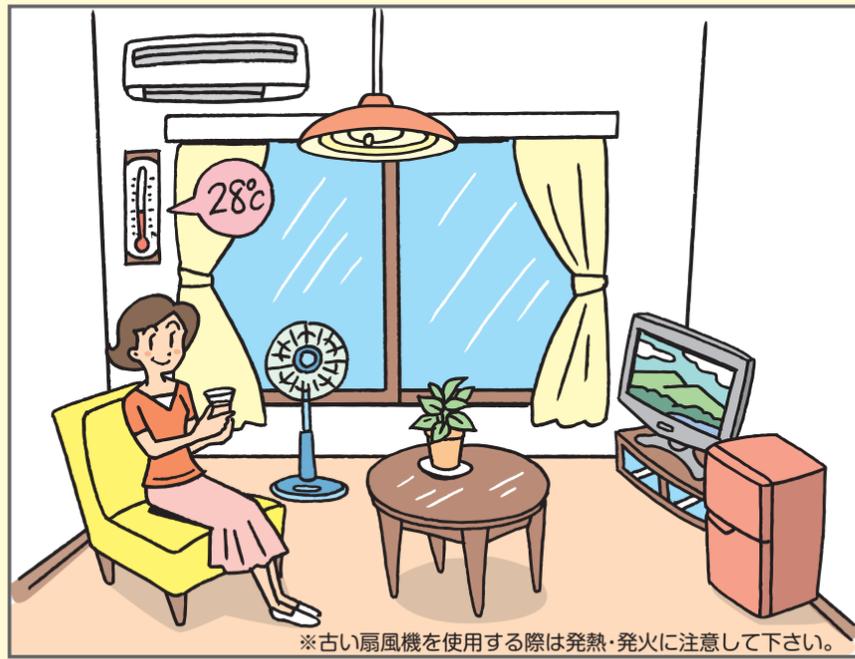




携帯電話用QRコード

## 家庭でできる効果的な節電



※古い扇風機を使用する際は発熱・発火に注意して下さい。

この夏、家庭でもピーク時の電力使用量を15%削減することが求められています。家庭で取り組むことができる節電方法を紹介します。工夫して組み合わせ、15%を目指しましょう。

夏・節電・防災特集  
3月11日の東日本大震災以降、防災への関心が高まっています。今回は「節電」「防災」を中心に市民の皆さんへ「これだけは知っておきたいこと」をお伝えします。

### 照明

- ①日中の消灯、夜間は家族が一つの部屋に集まるなど最小限に→削減率5%
- ②白熱電球(64形54W)から電球型蛍光灯やLEDへの切り替え→蛍光灯(12W)で42W、LED(8W)で46W節電
- ③こまめな消灯が節電に効果的

### エアコン

- 電力消費の大きいエアコンは上手な使用で大きな節電効果を生みます。室内でも熱中症になる場合があるので、過度な節電に気をつけながら削減に取り組んで下さい。
- ①冷房温度は28℃を心がけましょう→設定温度を2℃上げると削減率10%
  - ②エアコンを消して扇風機を使う→削減率50%
  - ③除湿運転やひんぱんなオンオフは、電力使用量の増加につながるのを避けましょう。
  - ④「遮光カーテン」「すだれ」などで窓からの日差しをやわらげる→削減率10%
- ※窓の外をゴーヤやアサガオ等の緑のカーテンで覆うと更に効果があります。  
※フィルターは2週間に1回程度掃除しましょう

### テレビ

- ①画面の輝度を下げる
- ②必要な時以外は消す
- ①②を全て行う→削減率2%

### 冷蔵庫

- ①選定温度を「強」から「中」に下げる
- ②冷蔵庫内一杯の詰め込みを2分の1に減らす
- ③むだな開閉をやめる
- ①②③全て行う→削減率2%

### 温水洗淨便座

- ①フタを必ず閉める
- ②温度設定を「中」から「低」にする
- ③節電モードを設定する
- ①②③を全て行う→削減率0.4%

主な電化製品の節電方法.....  
家電製品を使わない時はコンセントからプラグを抜いておくと、2%の削減になります。その他、各家電における節電ポイントをまとめました。参考にして下さい。  
※経済産業省発表から(6月6日時点の情報。削減率は、午後2時の一般家庭の平均的消費電力約1200Wに対するものです。)  
※各家電の削減率は平均的な目安で、使用環境、電化製品の種類によって変わることがあります。

問 環境総務課 ☎797・9611  
FAX 797・5374

### 節電と健康維持

夏は熱中症に要注意。節電の際にも体調管理に気をつけて下さい。

- ①熱中症は室内でも起こります。こまめに水分を補給しましょう。



- ②早寝早起きは、節電につながります。



## 知っておきたい放射線基礎知識

問 町田市保健所保健企画課  
☎722・0621  
FAX 722・3249

福島第一原子力発電所の事故を受けて、放射線への関心が高まっています。放射線に関する基本的な情報を紹介します。

Q1: 福島第一原子力発電所から漏出している放射線による健康への影響は、東京ではどのくらいですか?

A1: 東京都は、事故から1年後の都民の被ばく量について、6月6日現在、積算で0.152ミリシーベルト程度と予測しています。これに土壌や食べ物に由来する放射線量を加えても、「一般公衆の被ばく線量限度」である年間1ミリシーベルトを超える恐れがないため、日常生活を変えたり、特に健康影響を心配する必要はありません。

Q2: 年間1ミリシーベルトの線量限度が持つ意味とは?

A2: 国際放射線防護委員会(ICRP)が2007年に出した勧告で、平常時に一般人(子どもを含む)が1年間に受けてもやむを得ないとされる人工放射線量(医療被ばくを除く)の上限値で、日本の法律(放射性同位元素等による放射線障害の防止に関する法律)でも規定されています。

Q3: 日常生活の中で、放射性物質の影響を少なくする工夫はありますか?

- A3: 日常生活の中で工夫できることとしては、
- 外遊びや外出をした後は良く手を洗う。
  - 服についたほこりは、(花粉対策のように)払い落としてから、家に入る。
  - 野菜などを食べる際には良く洗う、皮や外葉をむく、煮汁は捨てる。
  - 雨が降った際は、傘を差し、もし服が濡れてしまったら、拭き取りや洗濯をする。
  - 吹き溜まりやすい場所(玄関、ベランダの隅など)は掃除しておく。などが考えられます。

### ほっとタイム ~東京都の放射線量測定を見よう~

東京都健康安全研究センター(新宿区)では年間を通して環境中の放射線量の測定を行っています。  
都内(測定場所:新宿区百人町)の環境放射線測定結果は東京都健康安全研究センターホームページ(<http://ftp.jaist.ac.jp/pub/emergency/monitoring.tokyo-eiken.go.jp/monitoring/>)でご覧頂けます。