

## 停電させない！暑さに負けない！



# この夏は節電と熱中症の対策を！

7月を迎え、いよいよ夏も本番です。恒例の映画祭や夏まつり、地域のイベントや水辺の水遊びなど、楽しみがいっぱいです。電力不足が心配される今年の夏を、停電を招かずに元気に過ごせるように、事業所も家庭も、一人ひとりのアイデアで節電に努めましょう。目指すはピーク時の電力消費量15%の節減です。そしてもう一つ、無理な節電で熱中症にならないように、健康管理にも十分に注意しましょう。

### 節電対策を再点検しましょう

夏の日中、家庭で消費される電力のおよそ50%以上がエアコンの使用による

ものです。これに冷蔵庫とテレビ、照明器具を加えると、その割合は90%近くになります。電気を上手に使うため、暑い夏を元気に過ごしましょう。

### 節電のポイント

エアコンの設定温度を28にす。すだれやカーテンなどで窓からの日差しを遮る

### 熱中症予防のポイント

暑さに備えた体づくり  
生活リズムを整え、日ごろからウォーキングなどで、軽く汗をかく程度の運動を習慣にする。  
暑さを避ける  
外出時は帽子や日傘を利用する。室内ではブラインド、すだれ、カーテンを活用する。  
服装を工夫する  
吸汗・速乾素材の服を活用、襟元を締めつけない。  
こまめに水分を補給する  
通常は水やお茶。運動時はスポーツ飲料。寝る前と起床後にコップ1杯の水分補給を忘れずに。  
子どもや高齢者は周囲の人が配慮する  
子ども(特に乳幼児)や高齢者は自分では症状に気づかないこともあるので、から について周囲で気配りをする。  
65歳以上の方には、熱中症予防のチラシや熱中症対策用品を配付します。

私たちの体は汗を出すことで体温調整をしています。しかしこの状態が続くと体内の水分と塩分などのミネラルが消費され、体内のバランスが崩れ、汗をかけなくなると体内に熱がたまり、体を流れる血液の量が減って、脳や心臓、

### 熱中症のしくみ

室温調整に無理をしまつと、熱中症を引き起こす恐れがあります。猛暑だった昨年は、市内で熱中症による救急搬送が23件ありました。健康に気をつけながら節電しましょう。

### 熱中症を疑う場合の対応

意識がある場合は涼しい場所に避難して、衣服をゆるめ、体を冷やしなから、水分・塩分を少しずつ補給します。意識がない場合は救急車を呼びましょう。問合せ 健康課健康づくり係

無理のない範囲で節電に協力を

無理のない範囲でエアコンを止めて扇風機を使う。冷蔵庫の庫内温度を強「中」にする。冷蔵庫に食品を詰め込まない。テレビは省エネモードか画面の明るさを抑える。日中は照明を控える。

### あきる野市の空間放射線量を測定しました

都では、6月15日から都内100か所で空間放射線量測定を実施していますが、18日にあきる野市内を測定しました。結果は次のとおりで、健康に影響を与えるものではありませんでした。測定場所 市民運動広場(秋川体育館北側) 測定結果(5回測定の平均) 線量率...  $\mu\text{Gy}$ (マイクログレイ)/時間 \*地上1m...0.06 \*地表面(地上5センチ)...0.07 大気中の放射線量1グレイは1シーベルトに相当します。今後、市では、市内の学校や公園などで測定し、測定結果を市ホームページなどで公表します。問合せ 環境課環境・緑化係

### 7月の市税の納期

固定資産税・都市計画税 第2期  
国民健康保険税 第1期

### 7月の休日医療診療と歯科診療(急患の方)

往診はしません

期日	休日診療		準夜診療		歯科診療	
	受付時間 9:00~11:45 13:00~16:45	診療時間 9:00~12:00 13:00~17:00	受付時間 17:00~21:45	診療時間 17:00~22:00	受付・診療時間 9:00~12:00 13:00~17:00	医療機関
3日	近藤医院	油平35 558-0506	櫻井病院	原小宮一丁目14-1 558-7007	おおの歯科医院	秋川6-17-13 アベニュー小野2F 550-0484
10日	佐野内科 クリニック	野辺1091 518-2830	ななスキンケア 皮膚科クリニック	秋川2-18-18 オーエスビル2F 550-7770	中井歯科 クリニック	秋川2-10-2 シャルマン106号 558-4589
17日	こばやし内科 小児科クリニック	草花1439-9 518-2088	樋口クリニック	秋川3-7-5 559-8122	内山歯科医院	五日市187 596-0327
18日	葉山医院	引田552 558-0543	佐藤内科循環 器科クリニック	秋川2-5-1 550-7831	せぬま歯科医院	秋川2-1-1 532-4682
24日	いなメディカル クリニック	伊奈477-1 596-0881	星野小児科内科 クリニック	小川東1-19-20 559-7332	越智歯科 クリニック	野辺486-1 558-1182
31日	鈴木内科	館谷156-2 596-2307	ほほえみ クリニック	秋川2-18-18 オーエスビル1F 559-2887	かねこ歯科医院	小川東2-7-2 遠藤ビル2F 558-5118

午前中の診療患者が多いなどの事情で、午後の診療時間が変更になる場合があります。また、受診の際は、診療科目を事前に確認してください。  
救急相談センター #7119(救急車を呼んだほうが良いか迷った場合、携帯電話、PHS、プッシュ回線)  
夜間等診療機関案内 消防庁テレホンサービス521-2323 東京都ひまわり03-5272-0303 秋川消防署595-0119

広報あきる野は、毎月1日・15日に新聞折り込みでお届けしています。市の公共施設・市民ポストのほか、市内のスーパーマーケット・コンビニエンスストア(一部の店舗を除く)・郵便局・金融機関(銀行・信用金庫・農協)の各支店にも置いてあります。また、市のホームページでもご覧いただけます。

再生紙を使用しています