

One more ECO

冬の省エネ・節電方法の紹介

寒さが厳しくなるこれからの季節は、暖房機器の使用が増え、1年で最も電力を消費する時期です。家電の効率的な使用や古くなった製品の買い換えなどの節電対策は、電気料金が高騰している中で家計にも優しい取り組みですので、各家庭でできることを実践しましょう。

冬の節電・省エネのポイント

※節約効果の金額はひと冬当たり

エアコン

- 設定温度は20℃を目安に設定する (約1650円の節約効果)
  - 頻繁な電源のオン・オフは避ける
  - フィルターの掃除は月に1・2回行う (約990円の節約効果)
- ※風量を「自動」、風向を「下方向」に設定し、扇風機やサーキュレーターを併用するとより効果的

電気こたつ

- 設定温度を一段階下げる (温度調節を「強」から「中」に下げた場合、約1520円の節約効果)
- こたつ布団に上掛けと敷布団を併せて使うと効果的 (約1010円の節約効果)

ガス・石油ファンヒーター

- 設定温度は20℃を目安に設定する (ガスファンヒーターの場合は約1320円、石油ファンヒーターの場合は約880円の節約効果)
- 外出や就寝の15分前を目安として、早めの電源オフを心がける

電気カーペット

- 設定温度を一段階下げる (3畳目で設定温度を「強」から「中」にした場合、約5770円の節約効果)
  - 部屋の広さにあった大きさのものを使用する (3畳用と2畳用と比較した場合、約2770円の節約効果)
- ※電気カーペットの下に断熱マットなどを敷くと熱が逃げにくく、より効果的

問 環境保全課 ☎352・6481

ID 1031317

12月4日～10日は人権週間

国連では「世界人権宣言」を採択した12月10日を「人権デー」と定め、すべての加盟国にこれを記念する行事の実施を呼びかけています。法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年12月4日～10日を「人権週間」と定め、全国各地でさまざまな行事を行っています。人権は、人間らしく生きる権利で、誰にとっても身近で大切なものです。感染症に関連する偏見や差別、インターネット上のひぼうや中傷などに悩んでいる方は、ご相談ください。

人権擁護委員による人権相談

- 時 12月11日(月)午後1時～3時 ※予約制
- 所 多様性社会推進課 (文化会館2階)
- 申込 直接または電話で、多様性社会推進課☎712・6803へ

人権電話相談

- ▶ 全国共通人権相談ダイヤル ..... ☎0570・003・110
- ▶ 女性の人権ホットライン ..... ☎0570・070・810
- ▶ 子どもの人権110番 ..... ☎0120・007・110

人権標語・作文・ポスター原画作品展 ID 1034116

- 時 12月3日(日)～10日(日)午前8時30分～午後5時(9日(土)を除く)
- 所 市役所 (1階市民ホール)
- 内容 市立小・中学校の児童・生徒による作品展示

ヒューマンフェスタうらやす ID 1016520

- 時 令和6年1月20日(土)午後1時～3時20分
- 所 文化会館
- 定員 先着200人 ※保育あり (6カ月以上の未就学児、先着5人)
- 内容 市内の中学生による人権標語コンテスト表彰、人権作文コンテスト入賞作品の朗読、講演「ファインダー越しに見つめる世界～世界の紛争地、被災地から～」《佐藤慧氏 (認定NPO法人 Dialogue for People 代表)》※手話通訳・要約筆記あり
- 申込 12月1日(金)午前9時から、直接または電話、ファクス、Eメール《住所・氏名・電話番号・保育ありは子どもの氏名(ふりがな)・年齢》で、多様性社会推進課 (文化会館2階) ☎712・6803、☎353・1145、✉tayousei@city.urayasu.lg.jpへ  
※保育を希望する方は、12月22日(金)午後5時までに申し込み

問 多様性社会推進課 ☎712・6803

ID 1030836

特定健康診査の受診期限は1月31日(水)です

がん、心疾患、脳血管疾患、腎不全などの生活習慣病は、浦安市民の死因の半分以上を占めている病気です《令和3年度千葉県衛生統計年報(人口動態調査)より》。

特定健康診査と後期高齢者健康診査は、生活習慣病に着目した健診です。病気の中には、無自覚のうちに進行するものもあります。年に一度は自分の体の状態を確認し、健康に過ごせるように対策をしましょう。

※1月は混み合いますので、お早めの受診にご協力ください  
※特定健康診査の結果により対象となった方には、無料で特定保健指導を受けることができる「特定保健指導(健康講座)利用券」を送付します

区分	特定健康診査 ID 1001107	後期高齢者健康診査 ID 1001104
受診期間	令和6年1月31日(水)まで	
対象者	市の国民健康保険に加入している40～74歳の方*	千葉県後期高齢者医療制度に加入している方
検査項目	問診、身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)、血圧測定、尿検査、血液検査	問診、身体測定(身長・体重・BMI)、血圧測定、尿検査、血液検査
費用	医師が必要と認めた場合、貧血検査・心電図検査・眼底検査 無料	
受診方法	健康診査実施医療機関に直接予約(対象者には受診券を送付済み。受診券を紛失した場合は再発行できませんので、お問い合わせください)	
問	国保年金課 ☎712・6829	健康増進課 ☎381・9059

※65～74歳で一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度に加入している方は、後期高齢者健康診査の対象となります