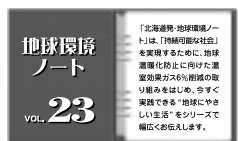


シリーズ23回目のテーマは《ウォームビズ》



HOKKAIDO! ECO
地球の「エコ」と何をかいて「エコ」を実現して「エコ」から思いやりのある行動を
地球にやさしい・エコプロジェクト



暖房時の室温は20℃を目安に一。
オフィスから始まった
「ウォームビズ」の取り組みは、
家庭やまちなかにも広がっています。
エコジ村のみんなも
20℃生活を楽しんでいるようですよ。

-1- ウォームビズは 温暖化防止の特効薬さ



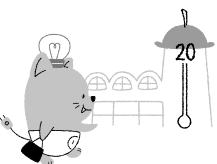
チーム・マイナス6%の呼び掛けで、2005年にスタートした「ウォームビズ」。暖房時の室温を20℃にセーブすることで、CO₂を削減し、地球温暖化を防ぐというものです。クールビズよりCO₂削減効果が大きいこの取り組み、最初はオフィスが中心でしたが、今では商店やホテル、家庭にも広がって、冬の風物詩となっています。

-2- 北国に住むぼくらが 地球を救う立役者なんだ



冬が長い北国は、暖房エネルギーをたくさん消費するため、CO₂排出量も多くなっています。北海道も同様ですが、見方を変えれば、わたしたちが温暖化防止のキーパーソン。例えば、暖房温度を1℃下げると、ひと冬の1世帯当たりのCO₂削減量は235kg。北海道の全世帯で取り組みれば、約62万トン、札幌ドーム約200個分のCO₂を削減できます。

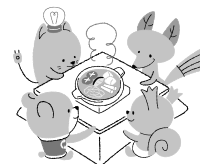
-3- 商業施設の20℃ みんなはどう感じたのかニヤ?



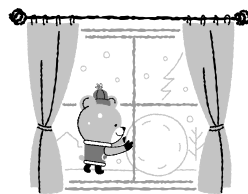
昨冬、道内の商店街や商業施設で、チーム・マイナス6%によるウォームビズ体感アンケート調査が行われました。店内の室温20℃を「適度である」「やや寒いと感じたが特段支障はなかった」と回答した人は97%以上。「今後この取り組みを続けるべき」と回答した人は95%以上。室温20℃は、お店でもスタンダードなんですね。

※道内3ヵ所で行った実証・サンプル数1,165

-4- さあ、一緒にあったまろう!

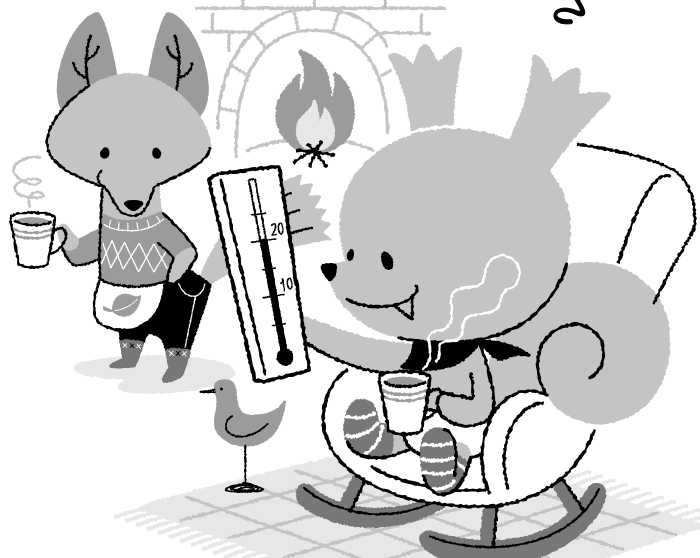


この冬のウォームビズは、「一緒にあったまろう。ウォームシェア」がテーマです。一人一人が体の内側から暖まるために、みんなでアイデアを共有したり、暖房エネルギーのムダづかいを避けるために、みんなで空間や時間をシェアしよう、というものです。北海道も冬本番。家族やお友達と、さっそくウォームシェアはいかがですか?



「暖房時の室温は20℃に」が合言葉はじめることができるかなって思ったけど、やってみたら意外に快適みんなって工夫しながらあったまってるよ

冬の室温は
20℃が常識さ



●カーテンで窓コ
暖房の熱は、窓から逃げる割合が多い。逃がさない工夫を、天井から床まで届く長くて厚いカーテンにする、と、1日当たりのCO₂削減量は27.2kg、8日間の節約は断熱シートや断熱ボードを使うのも手です。

●男性も履きかたが
女性たちと人気がおやれ履きかたは、ウォームビズの定番になりつつあります。今年は男性用を登場し話題に。クリスチアンのレポートに、いかがですか。

体感温度アップ!



カーディガン +2.2℃
ひざかけ 2.5℃
ソックス +0.6℃

●地球のために、もう1枚
室温20℃で寒と感じたら、暖房温度を上げる前に、カーディガンなどを着て、ひざかけやソックスの重ね着も、体感温度がアップします。

●睡眠中に下がった体温を上げるのが効果的。お粥めの食材は、シウガシガイモ、ニンジンなど、体を暖めてくれる根菜類。前日にスーパなどを作っておくと、すぐ食べられます。

●朝ごはんを体温アップ
睡眠中に下がった体温を上げるのが効果的。お粥めの食材は、シウガシガイモ、ニンジンなど、体を暖めてくれる根菜類。前日にスーパなどを作っておくと、すぐ食べられます。

●光熱費も節約!
CO₂削減、ちよつとの工夫で

温暖化を防ぐためには、暖房エネルギーの節約が有効。例えば、今後は少ないエネルギーで、暖かく過ごすアイデアを模索しよう。エコの秘訣のひとつは、無理をしないこと。できることからCO₂削減の心がけを。

きょうからできる
20℃生活
冬本番! 室温20℃でも暖かく暮らす知恵を伝授しよう

村長さんの知恵袋

