

環境保全の率先実行計画

2001年エコオフィスへの^{たび}出発

取り組み状況



(C) JAXA

平成13年度より市役所（庁舎、出先機関等）では、環境保全に率先して取り組む「環境保全の率先実行計画」を進めています。

また、平成15年度より対象施設に病院、小中学校、保育園など9つの施設（以下、拡大施設）で独自の計画を策定し、実施しています。

「地球温暖化対策の推進に関する法律」を踏まえ、温室効果ガスの総排出量と、省エネやリサイクル推進等の平成16年度の取り組み状況を公表します。

温室効果ガスの排出量

	16年度実績	基準年度実績	削減目標
市 庁 舎	765.4 t [5.3%減] ※	808.5 t	3 %
出先機関等（支所、カルチャーセンター、和楽荘、図書館、博物館）	532.9 t [24.8%減]	709.0 t	1 %

※〔 〕は基準年度となる11年度を100%とした場合の比較増減 以下〔 〕内も同様です

拡大施設は、利用者数などにより数値が左右されますが、温室効果ガス排出量は、前年度比で3施設が減、6施設が増となりました。

具体的な取り組み状況

☆用紙類等の使用

- ・再生紙の積極的な利用はもちろんのこと、両面印刷や裏紙利用の促進、電子メール等の有効利用による用紙使用の削減に努め、減となりました。〔コピー用紙購入枚数 庁舎：15.8%減、出先機関等：22.4%減〕

☆省エネルギー・省資源のために

- ・庁舎では昼休み、残業時だけでなく、就業中の離席時など不要な範囲の照明は、テグス糸で消灯し、廊下の照明の間引き点灯や、職員のエレベーター使用の自粛、長期休暇前日等の待機電力カットなど省エネルギーに努めました。〔電気使用量 庁舎：3.4%減、出先機関等：37.2%減〕
- ・庁舎の冷暖房については、夏は28度、冬は20度に温度設定するとともに、夏はノーネクタイによるスマートライフ運動実施により体感温度を下げるなど、化石燃料の節約に努めましたが、昨年は梅雨明けが早く、7月が猛暑となったことなどから増となりました。〔灯油・重油使用量 庁舎：7.5%増、出先機関等：15.3%減〕

☆建設・建築工事

- ・福祉作業所、田中線住宅照明に太陽光発電システム、福祉作業所、まゆみ園に雨水タンクを設置しました。また、庭球場の一部にはペットボトルを再生利用した人工芝を使用し、道路や駐車場の一部に地下水涵養^{かんよう}につながる透水性舗装を施工しました。

☆その他

水道使用量〔庁舎：1.9%減、出先機関等：27.5%減〕、燃えるごみ排出量〔庁舎：14.0%減〕、ガソリン・軽油使用量〔庁舎：21.7%減、出先機関等：25.8%増〕小中学校から出た生ごみのリサイクル事業を実施しました。



△公共施設への
雨水タンク設置

まとめ

庁舎、出先機関等で温室効果ガス排出量が過去最低の昨年度より若干増となりましたが、増の主要因は7月の猛暑によるものであり、全体としては、改善傾向にあります。今後も全施設で温室効果ガスをさらに削減するよう引き続き計画の推進に努めます。

詳しくは、環境安全課（内線1166）

がんを防ぐ ための12カ条

がんは特別な方に発生するわけではありません。がん細胞は、人体の正常な細胞内の遺伝子が何らかの原因により異常を起こして体に害を及ぼすがん細胞に変異したものです。

誰の体の中にも毎日発生していますが、普通は免疫機構が働いてリンパ球により退治されます。しかしさまざまな原因により免疫力が落ちると、がん細胞を退治することができず、増殖を起こします。

1980年を境に「がん」が日本の死因別死亡率の第1位を占めるようになり、政府は「対がん10ヵ年総合戦略」を継続的に推進し、がんの予防・診断・治療法などの開発に力を入れてきましたが、20年以上たつていまだに1位を続けています。がんはかかってしまうと早期発見早期治療以外に完治させる治療法がないのが現状です。これからは予防が非常に大切です。生活習慣を見直すことで「がん」の60%が防げるだろうと専門家たちは考えています。そこで今回は国立がんセンターが監修した「がんを防ぐための12カ条」を紹介しします。

① バランスのとれた栄養をとる

→ 彩り豊かな食卓にして

② 毎日変化のある食生活

→ ワンパターンではありませんか

食物の偏りと発ガンの関係が明らかになってきています。私たちの日々食べている食品群の中に、がんを引き起こす物質とがんを抑制する物質がともに存在しています。多くの人は特定な食物を繰り返し返し食べがちです。食物中の発癌物質の濃度は、たいていはあまり高くありませんが、同じものを食べ続けるとがんの危険が高くなります。

③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに

→ おいしいものも適量に

脂肪の過剰摂取により、乳がん、大腸がん、前立腺がんなどの発生と関連あることが指摘されています。

④ お酒はほどほどに

→ 健康的に楽しみましょう

過度の飲酒が、口腔がん、喉頭がん、食道がんの原因の一つといわれています。強い酒で口腔、咽頭、食道の粘膜の細胞を痛めるの

が原因といわれています。

⑤ タバコはすわないように

ニコチン、一酸化炭素、タールが、がんだけでなくさまざまな病気をもたらします。吸っている本人だけでなくまわりの人にも多大な影響を与えます。

⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

→ 緑黄野菜をたっぷりと

がんの予防として効果ある栄養素と食品としては、

- ・ ビタミンA：にんじん、パセリ、春菊、ホタルイカ、レバー、チーズなど
- ・ ビタミンC：ブロッコリー、キヤベツ、レモン、イチゴ、キウイなど
- ・ ビタミンE：胚芽米、植物油、アーモンド、落花生、すじこ、いくらなど
- ・ 食物繊維：たけのこ、ふき、しいたけ、ひじき、おから、こんにゃくなど

⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから

→ 胃や食道をいたわって

食塩の取りすぎは胃がんの発生に密接な関係があると指摘されています。また、熱い茶粥を食べる地域で食道がんが多いという報告があります。

⑧ 焦げた部分は避ける

→ 突然変異を引き起こす

魚や肉を焼いて焦がすと細菌などに突然変異を起こす物質が作ら

れます。

⑨ カビの生えたものに注意

→ 食べる前にチェックして
輸入物のピーナッツなどのナッツ類やとうもろこしにつくカビに強い発がん性を認めています。

⑩ 日光に当たり過ぎない

→ 太陽はいたずらものです

日焼けは、紫外線が皮膚細胞にダメージを与え皮膚がんの原因となります。

⑪ 適度にスポーツをする

→ いい汗流しましょう

運動はストレスの発散や体力の増強により、病気にかけにくい身体を作ります。

⑫ 体を清潔に

→ さわやかな気分です

身体を清潔にすることは、皮膚がんや子宮頸癌の予防に効果があります。

この12カ条は、一見、どれも平凡に思われるかもしれませんが、統計や実験データをもとに作られており、しっかりと科学的根拠に基づいています。そして国際的ながんの予防指針にもつながるものです。取り立てて特別なことではありません。日常生活の中で少しでも気をつけければ、誰にでもできる簡単なことです。今まで無頓着だった日ごろの生活態度を、これを機会に総点検してみてください。少しでもがんの原因になることを避けて、明るい健康な生活を送ってください。



8月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

乳幼児健康診査

区 分	期 日	該当児
3～4 か月児	17日(水)	17年4月生まれ
9～10か月児	24日(水)	16年10月生まれ

- ▷ 受 付…午後1時～1時40分
- ▷ 持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

すくすく学級（離乳食の教室）

〈前期〉

- ▷ 日 時…19日(金) 午前9時50分集合
- ▷ 該当児…平成17年3月～4月生まれ
- ▷ 持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

三種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）

- ▷ 日 時…11日(木) 18日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷ 対象者…〈Ⅰ期初回〉平成17年4月生まれの人
〈Ⅰ期追加〉平成16年7月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷ 地区割…11日は西堀、長地地区
18日は上記以外の地区
- ▷ 持ち物…母子手帳、予診票

パパ・ママ教室（参加目安…妊娠5～7か月位）

〈2回目〉

- ▷ 日 時…26日(金) 午後7時～9時
- ▷ 内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体操など
- ▷ 持ち物…母子手帳、筆記用具、
テキスト（初回参加者は当日お渡しします）

栄養相談（一般の人を対象）

- ▷ 日 時…22日(月) 午前9時～11時30分

歯科相談（一般の方を対象）

- ▷ 日 時…22日(月) 午前9時～11時30分

育児相談

- ▷ 日 時…8日(月) 15日(月) ◎8日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇ロマネット（健康・育児相談）

- 日 時…19日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ（健康相談・血圧測定）

- 日 時…22日(月) 午前9時30分～正午
- 場 所…1階ロビー

8月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時～正午です。

7 (日)	林（内科）クリニック 山下町2 ☎23-1135	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955
14 (日)	つるみね共立（内科）診療所 川岸上1 ☎22-6680	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
15 (月)	平林（内科）医院 本町2 ☎22-3068	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
16 (火)	堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
21 (日)	林産婦人科医院 神明町3 ☎23-6110	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
28 (日)	春山眼科医院 本町2 ☎21-2525	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422

8月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 7日(日)…小松歯科医院（下諏訪町富士見町・☎27-8226）
- 14日(日)…下島歯科医院（長地柴宮2・☎28-0333）
- 15日(月)…早出歯科医院（長地出早3・☎28-0024）
- 16日(火)…土田歯科医院（下諏訪町湖畔・☎28-3001）
- 21日(日)…浜歯科医院（下諏訪町五官町・☎28-4649）
- 28日(日)…ラウ歯科医院（中央町1・☎21-1555）

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

街頭献血のお知らせ

8月12日(金)

- 時間 午前10時～正午 午後1時～3時30分
- 場所 アピタ岡谷店 東側出入口

◇長野県諏訪保健所によるタウン保健所
(測定コーナー・各種相談) も同時実施
みなさんのご協力をお願いします！

かけがえのない
いのちを守るために

8月19日(金)は

無事故無違反(M・M)デー

・シートベルト着用を徹底しましょう！
「よくみてね！ いっぱいのばした もみじのて」
～夏休み こどもの交通事故が増加します～