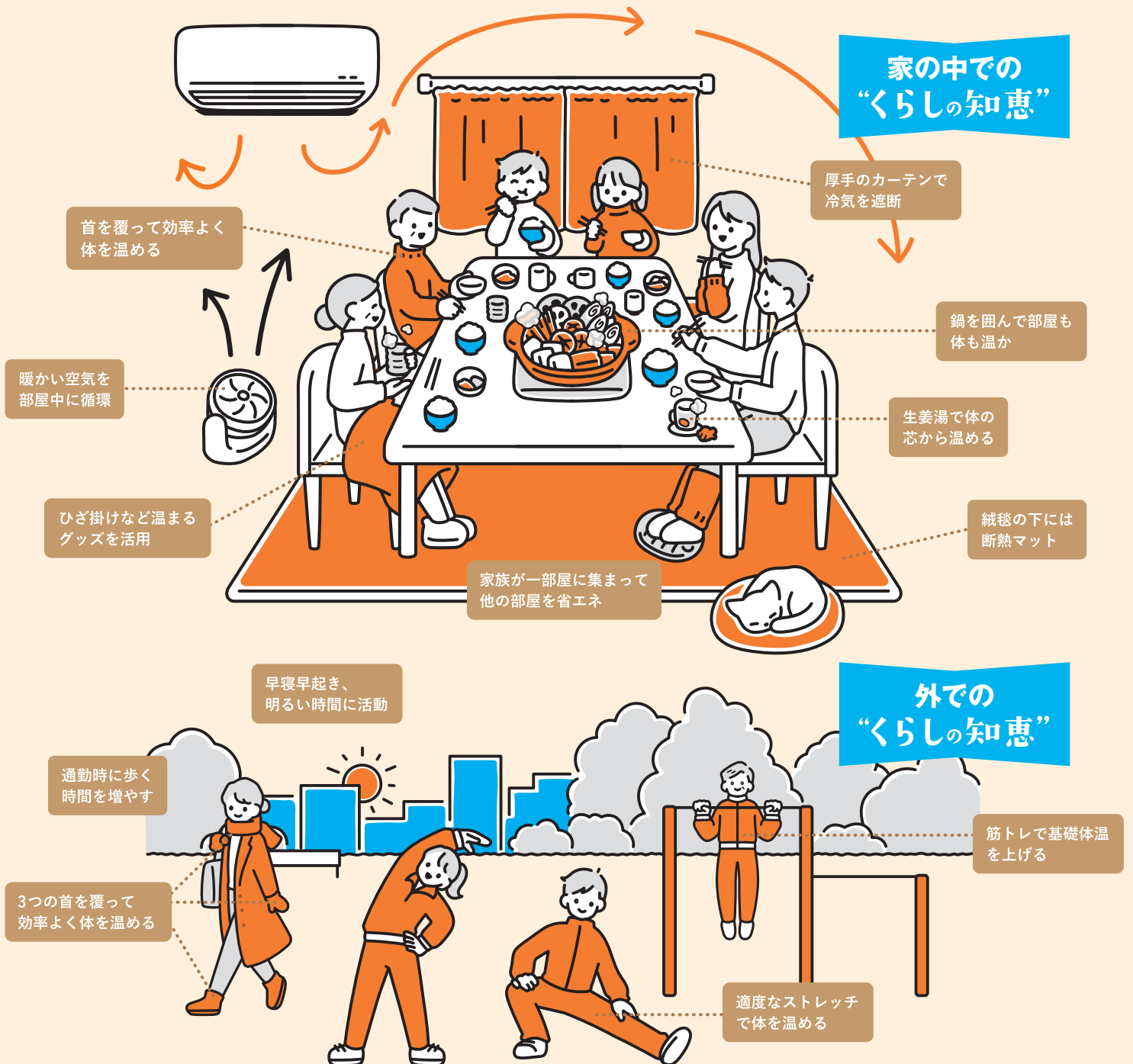


みなさまから寄せられた



# 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)
- 部屋では寝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

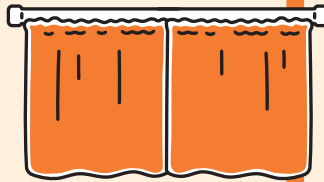
湯たんぽは自然な温かさがあり、腰や足など温めたい部分にあてることができます。電源不要でどこへでも持ち運び出来ます。

### ★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、ご参考にさせ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ためる)から始めましょう。

Tokyo Warm  
Home & Biz

HTT  
電力を  
へらす  
つくる  
ためる  
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▶

