



防災基礎知識② 一津波から身を守ろう一

☎ 市民安全課 (☎025-520-5660)

津波から身を守るには「災害リスクを知る」「避難行動を学ぶ」「日ごろから備える」ことが大切です。

Ⅰ 災害リスクを知る

「津波ハザードマップ」で自宅や勤務先などの津波浸水想定を確認しましょう。



津波ハザードマップ

Ⅱ 避難行動を学ぶ

家庭や地域・職場で、津波避難時にとるべき行動を確認しましょう。



Ⅲ 日ごろから備える

各自が3日間は自力で生活できるように、非常持出品や家庭内備蓄を用意しましょう。



非常持出品・備蓄品リスト
(防災ガイドブック)

脱炭素社会の実現に向けて③

冬の省エネ編

☎ 環境政策課 (☎025-520-5689)

冬はエアコンやこたつなどの暖房器具を使用するため、家庭の電気使用量が増加します。この冬は無理のない範囲で省エネに取り組んでみませんか。



省エネポータルサイト

家庭でできる冬の省エネの取り組み

エアコン

- ✓ 設定温度は20℃を目安に設定
設定温度を21℃から20℃にした場合、年間約1,650円の節約（使用時間9時間/日）
- ✓ フィルターは定期的に掃除
フィルターの目詰まりを解消すると、年間約990円の節約（使用時間9時間/日）
- ✓ 扇風機やサーキュレーターを併用
暖かい空気は天井にたまりやすいので、空気を循環させると室内が効率よく暖まります。
- ✓ 「着る省エネ」
重ね着やひざ掛け、厚手の靴下を活用しましょう。



電気こたつ

- ✓ 温度設定は低めに設定
温度設定を「強」から「中」にした場合、年間約1,520円の節約（使用時間5時間/日）
- ✓ 上掛け+敷布団で保温力アップ
こたつの熱を逃がさないようにすることで、年間約1,010円の節約（使用時間5時間/日）

温水洗浄便座

- ✓ 使用後はふたを閉める
ふたを閉めるだけで年間約1,000円程度の節約
- ✓ 便座の温度設定を高くしすぎない
快適な範囲で設定を見直しましょう。

冬の省エネ クイズ

Q1 暖房時の風向きはどちらが省エネ？

- ①上向き or ②下向き
A ②下向き

暖かい空気は天井付近にたまりやすいため、下向き設定にすると部屋全体が効率よく暖まります。

Q2 暖房中、暖かさを逃がしにくいのはどちら？

- ①カーテンを床まで垂らす or ②カーテンを窓の半分くらいの長さにする
A ①カーテンを床まで垂らす
窓から入る冷気を防ぎ、暖めた空気を逃がしにくくするため、暖房効率が高まります。