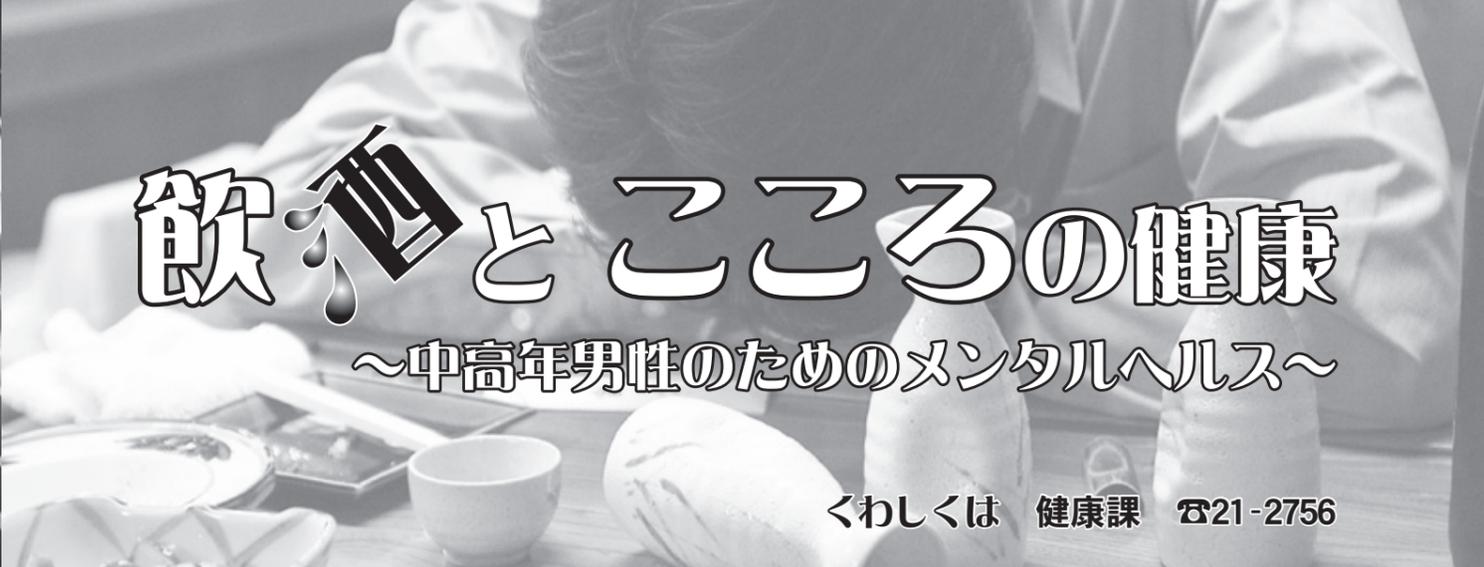


市役所から出る 温室効果ガス の排出量をお知らせします



飲酒とこころの健康

～中高年男性のためのメンタルヘルス～

くわしくは 健康課 ☎21-2756

中高年は、家族を支え、職場での責任が重い立場にある一方、親との死別や退職などの大きな喪失体験を迎える人も多く、心理的にも社会的にも負担が大きい時期です。特に男性は、女性に比べて人に相談できず孤立しがちなため、一人で悩みを抱え込んでうつ病になったり、悩みのはけ口に飲酒を繰り返して、アルコール依存症を招いたりすることがあります。

お酒はうつ状態に拍車を掛けます

アルコールは、ストレスなどからくる不安や憂鬱な気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いからさめた後は、酔う前より気持ちの落ち込みが悪化します。また、酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせることから、悩みを紛らわすための飲酒は危険です。

多量飲酒・不眠・うつ病は「自殺」を招く負のスパイラル

アルコール依存症と不眠、うつ病は関係が深く、下の図のような展開で併発することがあります。また、アルコール依存症やうつ病を抱えている人は、自殺の危険性が高まることに直接影響します。

市役所の温室効果ガス排出量

温室効果ガスは、電気や燃料の使用、自動車の運転、下水・し尿の処理、ごみの焼却などにより発生するもので、私たちの生活がその発生量に直接影響します。

市は、平成21年度に「日光市役所環境配慮率先行計画」を策定し、市役所から発生する温室効果ガスについて、基準年度である平成19年度に比べ、平成26年度には排出量を10%削減するという目標を設定しています。平成23年度の総排出量は、平成19年度に比べて11%の削減という結果になりました。節電への取り組みにより、大きな効果が得られたものと考えられます。

市役所は、今後も引き続き節電に取り組む他、電気自動車や太陽光発電設備の導入、施設の省エネ化などにより、温室効果ガスの排出抑制に取り組んでいきます。

皆さんも、温室効果ガスの削減にご理解とご協力をお願いします。

なお、詳細は市ホームページに掲載しています。

くわしくは
環境課 環境政策係

☎(21)5152

原因別温室効果ガスの排出量・削減率(単位:トン-CO₂)

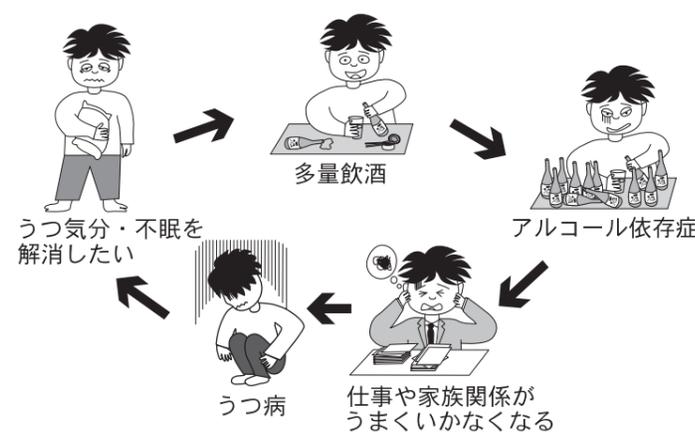
原因	19年度排出量 (基準年度)	23年度排出量	削減率 (19年度との比較)
車両	1,153	933	19.0%
電気使用	15,030	12,281	18.3%
燃料使用	6,165	7,063	▲14.6%
ごみの焼却	7,852	6,482	17.5%
し尿処理	30	29	3.7%
下水処理	161	152	5.4%
総排出量	30,391	26,940	11.4%

※参考1：平成26年度排出量目標値…27,352トン(削減率10.0%)

※参考2：平成23年度の実排出量…25,459トン

※表の平成23年度排出量と、参考1の平成26年度目標値は、実際の燃料使用量などを基に、平成19年度排出係数を用いて算出した数値で、これにより削減実績を比較します。

あなたの飲酒習慣をチェックしてみましょう!!



とが分かっています。警察庁のデータによると、平成22年の自殺の原因・動機のうち、うつ病とアルコール依存症が占める割合は、実に46.5%にのぼります。

□あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
□あなたは今までに、周囲の人から自分の飲酒について批判を受けて

困ったことがありますか？
□あなたは今までに、自分の飲酒について良くないと感じたり、罪悪感を持ったりしたことがありますか？
□あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？
※2つ以上当てはまる項目がある場合は、アルコール依存症を疑ってみてください。

うつ病もアルコール依存症も、早期発見・早期受診が大切です。早期に治療を開始すれば、それだけ治療効果が上がりやすいといわれています。
一人で抱え込まずに、専門医や相談窓口にご相談してください。

◆こころのダイヤル
(県精神保健福祉センター)
☎028(673)8341

◆こころの健康相談

(県今市健康福祉センター)
☎(21)1066

※健康課でも随時相談を受け付けています。
※いずれも土曜・日曜日、祝日、年末年始は休業です。



地球温暖化を防ごう!

昔に比べ、暑い夏の日が多くなったと感じることはありませんか。これは、地球温暖化によるものです。

世界的に地球温暖化が進んでいます。日光市も例外ではなく、奥日光の平均気温はこの50年で約1度上昇しました。

地球温暖化は、集中豪雨などの異常気象や生態系への変化をもたらし、私たちの生活に深刻な影響を与えます。

地球温暖化の原因となる温室効果ガスをできるだけ出さないよう、大量生産・大量消費という生活様式をあらためて見直し、限られた資源を大切に使う暮らし方を、私たち一人一人が心掛けたいものです。

日光の豊かな自然環境を私たちの世代で守り、子どもや孫の代に長く引き継いでいきたいと思います。