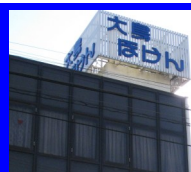


大鳥ほけんの

第30号

イキイキ通信



本社
〒292-0067
千葉県木更津市中央1-3-24
電話:0438-23-4521
FAX:0438-22-6120

営業時間:月～土曜日(日祝 休)
午前9時～午後5時まで



千葉支店
〒260-0855
千葉県千葉市中央区市場町8-8
長谷部ビル2F
電話:043-224-7088
FAX:043-224-1257

営業時間:月～金曜日(土日祝 休)
午前9時～午後5時まで



『大鳥ほけんホーム
ページ』はこちら

損害保険 毎月26日 口座引落し
生命保険 毎月27日 口座引落し
※土日祝の場合、翌営業日となります。

カーボンニュートラルと脱炭素



「カーボンニュートラル」に「脱炭素」…。聞いたことはあるけどイマイチよく分かっていない…そんな方もいるのではないのでしょうか？
日本の夏は毎年猛暑…地球温暖化を防ぐためにも、**カーボンニュートラル**と**脱炭素**はとても重要です！

「カーボンニュートラル」とは？

CO₂を出した量と、吸収・減らした量を同じにして、地球全体で増えないようにする取り組みです。
車に乗ることでCO₂を排出してしましますが、木を植えてCO₂を吸収したり、太陽光や風力発電を使ってCO₂を出さないようにするなど
「出した量」と「減らした量」が釣り合えば、全体としてはゼロとなり地球温暖化が進みにくくなるのです。

「脱炭素」とは？

CO₂を出さない社会を目指すという考え方のことです。

地球温暖化による私たちの生活への影響は？

- ・野菜や果物が暑さで育ちにくなり、食料が高くなってしまう
- ・海があたたかくなって魚の種類が変わり、よく食べる魚がとれなくなってしまう
- ・大雨で家や建物が被害を受ける
- ・夏の冷房代が高くなり、家計に影響する…など意外と私たちの生活にも影響があるのです…！



大鳥ほけんの取組

大鳥ほけんもCO₂削減に取り組んでいます！

- ・社内のライトをLEDへ変更
- ・書類のペーパーレス化
- ・植樹イベントへ参加
- ・社有車をハイブリッド車に（一例）



アンケートに
ご協力をお願いします。

アンケートにお答えいただいた方に
粗品を進呈いたします。



大鳥ほけん 公式ライン
はじめました

皆様に有益な情報をお届けします。
是非ご登録ください。

テレビの明るさを調整する

テレビ(32V型)の画面輝度を最大から中央に変更した場合
27.10kWhの省エネ、CO₂排出量は9.5kg削減！年間で約840円の節約！

トイレの便座を使用後に閉める

34.90kWhの省エネ、CO₂排出量は17.0kg削減！年間で約1080円の節約！

追い焚きせずに間隔を開けずに入浴する

2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追いかける場合と比較
年間でガス38.20m³の省エネ、CO₂排出量は85.7kg削減！
年間で約6190円の節約！

【家電ごとの使用量の目安】

エアコン (設定温度変更21℃→20℃)	3時間 変更で	0.1 kWh
洗濯乾燥機(乾燥時)	2時間 削減で	2.2 kWh
洗濯機	45分 削減で	0.3 kWh
アイロン	30分 削減で	0.7 kWh
掃除機	15分 削減で	0.25 kWh
IHクッキングヒーター(1口)	15分 削減で	0.75 kWh
炊飯器(炊飯時)	1時間 削減で	1.3 kWh
食器洗い乾燥機	1時間 削減で	0.9 kWh

(cap) 出典:「家庭の省エネハンドブック2025」(東京都環境局・令和7年3月発行)および「省エネポータルサイト」(経済産業省資源エネルギー庁)に基づき作成

ほんの少しの心がけで、環境
にも家計にも優しく！！
無理のない範囲で、チャレン
ジしてみましょう♪



一般的な目安
(1Kwh=約31円)

“暑熱順化”を知っていますか？

～今から始める暑さ対策～

日本気象協会の予測によると…2026年は全国の延べ7～14地点で40℃以上の「酷暑日」が観測される見込みだそうです！そこで注目されているのが熱中症対策の1つである「暑熱順化」！暑熱順化とは、体を暑さに慣らすこと。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症のリスクが高まると言われています。ここで、今のうちからできる対策をご紹介します♪

暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

頻度目安 週5回
運動目安 ウォーキング 30分
ジョギング 15分



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

頻度目安 週5回～毎日
運動目安 30分



サイクリング

頻度目安 週3回
運動目安 30分



入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



暑熱順化には数日～2週間程度かかります。(個人差があります)

暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう！

介護と保険のはなし

日本における要介護認定者数は年々増加傾向にあり、最新のデータでは700万人超！65歳以上の19.4%が認定され、5人に1人が介護を必要とする深刻な状況にあります。生命保険においても介護や認知症に対して保障できる保険も増えてきました。要介護や認知症など公的な認定が下りたとき、一時金で払われるものや、介護が続いている限り生涯に亘り年金が払われる保険など、色々な保障があります。大鳥ほけんにおいても勿論、取り扱っています。もしそのようなご心配がありましたら、生命保険についてもお気軽に担当者や事務所までお問い合わせください。



生命保険担当 伊藤

大鳥ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険

(強制保険)

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を
新規にご契約の皆さまに
粗品をプレゼント!!!



熱中症になる危険な場所として意外と見落としがちなのが車内！
暑い日の運転で注意したいポイントを紹介します。

【対策1】こまめに水分補給しトイレを我慢しない
ドライバーも同乗者も、最も気を付けたいのが水分補給です。エアコンを使用している車内は乾燥しやすく、気づかいうちに脱水になっている可能性も。トイレに行くのが面倒であまり水分をとらない人もいますが、それが熱中症の危険に。しっかり水を飲んでトイレを我慢せず、水分を循環させましょう。

【対策2】走り出しは「窓全開＋エアコン」で熱を逃がす
JAFによると、夏の駐車時、窓を全開にしエアコンを最低温度に設定しながら走行すると、こもった熱が逃げやすく、スピーディーに車内温度が下がることが分かりました。走り出しは「窓全開＋エアコン最低温度で使用」にして、涼しくなってきたら窓を閉めてエアコンの設定温度を適温に戻すのが効果的です。

【対策3】朝食を抜かずに食べ物からも水分補給を
睡眠中は水分が不足するため、起床後は十分な水分を補うことが大切。水を飲むだけでなく、朝食をしっかり食べてから出かけるのもポイントです。食事から水分や塩分、エネルギーを補給することで、体を目覚めさせ、熱中症を防ぎます。

夏本番を迎える前に 冷房が利用できるか確認を！

- ・運転モードを「冷房」にし、温度を最低温度16～18度、風量を最大に設定
- ・冷風が出ているか、運転ランプが点滅していないかを確認
- ・30分程度運転し、室内機から水漏れ・異音・異臭がないか、室外機から異音・異臭がないかを確認
- ・フィルターは、2週間に1度を目安に掃除を

夏本番のエアコンの修理や設置工事は込み合うことが多いです。
暑い夏が来る前にエアコンの試運転をして、異常がないか確認することをお勧めします

