






WARMBIZ スタイル


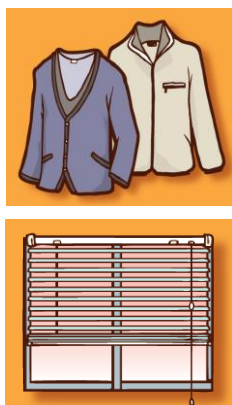
- 従来のウォームビズ（暖かい服装での勤務）に更にもうひと工夫、温かく・楽しく・快適に過ごすためのアクションやアイデア、アイテムなどをプラスした「WARMBIZ スタイル」を推進します。
- 以下の例を参考に、ライフスタイル、ビジネススタイルの中で、この冬をあたたかく快適に過ごすための「ひと工夫」をしてみましょう。



WARMBIZ
+ONE



< 1日の行動場面に応じた WARMBIZ を >

 WARMBIZ は朝起きた時から	 
<ul style="list-style-type: none">● 一日の始まりに朝食をしっかり食べよう（起きた後の体温上昇は朝食から）● 時間が無いときは温かいスープだけでも効果的● 体温上昇を促す食材を摂ろう（大根やにんじんなどの根菜、生姜やにんにく等の香味野菜など）	

 通勤時	
<ul style="list-style-type: none">● 保温性の高い機能性素材の下着や腹巻などで、体幹をあたためよう（重ね着による着ぶくれも防げます）● 首、手首、足首の3つの首をあたためよう。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどが効果的。血行が良くなって体全体が温まります。	

 勤務時	
<ul style="list-style-type: none">● あたたかい室内着、湯たんぽやカイロ、ひざ掛け、毛足の長い座布団などの WARMBIZ グッズを活用しよう● 階段を積極的に利用し、血行促進・新陳代謝を高めよう！● 室内に植物を置くなど、適度な湿度を保とう（体感温度が上がります）● 日中はブラインドを開けて、太陽のあたたかさを取り入れよう● 夜間はブラインドやカーテンを閉めて、冷気をシャットアウト！	

 休憩時	
<ul style="list-style-type: none">● 温かい飲み物で、心も体もホットに一息。発酵食品である紅茶は体を温めます● 足や首のストレッチなど、デスクでできる血行促進体操は新陳代謝を高めます	

 退社時	
<ul style="list-style-type: none">● 「信州あったかシェアスポット・イベント」で楽しく WARMBIZ● みんなでお鍋を囲んで、からだも室内もあたためよう！	