

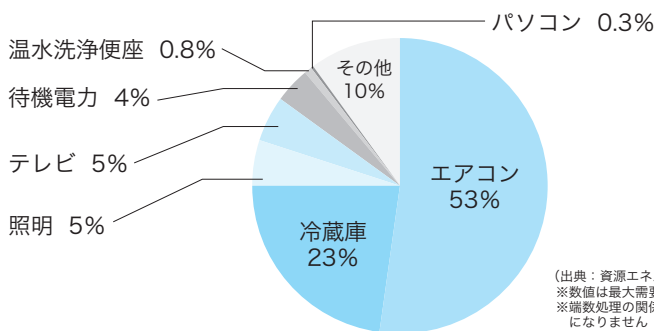
# 力を合わせて節電を!!

～キーワード🔑は みんなで少しずつ～

◎問い合わせ  
環境美化センター  
☎(72)4438

震災の影響で、今夏は今まで以上に節電のご協力をお願いしています。  
節電は、できるだけ電気を使わないことも大切ですが、電力消費のピーク時(13時から16時)の使用を控えることが大切です。  
右図でも分かるとおり、ピーク時間の電力消費が最も多いのはエアコンです。エアコンの利便を中心に、電力の使い方を直しましょう。

夏の日中の消費電力(14時頃、全世帯平均)



(出典：資源エネルギー庁推計)  
※数値は最大需要発生日を想定  
※端数処理の関係で合計は100になりません

## 涼しい夏を過ごすための衣食住のひと工夫

### 衣のエコ



- ・日中は帽子や日傘を使用して日射を遮る
- ・通気性のよい素材の服を選んで体感温度を下げる
- ・寝具に草や麻などの素材を選んで寝苦しさを軽減



### 食のエコ



- ・そうめんやスイカなどで夏の涼しさを体感
- ・冷蔵庫を整理整頓して設定温度を「強」から「中」に



### 住のエコ



- ・1つの部屋に集まって、家族団らんを楽しむ
- ・部屋に縁を取り入れて、視覚から涼しく
- ・窓際にすだれを設置して夏らしさを演出



私にできる工夫の節電!!

## 節電のご協力にあたってのお願い

※節電へのお願いは強制ではありません。エアコン等の控えすぎは熱中症を引き起こす恐れがあります。熱中症予防のポイントを把握しながら、楽しく安全な夏をすごしましょう。

### 熱中症予防のポイント!

#### 部屋の温度はこまめにチェック

室温 28℃を超えないように、エアコン等の上手な利用を

#### 水分、塩分をこまめに補給

喉が渇いていなくても定期的に水分を

#### 無理をせず、適度な休息を

風邪気味や寝不足のときは激しい運動は控えよう

#### 体調を整えよう

規則正しい生活とバランスの良い食事で体力づくりを

#### 周りの人も気配りを

集団活動の場では、仲間の体調にも配慮しよう

#### おかしいとと思ったら病院へ

体の異変を察知したら、無理をせず医療機関に相談を

### 空き巣や忍び込みにご注意を!!

エアコンを使わないことで、窓を開けたままにしていることが多くなりがちです。

外出時や就寝時は必ず鍵をかけ、空き巣や忍び込みに注意しましょう。