

「ふくいWARM運動」の推進

「ふくいWARM運動」とは
地球温暖化を防止するため、ウォームビズに賛同し、暖房温度を低くしても暖かさが感じられるよう、また、健康で元気に過ごせるよう、「服装(Wear)」「運動(Athletic)」「室内(Room)」「食事(Meal)」などの工夫を推奨し、オフィスや家庭で過度な暖房を行わない、スマートなライフスタイルの実現を目指すものです。

運動期間 12月1日～3月31日
暖房温度 20

ふくいWARM運動

『Wear (ウェア)』 〔服装の工夫〕

ベスト、カーディガン、セーター等の重ね着

動きやすく暖かい服装

保温性の高い靴、靴下、肌着等の着用

『Athletic (アスレチック)』 〔運動の工夫〕

体操の実施

血行を促進する運動

階段の利用

『Room (ルーム)』 〔室内の工夫〕

カーテン、ブラインド、衝立等の活用

暖かさを保つ室内

ウォーム小物の活用
(ひざ掛け・座布団等)

『Meal (ミール)』 〔食事の工夫〕

規則正しい朝食の摂取

体を温める食事

体を温める食品の摂取
(根菜・紅茶等)