

# 今夏における節電について

今夏は安定した電力供給が見込めない状況が予測されています。とりわけ、電力需要のピーク時に、事業者も市民も一体となり、どう行動するかがこの夏を乗り切るカギとなります。

広域停電を回避し、生活に混乱が生じないように、各ご家庭における「節電」「省エネ」に一層のご協力をお願いします。

## 市役所では！

### 夏の「エコオフィス運動」実施中

☆市役所では5月1日～10月31日の間、「節電」「省エネ」に取り組んでいます。

- クールビズ（軽装奨励）
- 冷房設定 28℃
- 昼休みの消灯
- エレベーターの利用自粛
- 公用車の使用自粛
- 6月～9月は「ノー残業月間」 など

昨夏の節電効果として市役所庁舎の電力使用量を平成22年と比べおおよそ **16%** 削減できました。

## ■ 節電にご協力いただきたい期間

7月2日(月)～9月7日(金)

## ■ 節電にご協力いただきたい曜日・時間帯

平日の9:00～20:00

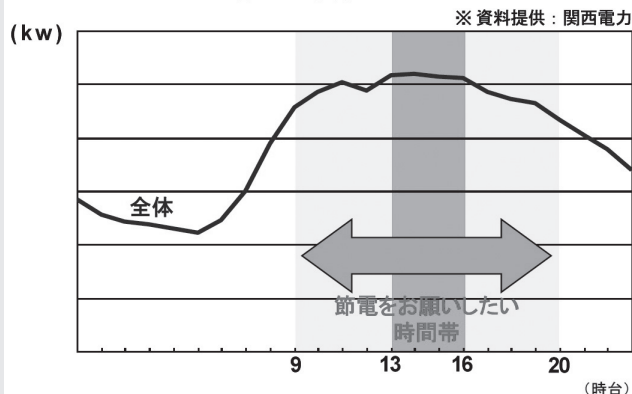
※特に需要が多い13:00～16:00の重点的な節電にご協力をお願いします。

## ■ 節電にご協力いただきたい削減率

15%以上の節電にご協力をお願いします。

※平成22年夏季使用最大電力の値などを基準とし、この85%を超えない水準

## ■ 夏の平日の電気の使われ方



町会などで管理されている防犯灯などでタイマー式や手動での点灯消灯をされている機器につきましては、夏季の日照時間に合わせた運用で節電にご協力をお願いします。

問合せ：環境衛生課 ☎ 958-1111 内線 2820

# 熱中症、に注意しましょう！

## 熱中症とは？

日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病の総称であり、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常などさまざまな症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## こんな時はためらわずに救急車を呼んでください。

- 自分で水が飲めなかったり脱力感や倦怠感が強く、動けない場合！
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんなどがあるなどの症状を発見された方！

## 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします）
- 室温が高くならないようエアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 外出の際には体を締めつけない涼しい服装で日よけ対策も忘れずに！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

## 子どもと高齢者は特にご注意を…

### ★ 子どもの特徴

○大人より地面の照り返しの影響が大きい為、高い温度にさらされます。

### ・保護者の方へ

- 子どもの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

### ★ 高齢者の特徴

- 汗をかきにくい
- 暑さを感じにくい

### ★ 熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用！
- のどが渇かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。

問合せ：柏原羽曳野藤井寺消防組合消防本部 ☎ 958-0119