

政府からのお知らせを取りまとめた冊子です。

点字・大活字広報誌

# ふれあい らしんばん

Vol. 88

.....

令和4年  
11月発行

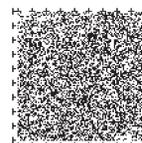


より多くの方に読んでいただくために、  
回覧用、貸し出し用としてぜひご活用ください。



政府広報

あしたの暮らしをわかりやすく  
内閣府政府広報室



# 目次

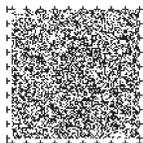
ご家庭の家電製品、上手に節電しながら  
快適に過ごしましょう！……………1と35

誰もがなりうること  
～ひきこもりについて考えよう～……………9と43

毎月3日から7日は「さかなの日」  
旬のおいしい魚を食べよう！……………17と52

寒い時期のお風呂は要注意！  
～入浴中の事故が多くなります～……………24と59

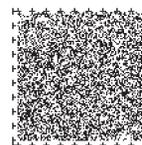
「ふれあいらしんばん第88号」は、  
1～34ページまでを点字、35～68ページまでを  
大活字にて表示しています。



# ご家庭の家電製品、上手に節電しながら快適に過ごしましょう！

.....

コロナ禍で外出を控える人も多いですよ。家に居る時間が増えることで、電力の消費が増加し、電気代が気になる方も多いのではないのでしょうか。暖房機器が活躍する寒い冬。ちょっとした工夫で節電効果をあげることができる、冬場の節電にぴったりの情報をご紹介します。

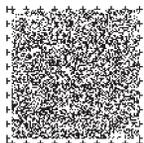


.....

**Q. 家庭内での電力消費割合はどのようになっていますか？**

**A.** 冬の家庭内での電力消費割合は、おおよそでエアコンが32.7%、冷蔵庫が14.9%、照明9.3%、給湯12.5%、炊事7.9%などとなっています。エアコン、冷蔵庫、照明だけで、全体の6割近くも電気を使っている計算になりますから、この3種類を重点的に節電すると効果的です。ほかにも待機電力で5.5%となっており、意外に思われるところかもしれません。

.....



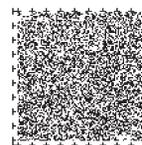
.....

## Q. エアコンの上手な使い方は？

A. 冬場にエアコンを使う際の節電ポイントは大きく分けて二つあります。

### 【必要以上の暖房をしない】

冬における暖房設定温度の目安は「20℃」とされています。部屋の中では服装などを工夫して、必要以上に暖房設定温度を上げないように心がけましょう。また、扇風機を併用して暖かい空気を循環させるようにすると、ムラなくお部屋が暖まり、必要以上に設定温度を上げずに済みます。設定温度を1℃下げるだけで、一冬で約1,430円節約できるそうです。



## 【断熱をしっかり行う】

暖まった空気を逃がさないよう、ドアや窓の開閉を少なくしたり、カーテンを厚手のものにしたりとすると効果的です。また、床まで届く長いカーテンにすると、より効果的になります。

ほかには、フィルターをこまめに清掃したり、室外機の周りに余計なものを置かないようにしたりすることも節電につながります。

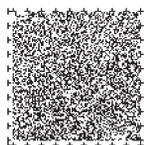
.....

## Q. 冷蔵庫の上手な使い方は？

A. 冷蔵庫もエアコンと考え方は同じです。必要以上に冷やさず、冷気を逃がさないように工夫しましょう。

## 【設定温度を調整する】

冬は、庫内の冷却設定を「弱」にすることで、



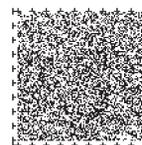
消費電力を抑えることができます。ただし、食材の傷みには注意してください。

### 【冷蔵庫の中を整理する】

庫内に物を詰め込みすぎると、冷気の流れが悪くなり、余分な冷却運転が必要になって消費電力が増えます。また、物が探しづらい状態は、ドアを開けている時間が長くなる原因にもなります。できるだけ庫内を整理しましょう。

そのほか、温かいものは冷ましてから冷蔵庫に入れたり、冷蔵庫を壁や天井から適切なスペースをとって設置することでも節電になります。適切なスペースがどのくらい必要かは説明書などを確認してみてください。

.....



.....

## Q. 照明の上手な使い方は？

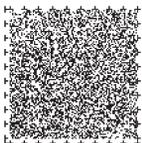
A. 消費電力の低い照明器具を選び、必要のない明かりはこまめに消しましょう。

### 【LED照明を利用する】

旧来の白熱電球は安価ですが、消費電力が大きく寿命も短いので、頻繁な交換が必要になります。一方、LEDに交換した場合、消費電力は約86%抑えられ、寿命も約40倍長持ちします。LEDの価格もだいぶ安くなってきていますので、検討してみてくださいはどうか。

また、ランプやかさをお手入れしてみましよう。汚れていると明るさが極端に低下します。こまめに掃除することで、快適な明るさを保つことができます。

.....

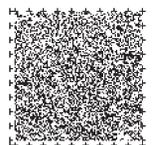


.....  
**Q. ほかの家電製品にも節電の工夫はありますか？**

**A.** 資源エネルギー庁では省エネポータルサイトを開設し、たくさんの家電製品の省エネのポイントを分かりやすく紹介しています。人気ユーチューバーによる節電生活の動画なども見ることができますので、「省エネポータルサイト」でぜひ検索してみてください。

.....  
**Q. 最近の家電製品は、  
節電性能も高くなっているのですか？**

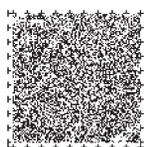
**A.** 家電製品の進化はめざましいものがあり、10年前の製品と最新の省エネ家電を比べると、年間消費電力や性能が大きく向上しています。例えば、最近販売されている冷蔵庫は、10年前のものとは比べると約40～47%も省エネになっ



ているとしたデータもあります。家電製品を買い替える際には、省エネタイプの製品を選ぶと節電効果も大きくなってきます。

.....

資源エネルギー庁では、今冬の厳しい電力需給が見通される中、少しでも多くの国民や企業の皆さまが、電気の効率的な利用に取り組んでいただけるよう、節電プログラムへの登録や実行への支援も実施しています。こちらに関心のある方は、「電気利用効率化促進対策事業」で検索してみてください。



# 誰もがなりうること

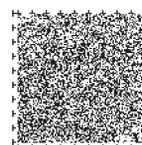
## ～ひきこもりについて考えよう～

.....

今、ひきこもり当事者は、約100万人いるといわれています。

「結局、怠けでしょ。」「親の甘やかしでは?」「仕事しなくてうらやましい。」など、これらのイメージは誤解や偏見です。

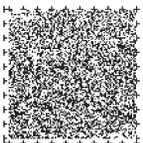
ひきこもりは、誰にでも起こりうること。まずは地域に暮らす皆さんが、様々な思いに触れ、ひきこもりへの理解を深め、誰もが生きやすい社会にしていく必要があるのではないのでしょうか。



.....  
Q. どのような状態を「ひきこもり」というのですか？

A. 「ひきこもり」とは、仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどしないで、6ヶ月以上自宅などにとどまり続けている状態とされています。近所のコンビニや趣味の用事するときだけ外出している場合でも、ほかの人と交わらない形で外出していて、そのほかの時間はおおむね家庭にとどまっている状態が6ヶ月以上続いているという場合も、ひきこもり状態にあるとされています。

ひきこもり状態にある人は約100万人いるといわれていて、これは国民の約100人に1人というような数字になります。ひきこもりは決して特別なことではなく、誰しもがなりうるものです。

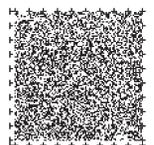


.....

**Q. ひきこもり状態の方はこういった状況に置かれていることが多いのでしょうか？**

**A.** 様々な要因の結果、ひきこもり状態になっていますが、孤立して生きる希望を見失ってしまいがちな状況にあることが多いとされています。また、ひきこもりは単なる「甘え」や「怠け」であるといった誤った認識や偏見があるために、ひきこもり状態にある方やその家族が、支援機関への相談をためらい、孤立してしまうケースも少なくありません。

.....

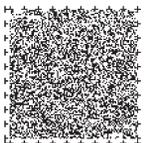


.....

**Q. どのようなきっかけでひきこもり状態になることが多いのですか？**

**A.** 多くは、仕事や人間関係、家族関係、病気・障害などの様々な要因が複雑に合わさってひきこもりの状態になっています。いじめやDVなど、命の危険から身を守るために、やむをえず社会から「避難」されている方もいます。また、最近では、家族の転勤や介護がきっかけでひきこもるケースが増えています。

.....



.....

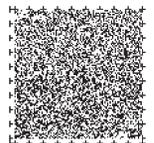
**Q. ひきこもり状態になると、  
どのような症状がみられるのでしょうか？**

**A.** ひきこもり状態のときによく見られる症状には、「無気力でなにもやる気がおきない」、「不安に駆られて何かをし続けてしまう」、「なんとなくイライラして、ものや家族にあたってしまう」などがあります。

.....

**Q. 共通している気持ちや心理状態などは  
ありますか？**

**A.** ひきこもり当事者の約8割の方には働いた経験があり、現在就労していない方でも約6割が「いつかは働きたい」と考えています。その一方で、「生きている価値がない」と自分を責め、生きづらさを感じている方が約9割にも上ります。



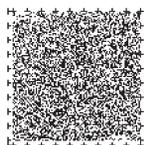
「家族に申し訳ないと思うことが多い」、「生きるのが苦しいと感じることがある」といった不安を多くの方が挙げています。自分のままならない現状や、そのことでの家族への罪悪感などから、さらに自分の気持ちを追い込んでしまう方も多いようです。

.....

**Q. 家族はどのように関わっていけばよいですか？**

**A.** 家族はもちろん、支援者にも共通することですが、当事者の声を聞き、置かれている状況や思いを正しく理解し、寄り添った支援が必要になります。

すぐに就労や通学、自立を目指すのではなく、リラックスして安心できる居場所を提供したり、後ろからそっと支えてくれるような支援が大事



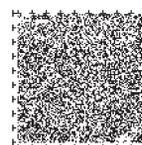
です。また、当事者を支えるご家族自身が疲れてしまわないようにすることも大切です。

.....

**Q. ひきこもり当事者や家族への相談窓口や支援サービスなどがありますか？**

**A.** 全ての都道府県・指定都市に「ひきこもり地域支援センター」が設置され、社会福祉士、精神保健福祉士などの資格を持つ支援コーディネーターが中心となって、地域の関係機関と連携しながらひきこもりに関する専門的な支援を行っています。

.....

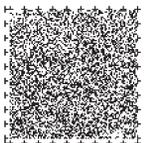


.....

**Q. 「ひきこもり地域支援センター」では、  
どのような支援が行われていますか？**

**A.** 電話や来所等による相談支援を行うほか、同じ悩みを持つ方が集まる居場所を提供しています。相談は、当事者や家族など、どなたからでも可能です。また、市区町村でも居場所の確保や相談窓口を設けているところがあります。詳しくは、「全国のひきこもり支援機関」で検索してみてください。

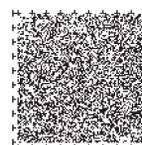
.....



ひきこもりは特別なことではなく、誰もがなりうること。心が休憩を必要としているだけなのかもしれません。生きづらさを感じたらまずはゆっくり休んで、ふと気が向いたときには声を上げて、誰かに聞いてもらってみてください。

「ひきこもり VOICE STATION」は、当事者や経験者、家族や支援者の声をシェアすることで、互いに理解しあい、学びあって、地域に暮らす誰もが生きやすい社会をつくることを目指すコミュニティサイトです。新しいきっかけが見つかるかもしれません。

もっと詳しく知りたいという方はぜひ、「ひきこもり VOICE STATION」で検索してみてください。



# 毎月3日から7日は「さかなの日」 旬のおいしいを食べよう！

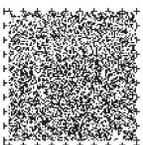
.....

皆さん、お魚を食べていますか？ 秋も深まるこの季節、旬を迎え、脂のしっかりのったおいしい魚がたくさん出回っています。毎月3日から7日は「さかなの日」。お刺身、焼き魚、煮魚、そして寒い時期にはお鍋も良いですね。旬のお魚をたくさん味わいましょう。

.....

**Q.** 「さかなの日」ってなんですか？

**A.** 今までも、一部の業界や企業では水産物に関する日を独自に定め、各々に魚食普及の取組を行ってきましたが、2022年11月から、水産



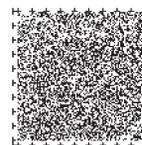
庁は“毎月3日から7日の期間を「さかなの日」と制定しました。この期間中は、企業や団体などのさかなの日の賛同メンバーにより、全国各地で魚に関する様々な取組が行われる予定です。

.....

**Q. どうして「さかなの日」を制定することになったのですか？**

**A.** 魚介類の消費量は、世界の主要国では増加していますが、日本においては大幅に減少しています。日本の水産物における一人当たりの年間消費量をみると、2001年度の40.2kgをピークに、年々低下の一途をたどっている状況にあります。このような状況を踏まえ、皆さんにもっと魚を食べていただきたいという思いから「さかなの日」が制定されました。

.....



.....

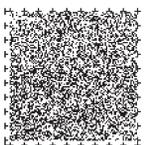
**Q. なぜ日本では魚介類の消費量が減っているのですか？**

**A.** 魚食に関する各種調査によると、水産物等は「健康に良い」との認知は進んでおり、回答者の9割以上が「魚料理が好き」と回答しています。それにもかかわらず、魚の扱いにくさや調理の手間、価格が高いなどのマイナス特性が、家庭での消費にブレーキをかけているようです。

.....

**Q. 魚を食べると健康にどう良いのですか？**

**A.** 魚には体に必要な成分がたくさん含まれています。例えば、「EPA」は血栓や高血圧を予防する栄養素で、血をサラサラにする効果があります。「DHA」は脳などの神経系に豊富に含まれる栄養素であることから、脳の発達促進や認知



症予防などに期待されています。さらに、魚は良質なたんぱく質を含む一方で、カロリーが低いという特徴もあります。

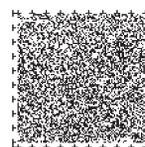
.....

**Q. 魚を食べることで、ほかにもなにか良いことはありますか？**

**A. 魚を食べることで、昨今注目されている「SDGs」にも大きく貢献できます。**

「SDGs」は人類がこの地球で暮らし続けていくために、国連が定めた17の目標のことです。日本語では「持続可能な開発目標」と訳されています。この中に、「持続可能な消費と生産のパターンを確保する」「海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する」という目標があり、魚を食べることはこれらの目標を実現することにつながります。

.....

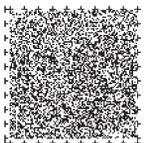


.....

**Q. どうして魚を食べることが  
「SDGs」の目標実現につながるのですか？**

**A.** 魚などの水産物は、食物連鎖を通じ、自然の再生産システムの中で生産される産物です。この循環に影響を与えないように適切な量の漁獲を行えば、自然が永続的に生み育て、私たちはそれを食べ続けることができます。水産物はサステナブル（持続可能）な資源なのです。「何を食べようかな」というときに、積極的に魚を食べることが、未来の子供たちに豊かな自然を残すことにもつながるというわけです。

.....

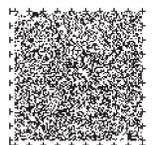


.....

**Q. 適切量の漁獲を行うために  
どういった工夫をしていますか？**

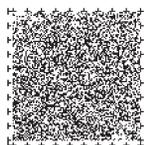
**A.** 行政や各地域の漁師さんがしっかりと水産資源の管理に取り組んでいます。日本では、水産資源を持続的に利用できるよう、公的な管理として、資源評価を行いながら、漁船数の制限、禁漁期間や漁獲可能量の設定などを行っています。そこに、地域における自主的な管理、例えば、操業日数や操業時間の自主的な制限なども組み合わせることで、適切に資源の管理を行っています。

.....



多種多様なお魚は、味、香り、食感もまた様々であり、旬によって、四季折々のお魚の魅力を楽しむことができます。いろいろな食べ方で旬のお魚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

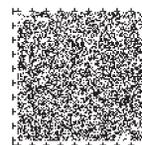
農林水産省では「さかなの日」公式ウェブサイトを作成し、様々なイベント情報やお魚を楽しむコンテンツなどを紹介しています。お魚のおいしい食べ方のヒントも沢山ありますので、ぜひご覧ください。「さかなの日」で検索してみてください。



# 寒い時期のお風呂は要注意！ ～入浴中の事故が多くなります～

.....

寒い季節になってくると、あったかいお風呂が嬉しいですね。ついつい長湯をしてしまうかもしれませんが、実は入浴中の事故も発生しやすくなる季節です。入浴中に意識を失い、浴槽で溺れて亡くなる事故が多く発生しています。どうすれば事故を防げるのか、原因と対策をご紹介します。



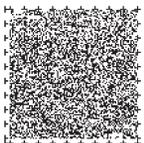
.....

**Q. 寒いとお風呂での事故が起きやすくなるのですか？**

**A. 気温が低くなる11月から4月にかけて、お風呂での事故が多く発生しています。**

特に注意していただきたいのが高齢の方です。令和2年の場合、年間で約4,700人の方が亡くなっており、これは交通事故で亡くなった人数、約2,200人の倍以上の数字です。冬場こそ入浴には気を付けてください。

.....

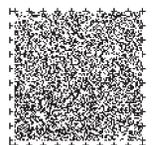


.....

**Q. 入浴中の事故はどのように起きるのですか？**

**A.** 湯舟でのぼせて、ぼうっとした経験はありませんか？ 熱めのお湯や長風呂で体温が上昇しすぎると、高体温による意識障害で浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみこんでしまったりして、溺れてしまうことがあります。

また、冬場の寒い時期には、寒暖差による血圧の急激な変化にも注意が必要になります。暖房がきいた部屋から冷え切った浴室に裸で入ると、急激な寒暖差で血管が縮まり、血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると、今度は血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化で、脳へ血液がまわらない貧血の状態になり、一次的な意識障害を起こすことがあります。これが浴槽内



で起こってしまうと、そのまま溺れて死亡する事故につながると考えられています。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。また、血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方も注意が必要です。

.....

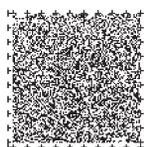
**Q. どうしたら事故が防げますか？**

**A. 事故を防ぐポイントは6つです。**

### **1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく**

---

急激な血圧の変化を防ぐため、お風呂を沸かすときに暖房器具などを使って、脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を張るときにシャワーから給湯する」

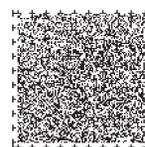


「湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室内を暖め、寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。

## 2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

---

熱いお湯や長湯が好きな人は注意してください。例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。また、かけ湯をしてからお湯に入るようにしましょう。足元のほうから肩まで、徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。



### 3. 浴槽から急に立ち上がらない

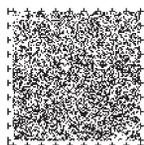
---

入浴中は体に水圧がかかっています。急に立ち上がると圧迫されていた血管が一気に拡張して、脳に行く血液が減ることで貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から立ち上がったときに、めまいや立ちくらみを経験したことがある方は要注意です。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使って、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

### 4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

---

特に高齢者は、食後に血圧が下がり過ぎる「食後低血圧」によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアル

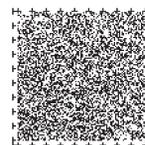


コールが抜けるまで入浴はしないようにしましょう。また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けてください。

## 5. お風呂に入る前に、同居する家族に一声かける

---

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合、いかに早く発見してもらうかが重要になります。そのためにも、入浴前に家族に一声かけてから入浴するように習慣づけておきましょう。また、家族の方は、入浴していることを気にかけておき、「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など、何か異常を感じたら、ためらわずに声をかけるようにしましょう。

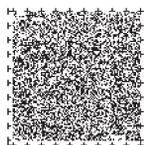


## 6. 湯温や部屋の温度差、入浴時間などを確認 できるようにする

---

居間や脱衣所が18度未満の住宅では、入浴事故のリスクが高いとされる湯温42度以上の「熱めの入浴」、15分以上の「長めの入浴」をする人が多くなる、という研究結果もあります。温度計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など、普段意識しにくい部分について確認できるようにしましょう。

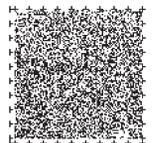
.....



.....  
Q. お風呂で意識を失っている人を見つけたら？

A. 事故を発見したら、以下について可能な範囲で対応してください。

1. 浴槽の栓を抜いて大声で助けを呼び、人を集めてください。また、直ちに救急車を要請しましょう。
2. 入浴者を可能であれば浴槽から出し、出せない場合は蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにしましょう。
3. 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声をかけ、反応があるか確認しましょう。反応がなければ呼吸を確認し、呼吸が無い場合は胸骨圧迫を開始しましょう。

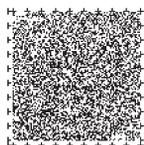


4. 人工呼吸ができるようでしたら、胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回繰り返しましょう。できなければ胸骨圧迫のみ続けてください。

.....

入浴中の事故は、持病や前兆が無い場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも、もしかしたら起きるかもしれない」と意識することが大切です。また、本人だけでなく、家族や周囲の方が一緒に注意することが大切です。

消費者庁のホームページでは、入浴事故の注意喚起を行っています。より詳しく知りたい方は、ぜひ「消費者庁 入浴」で検索してみてください。



この広報誌は、「政府広報オンライン」でも  
お知らせしています。

また、音声によるご案内もしています。

● 政府広報オンライン ●

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん」

ふれあいらしんばん

検索

音声広報CD「明日への声」

明日への声

検索

点字・大活字広報誌

# ふれあいらしんばん Vol.88

令和4年11月発行

発行 ● 内閣府政府広報室

制作 ● 高速録音株式会社

