

いとしまエコライフのススメ ～今日からあなたもエコ達人～ No.7

冬場も節電に取り組もう

国では引き続き家庭での節電を呼びかけています。地球温暖化防止のためにも、電気の使い方を見直しましょう。

家庭でできる節電術

家庭でできる主な節電術は右表のとおりです。

あなたもできることからチャレンジしませんか。

寒いからといって、暖房の設定温度を上げる前に、暖かい服装などで工夫し、冬を乗り切りましょう。

チャレンジ項目	節電効果(年間)	
	電気量	節約額
暖房時の室温は20℃を目安にする	53.08kWh	1,170円
暖房は必要なときだけつける	40.73kWh	900円
エアコンのフィルターの掃除(月1、2回)	31.95kWh	700円
電気こたつの設定温度を低くする(強→中)	48.95kWh	1,080円
電気カーペットの設定温度を低くする(強→中)	185.97kWh	4,090円

(参考資料)家庭の省エネ大事典2011年版 (財)省エネルギーセンター

環境家計簿

「節電をしているけれど、どれだけ効果があったのか分からない」。そんな疑問を解決してくれるのが環境家計簿。さまざまな電気節約術も書かれており、記入も簡単。あなたも環境家計簿をつけてみませんか。

配布場所 生活環境課

ホームページ <http://www.ecofukuoka.jp/>



大掃除のごみもきちんと分別

どの家庭でも12月は大掃除の時期ですね。年末の慌たしさもあって、分別がおろそかになりがちです。一人ひとりの心掛けが、リサイクルとごみの削減につながります。みなさん、協力してくださいね。

資源が混じっていませんか

ごみとして出されるものの中には、きちんと分ければ資源になるものがたくさんあります。

例えば、本や雑誌、段ボールなどの紙類、シャツやトレーナーなどの衣類は資源になります。地域の有価資源回収に出しましょう。

粗大ごみはどうしたらいいの

家具や自転車などの粗大ごみは、集積所での収集はできません。次の方法で出してください。

①有料シールによる戸別収集

地域ごとの指定日の7日前までに、収集業者に電話予約し、有料シールを貼って、道路に面した敷地内に出してください。

有料シール(1枚525円)は指定ごみ袋販売店で購入できます。

②クリーンセンターへの個人搬入

直接、クリーンセンターに搬入して処分することができます。

処分手数料は、10kgごとに140円です。

※市役所への確認は不要です。



ごみを分けて資源に	可燃ごみの量の変化	問い合わせ	
		平成22年4月～10月	15,050トン
		平成23年4月～10月	15,233トン
前年比	+1.2%		

問い合わせ
糸島市生活環境課
☎(332)2068
FAX(321)1139



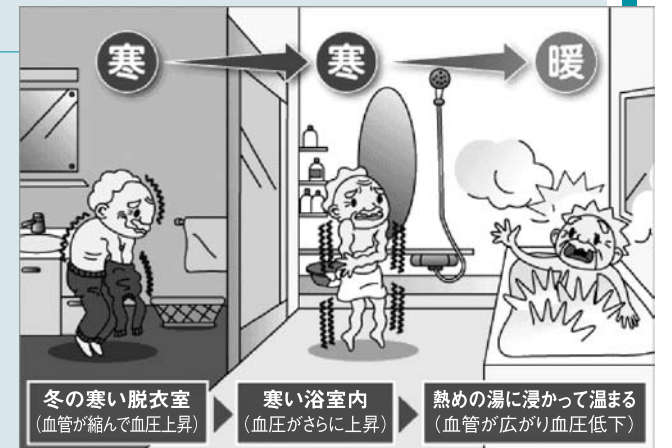
冬の寒さに要注意

ポイントは、暖かい部屋と寒い部屋の温度差をできるだけなくすこと。心筋梗塞や脳梗塞の発生率を抑えることができます。

ヒートショックをご存じですか

温度の急激な変化により血圧が急上昇、急降下したり、脈が早くなったりする状態がヒートショックです。冬の寒い時期に暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くと「ゾクゾク」として震えることはありませんか。この状態もヒートショックの一つです。

問題は、心臓や脳の血管に過度の負担がかかることで、心筋梗塞や脳梗塞などを誘発することです。ヒートショックによる年間死亡者数は、交通事故による死亡者数の約2倍で、1万人を超えるといわれています。昨年、糸島市でもこの時期に救急搬送される人が増加しました。



(資料提供) パナソニック電工 すむすむ

あなたは
大丈夫？

- 65歳以上である
- 高血圧や糖尿病の人、動脈硬化のある人
- 肥満気味の人
- 睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人
- 熱いお風呂に入るのが好き
- お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

1項目でも
該当する人は
要注意!!

●温度差の緩和で予防

温度差で起こるヒートショック。ポイントは、その温度差をできるだけ緩和することです。

お風呂に入る時などは、浴室に換気乾燥暖房の設備があれば理想ですが、ない場合は湯船のお湯をかき混ぜて、湯気を十分立たせるか、シャワーでお湯を張るなどして、入浴前に浴室の温度を上げましょう。脱衣所も浴室と同じように、あらかじめ暖めておくなどの工夫が必要です。

●血液検査で健康状態の確認を

動脈硬化などは自覚症状がありません。血液の中のコレステロール値が高いメタボリックシンドローム(症候群)など、脂質値の異常によって動脈硬化が進行します。「自分は大丈夫だ」と思っている、年に1回は血液検査などを行い、健康状態を確認することが必要です。



特定健康診査を受けましょう

糸島市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人に、9月中旬に個別特定健診受診券(薄緑色)を送付しています。この受診券が利用できるのは、平成24年3月末までとなっています。早めに医療機関での受診をお願いします。

問い合わせ 糸島市健康づくり課 ☎(332)2069