

みんなで地球温暖化対策を 考えてみよう

地球は、温室効果ガスによる熱をバランスよく宇宙に放出することによって快適な温度が保たれてきました。しかし近年は化石燃料の使用により温室効果ガスである二酸化炭素が増え続け、地球に熱がこもっている状態が続いています。この温暖化の影響により台風や線状降水帯による降水量の増加や猛暑日が続く、私たちの身近な生活にも大きな影響が出てきています。

国立環境研究所の調査によると、二酸化炭素排出量の約6割が衣食住を中心とする「ライフスタイル」に起因しているといわれています。私たちができる小さな省エネの取り組みがまともな効果につながります。一人ひとりが意識して身近なところからライフスタイルを変えていきましょう！

☎ 生活環境課 ☎ 32 - 3033

令和4年度にかほ市地球温暖化防止実行計画による二酸化炭素排出量を公表します。

市地球温暖化防止実行計画第3期計画では、平成30年度から令和4年度までの5年間で19施設および公用車の平成28年度の二酸化炭素排出量を基準に1～5%の削減を目標としてきました。

令和4年度の二酸化炭素排出量は、平成28年度と比較すると、全体的に約332 tの削減となり、目標を達成することができました。

市では、施設内の照明灯のLED化や年間をとおしたクールビズやウォームビズなどを継続しながら、二酸化炭素排出量の削減に努め、今後も省エネルギーの取組みを続けていきます。

【表1】施設別 二酸化炭素排出量削減率

(単位:kg)

施設名	28年度	令和4年度	削減率(%)	施設名	28年度	令和4年度	削減率(%)
象 潟庁舎	232,655	197,498	15.11	仁賀保公民館	101,033	63,734	36.92
金 浦庁舎	94,127	83,431	11.36	象潟体育館	37,959	23,424	38.29
仁賀保庁舎	104,477	71,775	31.30	象潟郷土資料館	12,188	10,495	13.89
スマイル	199,069	141,354	28.99	白瀬南極探検隊記念館	83,718	75,868	9.38
象潟保健センター	14,710	16,292	▲10.75	図書館こびあ	65,214	48,896	25.02
金浦保健センター	13,040	18,546	▲42.22	仁賀保勤労青少年ホーム	139,565	123,332	11.63
小出診療所	29,135	33,068	▲13.50	フェライト子ども科学館	158,369	141,957	10.36
院内診療所	15,425	小出診療所に統合		消防本部	221,321	191,634	13.41
象潟公民館	43,007	35,857	16.63	ガス水道局	41,270	民間事業へ移管	
金浦公民館	72,848	62,511	14.19	合 計	1,679,130	1,339,672	20.22

【表2】エネルギー別二酸化炭素削減率 (単位:kg)

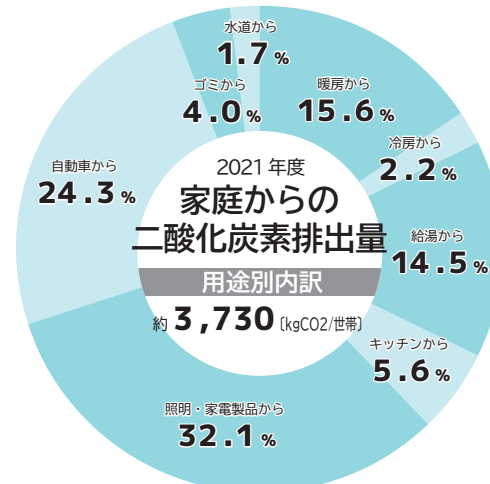
項目	28年度	令和4年度	削減率(%)
電 気	1,069,030	803,549	24.83
都市ガス	393,715	327,080	16.92
LPガス	647	632	2.32
灯 油	209,167	203,645	2.64
重 油	0	0	0
水 道	6,571	4,766	27.47
計	1,679,130	1,339,672	20.22
ガソリン	95,345	112,959	▲18.47
軽 油	81,278	70,617	13.12
計	176,623	183,576	▲3.94
合 計	1,855,753	1,523,248	17.92

窓対策で快適なエコ生活!

これからだんだん気温が下がる季節を迎えますので、ストーブなどの暖房器具は生活に欠かせないものになります。暖房器具で部屋を暖めても、窓は空気の出入り口なので暖かきの半分以上は「窓」から流出してしまいます。現在は燃料価格も高騰していますので、この「窓対策」をすることで快適な生活を維持しながら、灯油や電気代などを節約することができます。

【手軽に出来る窓対策DIYの実例】

- ▶断熱ボードを窓の前に設置する。
- ▶隙間風防止テープを窓枠サッシ上下左右に貼る。
- ▶窓に断熱シート(暖衝材のプチプチでも可)を貼る。
- ▶断熱用カーテンライナーを取り付ける。

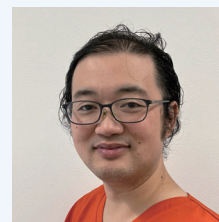


出展) 温暖化効果ガスインベントリオフィス
全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイトより

お口の健康を 考える



☎ 健康推進課 ☎ 32-3000



歯ブラシだけじゃ
ないんです

にかほ駅前歯科
伊藤義将 先生

皆さんは普段の口腔ケアにどのような道具を使っていますか？誰もむし歯や歯周病で歯を失わないよう毎日歯磨きをされていることでしょうか。ところが毎日歯磨きをしていても、歯医者さんから磨き残しを指摘されたり知り合いから口の臭いを指摘された経験はないでしょうか？実は歯ブラシだけでは全体の6割ほどしか汚れを取り除くことができないといわれています。そこで普段の歯の掃除にプラスαする口腔ケアグッズを紹介します。

①歯の間の汚れにデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ

歯と歯の間は歯ブラシの苦手な場所です。フロスや歯間ブラシを通すことで間の汚れを取り除くことができます。



②奥歯など磨きにくいところにタフトブラシ

奥歯の一番奥や歯並びの悪い所は歯ブラシや糸ようじを入れるのは難しい場所です。そんな時はタフトブラシ(毛束が1つの小さな歯ブラシ)を使いましょう。全体を磨くのに適していませんが、ピンポイントでの清掃効果は抜群です。

③歯磨きのサポートとしてマウスウォッシュ

歯磨きの代わりにはなれませんが、歯磨きではカバーできない細かいところまで薬用成分が行き届くので、むし歯や歯周病に効果的です。口内トラブルで歯みがきができない時や、歯みがきする場所が無い時のケアとしても使えます。

④舌の汚れに舌ブラシ

口臭の多くが舌の汚れ・舌苔からきています。口臭対策で舌の汚れを歯ブラシで取り除こうとすると、歯ブラシでは硬すぎて逆に傷つけて荒れてしまうことがあります。舌には舌専用のブラシを使いましょう。

⑤歯ぐきのマッサージにお口用ウェットティッシュ

指に巻きつけて使用します。歯ぐきのマッサージにもなります。うがいができない子どもやお年寄りの場合に歯ブラシの代わりに使うこともできます。

いくつか口腔ケアグッズを紹介しましたが、一人ひとり口の状態や磨き方のくせが違いますのでどれが正解というのはありません。知り合いに勧められても自分に合うとは限りませんし、歯ブラシが一番効率がいいのが現状です。歯医者さんと相談して自分に合ったものを選んで使ってみるのがよいと思います。

