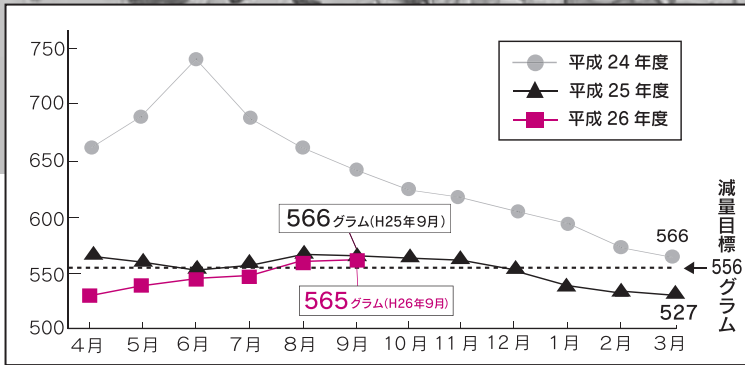
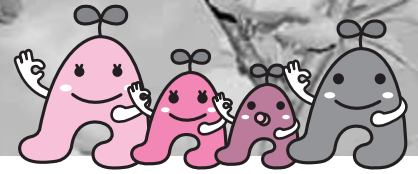


人にも地球にもやさしいあきたをめざして



1人1日あたりのごみの排出量(4月からの累計値) 単位:グラム

平成26年4月から9月までの市民1人1日当たりの家庭系ごみの累計排出量は565gで、昨年同時期の排出量を1g下回りました。

平成18年度に設定した市の減量目標は556g。上表のとおり、夏はごみの量が増え、冬は減る傾向にあります。平成25年度末の排出量は527gとなり減量目標を達成しましたが、今年度も目標を達成するためには、引き続き一人ひとりのごみを減らすという毎日の心掛けが不可欠です。みなさんのご協力をお願いします。

家庭系ごみ累計排出量が、昨年同時期より1g減少

「食べ残しを減らす」「生ごみの水切り」「雑がみの分別」の徹底を図るなど、「人にも地球にもやさしいあきた」の実現のため、引き続き市民のみなさんのご協力をお願いします。

環境都市推進課 ☎(0066)060322
<http://www.city.akta.akita.jp/city/ev/cp/>

もったいないアクション

食べ残しを減らして生ごみを減らそう!

せっかくなのおいしい料理も、食べ残してしまつたらもったいない…。食べ残しを減らすことは、生ごみの減量にもつながります。

市では食べ残しを減らす取り組みとして「もったいないアクション」を展開しています。家では料理を捨てることのないよう、計画的に食材を購入し調理を工夫しましょう。また、最近量は半分にする「ハーフサイズ」を設けている飲食店もあります。外食の際も食べることができる量を注文しましょう。

食うべえタイム

忘・新年会は、各自の席で料理を楽しむ時間を

市では、食品廃棄物の減量を目的に、エコちゃんがおいしく料理を食べきっているポスター(左)を作成し、市内の公共施設や飲食店などに掲示をお願いしています。

これから忘年会や新年会など、外食が増える時期です。宴会の開始時と終了間際に、



自分の席で料理を楽しむ時間「食うべえタイム」を設けて、みんなで食べ残しを減らしましょう!

ごみはルールを守って出しましょう

落ち葉を資源化物用袋に入れて出すことができます

落ち葉は本来は家庭ごみですが、資源化物用袋(みどりの袋)に入れて出すことができます。ただし、落ち葉や刈り草以外のものは入れないでください。

ペットボトルのラベルは、はがさずに出すことができます

ペットボトルのキャップは家庭ごみに、ボトル本体は資源化物用袋に入れて出してください。その際、ペットボトルのラベルは、はがさずに出すことができます。ラベルはリサイクル工場でリサイクルします。

空きびんは回収箱に、空き缶は資源化物用袋に

空きびんは袋に入れずに、資源化物の日に集積所にある空きびんの回収箱に入れて出しましょう。

また、空き缶は空きびんの回収箱には入れないで、資源化物用袋に入れて出してください。

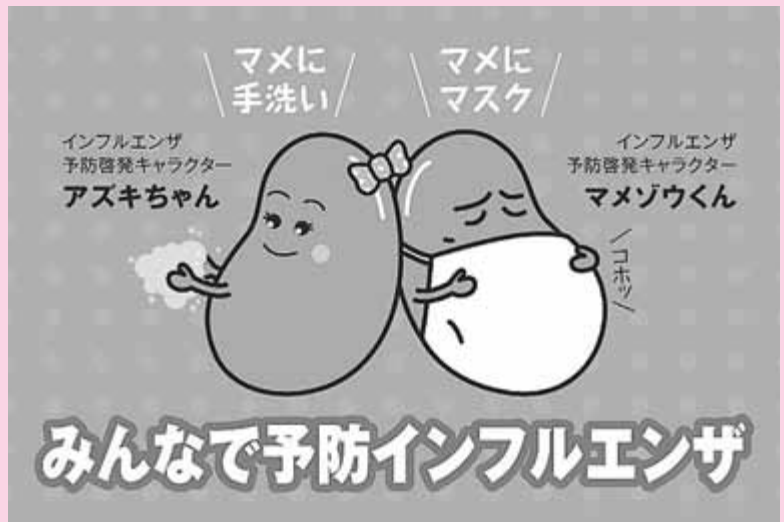


使った軍手などは家庭ごみ袋に



回収箱には空きびんだけ入れてね





これから、インフルエンザが流行するシーズンです。38度以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状が突然現れ、子どもは稀に急性脳症を発症し、高齢者や免疫力の低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になる場合もあります。

インフルエンザに負けない、正しい予防法を身に付けましょう。

健康管理課 ☎(8883)1180

インフルエンザから身を守ろう

感染経路は、インフルエンザウイルスに感染した人の咳やくしゃみに混じるウイルスを直接吸い込む「飛沫感染」と、不特定多数の人がさわるドアノブや電気のスイッチなどに付着したウイルスにさわって感染する「接触感染」があります。



次の点に注意して、インフルエンザから身を守りましょう。

- 「咳エチケット」を守りましょう
 - ・他の人に向けて咳やくしゃみをしてはいけない。
 - ・咳やくしゃみが出るときはマスクをする
 - ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う
 - ・鼻汁、痰を含んだティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する
- 外出後は十分に手洗いを
 - ・流水と石けんによる手洗いは、手指についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

正しい手洗い方法

- ①流水で両手を十分に濡らす
- ②石けんを泡立て、手首から5秒上まで、15〜30秒間もみ洗い
- ③手のひらと甲をこすり洗い
- ④汚れがつきやすい指先、爪は入念に洗う。指の間、親指、手首も忘れずに
- ⑤指先を上に向け、流水で洗い流す
- ⑥洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く

■適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保つことも効果的です。

■十分な栄養とバランスの良い栄養を取りましょう

体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスの良い栄養を取ることを心掛けましょう。

■人混みへの外出は控えましょう

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のあるかた、疲労気味、睡眠不足のかたは、人混みや繁華街への不要不急な外出は控えましょう。

やむを得ず外出する場合は、不織布製マスクを着用し、短時間で

用事を済ませましょう。

■流行する前に予防接種を受けましょう

インフルエンザにかかっても「発症をある程度おさえる」「肺炎や脳症などの重い合併症になるのを防ぐ」「まわりの人に感染が広がるのをおさえる」などの効果が期待できます。予防効果の期間は、接種した2週間後から5か月程度と考えられています。

インフルエンザにかかったら



- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診する
 - ・安静にして休養をとる。特に、睡眠を十分にとることが大切
 - ・水分を十分に補給する。お茶でもスープでも飲みたいものを
 - ・薬は医師の指示に従って、正しく服用する
- ▼発病前日から発病後3〜7日間(解熱後も)はウイルスを排出すると言われています。また、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

*65歳以上のかたのインフルエンザ定期予防接種を来年2月28日(土)まで実施しています。詳しくは、広報あきた10月3日号をご覧ください。