

# ペットと共に快適に暮らそう

ペットに優しい環境づくりをしていますか？  
人とペットが快適に過ごせる環境を見直して、  
ペットとの生活を楽しみましょう♪

## 寒い時季... お風呂で気をつけたいこと

体の小さいペットにとって、急激な温度変化は体への負担大。  
シャンプーする際、浴室・脱衣所の環境を整えてから行いましょう！  
冬場はペットのためにも、寒さ対策は必須です。



毛玉や抜け毛が残った状態だと、  
被毛が固まり大きな毛玉になって  
しまうことも。  
シャワー前には  
必ずブラッシングを！

## スムーズなお風呂のために準備をしておくこと



- 脱衣所・浴室を暖めておく
- シャンプー前にブラッシングで毛のもつれをなくす
- 浴室で使うシャンプー・コンディショナー・スポンジ・洗面器などは事前に準備する
- 乾燥は手早くできるようにタオル・ドライヤーは先に準備する

# 簡単ストレッチで免疫力アップ！

おうちの中で簡単にできる効果的なストレッチで運動不足を解消して、免疫力アップ！！

## 今すぐできる基本のストレッチ

普通に呼吸をしながら、  
**ゆっくりと**  
(1回の伸展時間は15~30秒)  
心地よい痛みを感じる程度に  
伸ばしていきましょう。



**2 首・肩**  
首を左に倒し後ろで手を  
組み左に伸ばす。  
右も同じように行う。



**4 大腿・股関節**  
膝立ちになり  
左脚を前に出して、  
大腿・股関節を伸ばす。  
右も同じように行う。

**3 脚・腰**  
立った状態で  
前屈し腰と脚を伸ばす。



コロナに負けるな！  
**健康な**  
ココロとカラダで  
楽しく過ごそう

## 実は健康効果も...

## ゆるりとお酒を楽しもう

適量の飲酒は、ストレスの緩和や食欲増進、血行促進などの効果があると  
されています。※未成年の飲酒は法律で禁止されています。また、過度の飲酒は体への負担になります。  
体質や体調に合わせ、適度な量で楽しみましょう。



### ビール

原材料のホップが含むフィストロゲンは、女性ホルモンに似た働きをし、女性特有の悩みを改善する効果があるといわれています。



### ワイン

赤ワインに含まれるポリフェノールは動脈硬化やがん予防、アンチエイジング効果が。白ワインは、ブドウ由来の有機酸を含み殺菌効果を発揮します。

## ポリフェノールの効果

- 1 脳梗塞や動脈硬化の予防
- 2 活性酸素抑制
- 3 肝機能の向上
- 4 殺菌作用
- 5 糖尿病の改善
- 6 細胞の老化防止



### 日本酒

米麹には、美容成分のコウジ酸が多く含まれ、シミやそばかすの原因となるメラニンの生成を抑えてくれます。

## 質の良い睡眠で元気な毎日を

毎日の質の良い睡眠が、カラダとココロの健康を作ります。

### 就寝前のポイント

食事と入浴のタイミングに注意しましょう！



脂肪の消化は  
炭水化物や  
タンパク質よりも  
時間がかかる

炭水化物  
2~3時間  
タンパク質  
4~5時間

睡眠前の飲食、喫煙はNG！就寝する  
3時間前には済ませておくのが理想です。



良い睡眠をとるには、  
就寝の90分前に入浴を  
済ませるのがおすすめです。

### 室内環境のポイント



就寝前に室内環境を整えましょう！



寝付きを良くする音楽は◎。  
朝は自然光が入るようにすると  
スッキリ起床できます。



枕は2、3年、  
敷布団やマットレスは5~10年  
で買い替えの見直しを。



今日から  
始めよう!

# 『新しい生活様式』実践例

## 「お買物エチケット」を守りましょう!

**出かける時は...**

- なるべく空いている時間に来店する
- マスクを着用する
- 購入計画を立て、短時間で済ませる

平日の  
14時~16時が  
おすすめ!

**店内では...**

- 備え付けの消毒液を活用
- むやみに商品に触らない
- レジ待ち列では人と人との間隔を保つ

理想は2m!  
最低でも1mは  
間隔を空けましょう



**お買い物編**

新型コロナウイルス感染拡大を想定して提唱されている「新しい生活様式」の実践例を、4つの場面からご紹介します。  
日常生活に取り入れることで感染の拡大を防止し、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の安全を守りましょう。  
参考：消費者庁「新しい生活様式」の実践例を踏まえた新しい日常に向けて消費者に知っておいていただきたい事項(1)

## 食品ロス削減の工夫を!

**テイクアウトサービス**

営業時間を縮小した店舗の食品ロスをなくすため  
テイクアウトサービスを利用する

**インターネットサイト**

引き取り手がなく捨てられそうな食品を販売する  
インターネットサイトを活用する

**食材の活用編**

**使い切る工夫をする**

- 冷蔵庫内を整理して庫内の食品在庫を把握し無駄なく使い切る
- 必要以上に食品を買いすぎないように計画的な買い物をする



## 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと

- その1 ごみ袋はしっかりしばって封をしましょう!
- その2 ごみ袋の空気を抜いて出しましょう!
- その3 生ごみは水切りをしましょう!
- その4 普段からごみの減量を心がけましょう!
- その5 自治体の分別・収集ルールを確認しましょう!



**5つのこと**

**ごみ捨て編**

**ごみの捨て方**

- ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。
- マスク等のごみに直接触れることがないように、しっかりしばります。
- ごみを捨てた後は、石けんを使ってよく手を洗いましょう。

## 密を避けて安全に利用しましょう!

**移動編**

**公共交通では**

- マスクを着用し会話は控えめにする
- 車内換気に協力する
- 混雑を避けるためテレワークや時差出勤に努める

**ガソリンスタンドでは**

車の場合

- 車内の清掃やゴミの回収などは、自ら行う
- スタッフとの会話は必要最小限に止め、ウインドウ越しに行く



## 室温・湿度管理で感染予防

### 部屋の温度・湿度管理ポイント

体感温度に頼ると  
気が付かないことも…。  
温湿度計で温度・湿度を  
確認しながら、暖房機器を  
調節しましょう。

### 適切な室内環境

|   | 気温     | 湿度     |
|---|--------|--------|
| 夏 | 25～28℃ | 50～65% |
| 冬 | 18～22℃ | 45～60% |

### ウイルス対策にピッタリな“暖房機器”

#### ガスファンヒーター

ガスは速暖性に優れ、給油の手間  
もかからず、室内も乾燥しません。



#### ガス温水式床暖房

風を起こさないの湿度は下がらず、  
床のチリやホコリを舞い上げません。



家族を守ろう!!

## 家の中の ウイルス対策!

家の中に入ったからもう大丈夫!ではありません。  
体調を崩しやすくなるこれらの季節こそ、  
家の中でもしっかりとウイルス対策を行っていきましょう!

## 毎日の洗濯で除菌対策

### 衣類のウイルス対策のポイント

ウイルスは数日生存していることもあるため、  
こまめな洗濯が◎。  
また、ウイルスや菌は熱に弱いので高温乾燥  
が効果的です。



### “ガス衣類乾燥機”なら安心



80℃以上のパワフル温風で  
ウイルス除去に効果発揮!



外干し不要で花粉などの  
付着の心配なし!

## 食事から体の中からウイルス対策

### 免疫力を上げる栄養素

腸は食べ物と一緒に侵入してくるウイルスや菌をブロックして  
くれるため、腸内環境を良好に保つことが重要!

### 腸内環境を整える栄養素

- 01 発酵食品
- 02 オリゴ糖
- 03 食物繊維

### 毎日のお料理がラクになる魔法の“コンロ”

#### オート調理でラクラク



#### 専用調理器具でヘルシー調理



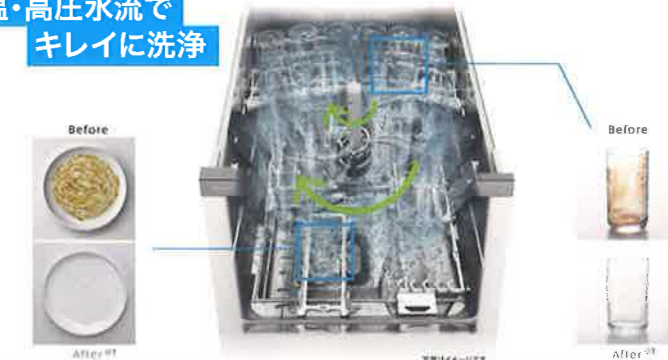
## キッチンの正しい除菌方法

### 食中毒予防には加熱消毒が効果的

食材が直接触れる調理器具や食器類は、80℃の熱湯で5分間  
行う加熱消毒でしっかり除菌しましょう。

### 食中毒予防には“食器洗い乾燥機”

高温・高圧水流で  
キレイに洗浄



洗浄

すすぎ

乾燥

60～80℃の高温・高圧水流で  
しっかり除菌!

カラッと乾燥!  
菌の増殖ゼロ



知って  
安心

# 安全・安心LPガス情報

## LPガスが「災害に強い」のはなぜ？

LPガスは、「災害に強い」エネルギーとして、認められています。  
災害時の利点や安全性について改めて見直してみましょう。

分散型エネルギーだから  
迅速な復旧が可能



マイコンメーターの  
安全・安心機能

「ご存じですか？」

異常時は、ガスの自動遮断を行い  
二次災害を抑制しています。

### LPガス

(個別供給)



LPガスは、容器単位で各家庭ごとにガスを個別供給している分散型エネルギー。点検を行い、異常がなければすぐに使用することができます。

### 都市ガス

(配管による集団供給)



### メーターの復帰方法

1 器具栓と未使用のガス栓をすべて閉めてください。

2 左側のボタンを押してください。  
「ガス止」の文字が消えます。

3 液晶の文字とランプが点滅します。  
1分間お待ちください。

4 液晶の文字とランプが消えます。  
復帰完了です。  
ガスは使えます。

※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。

## LPガスが安全なのはなぜ？

お客様にLPガスを安全に安心してご利用いただくため、  
LPガス事業者は、7つの保安業務に取り組んでいます。

### CHECK 01 供給開始時 点検・調査

ガス器具も含めたLPガス設備全体の点検調査を行います。



### CHECK 02 容器交換時等 供給設備点検

容器の転倒防止の確認等、容器周りの点検を行います。



### CHECK 03 定期 供給設備点検

ガス漏れの有無、調整器・ガスメーター等の供給設備の点検を行います。

### CHECK 04 定期消費設備調査

ガス器具、給排気、ホース、配管などの消費設備の調査を行います。



### CHECK 05 周知

事故を起こさないために使用上の注意点等を定期的に文書でお知らせします。



### CHECK 06 緊急時 対応

ガス漏れ等の時、速やかに対応します。

### CHECK 07 緊急時 連絡



参考：LPガス振興センター