

## 節電にご協力 ありがとうございます ございます

暑い日が続きますが、ご

家庭において節電に取り組んでいただき、ありがとうございます。今後も、無理のない範囲で引き続き節電にご協力ください。

## 節電 Q & A

**Q** 家庭でどのくらい節電できているか、確認できるの？

**A** 毎月届く「電気ご使用量のお知らせ(検針票)」で、昨年同月の電気使用量が確認できますので、今回の使用量と比較してみましょう。

毎度ご利用いただきありがとうございます

**当月の使用量**

電気ご使用量のお知らせ

ご使用場所

XX年 X月分

ご使用期間 検針月日 X月XX日～X月XX日 (XX日間)

ご使用量 XXXkWh

請求予定金額 (うち消費税等相当額) X,XXX円 XXX円

基本料金 電力料金

1. 1段料金 X,XXX円XX銭

2. 2段料金 X,XXX円XX銭

燃料費調整額 XXX円XX銭

太陽光促進付加金 X円

**昨年同月の使用量**

ご参考までに昨年 X月分はXX日間のご使用で XXXkWhです。

太陽光促進付加金(1kWhあたり) X銭

燃料費調整のお知らせ(1kWhあたり)

X月(当月)分 -X円XX銭

X月(翌月)分 -X円XX銭

翌月分は当月分比 +X円XX銭

今月分 お支払期限日 X月XX日

次回検針予定日 X月XX日

地区番号 XX

お客さま番号 XXXXX-XXXXX-X-XX

検針員 △△

お問い合わせ先/カスタマーセンター  
お引越し/ご契約の変更  
XXXX-XX-XXXX  
その他の電気に関するご用件  
XXXX-XX-XXXX

東京電力株式会社  
TEPCO △△△支社(XXX)  
計画停電を行う場合のグループは1-Aです

見本

### 検針票のイメージ

# 熱中症に気を付けていきましょう

今年の夏も暑い日が続き、熱中症の発生が連日報道されています。

熱中症は室内でもおこる可能性がありますが、体調が悪い時や、疲れているときは特に注意しましょう。

熱中症に対する備えを十分に、今年の夏を乗り切りましょう。

### 熱中症はどのようなときに起こるの？

・ 熱中症は、激しい運動で体内に著しい熱が発生したとき、暑い環境に充分に慣れていないときに起こる可能性があります。

・ 高温、多湿、風が弱い等の環境下で熱中症は発生しやすくなります。(運動場、体育館、一般家庭の風呂場など)

熱中症かなと思ったらどうすればいいの？

・ 体温が高い、頭痛、めまい、吐き気がするなどは熱中症の危険信号です。

熱中症かなと思ったら次の応急措置をとり、重症の場合は救急隊を呼びましょう。

1. 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。
2. 衣服を脱がせて、皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機などで扇ぎ、体を冷やしましょう。頭や脇の下を氷のうで冷やすのも有効です。
3. 水やスポーツドリンクの摂取で、水分や塩分を補給しましょう。

※吐いたり、意識障がいがあるなど、自分で摂取できない場合は、医療機関への搬送を最優先にしてください。

熱中症を防ぐにはどうすればいいの？

・ 日陰を歩く、ブラインドやすだれを垂らす、日傘をさすなど暑さを避けましょう。

・ 帽子をかぶる、速乾素材のものを着るなど、服装を工夫しましょう。

・ こまめに水分を補給しましょう。

※アルコールは尿の量を増やし、かえって水分を失ってしまいますので注意してください。



問い合わせ先 健康増進課 ☎52-1116