

みなさんこんにちは(^)/ 今年は、へくさんぼ(カメムシ)が多いと感じましたが、皆さんどう感じられましたか？ 気象庁発表の北陸地方の寒候期(12月~2月)予報では、気温は高く、降雪量は少ない、降水量はほぼ平年並の見込みとなっています。ただ、地球温暖化の影響で「ドカ雪は増える」とも言われています。へくさんぼの多い年は、雪が多いという言い伝えもありますが、さてどうなるでしょうか。

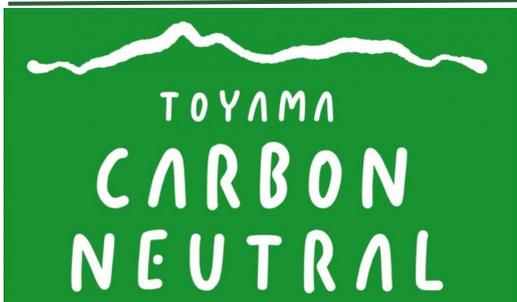


**【お知らせ】** 立山黒部ジオパーク交流施設「うなジオ」は、

R5年11月24日~R6年4月19日の期間、土日祝日と年末年始(12/29~1/3)が休館日となります。

※休館日に団体でご利用希望の場合は、大高建設様まで、お問い合わせください。

## カーボンニュートラルに向けて 富山県がロゴ作成



富山県では、2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロにする「カーボンニュートラル」を目指しています。その機運の醸成を図るために、ロゴ(カラーバリエーション5種類)が作成されました。

「とやまカーボンニュートラルポータル」サイトでは、カーボンニュートラル

の説明やクイズ、取組み事例などが掲載されています。右のQRコードからご覧ください。

<https://www.carbon-neutral-toyama.jp/>



## 「デコ活アクション」大喜利大会 開催中

「デコ活」が日本全国に広まって定着し、多くの方々が「デコ活アクション」を実践していただけるよう、「デ」「コ」「カ」「ツ」の文字を使ったアクション標語等の募集がされています。企業・団体部門、個人部門など4部



門があり、部門ごとに環境大臣賞が設けられています。どなたでも応募できます。詳しくは、左のQRコードから、ご覧ください。

<https://ondankataisaku.env.go.jp/dekokatsu/slogan/>



裏面もあります、見てくださいね♥

# わたしたちの暮らしと地球温暖化 その79



## デコ活 くらしの中のエコろがけ

脱炭素につながる新しい  
豊かな暮らしを創る  
国民運動『デコ活』

デコ活アクション まずはここから！

- デ** 電気も省エネ 断熱住宅
- コ** こだわる楽しさ エコグッズ
- カ** 感謝の心 食べ残しゼロ
- ツ** つながるオフィス テレワーク

「デコ活アクション まずは、ここから！」には、取組みが4つがあります。今回は、その1つ目「デ」です。

### 電気も省エネ 断熱住宅(電気代をおさえる断熱省エネ住宅に住む)

入浴中の事故は交通事故より多い！

温度差によるヒートショックのリスクも

断熱をしっかりとすることで、電気代をおさえたり、健康にも関係してくると言われています。

暖かいリビングからお風呂場へ移動したとき、寒い！と感じたことはありませんか？ 冬季の入浴中の死亡数はその他の時期と比べて何倍にもなっており、冬場の入浴事故には、温度差が引き起こすヒートショックの影響が大きいと推測されています。身体に大きな負担がかかる部屋間の寒暖差には、家の断熱性能が大きく

関わっています。

日本全国の年間の  
入浴中死亡者数の  
推計値

約3,200人

約1万9千人

交通事故死亡者数  
(令和元年)

出典：厚生労働科学研究費補助金「入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究」、平成24～25年度 総合研究報告書、警察庁「令和元年中の交通事故死者数について」



### WHOの「住宅と健康に関するガイドライン」で 冬季室温を18℃以上にと強く勧告！

世界保健機関(WHO)は、室内の過剰な暑さや寒さに関する健康へのリスクを回避するため、温暖あるいは寒冷地域の寒い季節においては、室温を18℃以上とすることを強く勧告しています。

- POINT 1 冬季室温18℃以上(小児・高齢者にはさらに暖かく) 【強く勧告】
- POINT 2 寒い季節がある地域での住宅の断熱化 【勧告】
- POINT 3 夏季室内暑熱対策 【勧告】

出典：世界保健機関「住宅と健康のガイドライン」より作成

室温は、家の窓や壁、床や屋根などさまざまな部分から、外気温の影響を受けています。開口部(窓)から屋外に逃げる暖房熱は、約58%と半分以上を占めています。既存住宅における断熱窓への改修の補助金等もあるようです。一度断熱リフォームを考えてみませんか。

断熱窓への改修の補助金等もあるようです。一度断熱リフォームを考えてみませんか。

### 断熱リフォーム 実施後の 健康への影響 調査結果！

出典：「調査：国土交通省  
スマートウェルネス住宅等推進調査事業  
(2014年度～)」をもとに作成

室温と  
血圧の  
関係

断熱リフォーム後、  
最高血圧は平均3.5mmHg低下！

室温が低下すると血圧は上昇します。例えば室温が20℃から10℃に低下すると80歳女性で最高血圧が11.6mmHg上昇。一方、断熱性を高める省エネルギーフォームを行った後の計測では、起床時の最高血圧は平均で3.5mmHg低下しました。

室温低下(20℃→10℃)  
時の最高血圧

80歳	女性の場合	11.6mmHg 上昇
	男性の場合	10.2mmHg 上昇
30歳	女性の場合	5.3mmHg 上昇

出展) <https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/action/>

<https://chiiki-grn.jp/Portals/0/エコ住宅.pdf>

(富山県デコ活推進員[地球温暖化防止活動推進員]:美香)



発行／一般社団法人でんき宇奈月

編集／一般社団法人でんき宇奈月 町野、水野

〒938-0282 黒部市宇奈月温泉633-1 大高建設(株)内 TEL 0765-62-1106

<https://www.denki-unazuki.net/>

ご意見ご感想お待ちしております！