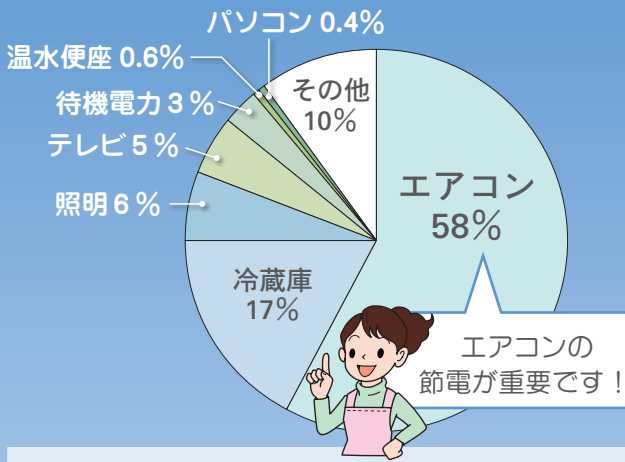




家庭における夏の14時頃の電気機器の
使われ方（在宅世帯の例）



節電が一番必要な時間帯には在宅家庭では平均約1,200Wの電力を消費しており、そのうち約6割弱を占めるのがエアコンです。よってエアコンの節電が最も重要です。

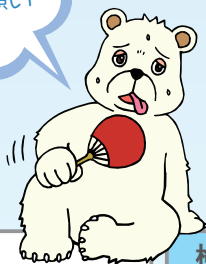
また、このピーク時間帯（平日13時～17時）においては、下記のような消費電力の大きな家電機器のご使用が重ならないよう工夫して、ご協力をお願いします。

- 電子レンジ
- 洗濯乾燥機
- IHクッキングヒーター
- ドライヤー
- 掃除機
- ホットプレート
- トースター
- アイロン
- 食器洗浄機
- 浴室乾燥機
- 等

地球にやさしいエアコンの節電方法！

- ・エアコンのフィルターをこまめに掃除する
- ・2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋に集まり、1台に減らして使用する
- ・「緑のカーテン」、「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげる
- ・お風呂の残り湯で朝晩に打ち水をする
- ・保冷剤等をタオルで巻いて、首筋や脇の下などを冷やす
- ・風鈴の奏でる音で、涼しさを感じる

無理のない
ご協力をお願いします。



エアコン等の控え過ぎの体調不良にお気をつけください。

九州電力

検索

www.kyuden.co.jp

九州電力から
節電へのご協力のお願い



【節電の期間・時間帯】

平日：9時～20時（7月～9月）

電力需要ピーク時：13時～17時

「でんき予報」による 電力需給状況のお知らせ

九州電力ホームページの「本日のでんき予報」で「電力需給の見通し（当日、翌日、翌週）」「供給力の詳細な内訳」「当日の電力使用状況」などをお知らせします。

掲載イメージ



予想最大電力（14時～15時発生見込み）
1,490万kW
ピーク時供給力
1,627万kW
予想最高気温
33.9℃
※予想最高気温は3地点（福岡、熊本、鹿児島）の合成気温です

「緊急時の節電ご協力お願いメール」 ご登録のお願い

電力需給状況が大変厳しい場合、携帯電話に「緊急時の節電ご協力お願いメール」を個別に配信します。ぜひ、ご登録いただき、今夏の節電に、より一層ご協力をお願いします。

登録方法

- 携帯電話から登録する場合

登録画面へ

直接アクセス！



<http://www1.kyuden.co.jp/php/boirsp/top.html>

“ちょいエコ”は家庭も地球も救う!

東日本大震災以降、省エネに積極的に取り組む家庭が増えています。ただ、快適さや便利さを求める生活スタイルや世帯数増加により、家電製品の大型化・多機能化が進み、保有台数も増えています。

一人ひとりが“ちょいエコ”をすればエネルギー資源の節約になるうえに、CO₂の排出量が減るため温暖化対策にもなり、家計も節約できます。

電力需給のピークを迎えるこれからの時季は、厳しい電力需給状況になりますが、“ちょいエコ”を実践し、無理のない範囲で消費電力を削減しましょう。

“ちょいエコ”とは…

ちょこっと + エコロジー
(環境に配慮すること)



実践! 10の“ちょいエコ”

※ % は各事例の節電効果を表しており、在宅家庭の日中の最大使用時(約 1,200W)に対する削減率の目安です。

- 1** エアコンは室温 28℃を心がけよう
※設定温度を 2℃上げた場合
- 無理のない範囲でエアコンを消し、
扇風機を使用しよう
- 50%

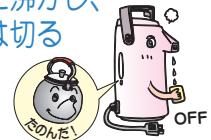
- 6** 炊飯ジャーは早朝にタイマー機能で
1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷
凍庫に保存しよう
- 2%

- 2** 冷蔵庫の設定を「強」から「中」
に変えよう
- 扉を開ける時間をできるだけ減ら
そう ※食品の痛みにご注意
- 2%

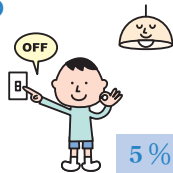
- 7** 温水洗浄便座のオフ機能、タイマー
節電機能を利用しよう
- 上記機能がない場合、使わない時は
コンセントを抜こう
- 1%未満

- 3** テレビを見る時間を減らそう
- 省エネモードに設定するとともに、
画面の輝度を下げよう
- 2%

- 8** 電気ポットの付けっぱなしはやめよ
う ※お湯はコンロで沸かし、
ポットの電源は切る



- 4** 日中不要な照明は消そう
- 消費電力の少ない LED
電球を使ってみよう
- 5%



- 9** 掃除機は午前中に使用しよう
昼間はモップやほうきを使おう
- 洗濯はまとめて、回数を少なく使
おう

- 5** 使わない家電はコンセントを抜
こう
- リモコン電源ではなく、本体の主
電源を切ろう
- 2%

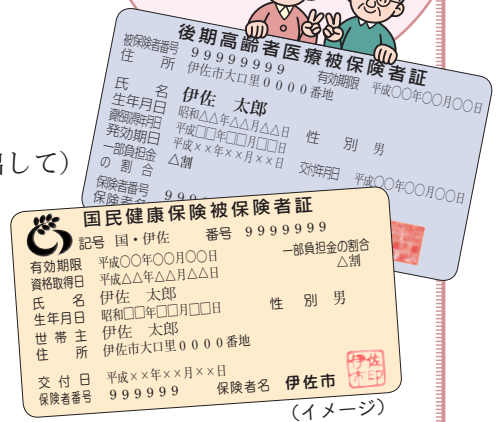
- 10** ライフスタイルを変えてみよう
日中は外出して、ひとつの場所
に集まり、なるべく楽しく節電に心が
けましょう



なるほど…

国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証の更新

現在お持ちの被保険者証は、**7月31日**で期限切れとなります。



◆国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証は
7月末に各世帯に郵送しますので手続きの必要はありません。

◆の被保険者証をお持ちの人は更新の手続きが必要となります。

大学や専門学校などに修学するため家族と離れて（伊佐市を転出して）生活する場合は、学生用の被保険者証が別に交付されます。

手続きに必要なもの

現在 の被保険者証をお持ちの人は、7月29日から随時更新しますので、各自で手続きをしてください。

- 持参するもの
- 現在交付してある の被保険者証
 - 世帯主の印鑑

○在学証明（学生証は不可）※平成25年4月以降に提出済みの人は必要ありません。

場 所 市民課健康保険係（大口庁舎）または地域総務課市民窓口係（菱刈庁舎）

保険税や保険料の滞納にご注意ください

保険税や保険料の滞納がある場合は、期間を限定した被保険者証（短期被保険者証）を発行することもありますので、十分ご注意ください。（事情により納付が困難な場合は、税務課滞納整理係 ☎ 1311 1203 に事前に納付の相談をしてください。）

問い合わせ先 市民課健康保険係

☎ 1311 1160



7月21日（日）は参議院議員通常選挙の投票日です

「生かそう一票 わたしが主役」
棄権せずに貴重な一票を投じましょう。

公示日 7月 4日（木）
投票日 7月21日（日）

投票時間は午前7時から午後6時まで。
※ただし、布計地区多目的集会施設は午後5時まで。

＜期日前投票＞

投票日に仕事やレジャー、冠婚葬祭の予定がある人は、期日前投票ができます。

場 所 伊佐市役所大口庁舎・菱刈庁舎
※選挙人名簿に登録されている人は、どちらでも投票できます。

期 間

大口庁舎：7月 5日（金）～20日（土）
菱刈庁舎：7月10日（水）～20日（土）
時 間 午前8時30分～午後8時

インターネットを使った選挙運動ができるようになります。

- ①有権者は、ウェブサイト等（ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブック等のSNS、動画共有サービス、動画中継サイト等）を利用した選挙運動が可能となりますが、電子メール（SMTP方式及び電話番号方式）を利用した選挙運動は引き続き禁止されています。
 - ②候補者・政党等は、ウェブサイト等及び電子メールを利用した選挙運動が可能になります。
- 注）・選挙運動とは、特定の選挙について、特定の候補者の当選を目的とし、投票を得または得させるために、直接または間接に有利な行為のことです。
- ・選挙運動は、公示日から投票日の前日までしか行うことができません。
 - ・未成年者等は選挙運動をすることができません。
- 詳しくは総務省ホームページをご覧ください。

ネット選挙運動総務省

検索

問い合わせ先 選挙管理委員会

☎ 1311 1171

シリーズ 第3回

ズームアップ 国保伊佐

ともに支えあう明るく元気な人づくり

市公認キャラクター：イーザキング



今回は伊佐市内の診療費（入院・入院外・歯科・調剤）ごとの年度別推移についてお知らせします。

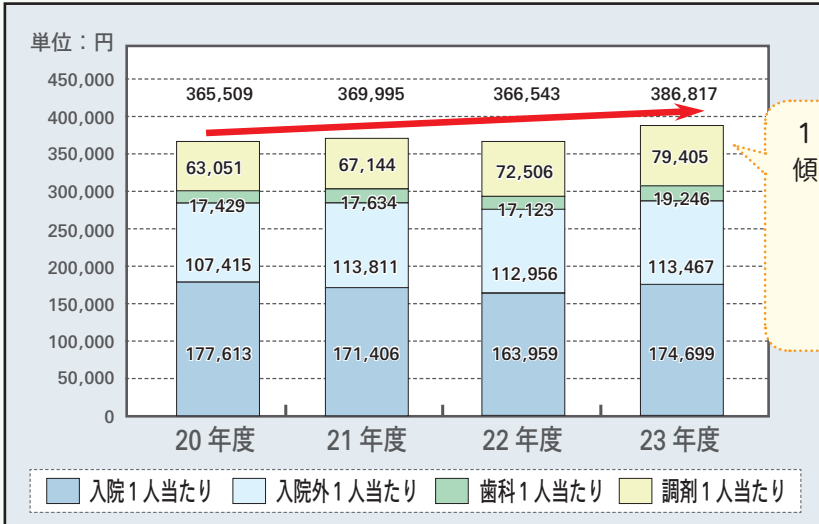
国民1人が生涯にかかる医療費は平均2,403万円(22年度)

伊佐市国民健康保険の1人当たり医療費（一般・退職）

※医療費＝国保負担額＋本人窓口負担額

（食事療養費・補装具・柔道整復師・はり灸など除く）

国民医療費総額（22年度）のうち65歳以上が占める割合は58%となっています。



1人当たりの医療費は増加傾向にあります。

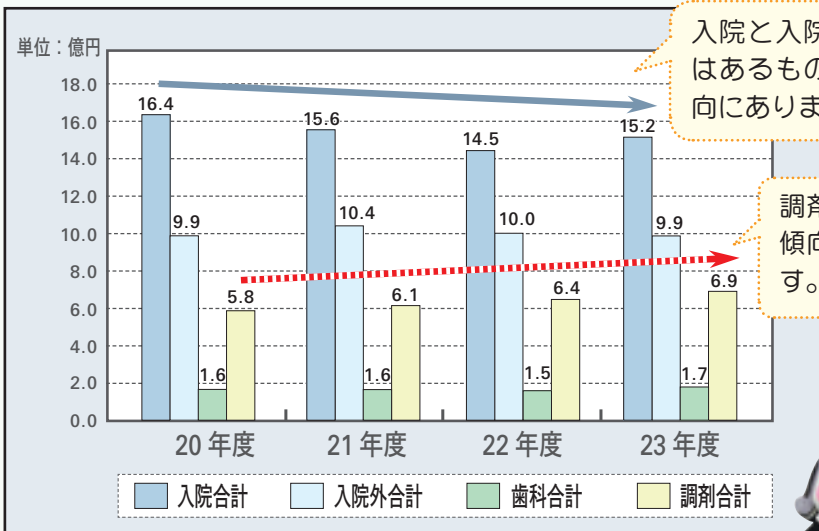
（平成23年度の平均）

市 386,817円
県 342,216円
国 286,597円



左のグラフは医療費に占める1人当たりの入院、入院外、歯科、調剤の診療額を積み上げたものです。

伊佐市国民健康保険の医療費総額の内訳（一般・退職）



入院と入院外は変動はあるものの減少傾向にあります。

調剤費は増加傾向にあります。

入院と入院外が減少傾向にある理由として、被保険者数が減少していることがあげられます。

医療費抑制に安価なジェネリック医薬品がおすすめじゃ



ふだんから元気にからだを動かして健康寿命をのばそう！

今より ^{プラス} +10分 多くからだを動かしましょう

ウォーキングから始めてみませんか ※（ ）内は、平成22年の状況

1日の目標 20～64歳 男性9,000歩（7,841歩）女性8,500歩（6,883歩）

65歳以上 男性7,000歩（5,628歩）女性6,000歩（4,585歩）



【次回予告】

問い合わせ先 市民課健康保険係 ☎ 1311 ☎ 1158

調剤費の現状についてお知らせします。