



北海道あったまろうキャンペーンのご案内

北海道では、省エネなど地球温暖化対策の一環として、オフィスや店舗などの暖房設定の管理やウォームビズなどを呼びかける「北海道あったまろうキャンペーン」を実施しています。

キャンペーンに参加される事業所の皆様には、北海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とともに、温暖化対策に取り組む事業所として道のホームページで紹介されます。

キャンペーン期間

平成29年11月1日から

平成30年4月30日まで

★ 参加方法

別添の参加申込書に貴社が取り組む内容などを記載し、ファクシミリまたはEメールで、北海道環境生活部環境局低炭素社会推進室へ提出してください。

お問い合わせ先

北海道環境生活部環境局低炭素社会推進室温暖化対策グループ

電話:011-204-5189

ホームページ:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/Ks/fof/warmbizpj.htm>

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！

キャンペーン期間：平成29年11月1日から平成30年4月30日まで

道では平成19年度から、冬の地球温暖化対策の一環として、オフィスや店舗などの暖房時の室温20℃設定で心地良く過ごすことを呼びかける「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、省エネ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、この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所の皆様には、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所として道のホームページでご紹介いたしますので、ぜひご参加ください！

★ 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メールで、北海道環境生活部環境局低炭素社会推進室へ提出してください。

★ 取組（ポスターの「あったまろう宣言」欄）の例

- 当社のオフィスは、暖房時の室温を20℃に設定し、社員はウォームビズ・スタイルで勤務します。
- 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（<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/tot/warmbizpj.htm>）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、職員の方々への環境意識の向上を図ることが出来るほか、地球温暖化対策に取り組む事業所として内外に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あたっては、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所として公表するとともに、貴社（団体）ホームページへのリンクを貼ります。



※裏面もあります

お問い合わせ先
北海道環境生活部環境局低炭素社会推進室
温暖化対策グループ（担当：檜森）
電話：011-204-5189

ちょっとした工夫で快適なウォームビスを！

室温20℃設定といっても、場所などによって「寒さ」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 えご之助

朝、起きたときから「ウォームビス」は始まる

★ 朝ごはんをしっかり食べる。

時間のない時には、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取りましょう。

★ 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。「動きやすく暖かく格好良く」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「ウォームビス」

★ 「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。

★ あたたかい飲み物で身体の中からあたためる。

発酵食品である紅茶は、体内で熱を作ってくれるのであたたまると言われています。

★ 休憩時間中は、血行促進体操をする。

足や首のストレッチなどは、新陳代謝を高め、冷えを防ぎます。

★ 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る。

帰宅して、明日に備えた「ウォームビス」

★ 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で、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。

★ 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)

平成29年度「北海道あったまろうキャンペーン」参加申込書

「北海道あったまろうキャンペーン」の趣旨に賛同し、参加します。
 なお、キャンペーン用オリジナルポスターデザインの使用にあたっては、使用規程を順守します。

平成 年 月 日

事業所名	
代表者氏名	
所在地	
ホームページアドレス	
担当者	部署
	職・氏名
	電話番号
	E-mail
	FAX
この冬（11月～翌年4月）の、貴事業所の取組内容に○印を付けてください。 ・暖房時の室温を_____℃に設定 ・社員に暖かい服装を励行 ・その他（ _____ ）	
以下について、該当部分に○印をつけてください。 キャンペーンポスターデザインを _____ ダウンロードして活用する ・ 活用しない _____ 販売促進用チラシなどに _____ キャンペーンへの参画を表示する ・ 表示しない _____ 道のホームページからリンクを貼ることを _____ 希望する ・ 希望しない _____	

誠に勝手ながら、今回の「北海道あったまろうキャンペーン」にご参加いただきました事業所におかれましては、ご辞退の意思表示がなければ、次回以降のキャンペーン（「北海道クールあいらんどキャンペーン」（夏季）と「北海道あったまろうキャンペーン」（冬季）の参加事業所の取扱いとさせていただきます（あらためての参加申込書の提出は要しません）ので、本キャンペーン終了後も引き続き、温暖化対策に取り組まれますよう、よろしくお願いいたします。

※FAX又はEメールにて、下記あて提出してください。

提出先
 北海道環境生活部環境局低炭素社会推進室
 温暖化対策グループ（担当：檜森）
 電話：011-204-5189
 FAX：011-232-1301
 Eメール：kansei.teitan@pref.hokkaido.lg.jp

北海道あったまるう キャンペーン

実施期間：11月1日～4月30日

みんなで"止めよう
温暖化！

ウォームビズに
変身でござる

湯たんぽで
ポカポカで
ござるよ

環境忍者
えこ之助

あ
っ
た
ま
ろ
う
宣
言

例) 当社のオフィスは、暖房時の室温を20℃に設定し、
社員はウォームビズ・スタイルで勤務します。

わたしたちは、北海道が実施している **あったまるうキャンペーン** に参加しています。

※ 北海道・青森県・秋田県・岩手県連携 4道県共同キャンペーン

平成29年度「北海道あったまろうキャンペーン」ポスターデザイン使用規程

平成29年10月18日

北海道環境生活部環境局低炭素社会推進室

第1条（目的）

この規程は、平成29年度「北海道あったまろうキャンペーン」に参加した事業所（以下「参加事業所」という。）が、本キャンペーンポスターデザインを使用するにあたって、守らなければならない内容を定める。

第2条（使用方法）

参加事業所は、北海道のホームページから本キャンペーンポスターデザインをダウンロードし、「あったまろう宣言」のスペースに参加事業所の取組内容及び社名（ロゴマークを含む。）等を書き加え、本キャンペーンポスターとして使用することができる。ただし、次のような使用はできない。

- （1）ポスターデザインを変更して使用すること。
- （2）その他、本キャンペーンの趣旨に反するような方法で使用すること。

第3条（権利の代理使用の禁止）

参加事業所は、本キャンペーンポスターデザインの使用に関する権利を第三者に代理使用させることはできない。

編集・発行：千歳市 平成29年11月1日 第30号
市民環境部環境課環境計画係
電話：24-0590
e-mail：shoene@city.chitose.lg.jp

