



冬こそ省エネ

～暖房に頼り過ぎない生活を～

いよいよ暖房が恋しい季節。でも、家計（地球環境）のことを考えたら、石油や電気に頼ってばかりはいられません。暖房の温度を上げる前に、ひと工夫で今年の冬は心も体も暖かく軽やかに。

◆暖房（時間・温度）は控えめに

暖まった部屋は、暖房を止めてもすぐには寒くなりません。外出前、就寝前は早めに消すように心がけましょう。暖房の設定温度を21℃から20℃に1℃下げるだけでも大きな節約になります。

◆扇風機は冬も大活躍

暖房をつけても温まった空気はどんどん上へ。足元はなかなか暖まりません。そこで、扇風機の出番です。暖房の流れに合わせて空気を循環させると、足元から暖かくなります。

◆室温だけでなく湿度も

木枯らしの寒さが身にしみるように、湿度によっても感じる温度は大きく変わってきます。空気が乾燥しがちな冬には、植物や洗濯物、水槽、加湿器などで保湿にも気を使いましょう。

◆保温は首筋が肝心

保温には、太い血管が通っている首を暖めると効果的です。寒さをしのぐためには、首筋を冷やさないために、タートルネックやスカーフなどでおしゃれに決めたり、外出時には手軽に調節できるマフラーを活用したりしては？

◆冬こそ「半身浴」で

寒い夜こそ熱いお風呂でポカポカに。でも、十分に暖まったつもりでも、体の表面だけになりがち。ゆったりと半身浴することで、身体の芯まで暖まることができます。リラックス、冷え性に効果があるとも言われています。少なくともぬるめのお湯、これも省エネですね。



問い合わせ先

生活環境課環境衛生係

(☎)5111内線225)

安全・安心なまちセーフコミュニティを目指して⑬

セーフコミュニティの活動は、事故やけがなどの予防活動を継続的に行い、その取り組みを県内や国内外へ情報提供し、広く普及する必要があります。

そこで、本市は次の学会へ参加し、現在の取り組み状況を紹介しました。

①第2回日本セーフティプロモーション学会

(10月10日・11日開催 東京都)

シンポジウムにおいて、セーフコミュニティを目指す本市の取り組みを紹介しました。また、京都府亀岡市などの町内会活動や、神奈川県厚木市の防犯活動なども紹介され、さまざまな意見交換を行いました。

県内から、市・県職員、県立保健大学の講師、セーフコミュニティとわだを実現させる会の会員など約20人が参加しました。

※第3回日本セーフティプロモーション学会は、来年度に本市での開催を予定しています。



②第17回国際セーフコミュニティ学会

(10月20日～23日開催 ニュージーランド クライストチャーチ市)

本市におけるセーフコミュニティ活動の状況と自殺予防の取り組みの成果を世界各国にPRしました。



これらの学会では、セーフコミュニティのネットワークの構築と促進を目的として、市民、学識経験者、研究者、行政関係者、NPO、企業などの幅広い分野のかたが参加し、事故やけがの予防、防犯、防災などに関連する研究・活動報告および情報交換を行っています。

今後も、本市が安全・安心なまちとなり国内外のモデルとなるように、市民の皆さんと協働で取り組んでいきます。

問い合わせ先

市保健センター (☎)1181)