

始めよう家の温暖化対策
「うちエコ！」のすすめ

家庭からのCO₂（二酸化炭素）の年間排出量は、一世帯当たり約5500kg。一日当たり換算すると約15kgとなり、これは直径66cmのバ

ランスボール約50個分に相当します。しかし、私たち一人一人が地球温暖化防止のために左表のような取り組みを実践すれば、家庭からのCO₂排出は、こんなに削減することができます。

家庭でできるCO₂削減の取り組みと削減効果

品目	活動	削減効果（年間）	
		CO ₂ (kg)	原油換算(ℓ)
照明器具	54ワットの白熱電球を12ワットの電球型蛍光灯ランプに切り替えると	46.6	21.2
テレビ	▶1日1時間、見る時間を減らすとブラウン管（25インチ）の場合	17.7	8.0
	液晶（20インチ）の場合	8.3	3.8
	プラズマ（32インチ）の場合	41.4	18.8
パソコン	▶1日1時間、利用時間を減らすとデスクトップ型の場合	17.5	8.0
	ノート型の場合	3.0	1.4
冷蔵庫	詰め込んだ物を半分にして使うと	24.3	11.1
	設定温度を「強」から「中」にすると	34.3	15.6
	上と両側が壁に接している状態から片側が接している状態にすると	25.0	11.4

出典：市環境基本計画

10月の不燃・資源ごみ収集日【10月は廃蛍光灯も収集】

町名	地区	収集日	町名	地区	収集日	
大井町	1・14区（正家後田含む）	2日	岩村町	本町、柳町、新道、江戸町	2日	
	2・4区	3日		新市場、日の出、日の出三、殿町	3日	
	3・13区	4日		西町、新町、朝日町	4日	
	5・6区	5日		石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	5日	
	7・8区	9日		領家、山上、大通寺、1～3区、上平、さつきヶ丘、八本木住宅、菅沼	9日	
	9・10区	10日	4～8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	10日		
長島町	11・12区	11日	山岡町	山田	11日	
	中野（永田川東）	12日		田沢、久保原	12日	
	中野（永田川西）	15日		原、田代	15日	
	正家（後田を除く）	16日		上手向、下手向、釜屋	16日	
	大洞地区	17日		市場町、宮町、本町、常盤町	17日	
東野	永田	18日	明智町	東山町、雇用促進住宅、友愛	18日	
	久須見	19日		新井町、駅前町、滝坂住宅	19日	
三郷町	全域	22日		新町、徳間町、向町、東町	22日	
	野井	23日		的場町、片平町	23日	
武並町	佐々良木・椋実	24日		串原	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	24日
	竹折	25日			上・下柏尾、岩竹、安主、土助、才坂、上・下田良子、大栗、上田、阿妻、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉	25日
笠置町	藤	26日		上矢作町	藤内、風、馬坂	26日
	全域	29日			中沢	25日
中野方町	全域	30日		上矢作町	全域（中沢を除く）	26日
	飯地町	31日			大馬渡	25日
飯地町	全域	31日	小笹原、島、達原、横道、飯田洞		29日	
	全域	31日	本郷、木の実		30日	
				漆原（大馬渡を除く）、下、小田子	31日	

【10月の集団資源回収】

とき	実施団体・回収品目など
13日(土)	明智町連合PTA 新聞、雑誌、段ボール、布類、紙パック、アルミ缶、瓶類 明智中学校☎54-2222
27日(土)	恵那西中学校PTA 新聞、雑誌、段ボール、布類、アルミ缶 恵那西中学校☎25-5245

【食用廃油の回収】10月13日(土)～15日(月)

注意 収集するものは、食用廃油に限ります。また廃油入れとして使用したペットボトルなどの容器は、必ず持ち帰ってください。

9月24日～10月1日は空き缶クリーン・キャンペーン週間です

医療情報トピックス

病院管理課 TEL 26-2111 (内線528)

「甲状腺外来」

甲状腺とは、みなさんが生きていく上で大切なホルモンを分泌している臓器の一つです。

甲状腺疾患の多くは、この臓器に対して、細菌やウイルスを排除しようとする抗体ができ、その抗体が甲状腺を刺激するために起こる病気です。なぜこのような抗体ができるのか完全には解明されていませんが、遺伝、ストレス、免疫力の急激な変化が関係していると考えられています。

一般的に20代から40代の女性に多い病気の一つです。甲状腺疾患は、さまざまな症状によりほかの病気と間違えられやすく、主な症状として、皮膚が力強く、顔や手がむくむ、寒がり、便秘、髪の毛が抜ける、太りやすいなどがあります。

血液検査を行えば、早期発見もでき、適切で確実な治療

を受けることができます。

国保上矢作病院では、甲状腺外来を行っています。毎月第4金曜日の午前8時半から11時半まで予約制で診察しています。気になる方は、ぜひ、ご利用ください。

問い合わせ 国保上矢作病院 ☎47-2211 (代表)

「禁煙外来」

喫煙者の半分近くが禁煙をしないと悩まれています。なかなかできません。喫煙者がタバコをやめられないのは「ニコチン依存症」という病気なのです。この病気を治療していくのが禁煙外来です。

本年10月から禁煙外来を開設し、喫煙状況、呼気中の一酸化炭素濃度の測定、ニコチン依存度の診断およびニコチン依存症の治療を行います。毎月第1・3金曜日の午後2時から3時まで予約制で診察していきます。

また禁煙外来の開設に伴い、10月から病院敷地内全体（駐車場含む）が禁煙となりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。詳細はお問い合わせください。



「糖尿病外来教育」

糖尿病の治療は、早期に理想的な食習慣を身に付けることが重要で、これによって糖尿病を克服することができま

す。糖尿病に対しての正しい知識を身に付けていただくため、当院初診の患者さま、ならびに他院からの紹介患者さまを対象に（教育入院のできない方）、資料による45分コース（月1回）で終了するプログラムを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

また糖尿病に関する教室も開催していきますので、ご参加ください。

「糖尿病と合併症教室」

とき 10月25日(木)午後1時半（約1時間）
ところ 市立恵那病院大会議室
演題 「何か変？私の足」
講師 看護師 小林由紀
参加費 無料
内容についての詳細はお問い合わせください

「予防医療」

病気の予防には、発症そのものを防ぐ「一次予防」と、仮に発症していても症状がはつきりと現れる前に発見して治療する「二次予防」があります。



医療機関では、これら二つの予防のために、講習会や勉強会、健康診断や人間ドックなどの実施により、病気の原因を早期に見つけ、発症前に予防や治療を行う医療機関が多くなっています。

医療機関の機関紙や院内の掲示板には、予防に関する文書もありますので、待ち時間を利用して読んでみてはいかがでしょうか。

まずは、自分自身の健康に対する意識を持つことが、予防の第一歩となります。

医療用語の説明

「予防医療」

病気の予防には、発症そのものを防ぐ「一次予防」と、仮に発症していても症状がはつきりと現れる前に発見して治療する「二次予防」があります。

医療機関では、これら二つの予防のために、講習会や勉強会、健康診断や人間ドックなどの実施により、病気の原因を早期に見つけ、発症前に予防や治療を行う医療機関が多くなっています。

医療機関の機関紙や院内の掲示板には、予防に関する文書もありますので、待ち時間を利用して読んでみてはいかがでしょうか。

まずは、自分自身の健康に対する意識を持つことが、予防の第一歩となります。