

協議会だより

[平成23年度 第6号]

エコ通勤 <ECO COMMUTE>

『エコ通勤』とは、自家用車を使わず、徒歩や自転車、公共交通機関（電車、バスなど）を利用し、地球環境や地域にやさしい通勤をすることです。

エコ通勤をすることで、次のようなメリットが考えられます。

自分のために、みんなのために、地球のために、新年度の新しい生活のスタートから『エコ通勤』にチャレンジしてみませんか？



本人にとってのメリット

- ★健康増進に役立ちます。
（電車やバスでの通勤者は、マイカー通勤者の約4倍のカロリーを消費します。）
- ★渋滞に巻き込まれず通勤できます。
- ★交通事故のリスクが減り、安全に通勤できます。

地域にとってのメリット

- ★通勤時間帯の渋滞が緩和されます。
- ★公共交通機関の利用者が増加すれば、公共交通のサービス向上が期待できます。
- ★地球温暖化防止に寄与できます。（CO₂削減）

事業所にとってのメリット

- ★従業員の健康増進につながります。
- ★マイカー通勤者のための駐車場経費の削減につながります。
- ★企業イメージの向上につながります。



例えば、マイカー通勤から自転車通勤（片道5.0km）に変えることで、1日で2.39kg、年間で573.6kgの二酸化炭素を削減することができます。

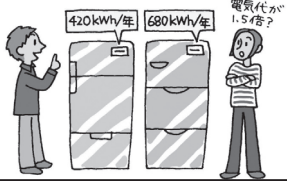
また、渋滞の多い市街地の中を通勤する場合、自動車は燃費が悪くなる上に、5km程度の距離であれば、自転車の方が早く職場に到着することもあります。

自転車で5kmの距離を20分程度で通勤した場合、往復で1日40分間のほどよい運動になります。さらに、燃料費がかかりませんから、お財布にもやさしい通勤方法です。

この季節、入進学や就職、転勤などで多くの方の新生活がスタートすることと思います。

それと同時に、新生活用品の購入も増えることと思いますが、商品を購入する際にはできるだけ環境にやさしいものを選びましょう。

新生活の準備も エコ重視

中身の詰め替えができる商品を購入しよう。 	リサイクル商品を選ぼう。 	エネルギー効率の良い家電製品を選ぼう。 
燃費の良い車を選ぼう。 	包装の少ないものを選ぼう。 	買い物には、マイバッグを持参しよう。 

(挿絵：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) から)

また、引越しなどに伴い不要になった物も安易に捨てず、リサイクルショップに売却したり、ネットオークションに出品するなど、再利用を心がけることも大切です。

捨てるもの(ゴミ)についても、資源になるものをきちんと分別して収集に出すようにしましょう。

おたずね・
連絡先

出雲市省エネルギービジョン推進協議会 事務局(出雲市今市町 70 環境生活課内)
TEL 21-6987 / FAX 21-6597

◆子どものこころと身体の関係について
子どものこころと身体は未熟・未分化で密接に関係しています。子どもは周りの環境に影響されやすく、精神的なストレスが身体の症状として出やすいです。逆に、身体の調子を整える工夫がこころの安定につながることは少なくありません。

◆身体の調子の基本って？
睡眠、食事、運動、規則正しい生活

◆「子どものこころ診療部」って
どんなところ？

「言葉が遅い」「かんしゃくがひどい」「落ち着きがない」「学校に行きづらい」等の相談に、小児科・精神科医師、臨床心理士が連携して対応します。対象は中学生まで、受付窓口は小児科外来、完全予約制です。まずはかかりつけ小児科医に相談して、紹介状を持って受診してください。

「早寝、早起き、朝ごはん」「外遊びしてますか？」

えがおになあれ ②

子どもたちが明るく元気に育つのを
見ると、未来に希望を感じます。
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人も、「えがおになあれ」…そんな願いを
込めて、このコーナーを設けました。
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

◆子どもは成長・発達します
子どもは成長・発達し、伸びる力を秘めています。今抱えている問題も時間とともに改善していくことは多いものです。家庭、地域、学校、医療機関等々、皆で力を合わせて、子どもを見守り、支えていきましょう。

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。



島根大学医学部附属病院
小児科外来
TEL 20-2383
【受付時間】
月～金
午後1時半～5時