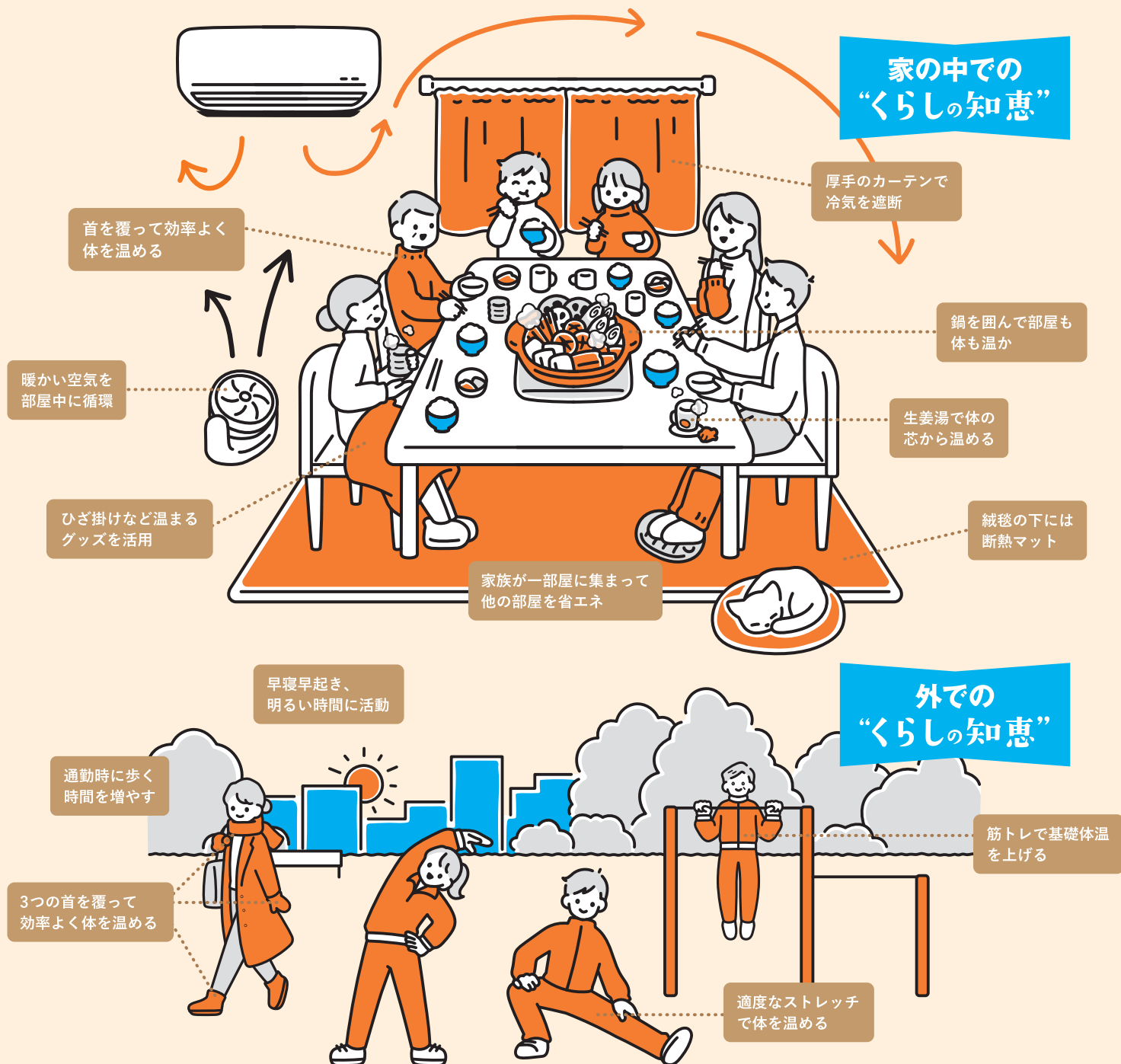




冬の小さなHTT “くらしの知恵”

東京都では、冬を暖かく過ごすための「くらしの知恵」をみなさまから募集しました。
みなさまから寄せられた、知恵や工夫をご紹介します。



“くらしの知恵”取組事例のご紹介!

【衣服による工夫】

- 室内ではベスト型のダウンコートを着る。(40代)
- 全ての首を温める。首にはタートルネックやマフラー、手首にはハンドウォーマー、足首には就寝時に足首ウォーマーを着用している。(60代)



★ひとくちメモ

ウールやアクリル、絹が保温性に優れています。身体の水分(汗)を吸収して発熱する機能性インナーと合わせて着用するとより保温効果が高くなりおすすめです。

★ワードランキング

- 第1位：機能性インナー
- 第2位：ダウンジャケット
- 第3位：タートルネック

【グッズによる工夫】

- ホット用のペットボトルを再利用して(お湯を入れて)即席湯たんぽ。(30代)
- 部屋では踵まで包んでくれるスリッパを履きネックウォーマーをしている。(40代)



★ひとくちメモ

湯たんぽは自然な温かさがあり、腰や足など温めたい部分にあてることができます。電源不要でどこへでも持ち運び出来ます。

★ワードランキング

- 第1位：靴下
- 第2位：毛布類
- 第3位：湯たんぽ

【住宅環境による工夫】

- 暖房とサーキュレーターを併用している。(30代)
- 絨毯の下にアルミシートを敷いている。(40代)
- 断熱素材の厚手カーテンに架け替えた。(50代)



★ひとくちメモ

カーペットやこたつの下に、ホームセンターなどで売っている断熱マットを敷くと、熱が床側に逃げません。置き量も効果があります。

★ワードランキング

- 第1位：断熱材※
- 第2位：カーテン
- 第3位：日光の活用

※アルミシート、気泡緩衝材など

【飲食による工夫】

- 根菜類など体を温める食材を積極的に摂取。(40代)
- 夜ごはんのメニューをお鍋や焼き肉にするなど、部屋も体も温まるものを食べている。(40代)
- 生姜湯などを飲み、内側から温まって過ごす。(60代)



★ひとくちメモ

食材を加熱したあとに、熱を逃がさないように布などで包んで料理を仕上げる「保温調理」は、省エネと家事の時短になります。

★ワードランキング

- 第1位：温かい飲み物
- 第2位：生姜
- 同2位：鍋

【運動による工夫】

- 通勤時に歩く時間を増やして体を温める。(30代)
- 一週間に3日、15分の運動。筋肉運動と有酸素運動を組み合わせて行っている。(60代)



★ひとくちメモ

冷え対策として、適度な運動は血液の循環を促進し、体温を一定に保つのに役立ちます。運動を習慣にして、生活の一部にしましょう。

★ワードランキング

- 第1位：ストレッチ
- 第2位：筋トレ
- 第3位：ウォーキング

【その他】

- 足湯を適宜行い、足から体を温める。(20代)
- 早寝早起き、明るい時間に活動する。(50代)
- 家族が一部屋に集まって、他の部屋の節電に臨む。(50代)
- 犬を抱く、猫と寝る。(70代)
- スーツ出勤を撤廃し、各自の体感温度にあった服装を呼びかけている / 事業者



★ひとくちメモ

家族がそれぞれ自分の部屋にいれば、それだけ照明や冷暖房も必要です。一家団らんが地球温暖化防止につながります。

※ワードランキングは、寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。 ※暖かさや省エネの効果は、条件等により変わる場合があります。

※ご自身の体調や健康面での医師の指導等のもと、ご参考にしていただきますようお願いいたします。

脱炭素社会の実現のため、小さなHTT(電力をHへらすTつくるTための)から始めましょう。

Tokyo Warm
Home & Biz

HTT
TokyoTokyo

デコ活
くらしの中のエコらげ

取組事例の詳細はこちら▶



たくさんのご応募、ありがとうございました！

みなさまから寄せられた、冬を暖かく過ごす知恵や工夫をお知らせいたします。

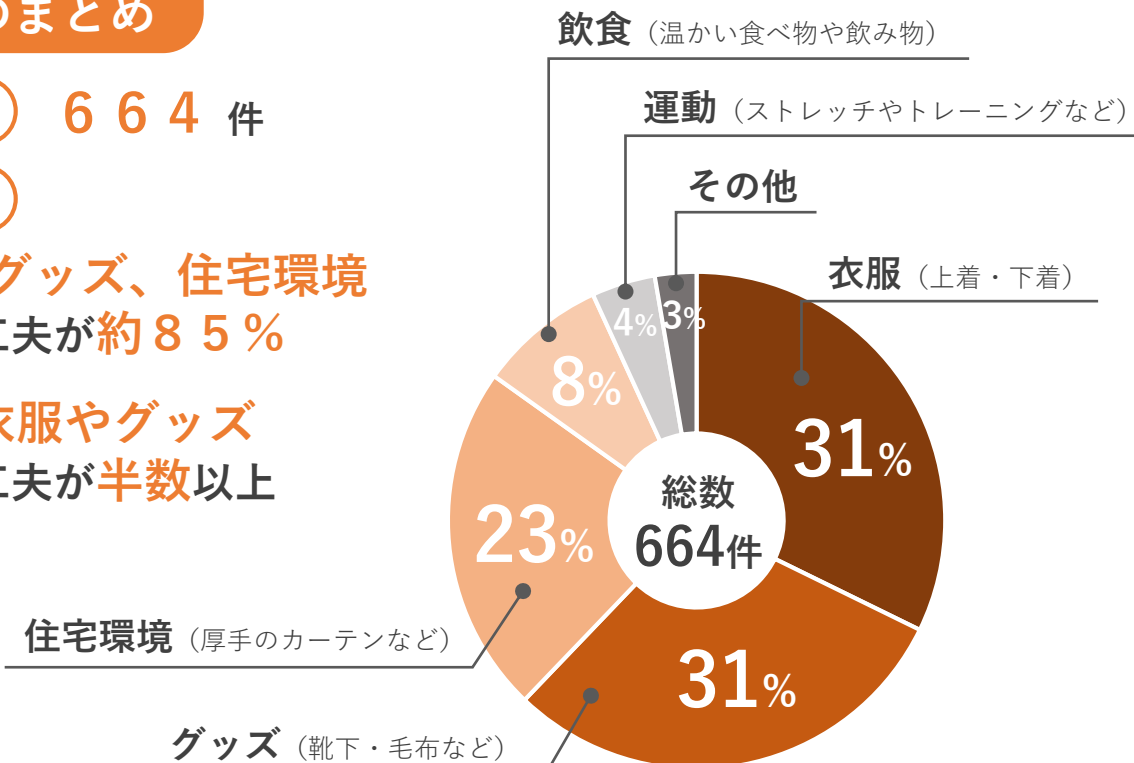
応募結果のまとめ

ご応募総数 664 件

取組の傾向

✓ 衣服、グッズ、住宅環境
による工夫が約 85 %

✓ 特に、衣服やグッズ
による工夫が半数以上



※ 一部、複数回答を行っている場合があります。

小さなことから HTT

電力をHへらすTつくるTための

脱炭素社会の実現のために、小さなHTTから始めましょう。

冬の小さな HTT
暮らしの知恵 大募集！

たとえば、ご家庭や職場などで…

- タートルネック着用で首まわりもあたたか
- 厚手のカーテンで断熱
- フィルター掃除で暖房効率UP

いただいたアイデアは、東京都HPやSNSで発信させていただきます！
皆さまの小さなHTTで、この冬を暖かく過ごしましょう。

募集期間 令和5年12月1日(金)から令和6年1月31日(水)まで
応募方法 専用のフォームからご応募ください

Tokyo Warm
Home & Biz

HTT
TokyoTokyo

デコ活
暮らしの中のエコロギ

次ページから、みなさまの「暮らしの知恵」をご紹介します！

脱炭素社会の実現のため、取組事例をご参考に小さなHTTから始めましょう。

衣服による工夫

NEW は令和5年12月22日以降にご応募のあった取組です。

- 重ね着ファッションで空気の層を作る。(10代)
- ベンチコートの着用。(20代)
- 静電気で肌が乾燥しないように、ウールのタートルネックを着て、パジャマもタートルネック。(30代) **NEW**
- 室内ではベスト型のダウンコートを着る。(40代)
- 充電式ベストなど着ている。(50代)
- ✎ 全ての首を温める。首にはタートルネックやマフラー、手首にはハンドウォーマー、足首には就寝時に足首ウォーマーを着用している。(60代)
- 以前買ったコートの袖が薄くて寒いので、キルティングのジャケットの袖を切り、コートに縫いつけました。ベスト型になったキルティングは、寒い日の部屋で重ね着としています。(60代) **NEW**
- 上下に機能性肌着、タートルネック、フリース、靴下を履いて、足りなければ半纏（はんてん）を着る。(60代)
- 内側にボアの付いた厚手のズボンを着用。(60代)
- 入浴後は、足首までのソックスにウェットスーツ素材の靴下カバーを重ね、フリースのパジャマにフリースのベストを羽織れば、寝るまでポカポカ。(60代) **NEW**
- 機能性肌着を上下着用するなど暖房費用を抑える努力をしている。(70代)
- 丹前（たんぜん）姿で過ごす。(80代以上)



ひとくちメモ

寒い季節、衣類で効率よく身体を温めるには、**“3つの首”（首・手首・足首）がキーワード。**
これらは皮膚が薄く、温めるとその皮膚下を流れる血流も同時に温まり、その血流が身体全体に流れることで**身体全体が温まる**と考えられています。**タートルネック・ハイネックの洋服やレッグウォーマー等**を活用しましょう。



ワードランキング

- | | | |
|-----|----------|-------|
| 第1位 | 機能性インナー | (64件) |
| 第2位 | ダウンジャケット | (40件) |
| 第3位 | タートルネック | (39件) |




© 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

「冬の小さなHTT 暮らしの知恵」 取組事例

グッズによる工夫

NEW は令和5年12月22日以降にご応募のあった取組です。

- 足首専用レッグウォーマーで通学。(10代)
- 袖口にカイロを貼る。(20代)
- 着る毛布を着用して、なるべくエアコンに頼らないようにしている。(20代)
-  ホット用のペットボトルを再利用して（お湯を入れて）即席湯たんぽ。(30代)
- 靴下と冬用のもこもこスリッパを使用し、なるべく暖房は使わないようにしている。(30代)
- 部屋では踵まで包んでくれるスリッパを履きネックウォーマーをしている。(40代) **NEW**
- こたつにタイマーをつけている。(50代)
- ナイトキャップを被って寝ると頭が冷えすぎず、髪の毛もサラサラです。(50代) **NEW**
- 子供のころから腹巻を着用。(60代)
- 膝掛けを色々な場面で使用。会社では膝掛け、部屋では肩掛けで暖を取る、寝る時は首肩に掛け暖房を消す。(60代)
- つま先が傷んだ靴下の踵から上を再利用。踵くるぶし部から上を切り取り、ズボンの裾を押さえるのに利用すると動きやすく保温にもなる。(70代)
- 靴下とスリッパの重ね履きをしている。(70代) **NEW**



ひとくちメモ

ふとんの中でもポカポカ湯たんぽ。
自然な温かさがあり、腰や足など温めたい部分にあてることができます。電源不要でどこへでも持ち運び出来るので、リビングでくつろいでいる時や屋外でのキャンプなどで、ちょっと冷えてきたな、という時にも活躍してくれます。



ワードランキング

第1位	靴下	(102件)
第2位	毛布類	(54件)
第3位	湯たんぽ	(53件)



◎ 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

住宅環境による工夫

NEW は令和5年12月22日以降にご応募のあった取組です。

- 暖房効率を高めるため、扉を長時間開けっ放しにしない。(30代)
- ✎ • 暖房とサーキュレーターを併用している。(30代)
- カーテンの裏にビニールカーテンを取り付けて、窓からの冷気を防いでいる。(30代) **NEW**
- 敷布団の上に毛布をかけてその上から寝る。(30代) **NEW**
- 絨毯の下にアルミシートを敷いている。(40代)
- 晴れた日はカーテンなど開放して日光を取り込み部屋を暖める。(50代)
- 断熱素材の厚手カーテンに架け替えた。(50代)
- カーテンを床までの長いタイプにする。玄関からの冷却を防ぐため玄関と廊下の間にカーテンを付ける。(50代)
- 腰高窓、細長い窓、浴室、洗面所等開ける必要のない窓に気泡緩衝材を貼る。(50代)
- 窓の下側に冷氣ストップボードを立て、室内ドアの周りに隙間風防止テープを貼っています。(50代) **NEW**
- 蓄熱素材のカーペットを敷く。(60代)
- 二重窓の威力はスゴイ。リフォームしたが、夏も冬も冷暖房の利用をかなり抑えられる。(60代) **NEW**
- 家族が時間を空けずに入浴する。(80代)



ひとくちメモ

暖かい空気は上にたまってしまいます。
扇風機などを天井に向けて回せば、暖かい空気が下りてきて、足元まで暖かさが広がります。



カーペットやこたつの下に、ホームセンターなどで売っている断熱マットを敷くと、熱が床側に逃げません。置き畳でも効果がありますよ。

ワードランキング

第1位

断熱材※ (86件)

第2位

カーテン (70件)

第3位

日光の活用 (38件)



※ アルミシート、気泡緩衝材 など

◎ 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

「冬の小さなHTT 暮らしの知恵」 取組事例

NEW は令和5年12月22日以降にご応募のあった取組です。

飲食による工夫

- 温かい食べ物を食べる、スープを飲む。(30代)
- 夜ごはんのメニューをお鍋や焼き肉にするなど、部屋も体も温まるものを食べている。(40代)
- 根菜類など体を温める食材を積極的に摂取。(40代)
- 温かい飲み物を水筒に入れて持ち歩く。(50代)
- 電気ポットで沸かしたお湯を魔法瓶に入れ替え、何回もお湯を沸かさなくてもすぐ熱いコーヒーやお茶を飲めるよう工夫している。(50代)
- 朝起きたら温かい白湯を飲むと身体が温まって、朝ごはん作りもらくらく。(50代) **NEW**
- 生姜湯などを飲み、内側から温まって過ごす。(60代)

ワードランキング



- | | |
|-----|--------------|
| 第1位 | 温かい飲み物 (36件) |
| 第2位 | 生姜 (15件) |
| 第2位 | 鍋 (15件) |

◎ 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

運動による工夫

- 帰宅後、筋トレやストレッチなどの運動をして体を温めてから低めの温度設定で暖房をつける。(20代)
- 通勤時に歩く時間を増やして体を温める。(30代)
- トランポリンクッションや室内縄跳びなどの運動器具を置いて、軽い運動を心がけて体を冷やさないようにしている。(60代)
- ストレッチやジムなどで、基礎体温を上げるようにしている。(60代)
- ラジオ体操の実施。(60代)
- 一週間に3日、15分の運動。筋肉運動と有酸素運動を組み合わせで行っている。(60代) **NEW**

ワードランキング




- | | |
|-----|-------------|
| 第1位 | ストレッチ (12件) |
| 第2位 | 筋トレ (11件) |
| 第3位 | ウォーキング (9件) |

◎ 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

「冬の小さなHTT 暮らしの知恵」 取組事例

NEW は令和5年12月22日以降にご応募のあった取組です。

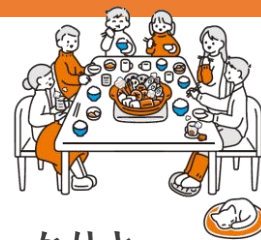
その他

- 足湯を適宜行い、足から体を温める。(20代)
- 暖房と一緒に加湿器を使って、体感温度が上がるようにしています。(50代) **NEW**
- 早寝早起き、明るい時間に活動する。(50代)
-  家族が一部屋に集まって、他の部屋の節電に臨む。(50代)
- 犬を抱く、猫と寝る。(70代)



ひとくちメモ

家族がそれぞれ自分の部屋に
いれば、それだけ照明や冷暖房も
必要です。一家団らんが
地球温暖化防止につながります。



親から子へ省エネの大切さをしっかりと
伝え、省エネ行動が自然と身に付くといいですね。

事業者の取組

NEW

- オフィスの断熱性がよく、早朝の時点でも19度ぐらいあります。日中は日光の影響もあり、暖房20度の設定でも、室温が25度程度になり、エネルギーを無駄に使うことなく温かく過ごせてます。
- スーツ出勤を撤廃し、各自の体感温度にあった服装を呼びかけています。

※ 暖かさや省エネの効果は、条件等により変わる場合があります。ご自身の体調や健康面での医師の指導等のもと、ご参考にさせていただきますようお願いいたします。

省エネの取組のご案内

- ✓ ご家庭での省エネの取組をくわしく知りたい方は、こちらをご覧ください。

<https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/home/publishing.html>

