

早めに、しっかり 熱中症予防を十分に

熱中症は、炎天下だけでなく、直射日光のあたらない室内でも発生します。節電により、室温・湿度が高くなることで、熱中症の危険性も高まります。

一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合いましょう。

水分・塩分を上手に補給

のどの渇きを感じる前に早めに補給しましょう。汗を多くかいたときは、塩分も含むイオン飲料で補給を。



暑さに負けない体づくり

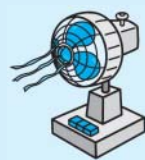
- 十分な睡眠と1日3食、とくに朝食をたっぷりと。
- 発汗機能が正常に働くように、日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を。



室温・湿度の適正管理

過度な節電は禁物です。

- 扇風機やエアコンを上手に使った温度調整
- こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など



外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用



CO₂削減にご協力を

ライトダウンキャンペーン

夏の日の夜空の下、明かりを消して「CO₂削減・ライトダウンキャンペーン」に参加してみませんか。

7月7日の七夕は「クールアース・デー」です。市では、公用車の使用を極力控えるとともに、20時から22時まで庁舎や周辺施設をライトダウンし、消費電力を節減します。

みなさまも消灯や減灯を行うなど、家庭や職場で地球温暖化防止に取り組みましょう。

打ち水で猛暑対策

「打ち水」は、撒いた水が蒸発する際の気化熱により、周囲の温度を下げる効果があります。今夏、玄関先や施設内で「打ち水」をして、猛暑対策に取り組みましょう。



問い合わせ

市民安全部生活課（滝野庁舎） ☎48-3528

事業所でできる節電対策

特に夏場は冷房需要が増え、日中(13時から16時頃)が電力使用のピークとなります。

なお、平均的なオフィスでは、電力消費の大部分をエアコン、照明、OA機器が占めていますので、これらへの対策が効果的です。

◆エアコン

- オフィスの室内温度を28℃にする。
- 使用していないエリアは、エアコンを停止する。

◆照明

- オフィスの照明を半分程度、間引きする。
- 使用していないエリア（会議室、廊下等）は消灯を徹底する。

◆OA機器

長時間、席を離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにする。



今年もみんなで 節電に取り組もう



昨年に引き続き、今年の夏も電力不足が懸念される状況です。

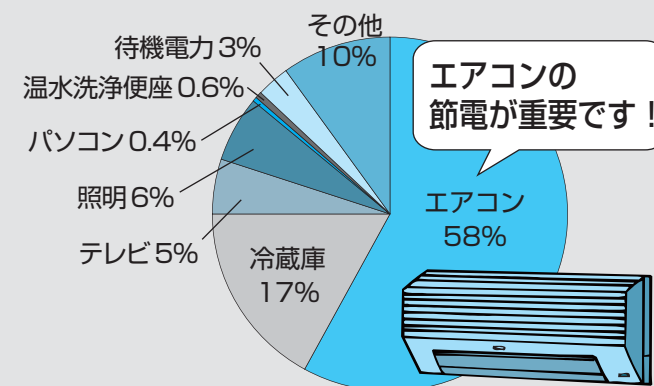
消費電力がピークを迎える夏場は、一人ひとりが節電について意識し、取り組んでいくことが大切です。市民のみなさまのご協力をお願いいたします。

日中の節電を重点的に

夏場の電力使用は、日中（13時から16時頃）にピークとなる傾向にあり、この時間帯の節電が特に重要となります。

夏の日中には、在宅世帯は平均で約1,200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。

また、外出中の世帯でも、冷蔵庫や待機電力等により、平均で約340Wの電力を消費しています。



夏の14時ごろの電気機器の使用例

《家庭で取り組む節電対策》

下記のメニューの中から、それぞれのご家庭で実施できるものをチェックしていただき、合計15%以上の節電を目標に取り組みましょう。（熱中症には十分ご注意ください、無理のない範囲でご協力をお願いします）

節電対策メニュー		節電効果 (削減率)	取組 チェック
エアコン	①室温28℃を心がける。	10%	☐
	②「すだれ」や「よしず」などで、窓からの日差しを和らげる。（エアコンの節電に繋がります）	10%	☐
	③無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う。	50%	☐
冷蔵庫	④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまない。	2%	☐
照明	⑤日中は不要な照明を消す。	5%	☐
テレビ	⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消す。	2%	☐
温水洗浄便座	⑦便座保温・温水のオフ機能や、タイマー節電機能を利用する。（機能がない場合は、コンセントからプラグを抜くことも有効です）	1%未満	☐
ジャー炊飯器	⑧1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。	2%	☐
待機電力	⑨リモコン電源ではなく本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%	☐

外出しているときにも、⑦⑨のメニューに取り組みましょう。

節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均消費電力（14時：約1,200W）に対する削減率と削減消費電力の目安です。また、削減率はすべて小数点以下を切り捨てています。