



環境について考えよう



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

健康と環境を大切にするライフスタイル

LOHAS

ロハスとは、最近注目されている「ココロとカラダ、地球にやさしいライフスタイル」を表す言葉で、

Lifestyles
Of
Health
And
Sustainability

の頭文字をとった
アメリカ生まれの造語です。



いつもの暮らしを
「これってカラダにいいのかな？」
「これって地球にやさしいのかな？」
と見つめ直す、それがロハスの第一歩です。

自分や家族の幸せと地球の幸せを両立させる
そんなライフスタイルを志向する人が増えています。

私たちが気持ちよく、健康でいられる生活が、
そのまま地球環境にもいいなんて幸せなことですね。



ロハスな暮らしって？

毎日毎日仕事が忙しくて
ゆっくりする時間がない！

こんな毎日でもロハスな暮らしを
することはできるの？



答えは、できます！

ゆったりゆっくりすることだけが
ロハスな暮らしではありません。

例えば、スーパーのレジ袋。家でごみ袋として使う人も
多いと思いますが、放っておくとどんどんたまってしまい、
結局捨てることに・・・
これでは資源のムダ、CO2が増える原因にもなります。

お気に入りの
ナイロン袋を
バックの中に
しのばせておこう。



コンパクト
にしまえる！



まだまだあるよ！

ロハスな暮らし

かちどき薬品の、地球に
優しい『Eco薬袋』を使う



地球にやさしく栽培された
オーガニック食品を摂る



車を使わず
自転車に乗ったり



アロマテラピーや健康茶
でカラダの調子を整える



今、大人気のヨガで
ココロとカラダを鍛える



ゴミの分別を
しっかりやる



その他に、盲導犬の募金箱に寄付をするなど…

ロハスは消費を否定していません

もちろん計画性もなく欲しいモノを買っては捨てる
というのはNGですが、それが自分にとって必要な
モノであれば買って大切に使います。

目先の値段やブランドではなく、
原料や製造過程を理解した上で
環境にもカラダにも
やさしいモノを選び、
自分たちの暮らしに
取り込んでいきましょう。



自分なりのスタイルでロハスな暮らしを楽しみましょう。

環境について考えよう

おんだんかげんしょう

地球規模で問題とされている**温暖化現象**。

これは、二酸化炭素(CO₂)などの熱を吸収する物質が、
大気中が増えることで太陽の熱を吸収し、地球の気温が
上昇して気候が変わってしまう現象のことです。
その結果、生態系や農業にも大きな影響をもたらすのです。



できることから始めよう!

ロハスは「地球環境のために~しなければならない」
という義務ではありません。

私たちが毎日使っているエネルギー。
これを利用することで、CO₂が排出されてしまうのです。
私たちの身近にある照明、テレビ、エアコンなどの
無理なく省エネできる部分を見つけましょう!



さあ始めよう!
健康と環境と家計のために省エネを!

テレビを休もう

「帰宅すると、反射的にテレビをつけて、寝るまでつけっぱなし」…という方、多いですね？
テレビがついていれば、何となく淋しさが紛れるし最近では防犯上も役立っているようです。



しかし、テレビから出る強い光と音の刺激は、気づかないところで私たちの神経を疲れさせます。



1日1時間テレビを見る時間を減らせば…
・ブラウン管(25インチ)の場合
年間で電気 31.86kWh の省エネ 約700 円の節約
・液晶(20インチ)の場合
年間で電気 15.00kWh の省エネ 約330 円の節約

待機電力を消す

リモコンつき、時計つきなどの電気機器によっては、スイッチを切った後も、プラグをコンセントに差し込んでいるだけで持続して電力を消費しています。

使わない時はコンセントを抜きましょう

キッチンでできること



一般的に冷蔵庫の省エネのコツは、



冷蔵庫に入れなくていい野菜は室内で保管を。

- ★食品を詰め込みすぎないこと
- ★ドアは開けたらすぐ閉める
- ★熱い料理は冷ましてから保管!



食品を詰め込んだ状態から半分に減らした場合、年間で、電気43.84キロワットの省エネになり電気代は約960円の節約になります!

打ち水で エアコンを節約



早朝と夕方に、玄関前に打ち水をすると、地表の温度が下がり、さわやかな風が部屋に入ります。