

脱炭素を進めるために必要なこと

地域力創造
アドバイザーコラム

今年の夏も暑いですね。気候危機を食い止め、産業革命前からの気温上昇を1.5℃に抑えるためには、脱炭素の一層の推進が欠かせません。

では、あわら市の脱炭素を進めるには、何が必要でしょうか？まずはCO2がどこからどれだけ出ているのか、知ることが大事です。

あわら市は製造業が盛んな街。産業部門の排出が全体の50%以上を占めています。1人当たりの排出量に換算すると、福井市の3倍ほどもあります。

先日、段ボールの元となる板紙を製造しているレンゴー金津工場を見学させていただきました。レンゴー金津工場ではさまざまな取り組みを行い、2023年度省エネ大賞で資源エネルギー庁長官賞(産業分野)を受賞しました。地元の企業が表彰されるのはうれしいニュースですね。

他の製造業でも努力が続いていますが、製造業からの削減は、インフラを変えるための設備投資に時間がかかります。脱炭素にとっては、この10

年が正念場なので、私たち市民一人一人が今すぐできることを考えてみましょう。

あわら市の場合、製造業以外の大きな排出源は運輸部門(約18%)と家庭部門(約16%)です。ここをどうやって減らせるか？

あわら市での生活に車の移動は欠かせません。今後、できるだけCO2を出さない電気自動車(EV)やハイブリッド車への切り替えを進めていくことが必要です。

家庭でもこれだけ暑いと適切なクーラーの使用は必須ですから、脱炭素を実現するには、電源そのものを太陽光などの再生可能エネルギーに切り替えていくことが一番大事です。加えて、クーラーの効き具合を良くするための断熱対策も効果がありますね。

家庭でできる対策については、次回以降詳しくお伝えしますね。それではまた！



▲地域力創造アドバイザー 堅達 京子さん



▲資源エネルギー庁長官賞を受賞したレンゴー金津工場

9月10日～16日は自殺予防週間

2023年の全国の自殺者数は21,837人で、前年より増加しており、青年期の死因のトップを占めています。自殺はさまざまな要因によって、心理的に追い込まれた末の死です。要因の中でも、健康問題が約半分で、そのうち、うつ病の影響が多くを占めています。

死にたいと考えている人は危険を示すサインを発しています。自分自身や周りの人が「おかしい」と思ったら、できるだけ早めに受診・相談することをお勧めします。

【チェックしてみよう！】

次のような状態が2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる
- よく眠れない



▲ホームページ

【周りの人が気づけるサイン】

- 身体面の変化：眠れない、頭がすっきりしない、疲れやすい、胃腸の調子が悪い
- 言動の変化：口数が減った、イライラして付き合いが悪くなった、気弱な言動が目立つ
- 仕事面の変化：仕事に身が入らない、作業のスピードが落ちた、ミスが増えた

○専門の無料相談窓口

【ホッとサポート福井電話相談】

月曜日～金曜日 9時～17時 ☎ 26-4400

【坂井健康福祉センター定例精神保健相談会】

専門医による相談(予約制)
第1・3木曜日 14時30分～16時30分 ☎ 73-0600

【あわら市こころの相談会】

臨床心理士による相談(予約制)
とき 9月17日、10月15日、11月19日、12月17日、
1月21日、2月18日、3月18日(すべて火曜日)
10時～、12時～(相談時間約45分)

ところ 保健センター
問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023

認知症かな？症状に気づいたら相談を

「認知症」とは脳の病気や障がいなどさまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。

認知症は、周りの人が症状に気づき、早めにかかりつけ医に相談したり、もの忘れ外来などの医療機関を受診することが大切です。



▲ホームページ

認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。

野菜や果物、魚介類を豊富に使ったバランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けるなど、生活習慣の改善が認知症の予防に効果的です。

【認知症初期集中支援チーム】とは

認知症になっても住み慣れた地域で安心した生活が続けられるよう、医師や保健師、社会福祉士などの専門職がチームで支援しています。

【加齢による物忘れ】と【認知症による物忘れ】の違い(一例)

項目	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例) 朝食メニュー	全てを忘れる (例) 朝食を食べたこと自体
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で努力して 見つけようとする	誰かが盗んだと 人のせいにする
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	徐々に進行する	進行する

困りごとの例

- ・認知症かもしれないが、病院に行きたがらない
- ・認知症の治療を中断して症状の進行が心配
- ・認知症と診断されたが、介護サービスの利用にうまく結びつかない
- ・認知症と思われる症状が強くて、どのように対応していいか困っている など

相談窓口

健康長寿課内に「あわら地域包括支援センター」を設置しています。認知症や介護に関する困りごとの解決に向けてサポートします。気軽にご相談ください。

問合せ あわら地域包括支援センター
(健康長寿課内) ☎ 73-8046

消費者センターだより

心当たりのない料金請求は無視！大手通信関連会社を名乗る不審な電話にご注意を！

携帯電話などに「NTTファイナンス」や「NTT」の名称をかたり、架空の利用料金を請求する電話が急増しています。手口の特徴(電話の内容など)は次のとおりです。

- ① 「+1」から始まる国際電話番号や「050」で始まるIP電話番号から着信がある。
- ② 「未納料金が発生しています」「大切なお知らせがあります」などの自動音声流れ「〇番を押してください」とアナウンスする。
- ③ 番号を押すと「会員サイトやアプリの利用料金が長期にわたって未納である」と説明する。
- ④ 「心当たりがない」と伝えても「ウィルスが仕込まれていて登録されてしまうケースがある」「Wi-Fiがオンになっていると、第三者が勝手に操作して契約することがある」「誤登録の可能性があるので、消費者の落ち度であるかのように説明する。
- ⑤ 「未納料金を支払わないと裁判になる」「法的措置をとる」などと告げる。「一度支払っても救済制度で95%は返金される」と説明し、確認のため住所や氏名を聞き出すこともある。
- ⑥ 支払いは、コンビニエンスストアで電子マネー(例：〇〇ギフトカード)を購入し、記載されているID番号を電話で伝えるよう指示する。

「NTTファイナンス株式会社」や「日本電信電話株式会社(NTT)」が自動音声ガイダンスで未納の通知をすることはありません。電話は相手にせず切ってください。

また、「コンビニで電子マネーを購入して番号を教えてください」と言われたら詐欺です。絶対に応じないでください。

困ったときは一人で抱え込まず、消費者センターへご相談ください

問合せ 消費者センター ☎ 73-8017 ✉ seikatsu@city.awara.lg.jp
消費者ホットライン ☎ 188(局番なし)「泣き寝入りは、いやや(188)！」
消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター「イヤヤン」

