

vol. 4

めざせ! ゼロカーボンシティ

エコドライブ10のすすめ



~準備・出発前~

~運転中~

地球に優しい運転を~エコドライブで地球温暖化防止~

夏休みは多くの人々が旅行やドライブを楽しむ季節です。エコドライブを心掛けることで長距離のドライブでも燃料消費を抑えることができ、地球温暖化防止にもつながります。

~(一時)駐車~

~到着~

①不要な荷物はおろそう
荷物100kgで3%程度燃費悪化

②タイヤの空気圧から始める点検・整備

空気圧不足で2~4%の燃費悪化

③渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
1時間のドライブで10分間道に迷うと17%程度燃費消費増加

④ふんわりアクセル「eスタート」

最初の5秒で、ゆったり時速20kmへ。
それだけで燃費10%改善!

最初の5秒 時速20km

⑤車間距離をあけて、加速・減速の少ない運転

車間距離が短くなると、市街地では2%、郊外では6%も燃費が悪化!

⑥エアコンの使用は適切に
冷やしすぎないようにしましょう。

⑦減速時は早めにアクセルを離そう

エンジンブレーキを活用して、2%の燃費改善!

⑧ムダなアイドリングはやめよう

10分間のアイドリングで、130cc程度の燃料消費!

⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう

交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらし、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。

⑩燃費を把握しよう

車の燃費を把握することを習慣にしましょう。エコドライブの効果が実感できます。



お財布にもやさしく、安全運転にもつながるエコドライブで人にも環境にもやさしくなろう!



出典: 環境省 デコ活ウェブサイトの「エコドライブ10のすすめ」(<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/ecodriver/point/>)をもとに作成

問 環境政策課 ☎951-3392

問 生活衛生課 ☎853-7963

8月は食品衛生月間です 食中毒予防の三原則



夏場は気温と湿度が高く、食中毒が多発する時期です。昨年度、市内では食中毒6件、24人の患者者が発生し、主因は、ノロウイルスとカンピロバクターです。

ノロウイルスは感染力が強く、年間を通して食中毒が発生するので注意が必要です。ノロウイルスを運ぶのはあなたの手! 適宜、丁寧な手洗いをしましょう。

また、加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。カンピロバクターは、肉の鮮度にかかわらず、高い確率で付着しています。肉類は、中心部まで十分に加熱しましょう。

はいさい ぐすーよー ちゅーうがなびら。

市では、8月1日から8月31日の期間を「食品衛生月間」と定め、食中毒を予防することを目的として、各種の取り組みを実施します。

食中毒予防の三原則「つけない、ふやさない、やつける」を合言葉に、食品衛生の普及啓発を図るとともに、食品等事業者に対し、HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理に基づき監視指導を行っていきます。

安全・安心な食生活を送るために市民・事業者・行政が力を合わせて取り組んでいきましょう。

那覇市保健所長 仲宗根 正



1 菌をつけない(清潔・洗浄・手洗い)

手洗いはしっかり

調理前、食事前、食材を触った後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

調理器具は清潔に

包丁、まな板、ふきんなどは洗剤でよく洗った後、漂白剤や熱湯で消毒し、よく乾かしてから保管しましょう。

手 キレイに洗えてますか?

1 手のひらをよくこする

手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

手の甲を伸ばすようにこする

3 指の間をあらう

指の間をあらう

4 親指と手のひらをねじり洗いする

親指と手のひらをねじり洗いする

5 指先・爪の間を念入りにこする

指先・爪の間を念入りにこする

6 手首も忘れないに洗う

手首も忘れないに洗う

～食品衛生は手洗いに始まり手洗いに終わる～

2 菌をふやさない(温度管理)

食品中でウイルスは増えませんが、菌は10~60℃で増殖します。

できあがった料理はすぐに食べる

室温に放置せず、なるべく早く食べましょう。
すぐに食べられないときは、しっかりと冷ましてから冷蔵庫で保存します。



冷蔵庫の温度管理は適切に

温度の目安は、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下です。食品を詰めすぎると冷えにくくなるので庫内容量の7割までにしましょう。

3 菌をやっつける(加熱・消毒)

食品は中心部までしっかり加熱

中心温度75℃で1分以上の加熱。(ノロウイルスには85~90℃で90秒以上が有効です。)



調理器具の消毒

洗剤で十分に洗浄し、0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に10分以上浸すか、熱湯中で5分以上煮沸する。

※次亜塩素酸ナトリウム水溶液はペットボトルで簡単にできます。[詳しくはこちら](#)



手頃な掛け金・充実保障 さらに 割戻金で掛け金負担が軽く

基本の月掛け金は2,000円と手頃な掛け金が魅力の県民共済。決算により剩余金が生じたときは「割戻金」としてお戻ししていますので、掛け金負担はさらに軽くなります。

沖縄県民共済 割戻率実績(令和6年度)

総合保障型
入院保障型

払込掛け金の
42.94%

3月31日現在のご加入者を対象に、8月に掛け金振替口座へお振り込みいたします。

*割戻率は、共済金のお支払い等による剩余金の増減で変動します。
*割戻金の中から一定割合を財務基盤の強化を図るため、総代会決議により、出資金に振替ることをお願いしています(ごども型は除く)。ただし、毎事業年度の割戻率の状況等により振替を行わない場合があります。
なお、組合を脱退するときは、出資金返還手続きをおとりいただけます。



これ
は
うれ
しい!

都道府県民共済グループ 広告

沖縄県民共済

☎098(901)4333(代)

【営業時間】9:00~17:00 【定休日】土・日・祝日

共済取扱団体 沖縄県認可 〒900-0015 那覇市久茂地2-8-1 那覇ビル7F

共済元受団体 厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 https://www.kyosai-cc.or.jp

保障内容については
ホームページをご覧ください。

沖縄県民共済

検索



この共済は生協法に基づき厚生労働省の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。