

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう!～

vol.7 省エネ家電と一緒に新生活を始めよう

まだ使えるから…と、古い家電製品を使い続けていませんか？近年、家電のエネルギー効率は大幅に向上しており、省エネ性能の高い家電製品に換えることで家庭の省エネと電気代の節約が期待できます。

例えば、10年前と今の冷蔵庫の年間消費電力量を比べると、消費電力は約147～197kwh(約40%)削減できるという試算もあり、年間約67～90kgのCO₂排出量(杉の木4.8～6.5本分が吸収するCO₂量)を削減できます。これを電気料金に換算すると、年間約3,850円～5,170円の節約になります。また、新しい冷蔵庫に買い換える際には、家族の人数や買い置き量に応じた容量の選択、放熱スペースの確保、省エネ基準達成率の確認など細かくチェックすることが大切です。お使いの家電製品を新しい家電製品に買い換えた時の省エネ・節約効果は、省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」を使うと簡単に調べられます。

(獨協大学国際環境経済学科3年 日野原)

冷蔵庫の選定や、その他家電の省エネ性能を確認する方法は、こちらをご参照ください。



省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」は、こちらをご参照ください。



今月のごみ量 (12月分)

- 1日1人あたりのごみの量：828g
- 田村市のごみの量の目標：690g
- 目標達成まであと：138g減!
- ※ 11月のごみの量と比べて、34g増!



LET'S!!「モリモリ体操」

田村市オリジナル体操「元気・筋力モリモリ体操」を毎日実践!! 今回で「元気・モリモリ体操」の紹介は終了となります。

【その十二：深呼吸(終了の体操)】

呼吸を整えます。胸を大きく広げて深呼吸をします。3回実施しましょう。

市内では、通いの場「運動サロン」52カ所で「元気・筋力モリモリ体操」を実施しています。いくつになっても自立した生活を送るために、あなたも始めてみませんか。

新たにサロンを始めてみたい場合は、仲間が3人以上集まれば出前の体験教室が利用できます。

問市民部 市民課 ☎82-1112



手を斜めに上げて胸を開きながら大きく息を吸う。手を下げて体を丸めながらゆっくり息を吐く。



動画はこちら

広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

人間ドック(国保)を実施しています

田村市国民健康保険では、被保険者の健康の維持増進と生活習慣病の予防・解消のため、一部費用を助成し人間ドックを実施しています。

- **対象者** 田村市国民健康保険加入者で、40歳～74歳(昭和60年4月1日以前に生まれた方)で次の条件を満たす方。
 - ①国民健康保険税を世帯で完納していること。
 - ②6年度内に集団健診と施設健診の受診(予定)をしないこと。(子宮頸がん検診・乳がん検診を除く)
 - ③人間ドックの検査結果で、特定保健指導の対象になった場合には、この指導を受けること。

● **人間ドック実施期間** 6月～7年2月

● 申込方法

「田村市国民健康保険人間ドック申込書」を4月1日(月)～19日(金)までに市民課、行政局、出張所にご提出ください。申込書は申込窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

定員がありますので、お早めにお申し込ください。

【注意事項】 次の内容に該当する場合は対象になりませんのでご注意ください。

- ・田村市国民健康保険の資格を喪失された場合
- ・国民健康保険特定健康診査(集団・施設健診)と人間ドック両方を受診した場合
- ・指定医療機関以外での受診した場合
- ・人間ドック受診後の申込(必ず事前にお申し込みください。)

【医療機関・コース・自己負担】

医療機関	コース	自己負担	備考	
総合南東北病院	1日コース	46,000円	脳神経系検査(MIR・超音波あり) オプションで各種検査可	
	2日コース	57,000円		
太田熱海病院	1日コース	20,700円	オプションで各種検査可 +2日:頭部CTあり	
	2日コース	47,100円		
寿泉堂クリニック	1日コース	20,700円	オプションで各種検査可	
公立小野町地方総合病院	1日コース	男性	29,778円	オプションで脳神経系検査可 +女性:婦人科系検査あり
		女性	38,820円	
のざわ内科クリニック	1日コース	20,000円		
たむら市民病院	1日コース	男性	29,500円	+男性:前立腺検査あり
		女性	26,200円	

※検査項目の詳細は申込窓口で配布するほか、市ホームページで確認できます。

※自己負担額は通常の人間ドック費用から助成額2万円を差し引いた金額です。

※自己負担額は医療機関の改定により変わる可能性があります。

問市民部 市民課 ☎82-1112

広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ