

# オフィスで出来る からだぽかぽか対策

## 飲み物・食べ物で体を温める

紅茶やウーロン茶などは発酵食品なので体を温めるといわれています。また、根菜類や香味野菜なども体を温める食材です。



## 体操で体を温める

簡単なストレッチや手足の曲げ伸ばしなど、デスクでできる血行促進体操は新陳代謝を高め、冷えを防ぎます。



## あったかグッズいろいろ

オフィスで使える様々な保温グッズが販売されています。最近では、男性が使っても違和感のない落ち着いたデザインのものも増えています。



## あたたかいよそおい

首周り、手首、足首を保温すると効果的です。色味は暖色系にすると、見た目も暖かく、顔色良くおしゃれに見えます。また、暖かい機能性下着を活用すると、着膨れせずオフィスにもなじみます。



## 省エネ・節電の参考となるホームページ

経済産業省北海道経済産業局「節電・省エネ事例“虎の巻”」

▶ <http://www.hkd.meti.go.jp/hokne/setsuden/>

北海道電力(株)「事業者さま向けの節電方法」

▶ [http://www.hepco.co.jp/power\\_saving/company/](http://www.hepco.co.jp/power_saving/company/)

(財)省エネルギーセンター「工場・ビル・荷主等産業の省エネ」

▶ [http://www.eccj.or.jp/sub\\_02.html](http://www.eccj.or.jp/sub_02.html)

政府の節電ポータル「節電.go.jp」

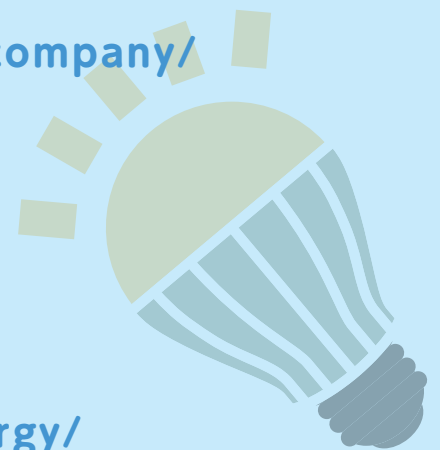
▶ <http://setsuden.go.jp/>

経済産業省「節電-電力をおさえるには-」

▶ <http://www.meti.go.jp/setsuden/>

札幌市の新エネルギー・省エネルギーの紹介

▶ <http://www.city.sapporo.jp/kankyo/energy/>



お問い合わせ先

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目  
札幌市環境局環境都市推進部環境共生推進担当課  
TEL 011-211-2879 FAX 011-218-5108



印刷用の紙にリサイクルできます

