

# 「冬の小さなHTT 暮らしの知恵」 取組事例のお知らせ

## たくさんのご応募、ありがとうございます！

まだ募集期間中ではありますが、12月21日（木）までに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。

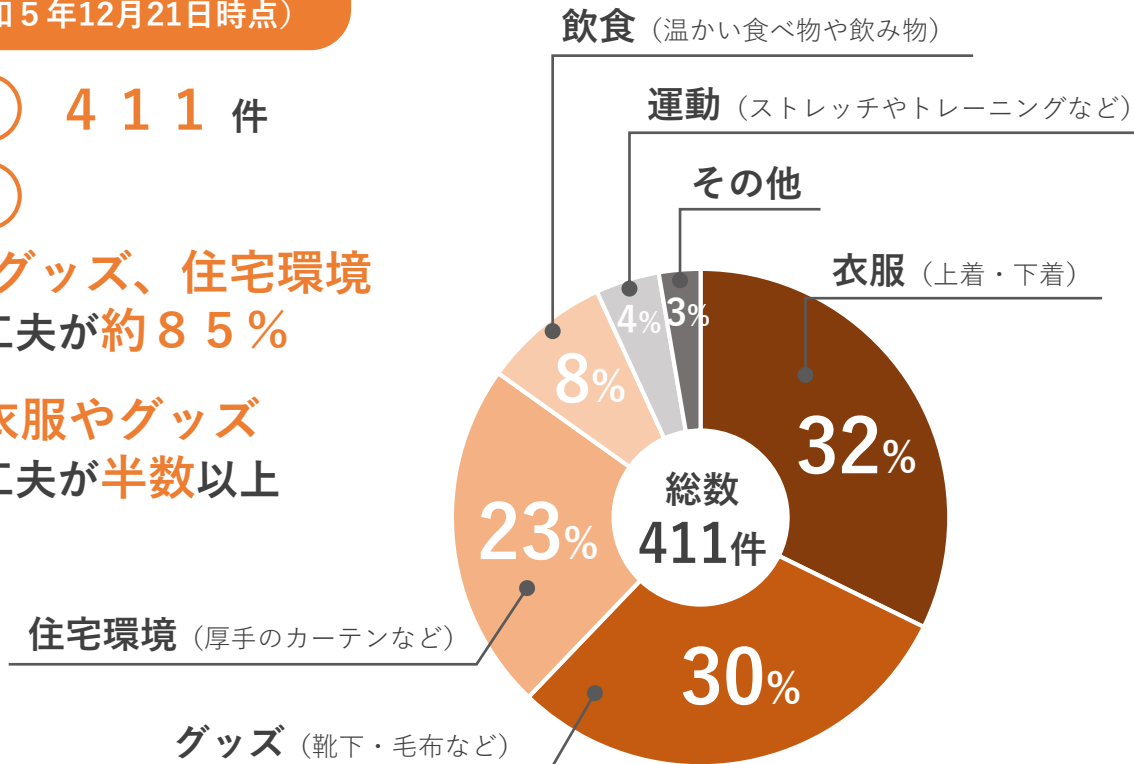
### まとめ（令和5年12月21日時点）

ご応募総数 **411** 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。

東京都

## 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応募ください



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

- 重ね着ファッションで空気の層を作る。(10代)
- ベンチコートベンチコートの着用。(20代)
- 室内ではベスト型のダウンコートダウンコートを着る。(40代)
- 充電式ベスト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タートルネックやマフラーマフラー、手首にはハンドウォーマーハンドウォーマー、足首には就寝時に足首ウォーマー足首ウォーマーを着用している。(60代)
- 上下に機能性肌着機能性肌着、タートルネックタートルネック、フリースフリース、靴下靴下を履いて、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ズボンを着用。(60代)
- 機能性肌着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  | (41件) |
| 第2位 | ダウンジャケット | (22件) |
| 第3位 | タートルネック  | (18件) |

◎ 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

## グッズによる工夫

- 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)
- こたつにタイマーをつけている。(50代)
- 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)
- 靴下とスリッパの重ね履きをしている。(70代)



### 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 (62件)

第2位 毛布類 (35件)

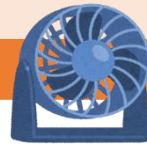
第3位 湯たんぽ (31件)

◎ 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

- 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)
- 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)
- 蓄熱素材のカーペットを敷く。(60代)
- 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。

### ワードランキング

第1位 断熱材※ (51件)

第2位 カーテン (44件)

第3位 日光の活用 (23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。

## 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)
- 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	(26件)
第2位	生姜	(8件)
第2位	鍋	(8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)

### ワードランキング



第1位	筋トレ	(7件)
第2位	ウォーキング	(6件)
第2位	ストレッチ	(6件)

◎ 寄せられた取組のうち、多かった上位3つです。

## 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)

## ✎ 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。



※ 本取組事例については、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.tokyo-co2down.jp/wp-content/uploads/2023/04/web\\_2023\\_handbook.pdf](https://www.tokyo-co2down.jp/wp-content/uploads/2023/04/web_2023_handbook.pdf)



**募集期間は、令和6年1月31日（水）までです。  
引き続き、みなさまの知恵や工夫をお待ちしております！**

ご応募はこちらから ▶ <https://forms.gle/kgpKEgi6aL8pSVXa7>

