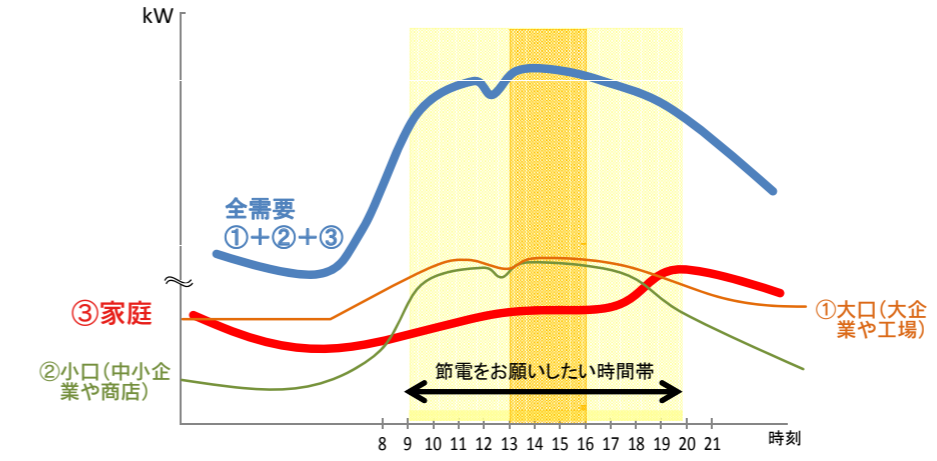


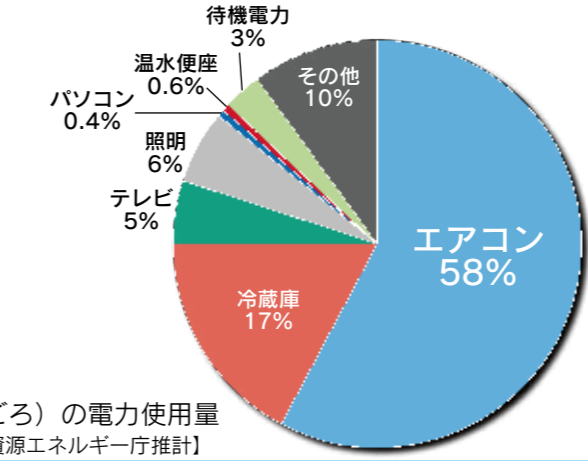
次のような節電の取り組みがおすすめです 【お願いしたい事例】			節電効果	
			削減率	チェック
エアコン	○室温 28 度を心がける ※設定温度を 2 度上げた場合	10%	<input type="checkbox"/>
	○「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげる ※設定温度を 2 度上げた場合	10%	<input type="checkbox"/>
	○無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは、電力の増加になる場合があります、ご注意ください	50%	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	○冷蔵庫の設定を「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 ※食品の痛みにご注意ください	2%	<input type="checkbox"/>
照明	○日中は不要な照明を消す	5%	<input type="checkbox"/>
テレビ	○省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す ※標準→省エネモードに設定し、使用時間を 2/3 に減らした場合	2%	<input type="checkbox"/>
炊飯器	○早朝にタイマー機能で 1 日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する	2%	<input type="checkbox"/>
待機電力	○リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る ○長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く	2%	<input type="checkbox"/>
削減率の合計が 10% 以上となるよう節電にご協力をお願いします。			<input checked="" type="checkbox"/> の合計	% ≥ 10%

●効果の記載値は、在宅家庭の昼間ピーク時の消費電力(午後 2 時:約 1200W)に対する削減率の目安です(資源エネルギー庁推計)。
●上記のお願いしたい事例と節電効果については、経済産業省「夏季の節電メニュー(ご家庭の皆様)」から抜粋しています。

グラフ 1 夏の電力使用の特徴 【出典：資源エネルギー庁推計】



夏の電力使用では、全需要で見ると昼間の電力需要が多いが、家庭では夕方から夜にかけて電力需要が多い。在宅世帯の夏の昼間は、室内に人がいるため、エアコンが家庭の電力使用の 58% を占めている。



グラフ 2 夏の昼間(午後 2 時ごろ)の電力使用量の割合(在宅世帯の例) 【出典：資源エネルギー庁推計】

柳川の夏の節電の夏

節電・省エネでお財布にも地球にも優しく

市役所の節電の取り組み

- 市は、節電対策のために、次のような取り組みを行います。
- クールビズなどの実施
職員の軽装を推進するクールビズは、10 月末まで実施予定です。市役所各庁舎の冷房は、9 月末まで、会議室も含め 28 度に設定します。また室内の温度上昇を抑えるため、緑のカーテンの設置に取り組んでいます。
- 庁舎や公民館など照明の抑制
各庁舎のほか、市立公民館や総合保健福祉センターなどの施設でも、支障のない範囲で照明を部分的に消灯しています。
各庁舎の昼休み時間は、窓口を除いて消灯しています。また、午後 5 時以降は、必要最低限度の範囲で照明を点灯します。
- 事務機器待機電力の削減
コピー機、パソコンなどの事務機器は退庁時に主電源を切るなど、待機電力の削減に努めています。
これら以外にも職員のエレベーター使用の原則禁止など省エネ、節電に取り組んでいます。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

て日差しを和らげたりするなど、節電や省エネへの工夫をお願いします。エアコン以外に、冷蔵庫や照明なども電力使用量が多い電化製品です。こまめにスイッチを切ったり、午後 1 時から 5 時までのピーク時は使わない照明を消したりすると、電力供給の安定につながります。
また職場でも、空調や照明などを調節したり、遮光カーテンやすだれなどを使って外からの熱の出入りを効果的に防いだりすることで、効果的に節電することができます。
皆さんのご協力をお願いします。



市役所ではクールビズや緑のカーテンなどを実施

この夏の節電目標 22年比で 10%以上

昨年の夏と冬の節電にご協力いただきありがとうございました。昨年は皆様のご協力により、電力不足になるようなことはありませんでした。しかし、今年の夏は、昨年取り組んだ節電の取り組みを見込んだとしても、電力供給が不足すると予想されています。
猛暑だった平成 22 年を想定し 10% 以上の節電目標を設定

家庭の中で、特に電力の消費が多いのがエアコン。在宅世帯は、夏の午後 2 時ごろではエアコンが電力使用量の約 6 割を占めています(グラフ 2 参照)。エアコンの設定温度を 28 度にし、窓にすだれやよしずなどを掛け

事業者、家庭に対して節電のご協力をお願いする期間は、次の通りです。
●期間 7月2日(月)～9月7日(金)の平日(8月13日～15日を除く)、午前9時～午後8時(グラフ 1 参照)
特に、午後 1 時から 5 時までの時間帯は節電にご協力をお願いします。また、この期間以外でも、無理のない範囲で、節電に引き続きご協力をお願いします。

【問】市生活環境課環境係
☎ 77・8485

だった 22 年並みの暑さになったと想定した数値目標になっています。

電気ポット



つけっぱなしは大敵
保温は低めの温度で

手軽に熱いお湯が使えるので、ついつい長時間高い温度設定で保温しがちです。低めの温度で保温して、必要なときにその都度再沸騰させましょう。長時間使わない場合は、プラグをコンセントから抜きましょう。

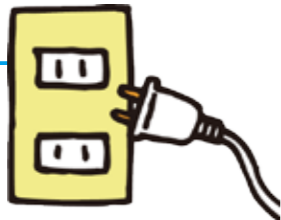
●ワンポイントアドバイス
断熱を強化してお湯を冷めにくくすることで、保温電力量をこれまでのものより大幅に節約した省エネタイプがおすすめ

長時間使用しないと
きプラグを抜くと…

- 年間の削減効果
電気=107.45kWh
CO₂=37.6kg
 - 年間の節約金額
約2360円
- ※満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温せず再沸騰させた場合の比較

待機電力

使わないときは
主電源をオフに



待機電力とは、主電源を切らない限り、機器の本体がリモコンからの指示待ち状態を保つために消費されている電力のことです。家庭で消費する電力のうち、年間6%が待機電力といわれています。こまめに主電源を切り、長期間使わない時はプラグを抜いておきましょう。

●ワンポイントアドバイス
ビデオデッキなどは、表示オフ機能を使えば省エネに

待機電力を50%削減すると…

- 年間の削減効果
電気=約160kWh
CO₂=約60kg
 - 年間の節約金額
約3400円
- ※機能上支障がない機器のプラグを、コンセントから抜いた場合

電気冷蔵庫



詰め込まず
開閉を減らして

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎるとうまく冷やせなくなり、また、探すのにも時間がかかり、無駄なエネルギーを消費してしまいます。夏場は冷蔵庫の開け閉めが増える季節。冷蔵庫の中を整理し、開けたらすぐ閉めるよう心がけましょう。

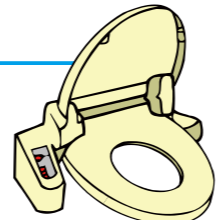
●ワンポイントアドバイス
熱い物は冷ましてから保存を。常温で保存できるものを冷蔵庫に入れない

ものを詰め込みすぎ
ないようにすると…

- 年間の削減効果
電気=43.84kWh
CO₂=15.3kg
 - 年間の節約金額
約960円
- ※詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

温水洗浄便座

フタを閉めて
こまめに温度調節



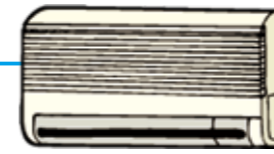
温水洗浄便座には、タンクに入った水を保温する「貯湯式」と、タンクがない「瞬間式」があります。特徴を知って商品を選びましょう。使わないとき便座のフタを閉めたほうが省エネになります。開けっぱなしにしないで、フタを閉めるようにしましょう。

●ワンポイントアドバイス
便座の暖房と洗浄水の温度は低めに。タイマー設定機能があれば利用を

使わないときフタを
閉めると…

- 年間の削減効果
電気=34.90kWh
CO₂=12.2kg
 - 年間の節約金額
約770円
- ※フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較(貯湯式)

エアコン



室温は28度を目安
使用時間は短めに

暑い夏を快適に過ごすための必需品といえるエアコンは、設定温度28度を目安に必要なときだけ運転を。一緒に扇風機を使って、風を体にあてると涼しく感じます。フィルターはこまめに掃除をしましょう。ドアや窓の開閉を少なくし、カーテンやすだれなどで日差しを防ぐのも効果的です。

●ワンポイントアドバイス
室外機は風通しの良い場所に置き、周りに物を置かない

夏の冷房時の室温を
28度に設定すると…

- 年間の削減効果
電気=30.24kWh
CO₂=10.6kg
 - 年間の節約金額
約670円
- ※外気温31度の時、エアコン(2.2kWh)の冷房設定温度を27度から28度にした場合(9時間/日)

テレビ

見ないときは消す
画面は明るすぎない



ついテレビをつけたままにいませんか。見ないときは消すようにしましょう。テレビゲーム機の電源を消したら、必ずテレビの電源も切るようにしましょう。また、テレビ画面は1週間に1度くらいは掃除をしましょう。

●ワンポイントアドバイス
音量は必要以上に大きくせず、液晶テレビやプラズマテレビは省エネモードに設定を

液晶テレビを見ない
ときに消すと…

- 年間の削減効果
電気=16.79kWh
CO₂=5.9kg
 - 年間の節約金額
約370円
- ※1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合

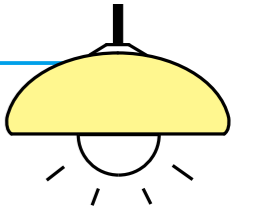
現在、九州電力管内のすべての原子力発電所が運転を停止しており、火力発電所からの電力供給が増加しています。そのため、節電や省エネは、電力使用量を抑えるだけでなく、地球温暖化の主な原因といわれる温室効果ガスの二酸化炭素(CO₂)などの排出を抑えることができます。ここでは、主な電化製品を節電したときの効果を紹介します。電化製品を上手に使用して、家庭でできる省エネライフを始めませんか。

電化製品を 上手に使って 省エネライフを

【出典】財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、環境省「身近な地球温暖化対策～家庭でできる10の取り組み」

照明器具

省エネ型に替え
点灯時間を短く



照明器具の取り換えが必要になったら、省エネ型に取り替えていきましょう。白熱電球を使っている場合は、電球形蛍光ランプに取り替えて。電球形蛍光ランプは、白熱電球より価格は高めですが、同じ明るさの白熱電球に比べて消費電力は4分の1以下、寿命は約6倍と、長い期間で考えるとお得です。

●ワンポイントアドバイス
照明器具をこまめに掃除して明るさアップを

電球形蛍光ランプに
取り替えると…

- 年間の削減効果
電気=84.00kWh
CO₂=29.4kg
 - 年間の節約金額
約1850円
- ※54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合

福岡県からのお知らせ

■ふくおか省エネ・節電県民運動の参加者募集

県は「ふくおか省エネ・節電県民運動」を実施しています。この夏の省エネ・節電宣言を行った県民に、宣言証として県地球温暖化対策マスコットキャラクター「エコトン」のストラップを進呈します。また、7月から9月の電力使用量が前年度より削減できた世帯に、抽選で省エネ商品や県産米などをプレゼントします。

問い合わせは 県環境保全課地球温暖化対策係

(☎092・643・3356) まで。

■県庁行政棟の昼休み時間を変更

県は、この夏の節電対策の一環として、福岡市東公園の県庁行政棟で、通常正午から午後1時までの昼休み時間を、電力使用量のピーク時間帯である「午後1時から2時」に変更します。

●実施期間 7月2日(月)～9月7日(金)
※県の出先機関の昼休み時間は変更しません。

問い合わせは、県人事課(☎092・643・3036)へ。



県地球温暖化対策マスコットキャラクター「エコトン」

節電や省エネの情報は、環境省、経済産業省、九州電力のホームページへ

●政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」
<http://www.setsuden.go.jp>

●経済産業省ホームページ
<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

◆経済産業省「需給ひっ迫お知らせサービス」登録万が一、電力需給のひっ迫が予想される場合に、携帯電話やスマートフォンにお知らせします。登録をお願いします。<http://mail.setsuden.go.jp> にアクセスするか、右のQRコードから登録してください。

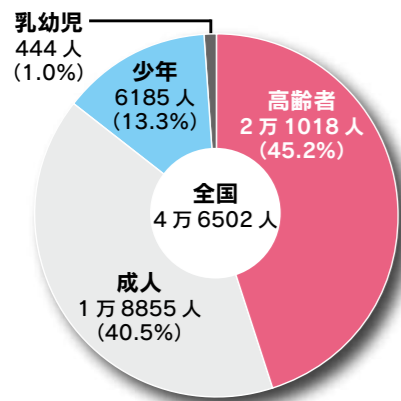


●環境省ホームページ <http://www.env.go.jp>
●九州電力ホームページ <http://www.kyuden.co.jp>
日々の電力の需給状況や週間の見直しをお知らせしています。

◆九州電力「緊急時の節電ご協力お願いメール」登録九州電力管内の電力の需給状況が大変厳しい場合、携帯電話に緊急時の節電ご協力お願いメールを配信します。九州電力ホームページ、携帯電話版のホームページ(<http://kyuden.jp/>)、右のQRコードから登録してください。



全国の熱中症救急搬送状況



【出典：消防庁平成23年合計速報値より】

熱中症になったら 涼しい所で 体を冷やす

熱中症の約45%が高齢者
全国で4万人以上が救急搬送

昨年、熱中症で救急搬送された人は、全国で4万6502人（消防庁平成23年5月30日～10月2日合計速報値）にのぼります。そのうち、高齢者が2万1018人と、全体の約45%を占めています（左のグラフ参照）。

熱中症の応急手当、体の冷やし方の例



- ※以下のような危険な状態は、迷わず救急車を呼びましょう。
- ▷興奮状態や不自然な言動がみられる
- ▷汗をかかなくなり、皮膚が赤く乾いていて体温が高い
- ▷呼びかけにも反応が鈍い、意識がない
- ▷自分で水分をとることができない
- ▷体がけいれんしている
- ▷真つすぐに歩けない、走れない

市内では、熱中症とみられる昨年の救急車出動件数は29件、猛暑だった22年は46件も出動しています。

**まずは涼しい場所へ移動
意識がない場合は119番**

熱中症の症状は、軽いつきはめまいが起きたり、大量の汗をかいたりします。ひどくなると頭痛や吐き気などが表れ、それから症状が重くなると突然、意識障害やけいれんなどが起こり、死に至ることがあります。

熱中症と疑われる体の異常が発生したら、まず体温を下げる必要がありますので、涼しい場所へ移動させます。

衣服を脱がせて、体温がこもるのを防ぎましょう。体に水をかけてうちわや扇風機で風を当てると効果的です。氷や保冷剤などがあれば、首や脇の下、太ももの付け根など、太い血管が通っている部分に当てると体が冷えやすくなります。

意識がはっきりしていて、たくさん汗をかいているようだったら、塩分が入ったスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。意識がなく、自分で水分をとることができない場合は、迷わず119番通報をしましょう。

問い合わせは、柳川消防署（☎74・0119）まで。

**寝る前に水分補給
無理をせず早めに休息を**

熱中症で医療機関へ救急搬送することが多いのはやはり昼間ですが、夜に搬送することもあります。昼間に本人が気付かない程度の軽い脱水症状の状態でもその夜が熱帯夜だったりとすると、夜でも熱中症になることがあります。寝る前や夜中に水分をとるようにしてください。

過去に、外で作業をしていて熱中症になり、人目がつきにくいところだったため発見が遅れ、亡くなられたケースもあります。外で作業をするときは日差しに気を付けて、水分や塩分をこまめにとってほしいですね。

熱中症は症状が少しずつ進んでいきます。無理せず早めに体を休めてください。

柳川消防署 警防課 武田 洋平 救急救命士

夏の暑さに 負けない 工夫をして 熱中症予防を

乳幼児や高齢者など
節電中の熱中症に注意を

夏に節電するとき、気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度が高くなると、汗をかくことで行っている体温調節の働きが追い付かず、体の中の水分や塩分のバランスが崩れることで引き起こされます。屋外で作業やスポーツをしているときや、屋内でも発症することがあります。重症になると命を失う危険性があります。

乳幼児や高齢者がいる家庭では、無理のない範囲で節電を行い、体調管理に十分気を付けましょう。また、熱があったり、お腹を下したりして体調が悪い人、暑さ慣れしていない人なども熱中症にかかりやすいので注意しましょう。

こんな日は要注意！

- **気温や湿度が高い、風が弱い**
気温が高くなると体温調節が追いつきません。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いときや風が弱いときは、汗が蒸発しづらくなり、体温が上がりにやすいので注意しましょう。
※「環境省熱中症予防情報サイト」では、熱中症の目安になる「暑さ指数」や熱中症患者情報など、熱中症関連情報を提供しています。（<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>）
- **日差しが強い、照り返し強い**
強い日差しを直接受けたり、地面からの照り返しがあつたりすると、体温が上がる原因になります。
- **急に暑くなった**
暑い環境に慣れていないと、熱中症になりやすくなります。梅雨明けの蒸し暑い日など、暑さ慣れしていない時期は特に注意してください。

熱中症を防ぐポイント

▽外や家で暑さを避けるⅡ屋外ではできるだけ日陰を歩き、日傘や帽子などを利用しましょう。室内ではすだれや緑のカーテンなどで日差しを防ぎ、エアコンと扇風機を上手に使いましょう。

▽暑さに負けない体づくりⅡこれからは、気温が比較的低い早朝などに軽く



汗をかく程度の運動を。無理をせずに少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

▽こまめに水分と塩分を補給Ⅱのどが渇く前や暑いところに出る前に水分をとりましょう。塩分補給に梅干しやスポーツドリンクがおすすです。

▽規則正しい生活をⅡ寝不足や不規則な生活が続くと食欲不振や体力低下などの「夏バテ」になり、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスがよい食事をとって、十分に体を休めましょう。

▽衣服を工夫し暑さを防止Ⅱ体温がこもらないように、襟もととはなるべくゆるめましょう。汗をよく吸う素材や乾きやすい素材でできた服を選びましょう。

問い合わせは、市健康づくり課健康係（☎77・8536）まで。

**健康に気を付けることが
熱中症予防の基本です**

高齢者は、汗をかく働きが低下して、体温調節がうまくできない人が多いので注意が必要です。個人差はありますが体の水分量が少なく、暑さやのどの渇きに気付かなくなっています。また乳幼児も体温調節が発達していないので、周りの人が気にかけてほしいですね。

お風呂に入っているときは思った以上に汗をかき水分が失われます。入浴前後に水分をとり、40度以下のぬるま湯で、長湯しないようにしましょう。

熱中症は予防が大切です。健康管理に気を付けることが熱中症予防の基本。食事はしっかりとって、暑さを我慢したり、無理に外出したりしないようにしてください。

市健康づくり課 福山 由紀子 保健師