

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.6

めざせエコドライバー～11月はエコドライブ推進月間～

11月はエコドライブ推進月間です。あなたも日ごろの運転を見直し、「急発進」、「急加速」、「急停止」をしないエコドライブを始めませんか。

ふんわりアクセル「eスタート」
走り始めの5秒間、いつもより緩やかにやさしく発進しましょう。これだけで普通の発進に比べ、約10％程度燃費がよくなります。

加減速の少ない運転
急加速など速度にむらのある走り方をすると、2％から6％程度燃費が悪化します。無駄な加速、減速が少ない運転を心がけましょう。

早めのアクセルオフ
車は、アクセルから足を離しても、惰性でしばらく走り続けます。これを利用して、減速時や坂道を下る際には、早めにアクセルから足を離すと、燃費が向上します。

財布にやさしいエコドライブ
この3つのエコドライブを心がけることで、ガソリン代を年間で約17,000円節約できるといわれています。あなたも今日から、地球と財布にやさしいエコドライブを始めましょう。

エコドライブ項目	効果(年間)	
	ガソリン	節約額
ふんわりアクセル「eスタート」	83.57ℓ	11,110円
加減速の少ない運転	29.29ℓ	3,900円
早めのアクセルオフ	18.09ℓ	2,410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

ごみ出し質問箱

ごみの出し方について、よくある質問をまとめました。みなさんも家族と一緒に確認してみましょう。

- Q** ごみ袋に入らない大きなごみはどうすればいいの？

A 袋に入らないごみは、粗大ごみです。クリーンセンターに直接持ち込むか、収集業者に収集の予約をしてください。
- Q** ごみをクリーンセンターに持ち込む際は、どうすればいいの？

A 直接クリーンセンターに持ち込んでください。市役所での確認や予約は不要です。
- Q** スプレー缶を処分したいのですが…

A スプレー缶は使い切り、必ず缶に穴を開けてから「その他のもえないごみ」として出してください。
- Q** 合併前のごみ袋が出てきたのですが、まだ使えますか？

A 旧1市2町の指定ごみ袋は、現在の糸島市の指定ごみ袋と同様に使えます。

ごみを分けて資源に	可燃ごみの量の変化	平成22年4月～9月	13,022トン
		平成23年4月～9月	13,097トン
		前年比	+0.6%

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

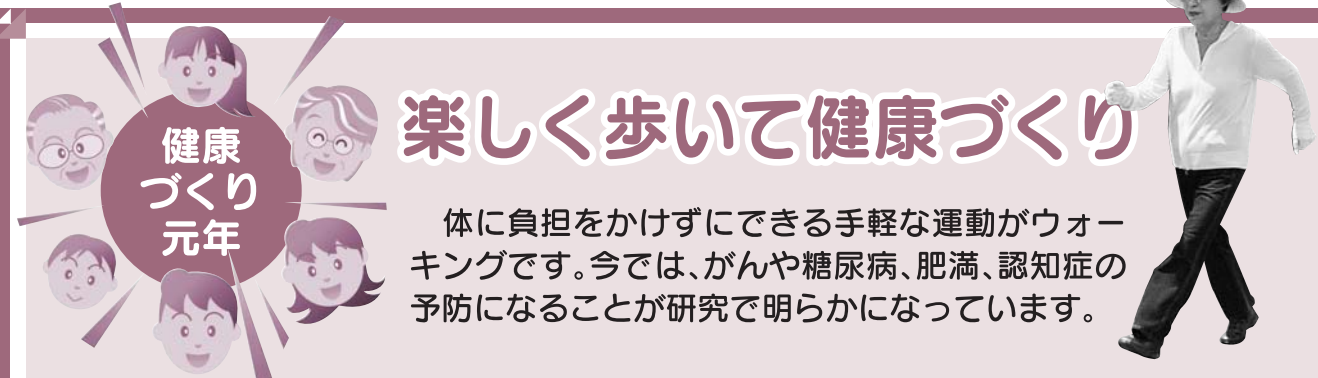
生活の豆知識 糸島市消費生活センター

急な出費でつついお金借りたBさん。お金を返そうと気が焦り、いろいろな金融機関からお金を借りては返していましたが、借金が増える一方です。借金の整理にもお金がかかると友人から聞き、途方に暮れて市役所に相談したところ、消費生活センターを紹介されました。

消費生活センターでは、4つの債務整理の方法から相談者に一番適した方法を一緒に考え、生活再建を踏まえた具体的な助言を行っています。消費生活センターでの相談は、すべて無料ですので、お気軽にご相談ください。

まずは、ご相談を **問い合わせ** 糸島市消費生活センター ☎(332)2098

相談日時…
月～金(土日・祝日を除く)9時～17時



楽しく歩いて健康づくり

体に負担をかけずにできる手軽な運動がウォーキングです。今では、がんや糖尿病、肥満、認知症の予防になることが研究で明らかになっています。

ウォーキングの主な健康効果

- 1・老化防止**
歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。また、多くの酸素が脳に運ばれることによって脳細胞が活性化され、老化を遅らせ若さを維持します。
- 2・肥満防止**
多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止になります。
- 3・ストレス解消**
歩くことで自律神経のバランスが整えられます。屋外など自然の中を歩くことで、気分的なりフレッシュ効果が得られ、心的マイナス要因を減らせます。
- 4・生活習慣病予防**
血中脂質、血糖値の改善が期待できます。また、心肺機能の向上や血管組織の柔軟化などにも効果があります。
- 5・骨粗しょう症対策**
歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせる効果が期待できます。

スキマ時間を活用

日ごろ、忙しい、時間がないという人も、少しの努力と工夫で日常生活の中にもウォーキングを取り入れることができます。買い物や通勤など外出の際に階段を利用する、歩くときには歩幅を少し広げて歩く。それだけでも効果があります。

11月に入り、ウォーキングにもいい気候になりました。紅葉などを楽しみながら、今日から歩いてみませんか？

安全に楽しくウォーキング

運動効果を高めるとはいえ、無理をしては逆効果です。体調や天候状況次第で、体にストレスとなることもあります。準備運動をしっかり行い、小まめな水分補給、体温調節ができる服装、歩きやすいシューズで、自分のペースを守りましょう。

ウォーキングの目安 1日1万歩!

1日300キロカロリー以上のエネルギーを消費することが、健康維持につながります。

例えば、体重60キロの人が、歩幅70cmで10分歩くと700m(1,000歩)歩いたことになり、消費エネルギーは30キロカロリーになります。という事は、1日1万歩が理想です。

しかし、統計では日本人の平均は男性8,202歩、女性7,282歩。まず、1日1,000歩(10分)多く歩くことから始めましょう。

あごらトレーニングルームをご利用ください

健康福祉センターあごらには、トレーニングルームがあります。日曜日などの休日も利用可。指導者もいますので、初心者でも安心して運動できます。

利用日時 あごら休館日(原則月曜日)以外の午前9時～午後10時(入室は午後9時まで)

利用料 1回210円
エアロ自転車、ウォーキングマシン、ダンベルなどの筋力トレーニング設備も本格的です。年齢を問わず、どなたでも利用できます。
日ごろの運動不足を解消し、健康づくりに努めましょう。



問い合わせ 糸島市健康づくり課 ☎(332)2069