

# HINT FILE SPECIAL EDITION

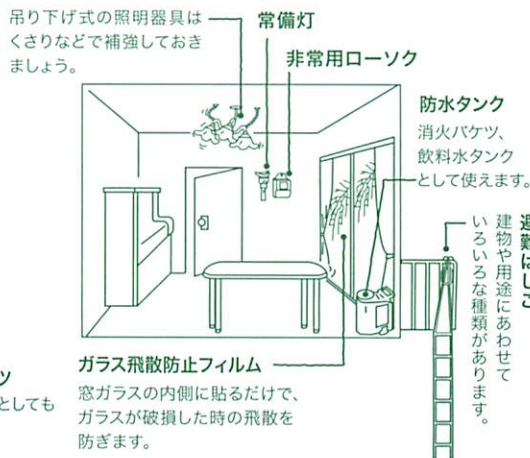
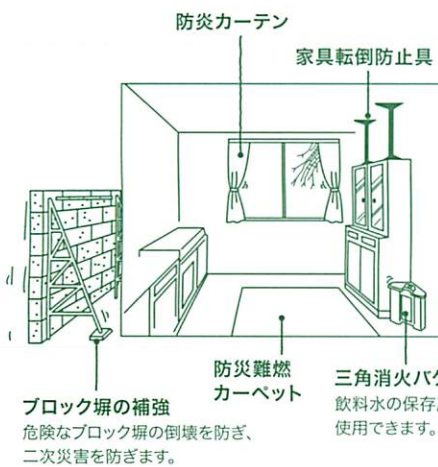
## はじめてますか？ 地震対策・節電ライフ



### ～お家でできる地震対策～

#### 備えが大切！ お家の中の安全対策

家具の転倒やガラスの破損など、地震による被害を最小限に防ぐためにも、日頃からしっかり備えておきましょう。



#### 地震対策には耐震マットが便利です。

テレビやパソコンなどの家電製品や家具などの転倒・落下を防ぎます。底面に貼り、設置場所に置いてください。

※凹凸のある面、不安定な場所では使用しないでください。



#### 非常持ち出し品を準備しよう

ライフラインが復旧するまでの生活を支える、非常持ち出し品を準備しておきましょう。置き場所を決め、半年に一度は中身を点検することも必要です。

<input type="checkbox"/> 非常食	最低3日分は準備。また、賞味期限も定期的に点検しましょう。(飲料水は大人1日3リットルを目安)
<input type="checkbox"/> 飲料水	
<input type="checkbox"/> ラジオ	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	電池も忘れずに。予備の電池も多めに。
<input type="checkbox"/> 救急・安全用品	救急箱や救急セット。持病のある方は常備薬も忘れずに。
<input type="checkbox"/> 衣類・生活用品	下着、上着、靴下などの衣類(厚手の方が重宝します)。タオル、ティッシュ、ライター、マッチ、洗面具、簡易トイレなどの生活用品。雨具、軍手、缶切りなどもあれば便利。
<input type="checkbox"/> 貴重品	現金(小銭を多めに。自動販売機内におつりがないと、お札が使えません)、クレジットカード類、保険証、免許証など。
<input type="checkbox"/> その他	新聞紙、ポリ袋、ガムテープ、筆記具、家族の写真など。 ※赤ちゃんがいる家庭…ミルク、哺乳瓶、オムツなど ※年配者のいる家庭…オムツなどの介護用品や常備薬など
<input type="checkbox"/> その他、必要と思われるものを記入しましょう。	

#### 知っておきたい「災害用伝言ダイヤル171」

電話での連絡が取りにくくなる災害時に備え、NTTでは「災害用伝言ダイヤル」というサービスを行っています。これは被災された方が自身の安否や伝言をダイヤルセンターに録音し、その被災者の安否を知りたい方がその内容を電話で再生し、状況を確認できるという「声の伝言板」です。

ご利用方法 ガイドンスに従ってご利用ください。

##### 伝言の録音方法

- ① 171 にダイヤルする  
▼ガイドンスが流れます
- ② 録音する場合は ① 暗証番号を利用する録音は「3」  
▼ガイドンスが流れます
- ③ (xxx)xxx-xxxx  
被災地の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。  
※被災地内の方も、市外局番が必要です。

##### 伝言の再生方法

- ① 171 にダイヤルする  
▼ガイドンスが流れます
- ② 再生する場合は ② 暗証番号を利用する再生は「4」  
▼ガイドンスが流れます
- ③ (xxx)xxx-xxxx  
被災地の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。  
※被災地内の方も、市外局番が必要です。

※伝言蓄積数は最大10件までです。  
※伝言蓄積数は被災エリア、被災規模により異なります。  
※一般加入電話(ダイヤル式・プッシュ式)、公衆電話、携帯電話・PHS(共に一部事業者を除く)からご利用いただけません。  
※発信場所から被災地までの通話料がかかります。

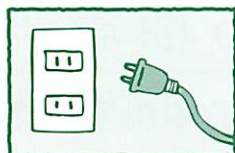
# ～今日からはじめる節電対策～

## ちょっとひと工夫で、電気の使用を抑える。

こまめに電気を消す、節電グッズを活用するなど、  
毎日のちょっとした習慣づけや工夫を凝らすことで、電気の使用を抑えることができます。

### ○プラグをコンセントからこまめに抜く

待機電力も意外に電気代がかかります。  
抜き差しが面倒な場合は、  
節電コンセントを使用するなど、  
工夫しましょう。



### ○自然光を利用

日中の明るいうちに家事などの用事をすませ、なるべく照明を使わないように  
しましょう。

### ○電球を、白熱電球からLED電球に交換

消費電力が多い白熱電球より、LED電球に交換すると、消費電力を約1/8～  
1/10にセーブできます。1個の価格は、LED電球の方が高額ですが、電球の  
寿命や電気代を考えると交換した方がお得です。

### ○体温調節

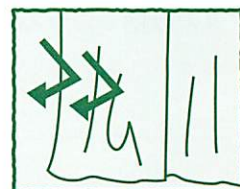
暑い場合は通気性の良い素材、寒い場合は保温性の良い素材など、衣類での  
体温調節や、冷却ジェルや湯たんぽなど、小物を使って調節しましょう。

### ○部屋の温度

エアコンの温度センサーは感知位置の空気温度を感知し、運転します。  
部屋の上下の温度差をなくすために、サーキュレーターで部屋の空気を  
効率よく循環させましょう。

### ○窓辺で賢く温度調節

暑い時期は日差しが入ってこないように  
遮光カーテン・窓フィルムなどを使用。  
逆に寒い時期は、日中はカーテンを  
あけて日差しをとりこみましょう。



### ○打ち水をする

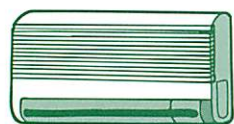
暑い時期は、朝夕の涼しい時間に打ち水をすると、涼しさを感じられます。  
もちろん、水はお風呂の残り湯などを使用して、節水もこころがけましょう。

## 電化製品を、効率よく活用する。

電化製品は使い方次第で、無駄な電力消費を抑えることができます。  
毎日使用する電化製品が正しく・効率よく使用できているかを確認してみましょう。

### エアコン

- 1.室内温度は適温に  
冷えすぎや暖めすぎは電気の無駄です。
- 2.フィルターをこまめに清掃  
目詰まりすると冷暖房効率が下がります。
- 3.タイマーを有効活用  
就寝時や外出時等の消し忘れを防ぎます。
- 4.室外機の周りはふさがらない  
吹き出し口をふさぐと冷暖房効率が  
下がります。



適温  
暖房(20～24℃)  
冷房(26～28℃)

### 冷蔵庫

- 1.ドアの開閉は少なく、素早く  
開閉の都度、冷気が逃げてしまいます。
- 2.食品を詰め込みすぎない  
詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなります。
- 3.熱いものは冷ましてから  
熱いものを入れると庫内温度が上昇します。
- 4.冷蔵庫の周囲は適度な隙間を  
隙間がないと放熱が悪くなります。
- 5.傷んだドアのパッキンは交換  
傷んだパッキンの隙間から冷気が  
逃げます。



### 洗濯機

- 1.洗濯物を入れ過ぎない  
(定格容量の8割が目安)  
洗濯物は少なすぎると電気と水の無駄、  
多すぎると汚れが落ちにくくなります。
- 2.洗剤は表示に従って適量を  
多く使っても洗浄力はかわらず、  
すすぎのための電気と水が余計にかかります。
- 3.注水すぎよりためすぎ  
注水すぎは水を多く使います。  
すすぎ前に脱水するとより早くすすげます。

