

WARMBIZ

for WOMEN

今年から冬は「20℃」が常識。

この冬、自ら暖かさを創り出す

WARMBIZ な過ごし方をしよう!

[SPECIAL INTERVIEW]

環境省 青柳 恵美子

「観葉植物で乾燥予防プラスαの効果」

環境省 桜井 伸子

「通勤時は暖かくてかわいい小物で、
楽しくウォームビスファッションを」

COLUMN

寒さに強い身体づくりに。
季節のお風呂

快適で暖かい
ビジネススタイルを提案

みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

www.team-6.jp

環境省



この夏、チーム・マイナス6%では地球温暖化防止対策の一つとして、冷房が28℃のオフィスでも涼しく効率よく格好良く働くことができるビジネススタイル“COOL BIZ”を呼びかけ、多くの方にご賛同いただき、大きな成果をあげることができました。

さらに温暖化対策を推進するため、この冬、“寒いときには着る、過度に暖房機器に頼らない”という原点に立ち返り、暖房温度20℃で“働きやすく暖かく格好良い”ビジネススタイル“WARM BIZ”を呼びかけます。

なお、政府では、省エネルギー・省資源対策推進会議省庁連絡会議において、「冬季の省エネルギー対策について」(平成17年10月28日)を決定し、政府として率先した取組を自ら実施するために、暖房中の室温は20℃ではなく、「19℃を目途に過度にならないように適切に調整に努める」とし、地方公共団体にも同様の取組を行うよう協力を要請しています。

WARM BIZ

とは何だろう？

WARM BIZの 基本コンセプト

WARM BIZは暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。

最近の断熱性の高い建物では、暖房しなくても室温が20℃を超えるものもあります。こうした建物はその性能そのものが地球温暖化対策に貢献しているといえます。

WARM BIZでは室温20℃を呼びかけていますが、そのような建物について冷房してまで20℃にすることを求めるものではもちろんありません。暖房をつけずに済むのであればそれが最も望ましく、WARM BIZはあくまで過剰な暖房を抑制する呼びかけです。

WARM BIZの効果

(財)省エネルギーセンターの調査によると、暖房を23℃以上に設定している企業(業務ビル)が約50%もあり、暖房温度の適正化は省エネの余地が多い取組です。

冬季の暖房時、オフィスの室温を23℃から20℃にすることで主な暖房設備の消費エネルギーは約2割削減できるため、夏に冷房の設定温度を上げることとあわせて冬に暖房の設定温度を下げれば、更なる大きなCO₂削減効果があるといえます。

※詳細は、(財)省エネルギーセンターのホームページをご参照ください。

<http://www.eccj.or.jp/roomtempeco/index.html>

WARM BIZの “ちょっとした工夫”

時々しか使わない会議室や、少人数の職員しかいない執務室は一般的に寒くなり、職員やパソコンなどの電子機器が多い執務室は熱がこもりやすいので、一般的に暖かくなります。

一方、空調が一括集中管理されているビルなどでは、それぞれの部屋の環境にあわせて細かく温度設定ができない場合があります。また、そもそも暑がりな人と寒がりな人の個人差もあります。

このような“温度差”については、重ね着をするだけではなく、ちょっとした工夫をすることで解消することができ、快適なビジネスシーンを創ることが可能です。それが“WARM BIZ”で提案する“過度に暖房に頼らない”ビジネススタイルです。

なお、暖房を20℃にしようとしても、天井に近い方が暖かく、床に近い方が寒くなる場合があります。そのような場合は、部屋全体の空気を対流させる工夫や、足元を暖める工夫も必要です。また、壁や床、窓の輻射も体感温度に大きな影響を与えています。太陽の光を取り入れて壁や床をあたためたり、夜間はブラインドをおろすなどの工夫が重要です。

WARM BIZを楽しみながら
実践している環境省職員が
実際どう感じているかについて語りました。

今年から冬は 「20℃」が常識です。

この冬、自ら暖かさを創り出す
「WARM BIZ」な過ごし方をしよう！

**「クールビズ」で、夏のオフィスの
寒さから解放されたと思ったら
次は「ウォームビズ」。
オフィスはまた寒くなるのか。**

青柳 クールビズが始まったときは「ヤッター！」と思ったんですよ。みんな暑いのに、もっと暑い格好をして我慢しているなんて不自然でしょ。ウォームビズでは「暖房時の室温を20℃に」と言っていますが、冬らしい格好をしていればそんなに寒くない温度です。

桜井 逆に私は暑がりなので、デスクにいるときは半袖のセーターだけにしたり工夫をしています。

大川 OA機器が集まる場所は暑かったり、あまり使われていない会議室は寒かったり、場所によっても温度差がありますよね。体感温度も個人差がありますし。



藤田 つまり、単に「ウォームビズ=オフィスが寒くなる」ではないんです。「冬の過剰な暖房を見直して、寒いときには着る」というシンプルな考え方が基本です。暖房20℃を目安に、いろいろな角度から工夫して、「働きやすく暖かく格好良い」ビジネススタイルを目指すことがウォームビズなので、「寒くなる」ではなく、むしろ、冬のオフィスでの楽しみが増えると考えるのはどうでしょうか。

青柳 実際、女性は冷え性の人も多いので、寒いだけのウォームビズなんて困りますよね。クールビズでもそうでしたが、オフィス環境はどうしても男性の服装に合わせる人が多いと思いますので、男性が率先して実践してくれることは、女性にとっても快適で働きやすい環境になると思います。

**部分保温という考え方。
オフィスの環境にも、
ファッションにも役立ちそう。**

青柳 最近、「部分保温」という言葉がよく目につくんです。そのための商品も増えているようです。居住空間も衣類もまんべんなく暖かくするのではなくて、必要なポイントだけ暖めるという。

桜井 無駄なく地球にやさしく。それって

リーズナブルですよ。

青柳 衣類については、基本的に首元、手首、足首の「3つの首」は大きなポイントです。このポイントを重点的に温めれば、寒さはかなり抑えられます。

藤田 今日、初めて足首まで覆うブーツを履いてみたんですが、暖かくてビックリしました。女性のみなさんにとっては当たり前のことなのでしょうが、ひとつ発見をした気分です。

桜井 女性は、寒さ対策については結構ノウハウを持っていると思うので、女性のワザをどんどん取り入れてください。膝掛けを使ったり、クッションをイスの背もたれの上に置いたり、いろいろ小物を使っています。

大川 膝掛けはちょっと恥ずかしいけど、クッションは背中やお腹が温まりそうでいいなあ。

青柳 女性にとっては普通のことでも、男性が実践したら、ファッションナブルになって、職場も楽しくなりますね。

桜井 クールビズのときは、エレベータや廊下で男性がファッション談義で盛り上がっている光景がありました。今回もそうなる楽しそう(笑)。



環境省
国民生活対策室
藤田 佳久



環境省
地球温暖化対策課
大川 正人



環境省
国民生活対策室
青柳 恵美子



環境省
地球温暖化対策課
桜井 伸子



国民生活対策室
青柳 恵美子 さん

消費生活アドバイザー。常にテキパキと仕事をこなす、キャリアウーマン。オフィス環境やまわりに対する気配りがきめ細やかで部下からの信頼も厚い。冷え性のため、ウォームビスファッションには関心がある。



🕒 10:00 A.M.

**観葉植物で、
乾燥予防プラスαの効果**

湿度を15%上げれば室温を1℃下げても体感温度は変わらないと言われていますので、観葉植物を置いてオフィス内の保湿に気を配っています。特に女性はお肌のためにも保湿は大切です。植物を育てることも好きなので、手入れや水やりは毎朝の日課です。

🕒 3:00 P.M.

**温かい飲み物で、
あたたかく。
リラックス効果も期待して**



発酵食品である紅茶は、体内で熱を作ってくれるので温まるそうです。ハーブティーやココアなどの温かい飲み物もいいですね。そんな効果を期待して、温かい飲み物をよく差し入れしています。リラックス効果もあり、コミュニケーションにも役立っていると思います。



🕒 7:00 P.M.

**帰宅時は、
首まわりの保温のために
スカーフが大活躍**



足をあたためる
ブーツや厚手の靴下

外気に触れるところをできるだけ少なくするために、スカーフや手袋、ブーツは必須アイテムになっています。スカーフは、手軽に体温の調節ができる上、いろいろな結び方でおしゃれも楽しめます。

SPECIAL INTERVIEW

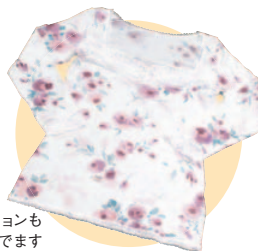


🕒 9:00 A.M.

通勤時は、暖かくて
かわいい小物で、楽しく
ウォームビズファッションを

人やパソコンが密集していて室内の温度が上がりやすい環境なので、厚着をすると執務中は少し暑く感じます。でも、通勤時は寒いので、小物づくいで温度差の問題を解決しています。例えばナローマフラーやストールなど、暖かくてかわいいアイテムも多いので、楽しみながらウォームビズを実践しています。

インナーのバリエーションも
楽しんでいます



🕒 12:00 A.M.

手作りのお弁当は、
体を温める素材を意識して

昼食は手作りのお弁当を持参しています。ごぼうや切干大根などの根菜類は体温上昇を促す効果がありますので、冬はサラダよりも煮物やミネラルたっぷりのひじきなどをおかずにするのを心がけています。ちなみに夕食は、温まって野菜もたくさん食べられるお鍋が大好きです(笑)。



🕒 2:00 P.M.

空気の入れかえで、
リフレッシュ

室内の保温も大切ですが、適度な換気も必要です。外気が暖かい時間帯に窓を開けて空気を循環させるようにしています。定期的な換気は、気分転換にも役立ちます。



地球温暖化対策課

桜井 伸子 さん

人が多いフロアでのデスクワークが主。暑がりのため、オフィスの環境が冬でも暑く感じてしまうのが悩み。髪をUPにしていることが多いので、襟元のおしゃれにはいつも気を遣っている。ウォームビズファッションはさりげなく流行を取り入れて楽しんでいる。



寒さに強い身体づくりに。 季節のお風呂

冬至には柚子湯、端午の節句には菖蒲湯が知られているように、日本では、古くから季節の植物などをお風呂に入れて楽しむ習慣があります。暑く多湿の夏には暑気を払い、寒い冬には保温…。WARM BIZでは、明日の仕事に備えるため、家庭でも体を冷やさない工夫を取り入れましょう。ここではお風呂で体をより温めるための工夫を紹介します。

生姜湯

身体のコまでポカポカ

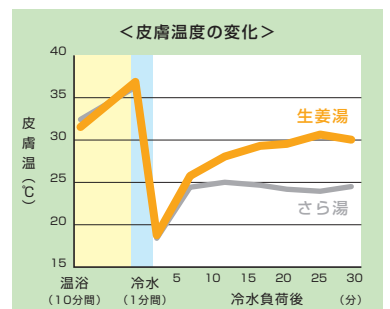
<作り方>
ショウガひと握り分(80g)をすりおろし、しぼり汁を浴槽に入れてかき混ぜます。

ショウガは古くからさまざまな病気に効く妙薬といわれ多く利用されています。中国四千年の知恵である漢方では重要な生薬として扱われ、葛根湯、小柴胡湯など、有名な漢方薬の材料になっています。ショウガは唾液の中のジアスターゼの作用を促して消化を助け、細菌に対して抑制的に働きます。

検証 図は足浴(ひざから下の部分だけお湯につかる)後、冷水に1分間入り、その後の皮膚表面の温度の変化を比較、生姜湯とさら湯の保温性について調べたものです。さら湯に比べ皮膚温の回復が早いことが分かります。生姜湯では身体の深部まで温まり、冷えた表面皮膚温を早く元に戻すことができたからだと考えられます。

【ご注意】皮膚の弱い方、乳幼児は刺激が強いため、分量を加減するか避けてください。

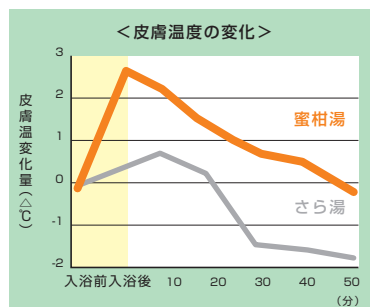
効能 生姜湯は、新陳代謝を促し、風邪予防に効きます。体がポカポカと温まり、お風呂のあともいつまでも冷めません。



蜜柑は、冬に不足しがちな日本人のビタミンCの補給に重要な役割を果たしてきました。また、果肉だけではなく蜜柑の皮を干した陳皮(ちんぴ)は、漢方の重要な生薬です。おもに健胃剤として用いられるほか、吐き気を抑え、咳を鎮め、痰を切る効果も知られています。

検証 図は蜜柑湯とさら湯の保温効果を調べたものです。それぞれに10分間入浴した後、皮膚表面の温度の変化を測定しました。蜜柑湯では1時間近く皮膚の表面の温度が高く維持されています。さら湯と比べると、蜜柑湯の保温効果が大きいことが分かります。

効能 蜜柑湯には血行促進効果があります。体が温まり、湯冷めしません。また、果皮にはクエン酸やビタミンCも含まれるので、美肌効果があることもよく知られています。



蜜柑湯

美肌効果もうれしい

<作り方>
蜜柑を食べた後、皮を捨てずに陰干ししておきます。20個分の皮があつまったらガーゼか木綿の袋に入れ、浴槽に浸します。

大根湯

新陳代謝を促し、老廃物を除去

<作り方>
大根1本分の葉を風通しのよい日陰に吊して2~10日間乾燥させ、「干葉」にします。これを細かく刻んで布袋に詰め、浴槽に入れ水から沸かします。

近年大根の葉はあまり使われなくなりましたが、実は大根の葉にはビタミンA、B1、C、Eなどのビタミン、カルシウム、鉄、ナトリウムなどのミネラルが豊富に含まれているので栄養があります。大根湯にも、干した葉(干葉:ひば)を使います。

検証 図は大根湯とさら湯にそれぞれ10分間入浴し、額から出る汗の量を継続して測定したものです。発汗量は新陳代謝の進み具合を測る指標の一つ。大根湯では入浴後も多量の発汗が続いています。それだけ新陳代謝が促進され、老廃物が除去されているのです。

効能 干した大根の葉には、温泉成分にみられる塩化物や硫酸イオンなどの無機成分が多く、皮膚のたんぱく質と結合して膜をつくり、保温効果を高める働きがあります。

