

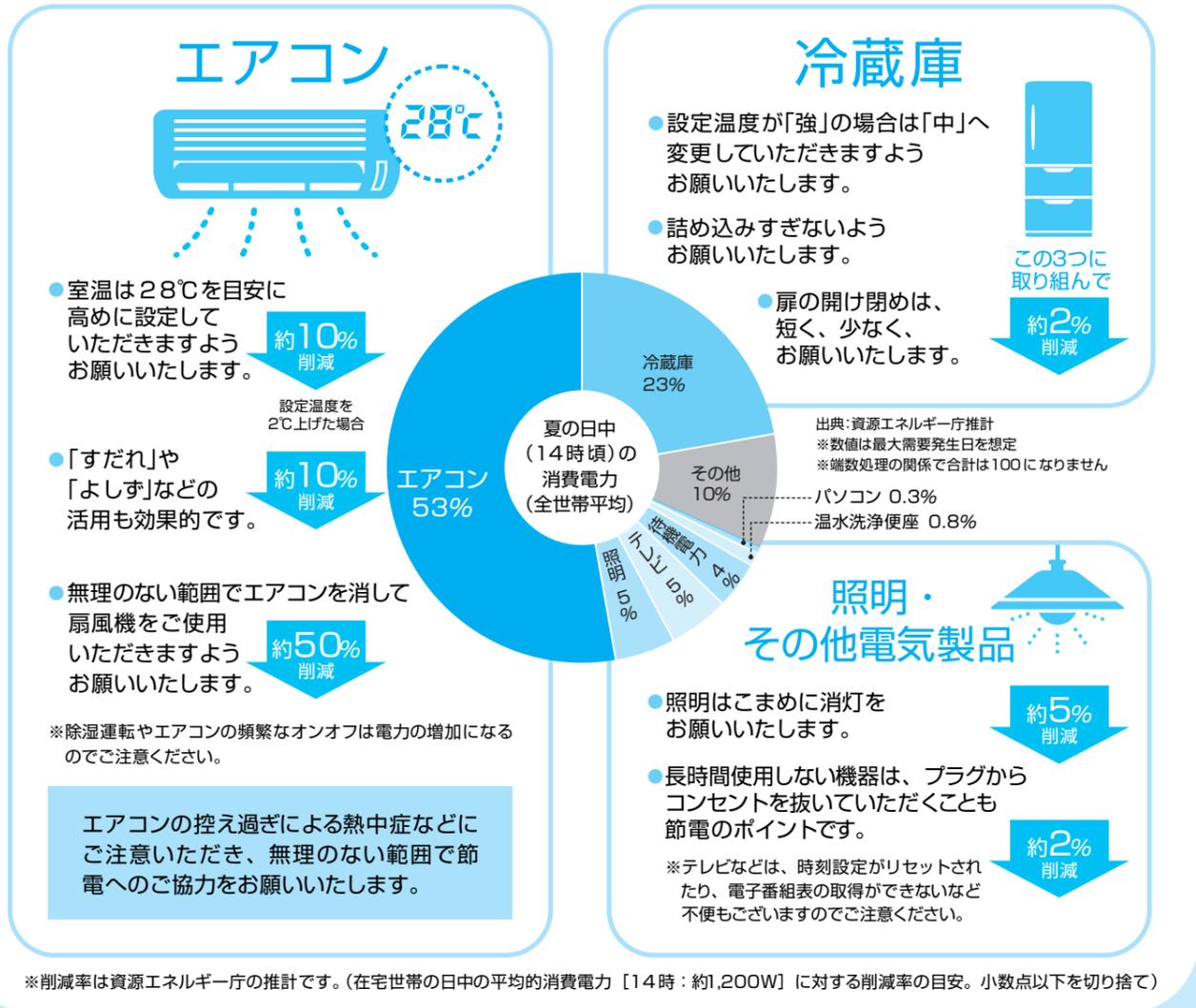
ご家庭での節電のお願い

— 夏（7月～9月）の平日9時～20時の使用電力15%削減に向けて —

東北地方太平洋沖地震の影響に伴う福島第一原子力発電所の事故、および放射性物質の放出や、電気の供給力不足など、広く社会の皆さまに大変なご心配とご迷惑をおかけしていることを深くお詫び申し上げます。現在、原子力発電所の事故などの一日も早い収束と、電気の供給力確保に向けて全力を挙げて懸命に取り組んでおります。

皆さまには大変なご不便とご迷惑をおかけいたしますが、引き続き、節電へのご協力をお願い申し上げます。

夏の電力需要のピークは暑さの厳しい昼間の時間帯。ピーク時間の電力消費の内訳は、エアコンが約1/2を占めます。エアコンの使い方が、節電の大きなポイントとなります。



ライフスタイルの工夫で、より涼しく

たとえば、朝や夕方に打ち水をしたり、気温に合わせて衣服を調整したりすることも、暑い時期を涼しく過ごすための工夫となります。



最近、肉の生食や、加熱不十分な調理を原因とした食中毒が起きています。食中毒の原因となるものは肉以外にもあり、特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

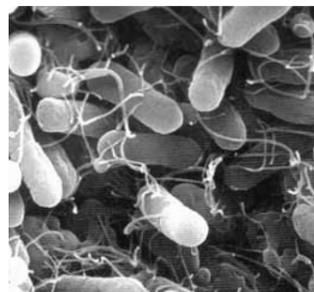


- 家庭での食中毒予防のポイント
 - 加熱用肉の生食、加熱不足を避ける
 - 加熱用肉の表面には、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターといった菌が付着している可能性があります。しかし中心まで加熱すればこれらの菌は死滅します。
 - 調理と食事のポイント
 - ・生肉を切る包丁やまな板は、他の食材の物と分ける
 - ・生肉を切った包丁やまな板と、調理済みの食品が触れないようにする
 - ・生野菜はよく洗って食べる
 - ・加熱は85℃1分以上を目安にし、特に焼き物・揚げ物は中まで火が通っていることを確認する
 - ・調理後、室温に長時間置かない（0157は室温でも2〜3時間で2倍に増える）
 - ・温め直しでも十分に加熱
 - ・凍結食品の室温解凍は避け、冷蔵庫内・流水・電子レンジなどで解凍する
 - 器具や手の消毒のポイント
 - ・調理前や食事前には必ず手を洗う。魚や肉、卵を扱った後や盛り付けの前にも手を洗
- 食品購入・保存のポイント
 - ・新鮮な物を購入し、肉汁や魚などの汁がこぼれないようビニール袋に分けて持ち帰り、冷蔵・冷凍品はすぐ持ち帰り、冷蔵・冷凍庫で保管する
 - ・肉や魚などは、他の食品を汚染しないよう、ビニールなどに分けて包み保管する
 - ・冷蔵庫の詰め込みすぎに注意する
 - ・食材は早めに使い切る

「食中毒のお問い合わせ」
 栃木県東北健康福祉センター
 地域保健部 生活衛生課
 食品衛生担当
 ☎0287-222-2364

この他、食品以外にも、動物に触れた後やオムツ交換後、嘔吐物の処理後も十分に手を洗うようにしましょう。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「①付けない」「②増やさない」「③やっつける」です。これから夏にかけて温度・湿度が上昇し菌が増殖しやすい環境になります。十分に注意して食中毒を予防しましょう。



腸管出血性大腸菌O157

うように心がける

- ・包丁やまな板、フキンなどは使い終わったらすぐに洗い、洗った後は、塩素系の消毒液や熱湯などで消毒し、しっかりと乾燥させる
- ・湿っていると菌を繁殖させる原因となるので、たわしやスポンジも乾燥させる

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は予防が大切です

熱中症予防のポイントは、①水分補給、②暑さを避ける、です。特に次のような場合はこまめに水分をとり、暑さを避ける工夫が必要です。

○このような日は要注意

- 気温が高い ■湿度が高い（気温が低くても、湿度が高い場合は要注意） ■風が弱い ■急に暑くなった

○こんな人は要注意

- 前日の飲酒 ■体調不良、または基礎疾患がある
- 寝不足 ■高齢者（喉の渇き、暑さを感じる機能が落ちてきているため） ■乳幼児（体温調節が未熟かつ自分で管理が出来ないため）

節電による暑さ対策

「昔はエアコンなどなかったから大丈夫」というのは間違いです。今は環境の変化に伴い温暖化が進み、昔と比べて気温も湿度も上昇しています。過度の我慢は危険ですので、対策をとりましょう。

○実践！暑さ対策

- 緑のカーテン（ゴーヤ、へちま、朝顔等々）で窓・壁面を覆う
 - 換気では、窓と対角線上に風の出口を作る。構造上難しければ、風の流れの向きと同じように窓側に扇風機を置く
 - 扇風機の前に、凍らせたタオルや氷水の入った洗面器を置くと、空気が冷えやすい
 - ブラインドは下ろして水平に。カーテンは薄手のもので遮光する
 - 凍らせたタオル・アイスパッドなどを用意し、首などに巻く
- 特に、乳幼児や高齢者のいる家庭では周囲の人が注意し、涼しい環境を作ってあげる、水分補給をさせるなどして熱中症を予防しましょう。また、ご近所同士声かけをしていきましょう。

環境省熱中症に関するホームページ
http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html