

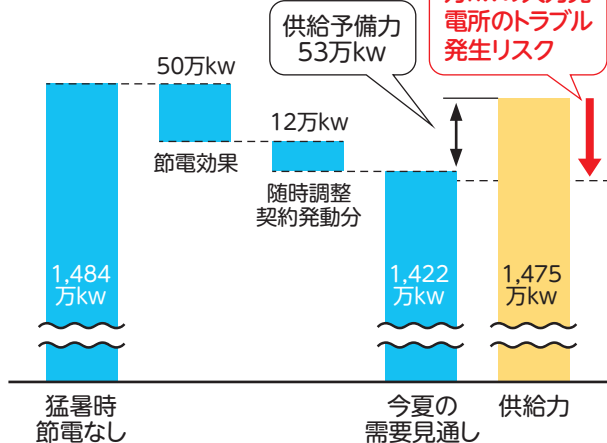
# 夏の節電対策にご協力ください

国が示した今夏の電力需給対策によると、東北電力管内では、最低限必要となる供給予備率3%が確保できる見通しが立っていることから、「数値目標を伴わない節電」を要請しています。

しかし、火力発電所が予期せぬトラブルで停止しただけで、供給力不足に陥るといったリスクを抱えているため、決して万全といえる状態ではありません。

今後、不測の事態が発生した場合でも計画停電を実施する状況とならないよう、日常生活や経済活動に支障のない範囲で可能な限り節電にご協力くださるようお願いいたします。

## ■今夏の需給見通し (平成24年8月分)



### 【取り組み期間】

平成24年9月28日(金)まで

節電対策は、夏期の電力需給状況の改善を主な目的としていますが、一人ひとりに節電意識を定着化させる効果も期待されています。節電することで光熱費が削減されるなど、経済性の向上にもつながりますので、取り組み期間に関わらず、継続的な節電に努めましょう。

### 役場で節電の取り組み

町では、冷房温度の28℃設定や、クールビズ(夏の軽装)の推進、照明器具の減灯、OA機器類の省電力設定などの節電に取り組んでいます。

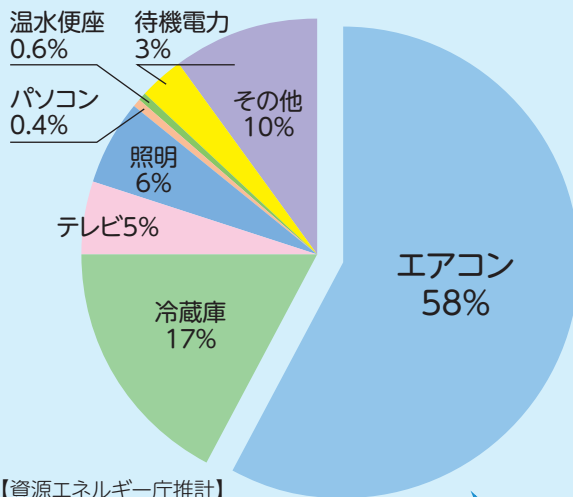
### 電力需給バランスが悪化した場合には

各家庭や企業での節電協力にも関わらず、急激な気温変化や大型発電所の計画外停止などにより、電力需給がひっ迫する場合には、国で「電力需給ひっ迫警報」を発令し、報道機関を通じて緊急節電要請が行われます。「電力需給ひっ迫警報」が発令されても電力需要が一定水準を下回らない場合には、携帯電話ユーザーに「緊急速報メール」が届きますので、周辺の電気機器の使用停止にご協力くださるようお願いいたします。

### 各家庭での節電ポイント

夏期の電力需要は、気温の上昇する午後2時頃にピークを迎えます。電力需要の集中する時間帯を避けて家電製品を使用することも節電対策の一つです。また、各家庭での電力消費割合はエアコン、冷蔵庫、テレビ、照明が高いため、これらの家電製品を上手に使用することで、節電効果が高まります。

夏の昼間(午後2時頃)の電気機器の使用例(在宅世帯の例)



## 家庭における 主な節電事例

### エアコン

- 室温を28℃に設定する。
- すだれ等で窓からの日差しを和らげる。
- 無理のない範囲で扇風機を使用する。

### 冷蔵庫

- フィルターを定期的に清掃する。

### テレビ

- 冷却設定を「中」にし、扉の開閉を必要最小限にする。

### 照明

- 不要な照明を消灯する。

### ジャー・炊飯器

- 早朝に1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。

### 洗濯機

- 容量の80%を目安にまとめて洗う。

### 待機電力

- リモコンの電源ではなく、主電源を切る。
- 長時間使用しない機器はプラグから抜く。

# 熱中症にご注意を！

## 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動を行ったこと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、様々な症状を引き起こす病気のことです。症状によっては、死に至る場合もあります。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。

## 熱中症は予防が大切です！

### ①水分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給するように努めましょう。

### ②暑さ対策

室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

### ③体力づくり

日ごろから栄養バランスの良い食事を摂り、適度な運動に努め、暑さに負けない体力づくりを実践しましょう。

屋外では帽子

水分をこまめに摂取

首周りやわきの下を冷やす

日陰を利用する

## このような症状があれば…

### 重症度Ⅰ度

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り
- ・大量の汗

水分・塩分を補給しましょう！

大量に発汗した場合は、スポーツドリンクなど多少塩分の含まれた飲み物を摂取しましょう！

### 重症度Ⅱ度

- ・頭痛、吐き気
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・集中力や判断力の低下

足を高くして休みましょう！

自分で水分・塩分の補給が出来なければ、すぐに病院へ！

### 重症度Ⅲ度

- ・運動障害(呼びかけに応えないなど)
- ・意識障害(真っ直ぐに歩けないなど)
- ・けいれん

すぐに救急車を呼びましょう！

## 医療講座開催

7月20日に美郷町保健センターで美郷町医療協議会主催の医療講座が開催され、仙南診療所の照井哲先生が熱中症の予防方法について講演しました。講演では、欠食や二日酔いなどによる体調不良も熱中症の発症に影響することに触れ、日ごろの健康管理の大切さを呼びかけました。



乳幼児や高齢者は特に注意が必要です！

乳幼児は、体温調節機能が未発達のために熱中症にかかりやすく、暑さによる体調不良を自分で訴えることも困難です。また、子どもが寝ているからといって、炎天下の車内に子どもを放置することは非常に危険ですので、絶対にやめましょう。

高齢者の場合は、加齢に伴って体温調節機能が低下するため、暑さを感じづらかったり、汗をかきづらかったりするなど、自覚症状が無いまま熱中症になる危険性があります。

水分補給や室温調整など、周囲の人が配慮して乳幼児や高齢者の熱中症を予防しましょう！