

# 北海道あったまろうキャンペーン

## 参加事業所を募集しています！

期間：令和6年（2024年）11月1日から令和7年（2025年）4月30日まで

道では、ゼロカーボン北海道の実現に向け、平成19年度（2007年度）から、オフィスや店舗などの暖房時は室温20℃を目安に設定し、心地良く過ごすことなどを呼びかける「北海道あったまろうキャンペーン」を実施しています。今年度も、過度な暖房使用を控えながら暖かい服装などで快適に過ごす、脱炭素型ビジネススタイル・ライフスタイルへの転換を推進するため、本キャンペーンを実施します。

キャンペーンに参加される事業者（団体）の皆様には、道の環境キャラクター「環境忍者 えこ之助」のキャンペーン用オリジナルポスターデザインを活用できるよう、ダウンロードツールをご用意するとともに、温暖化対策に取り組む事業者（団体）として道のホームページでご紹介いたしますので、ぜひ御参加ください！

### ★ 参加方法

別添の参加申込書に、貴社（団体）が取り組む内容などを記載し、ファクシミリまたはEメールにより、北海道経済部ゼロカーボン推進局地球温暖化対策課に御提出ください。

### ★ 取組内容の例（ポスターの「あったまろう宣言」欄）

- 当社のオフィスは、暖房時の室温を20℃に設定し、社員は暖かく快適な格好で勤務します。
  - 当店では、道産食材を活用した「あったかメニュー」で、地球温暖化防止に貢献します。
- など

### ★ 参加すると…

- ① 北海道のホームページ（<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/zcs/warmbizpj.html>）からキャンペーン用オリジナルポスターデザインをダウンロードして、貴社（団体）が実践する省エネなど地球温暖化防止の取組内容を記載し掲示することができます。このポスターを掲示することにより、社員の方々の環境意識の向上を図ることができるほか、地球温暖化対策に取り組む事業者（団体）として内外にPRできます。  
（※）キャンペーン用オリジナルポスターデザインの使用に当たっては、別添の使用規程を遵守してください。
- ② 貴社（団体）が印刷する販売促進用のチラシなどに、本キャンペーンに参加していることを表示することができます。これにより、地球環境保全に取り組む事業所としてお得意様やお客様にPRできます。
- ③ 道のホームページにおいて、温暖化対策に取り組む事業社として御紹介するとともに、御希望に応じ、貴社（団体）ホームページへのリンクを貼ります。



お問い合わせ先  
北海道経済部ゼロカーボン推進局  
ゼロカーボン戦略課ゼロカーボン戦略係 豊木  
電話：011-206-7948（内線26-424）  
FAX：011-232-1041

# ちょっとした工夫で快適なウォームビズを！

室温20℃を目安にとっても、場所などによって温度には差があります。同じ部屋の中でも、デスクの位置や上下（天井と足下）によって、随分違うと感じることは多いもの。暑がりな人と寒がりな人の個人差もあります。

そこで、ここでは、重ね着をするだけではない、ちょっとした工夫をご紹介します。



環境忍者 えこ之助

## 朝、起きたときから「ウォームビズ」は始まる

### ★ 朝ごはんをしっかり食べる。

時間がないときは、あたたかいスープを飲むだけでも効果的。できるだけ根菜や生姜等、体温上昇を促す食品を摂りましょう。

### ★ 保温性の高い機能性下着などを着用する。

着ぶくれ防止になります。「働きやすくあたたかく格好良く」を目指しましょう。

### ★ 首元、手首、足首の「3つの首」をあたためる格好で出勤する。

太い血管が通っている部分を重点的にあたためると、寒さがかなり抑えられます。

## 仕事中はスマートに「ウォームビズ」

### ★ 「ひざ掛け」や「座布団」「クッション」「湯たんぽ」などのアイテムを活用する。

毛足の長い座布団は、腰まわりからくる冷えの予防に効果的です。

### ★ 血行促進、新陳代謝を高めるために階段を使用する。

シェイプアップ効果も期待できます。

### ★ ランチも朝ごはんと同様、身体があたたまる食材を選ぶ。

#### 飲み物もあたたかいものを。

大根、ニンジンなどの根菜、生姜などの香味野菜、発酵食品の紅茶は身体をあたためると言われています。

### ★ 休憩時間中は、血行促進体操をする。

足や首などのストレッチは、新陳代謝を高め、冷えを防ぎます。

### ★ ブラインドを上手に活用する。

日中はブラインドを開けて太陽の熱を取り入れ、夜間は閉めて保温効果を高めましょう。

## 帰宅して、明日に備えた「ウォームビズ」

### ★ お風呂で身体の芯まであたためる。

38～39℃位のぬるめのお湯で半身浴をするのが効果的です。20分位ゆっくりつかること、リラックス効果が高まり、湯上がりも冷めにくくなります。

また、お湯に「柚子やミカンの皮」や「生姜の汁」、「大根の葉（1週間程乾かしたもの）」などを入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、さらに血行を良くしてくれます。

### ★ 十分な睡眠をとる。

寝不足などにより自律神経のバランスが乱れると、体温調節が難しくなると言われています。

(参考：環境省ホームページなど)