家族教室（統合失調症）

健康推進課 ☎67◆1151

病気や対応法の理解を深めるために開催します。

回	とき	内容	講師
1	7月19日（火）	統合失調症への理解と再発予防について	京ヶ峰岡田病院精神科 医師　青島正明
2	7月26日（火）	・就労への取り組みと必要なサポート ・家族の体験談	愛知障害者職業センター（障害者職業カウンセラー）

※各回とも午後1時30分～3時30分

ところ　豊川保健所　蒲郡保健分室

対象　10代から30代の統合失調症の患者の家族など

定員　30人

参加費　無料

申し込み　電話またはファクスで豊川保健所健康支援課（☎86◆3626 FAX89◆6758）へ。

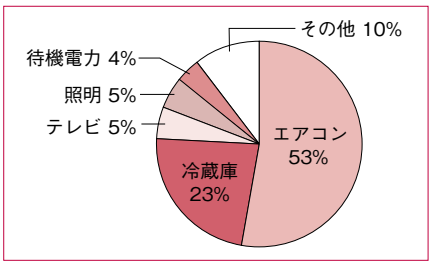
この夏　電気の使い方を見直してみませんか

夏場（7～9月）の平日は冷房需要が増え、1日の中での電気使用のピークは午後2時ごろです。1日を通じた節電を心がけつつ、特に日中（午前9時～午後8時）の電気の使い方を見直してみませんか。

夏の日中（午後2時ごろ）の消費電力（世帯平均）

夏の日中（午後2時ごろ）には、在宅世帯は平均で約1,200ワットの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。

外出中の世帯でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などで、平均約340ワットの電力を消費しています。



家庭での3つの節電方法

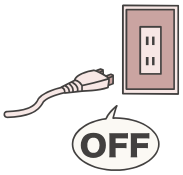
①減らす　カット

家電製品を省エネモードに変更する

テレビや冷蔵庫、パソコンには省エネモードがついている機種があります。

使っていない家電製品は、プラグを抜く

使わないときはプラグを抜く。



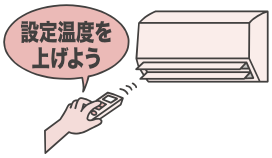
②ずらす　シフト

電気使用が多い時間帯を避ける

朝は9時まで、夜は8時以降に使いましょう。

家電製品の同時使用を避ける

一度に多くの家電製品を使用せず、順番に使いましょう。



③切り替える　チェンジ

他の方法に切り替えましょう

省エネ型製品に買い替えを検討してみましょう。

家電製品を使用しない方法も考えてみましょう。

太陽光発電など、自然エネルギーを利用する機器も検討してみましょう。

家庭の節電対策メニュー

節電対策メニュー		削減率	削減消費電力
エアコン	室温は28℃を心がける	10%	130W
	すだれなどで窓からの日差しを和らげる	10%	120W
	無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う	50%	600W
照明	日中は消して、夜間の点灯も最小限にする	5%	60W
テレビ	省エネモードや輝度を下げる設定をし、不要な時は消す	2%	25W
待機電力	リモコンではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておく	2%	25W
冷蔵庫	設定を「中」に変え、扉を開ける時間を減らし、食品をつめこまない	2%	25W
ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する	2%	25W

市では、今後、電力不足などが懸念されることから、節電をはじめとした省エネルギー対策などを推進するため、「蒲郡市エネルギー対策本部」を5月30日に設置し、さまざまな取り組みを行っていきます。

企画広報課 ☎66◆1145