

# 夏の温暖化対策 キャンペーンに御協力を

冷房の使用で、電力を始めとしたエネルギーで用量が増える夏、県では温暖化防止のためのキャンペーンを実施しています。

地球温暖化を防止するためには、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出をできるだけ抑える必要があります。

この夏は、スマートに節電や省エネを実践し、「賢く」エネルギーの「ダイエット」に取り組んでみませんか。

## 1 夏のライフスタイルの実践

キャンペーン期間 5月1日～10月31日

冷房時の室温を28℃に設定し、グリーンカーテンで日差しを防ぐなど、涼しく過ごす工夫をしましょう。

オフィスではノーネクタイ、ノー上着の軽装で執務をしましょう。また、部分消灯の徹底や待機電力カットに取り組みましょう。

## 2 夏のエコライフDAY

キャンペーン期間 6月1日～9月30日

「この日は、一日環境によいことをしよう」と決めて、「エコライフDAY」に挑戦してみませんか。「他の用事をする時は、テレビを消した。」など、省エネの成果をチェックシートで把握することができます。

学校単位などで参加でき、チェックシートは、嵐山町役場、ふれあい交流センターなどで配布します。個人で参加される場合は、埼玉県温暖化対策課のホームページからも参加できます。  
(<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/ecolifeday.html>)

## 3 家庭の電気・ガスダイエット

7～8月の2か月間、節電・節ガスを実践していただき、電気またはガスの検針票を応募用紙に貼りつけてご応募いただけます。

上位の家庭には、ステキな賞品をプレゼントします。また、抽選で賞品が当たるチャンスもあります。応募用紙は、嵐山町役場、ふれあい交流センターなどで配布します。

地球温暖化防止は皆さん一人ひとりが主役です。身の回りのことから着実に、省エネに取り組んでください。

問合せ 埼玉県環境部温暖化対策課 ☎ 048-830-3038

# 熱中症を予防しましょう

熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能が働かず、体に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。1人ひとりが熱中症の正しい知識をもって、暑い夏を乗り越えましょう。

## ★熱中症予防5つのポイント★

### 1 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。  
周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

### 2 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。  
特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。  
また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

### 3 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。  
汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。  
また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

### 4 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

### 5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。  
スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

お近くの医療機関が分からない時は

埼玉県救急医療情報センター (365日、24時間対応)

受診可能な医療機関を案内しています。(歯科・精神科は案内していません。)

048-824-4199

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎ 62-0716