

省エネ型の生活習慣を身につけよう

家庭で使うエネルギーのうち、冬季の暖房用のエネルギーは、約四割を占めるといわれており、それだけに冬の省エネルギー対策は非常に重要です。

わが国は、ふだん使う石油の九・八割を海外から輸入しています。

二月は「省エネルギー月間」です。限りある貴重な資源をムダなく、有効に使いましょ。家庭の冬の省エネルギー対策・10の提案」は、総合エネルギー対策推進関係会議で了承されたものです。各家庭におかれては、今年の冬

家庭の冬の省エネ対策 10の提案

- 室温を18度に
- 部屋の保温の心掛けを
- 暖房機器の使用に工夫を
- エネルギー別グラフ
- 太陽の恵みを
- 使用に工夫を
- 断熱材の使用を
- 断熱材
- マイカーの活用を
- エネルギー別グラフ

は次のような工夫を行うことにより、省エネルギーにご協力いただくようお願いいたします。

- △室温は18度に調整を▽
- △暖房機器の使用に工夫を▽
- △部屋を暖房しないようにしまし

水道管に防寒を



お宅では、寒波に備えて水道管の防寒をしていますか。

屋外の、はだか管や水道器具には保温チューブを取り付けるか布、縄などを巻いてビニールなどで防水してください。またメーターボックスの中にはモミガラ、ノコクズ、布などをつけて保護し、き間風が入らないように。

天気予報で急な冷え込みが予想される場合、屋外にある太陽熱温水器や湯沸し器などは、水抜栓で水を抜いておいてください。

- また、ストーブについては、燃焼部分のお手入れや反射型ものは反射板をみがくことにより、効率よくエネルギーが使えます。
- また、ストーブについては、燃焼部分のお手入れや反射型ものは反射板をみがくことにより、効率よくエネルギーが使えます。
- また、ストーブについては、燃焼部分のお手入れや反射型ものは反射板をみがくことにより、効率よくエネルギーが使えます。

また、ストーブについては、燃焼部分のお手入れや反射型ものは反射板をみがくことにより、効率よくエネルギーが使えます。

また、ストーブについては、燃焼部分のお手入れや反射型ものは反射板をみがくことにより、効率よくエネルギーが使えます。

また、ストーブについては、燃焼部分のお手入れや反射型ものは反射板をみがくことにより、効率よくエネルギーが使えます。

糖尿病の症状とからくり

△成人病予防週間 2/15-2/27

近年、食事情が豊かになるにつれ、糖尿病は増える傾向にあります。糖尿病は臓腑から分泌されるインシュリンというホルモンが不足して、調節機能がうまくいかず、血液中に糖が増えすぎるために、尿に糖が出てくる病気です。放置しておくと、全身の動脈硬化を早め、脳卒中、心臓病、腎臓病などさまざまな病気をひきおこし、悪化させます。

糖尿病の自覚症状は、口がかわく、多尿、多食、無気力、疲労感、皮膚のかゆみなどの症状があらわれますが、これらの症状は糖尿病がかなり進んでからのものが多く、実際には、かなり前から異常が起きている場合が多いのです。

△糖尿病を防ぐ日常生活▽

1. 過食、肥満に注意する。
2. お酒や間食のとりすぎに注意する。
3. 規則正しい日常生活をし、適度の運動をする。
4. 定期検診は必ず毎年うける。

