

# 健 メモ 康



歯ブラシだけでは取り切れない歯間の食べかすや歯こうは、歯周病の原因です。「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を上手に使い、歯間の清掃に心掛けましょう。

## デンタルフロス

歯間にすき間がない場合に使います。子どもの虫歯予防にも効果的です。糸を少しずつ歯間に滑り込ませ、歯間の汚れをこすり取ります。

無理に押し込まないように。



歯ブラシと併せて、上手に活用しましょう。

## 歯間ブラシ

歯間のすき間が大きい場合に使います。ブラシを歯間に挿入し、数回前後に動かします。すき間の大きさや使う部分に合わせて選びましょう。

力を入れ過ぎないように。



## 歯と歯の間の清掃

ホームページ「きよたF a n倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.ci.city.sapporo.jp/kiyota)

地球温暖化の原因となる二酸化炭素は、わたしたちがエネルギーを消費することで排出されます。地球温暖化の進行を少しでも食い止めるためには、無駄なエネルギーを使わないよう、わたしたちのライフスタイルの見直しと併せて、消費電力の少ない「省エネ型」の家電製品を使うことも大切なことです。

テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、照明器具そしてエアコン。道内ではなじみの薄いエアコンを除き、多くの家庭で使われ

## 地球温暖化防止に役立つ

### 省エネ型の家電製品



## 家電製品選びの目印

### 省エネラベル

しかし、一口に省エネ性能といっても、わたしたち消費者にとってそれを判断するのは容易なことではありません。そこで活用したいのが、家

地球温暖化防止に役立つ省エネ型の家電製品です。資源エネルギー庁の調べ（平成十二年度推定実績）では、家庭で消費する電力のうち約65%が、これら五品目によるものです。家電製品を買うときは、使い勝手や機能性だけでなく、地球環境を考え、省エネ性能にも注目して製品を選ぶ時代を迎えています。

電製品の省エネ性能が一目で分かる「省エネラベリング制度」です。

この制度は、家電製品が国の定めた省エネ基準をどの程度達成しているか、その達成率をラベルで表示するもの。消費者が製品を選ぶ際の目安にしようという、二〇〇〇年八月に、JIS規格として公示されました。

ラベルには、省エネ基準達成率、エネルギー消費効率、製品ごとに設定された省エネ基準達成の目標年度のほか、その製品の省エネ性能が一目で分かる「省エネマーク」が表示されています。

省エネ性マークには、省エネ性能の違いにより、だいたい二種類があります。通常はだいたい色のマークで、緑色のマークは省エネ基準達成率が一〇〇%以上の製品に限り表示することができます。つまり、緑色のマークがより省エネ性能の高い製品を選ぶときの目印になるわけです。

現在、この制度の対象となっている家電製品は、テレビ、冷蔵庫など前出の五品目です。

ラベルを表示するかどうかは製造事業者の任意ですが、実際には、五品目ほとんどの製品について、そのカタログなどに表示されています。

省エネ性能の高い製品を使うことは、地球環境を守るだけでなく、電気代の節約にもなります。この制度を上手に活用して、賢く家電製品を選びましょう。

家電製品の省エネ性能を見分ける「省エネマーク」が、省エネ性能が高い製品を選ぶためには、マークの色に注目。緑色はより環境に優しいサインです。

