



エナジーチャージ

No.
08

目次

- ・防災コラム（備え編）
- ・防災コラム（二次災害編）
- ・社員ブログ
- ・リフォームコラム
- ・商品紹介

防災コラム



「もしも」の備えは
今日から

季節が秋へと移り変わるこの時期は、衣替えや冬支度を始めるご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな暮らしを整えるタイミングだからこそ、「もしも」への備えも見直してみませんか。

防災は特別なことではなく、毎日の暮らしの延長にあります。飲料水や非常食を確認したり、家族で避難場所や連絡方法を話し合ったり、小さな準備の積み重ねがいざという時の安心につながります。この秋、「もしもの備え」を見直してみませんか。一度にすべてをそろえる必要はありません。できることから少しずつ始めることが、大切なご家族と日常を守る備えになります。

今日からできる！防災チェックリスト

食べる・飲む備え

- ☐ 飲料水（1人1日3Lが目安）
- ☐ 非常食（最低3日分）
- ☐ すぐに食べられるもの
- ☐ アレルギー対応も確認
- ☐ 缶切り・栓抜きも忘れずに



明かり・電源の備え

- ☐ 懐中電灯・ランタン
- ☐ 乾電池・予備電池
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電ケーブル・変換プラグ
- ☐ ソーラー充電器（あると安心）



衛生・健康の備え

- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ マスク・除菌グッズ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 生理用品・おむつなど
- ☐ 体温計・アルコール消毒液



衣類・その他の備え

- ☐ 衣類・下着・防寒具
- ☐ 雨具・レインコート
- ☐ スリッパ・運動靴
- ☐ 簡易トイレ・ゴミ袋
- ☐ 筆記用具・メモ帳・ホイッスル



家族で話しておきたいこと

- ✓ 避難場所・避難経路の確認
- ✓ 連絡方法や集合場所の決定
- ✓ 災害時の役割分担
- ✓ 持ち出すものの確認
- ✓ 高齢者や子どものサポート方法



暮らしの中でできる備えの工夫

- ローリングストックを取り入れる
普段食べているものを少し多めに買い置きし、食べた分を買い足す
- 家具の固定でケガや被害を防ぐ
転倒防止器具や滑り止めシートで、大きな家具を固定
- 定期的に見直す
季節の変わり目に、備えの内容や量をチェックする習慣をつける

持ち出し袋の準備も忘れずに

- 飲料水・非常食
- 貴重品（現金・保険証・通帳など）
- 懐中電灯・モバイルバッテリー
- 救急セット・常備薬
- マスク・除菌グッズ
- タオル・ウェットティッシュ
- 着替え・下着・防寒具 など

リュックは両手が空くものが便利です。
家族人数分を用意しておきましょう。



防災豆知識 ちょっとした知識が、いざという時に役立ちます

地震が起きたら

- ✓ まずは身の安全を確保し、机の下などに隠れる
- ✓ 揺れが収まってから火の元を確認
- ✓ 慌てて外に飛び出さない



停電したら

- ✓ ブレーカーを切り、電化製品のコンセントを抜く
- ✓ 懐中電灯などで足元を確認
- ✓ 情報はラジオやスマートフォンで



水が止まったら

- ✓ 浴槽に水を貯めておくとトイレなどに利用可能
- ✓ 給水情報を確認し、必要に応じて給水所へ（節水を心がける）



情報の集め方

- ✓ 防災行政無線や緊急速報を確認
- ✓ 信頼できる情報源（自治体・NHKなど）を利用
- ✓ 本当に必要な情報を見極める



備えのポイント

「今できること」から始めましょう。

防災は特別なことではなく、毎日の暮らしの延長にあります。少しの備えと行動が、家族の笑顔を守ります。

＝防災＝



近年、全国各地で地震や台風、豪雨などの自然災害が相次いで発生しています。災害はいつ起こるか分からず、停電や設備の損傷など私たちの暮らしに大きな影響を及ぼすことがあります。そんな時だからこそ、普段何気なく使っているガスや電気について少し知っておくことが、いざという時の安心につながります。

ガスも電気も、毎日に暮らしを支える大切なライフラインです。一方で、災害の影響によって設備が損傷している場合もあります。地震のあとにガスのおいを感じたり、ガス機器や配管に異常が見られたりした場合は使用を控え、当社までご相談ください。また、停電から電気が復旧した際には、倒れた電気製品や傷ついたコードへの通電が原因となる「通電火災」が発生することもあります。ガスだけでなく、電気設備についても安全確認してから使用すると安心です。

災害の備えというと、防災用品や非常食などを思い浮かべるかもしれません。しかし、ライフラインの特徴や、いざという時の対応を知っておくことも、大切な備えの一つです。ご家族で「もしもの時」の行動や連絡方法を話合っておくことは、落ち着いて行動するための安心につながります。

私たちエナジー・ワンは、LPガスをお届けするだけでなく、法令に基づく保安点検や設備管理、緊急時の対応などを通じて、地域の皆さまの暮らしを支えています。これからも、毎日安心して過ごしていただけるよう、身近なエネルギー会社として地域に寄り添ってまいります。

もしもの時も、
安心して暮らすために

地震のあとは、二次災害にもご注意を

LPガスについて



1 ガスのにおいを感じたら



火気は絶対に使わない。
(火をつけない、
電気のスイッチも触らない)
窓や戸を開けて換気する。
ガス会社へすぐに連絡する。

2 ガス機器や配管に 異常があれば使用しない



倒れたり、壊れたりしたガス機器
や配管は使用せずに、当社までご
相談ください。

3 ガスメーターがガスを自動で止めます



震度5以上の地震や、
ガスの異常を感知すると、
ガスメーターがガスの供給を
自動で遮断します。

ガスが止まったときは？

安全を確認後、復帰作業を行ってください。操作方法が分からない場合や、ガス臭い時は当社までご連絡ください。

電気について



1 通電火災に注意



停電から復旧したとき、倒れた
家電や傷ついたコードに通電し、
火災が発生することがあります。

2 切れた電線には 絶対に近づかない



切れた電線には電気が流れている
可能性があります。触れたり近づ
いたりせず、すぐに電力会社や消
防へ連絡してください。

3 停電復旧後は ブレーカーを確認



停電が復旧したら、ブレーカー
やコンセントに異常がないか確
認します。異常がある場合は、
電力会社や専門業者へ相談して
ください。

4 水にぬれた家電は 使用しない

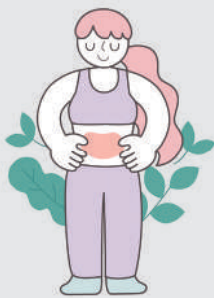


水にぬれた家電製品やコンセント
は、十分に乾いても使用せず、
メーカーや販売店へ相談しまし
ょう。

社員ブログ



30代からはじめる「腸活」



需要開発グループ…竹田

活は30代のうちに取り組むべき健康習慣と感じました。医師をはじめ栄養士やモデルなど様々な人が紹介しており情報に溢れています。まずは自分に合った腸活を探すことから始めてみます。

これまで身体の内面に無頓着だったこともあり、腸活は30代のうちに取り組むべき健康習慣と感じました。医師をはじめ栄養士やモデルなど様々な人が紹介しており情報に溢れています。まずは自分に合った腸活を探すことから始めてみます。

・適度な運動や十分な睡眠をとる。
・ストレス管理を意識する。
・ことが挙げられるそうです。もう少し深掘りすると善玉菌や悪玉菌のような腸内細菌について触れることとなり、文字数が足りなくなりそうなので控えていただきます。

このように、腸内環境を整える事は健康を維持するうえで、とても大切だということがわかりました。取り組み方として

・納豆やヨーグルトなどの発酵食品をとる。
・野菜やきのこ、豆類など善玉菌のエサとなる食品をとる。

・腸内環境の悪化は下痢や便秘、過敏性腸症候群、アレルギー性疾患など様々な不調や病気につながることもある。

腸は「最大の免疫器官」と言われ、免疫細胞の多くが集中している。
・腸内環境の悪化は下痢や便秘、過敏性腸症候群、アレルギー性疾患など様々な不調や病気につながることもある。

腸活とは腸内環境を整え、心身の健康や美容を維持・向上させる取り組み。
・腸は「最大の免疫器官」と言われ、免疫細胞の多くが集中している。

それぞれ自分の健康習慣を口にすれば、私も日課の早朝散歩の話を披露するなど、思いのほか健康の話に花が咲きました。その中で皆が身体の内側を整え、その一環で「腸活」になるものに動しんでいることを知りました。調べてみると：

・腸活とは腸内環境を整え、心身の健康や美容を維持・向上させる取り組み。
・腸は「最大の免疫器官」と言われ、免疫細胞の多くが集中している。

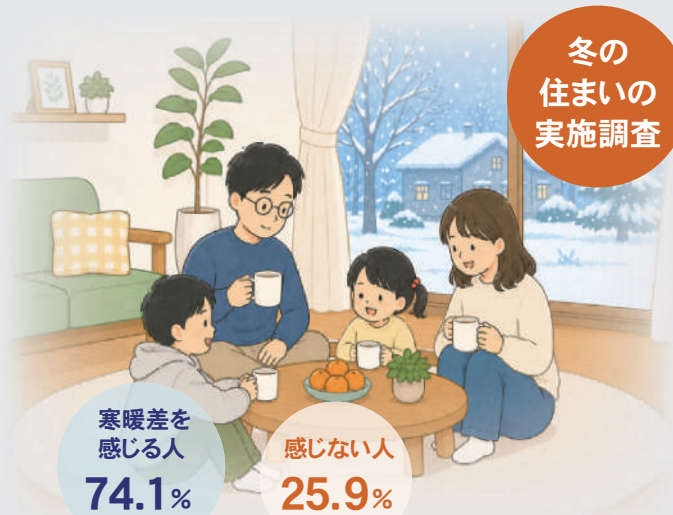
気づけば新卒として社会に放り出され早10年が経ちました。20代後半、毎日のように感じた焦りや得体の知れない緊張から解放されたのも束の間、今度はミドルエイジクライシス「第二の思春期」なんてものに差し掛かるらしい。これからは「健康だよね？最近、健康について何かにしている？」と、お盆休みの帰省した同級生とお酒の席で自然とそんな話が始まりました。

／ 家の中の寒暖差にご注意 ／

約75%の人が 「住まいの中での寒暖差」 を感じながら生活

寒暖差による **寒暖差疲労** や **ヒートショック** に注意

LIXILが全国の20～50代の男女に行った意識調査によると、約75%の人が冬の住まいの中で場所や時間差によって寒暖差を感じていることがわかりました。寒暖差は、体の負担やヒートショックのリスクにつながります。暖かく過ごすために、住まいの「寒暖差対策」を見直してみませんか。



※「感じる」「どちらかという感じる」の合計

1 約75%の人が「住まいの中での寒暖差」を感じている

7℃以上の温度差がある場合に注意したい【寒暖差疲労】

寒暖差を感じる瞬間(上位3位)



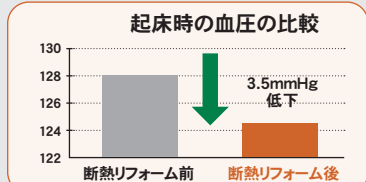
寒暖差疲労とは？

寒暖差による体温調節により多くのエネルギーを使用することで、体に疲労が蓄積し疲労感やめまい、肩こりなど不調を引き起こすことを言います。一般的に、1日の温度差が7℃以上あるときに起こりやすいとされています。



起床時の急激な温度差は、断熱リフォーム改善

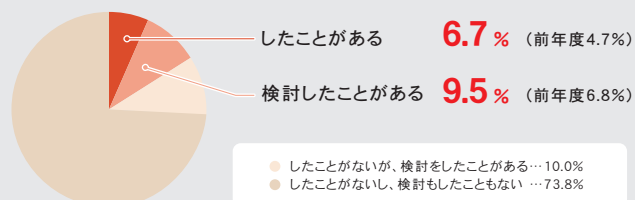
暖かい布団から冷えた室内に出ると、急激に冷やされ血圧があがり、ヒートショックを引き起こす危険があります。断熱リフォームで起床時の血圧が低下する研究結果もあります。



【出典】一般社団法人日本サステナブル建築協会
断熱改修等による移住者の健康への影響調査
中間報告(第3回) 資料より

3 断熱リフォームをした人は年々増加傾向

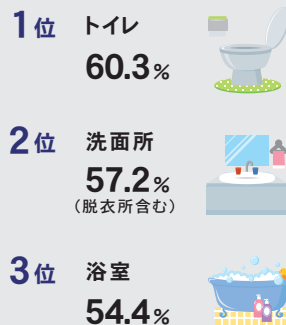
最も多くの人々が検討している箇所は「窓」



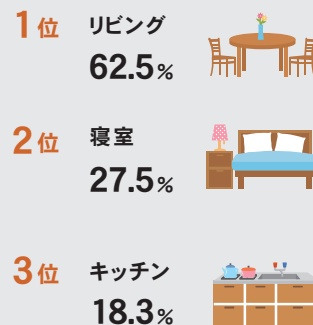
2 寒い場所は「ヒートショック」の発生のリスクが高い

温度差に要注意

寒さを感じる瞬間(上位)



暖かさを感じる瞬間(上位)



ヒートショックとは？

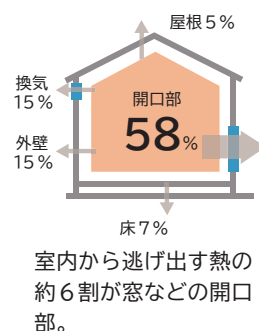
急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす健康リスクです。特に高齢者の入浴時に多く発生しています。



知ットク まずは窓の断熱リフォームがおすすめ!

冬の暖房は、58%の熱が窓やドアなどの開口部から出入りします。窓の断熱リフォームで(内窓設置や取替窓)で、冷暖房の節約にもつながります。

冬の暖房時



内窓(インプランス)を9箇所の窓に設置した場合

約 **20,000 円/年** の節約

取替窓(リプラス)を9箇所の窓に設置した場合

約 **16,220 円/年** の節約

※1. インプランスの場合。数値はあくまでも参考です。
※2. リプラスの場合。数値はあくまでも参考です。

商品紹介



「朝の暖房」

を見直してみませんか。

寒い朝になると、布団から出るのが辛い感じる方も多いのではないのでしょうか。起きてても部屋が冷え切っていると、着替えや朝食の準備、洗顔など何をするにも体が思うように動きません。暖房をつけても部屋が暖まるまで時間がかかり、その間は厚着をして我慢して過ごしている方も少なくありません。実は、朝の寒さは快適さだけでなく体への負担にもつながる言われていいます。暖かい布団から急に寒い部屋へ移動すると体温が奪われ、体がこわばったり血圧が変化したりすることがあります。

寒い朝、我慢していませんか？

1 約5秒で温風、朝の支度がもっと快適に。

ガスファンヒーターはスイッチを入れて約5秒で温風がでるため、朝起きてすぐに部屋を暖められるのが大きな特徴です。

寒い朝でも、着替えや朝食の準備で暖かい部屋で行えるので、冬のストレスを軽減できます。

また、灯油を入れる手間がなく燃料切れを気にせず使えるのも魅力です。寒い日に給油のため外へ出る必要もありません。

「朝だけ30分使う」「帰宅後だけ使う」など、必要な時間だけ手軽に使えるので冬の暮らしをより快適にしてくれます。

ポイント

約5秒で温風



スイッチONからすぐにあたたかい！

給油不要



面倒な給油の手間なし！

足元から暖かい



温風が足元から広がり、部屋全体を暖める！

2 こんな冬の朝、ありませんか？

☑ 布団からなかなか出られない



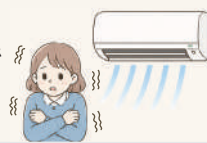
☑ 部屋が寒くて着替えが辛い



☑ 朝食の準備で手が冷たい



☑ エアコンが暖まるまで時間がかかる



そんな時こそ、約5秒で暖まる
ガスファンヒーター がおすすめです。



本格的な冬が来る前に、今年の冬支度を始めませんか？

まずは体感！

限定5台
1週間無料お試し

ご自宅でじっくりお試しいただけます。

お気軽にお申し込みください。

(ガスボンベ5kg容器1本分)

毎年
完売
御礼

LINEでクーポン配布！(期間限定10・11月予定)

一括価格

30,000円(税込)

本体代+接続ガスコード代込

レンタルもご用意しています！

限定10台

初めて使う方におすすめ

1シーズン限定

3,300円(税込)

※翌年以降の継続レンタル不可。ご利用をご希望の方は本体のご購入をお願いいたします。翌年ご購入時はレンタル料を差し引いた金額でご購入いただけます。



Rinnai
SRC-365E

暖房のめやす	木造	コンクリート造
11畳まで(18.0㎡)	15畳まで(25.0㎡)	

※上記以外の機種も取扱いがございます。ご相談ください。



エナジー・ワン株式会社

所在地 : 松山市大可賀3丁目1453-11
電話番号 : 089-952-7711



ワンズ・ホーム
Real estate and Renovation

リフォーム部門
電話番号 : 0800-200-0902

