

でんきかんり

保安教育資料

分電盤の3S

整理

整頓

清潔



分電盤の前に棚や荷物を置くことは、保安規定に基づく点検に支障となります。安全に点検及び操作する為に、以下の3Sを心がけましょう。

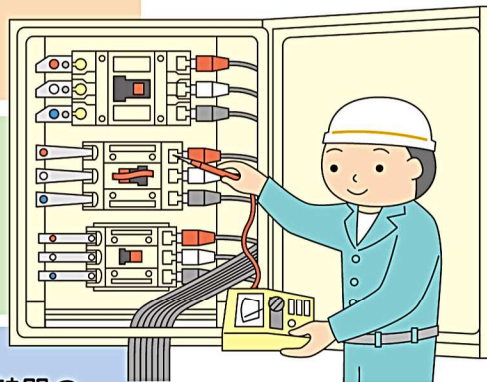
- 1** 分電盤の前・周囲に物を置かないでください。
分電盤の扉はいつでも開閉出来る状態にしておきましょう。
設備担当者が点検する際の支障になります。

- 通電の確認
- 回路の操作
- 転倒のおそれ
- 荷崩れによる事故

- 2** 回路名を正しく表示してください。
改修工事で設備が変更になっていたり、未使用の回路があると思わぬ事故の原因になります。

- 調査時間のロス
- 活線回路の漏電、感電、火災

- 3** 分電盤の周囲、盤内を清潔にしてください。
埃、虫が堆積すると分電盤のブレーカーや電磁接触器の接触不良、火災の原因になります。

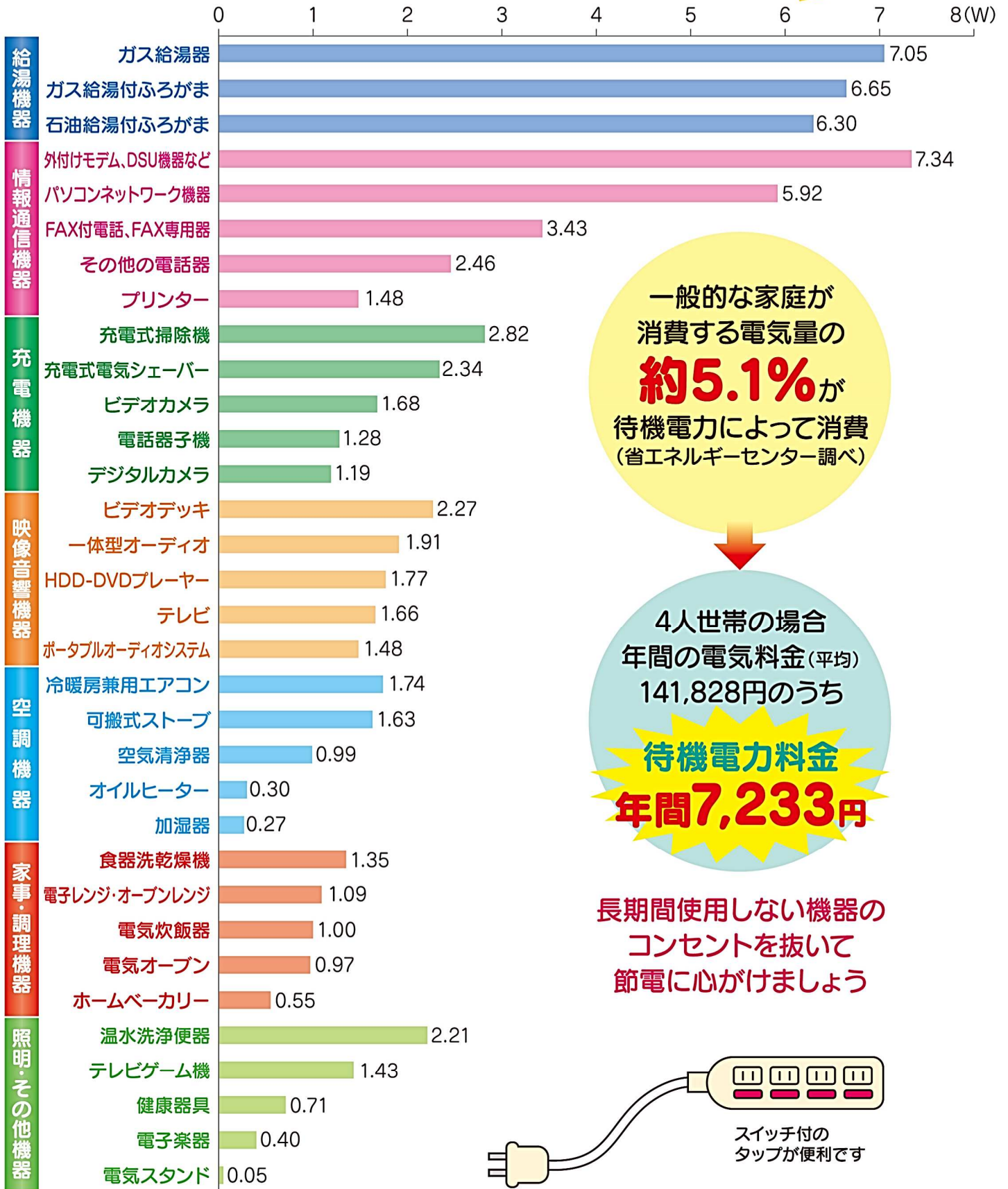


使っていないのに
電気代がかかる!?

待機電力が大きい家電

一般社団法人 省エネルギーセンター待機時消費電力調査より

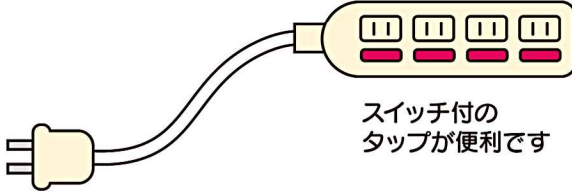
ランキング



一般的な家庭が
消費する電気量の
約5.1%が
待機電力によって消費
(省エネルギーセンター調べ)

4人世帯の場合
年間の電気料金(平均)
141,828円のうち
**待機電力料金
年間7,233円**

長期間使用しない機器の
コンセントを抜いて
節電に心がけましょう



健康長寿 大作戦

怖い高血糖を防ごう！

インスリンはすい臓で作られる体内ホルモンの一つで、血糖値を下げる働きをします。食事によって血糖値が上がるとすばやく分泌され、血液中のブドウ糖を細胞に取り込み、エネルギーとして利用したり蓄えたりします。こうして、食後に増加した血糖はインスリンによって一定量に保たれます。

糖尿病は、インスリンの分泌が減少するか、または働きが悪くなって、血糖値を下げられなくなった状態（高血糖状態）が続く病気です。

この高血糖状態が続くと血管がダメージを受け続け、神経障害や網膜症などの合併症だけでなく、動脈硬化の進行が加速し、心筋梗塞や脳梗塞など様々な病気につながります。

急激に血糖値を上げる食生活をしていると、インスリンを分泌する膵臓に負担がかかり、その働きが弱ってしまいます。インスリンを大切にする食事を心がけましょう。

① 野菜から食べる

ご飯やパンなどの糖質（炭水化物）から食べ始めると血糖値が急激に上がります。野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維は、糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇がゆるやかになります。

野菜・きのこ→肉・魚→ごはん・パンの順に食べるのがおすすめです。

② ゆっくり食べて腹八分目

早食いは血糖値を急上昇させます。同じ量の糖質をとっても、短時間にとるほど血糖値の上昇スピードは早くなります。

また、満腹を自覚するには約20分かかります。早食いは満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいます。

よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食べて、食べ過ぎも予防しましょう。

③ 1日3食規則正しく

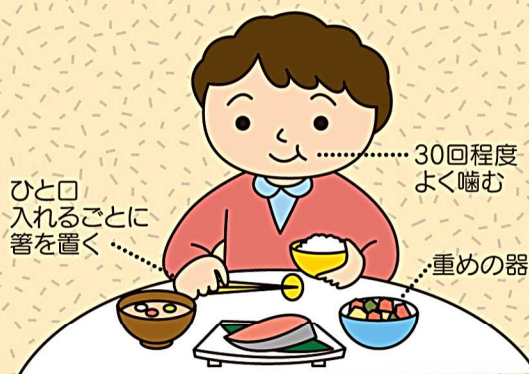
一度にたくさん食べると血糖値がぐんと上がってしまうので、1日に必要な食事量を3回に分けたほうが血糖値が抑えられます。

最も良くないのは朝食を抜くこと。前夜から次の昼まで空腹状態が続く、この状態で食べ物がたくさん入ると血液中の糖が急増します。

④ 運動をして筋肉維持

筋肉はブドウ糖を消費するため、筋肉が減ると体内のブドウ糖消費が減ってしまい血糖値が上がりがやすくなります。

運動は血糖を消費するだけでなく、筋肉量を増やし、常に血糖を使い続ける体を作るという点からも、血糖値の上昇を防ぐことに役立ちます。



その他のポイント

- 睡眠不足は肥満につながる
- ストレスとうまくつきあい、やけ食い・やけ飲みは避ける
- タバコはやめる。血管を収縮させ動脈硬化に！
- アルコールはカロリーが高く、食欲増進になる

いつもの顔が 電気をまもる



平成29年度立入検査結果について

中部近畿産業保安監督部北陸産業保安監督署による立入検査は、電気事業法に定められている自家用電気工作物の自主保安体制が、北陸管内のそれぞれの事業場において確立され、保安管理が十分に行われているかどうかを検査し、今後の保安行政に反映させるために実施されています。

(1) 保安規程の遵守状況について

- 保安教育・訓練が適切かつ計画的に実施されていない(3件)
- 点検頻度が遵守されていない(2件)
- 点検が実施されていない(3件)
- 巡視・点検の記録が適切になされていない(2件)
- 関係書類・図面の整備、修正がなされていない(8件)
- 運転・操作基準が適切に定められていない(2件)
- 連絡体制が整備されていない(2件)

※その他の指摘事項1件

(2) 電気工作物の不良事項状況について

- 接地工事の施工方法が不適切(2件)
- B種接地工事が不適切(2件)
- 高圧架空電線路支持物の支線の施設方法が不適切(1件)
- 高圧(低圧)架空電線等相互の離隔距離が不足している(1件)
- 電線の接続方法が不適切(1件)
- 機械器具の鉄台及び外箱の接地未施工(1件)
- 低圧屋内配線器具の施設方法が不適切(充電部露出、器具の固定等)(5件)

※その他の指摘事項2件



本部／富山支部

〒930-0008
富山市神通本町1丁目8-7碓井ビル1F
TEL 076-442-3332 FAX 076-442-3374

石川支部

〒920-0346
金沢市藤江南1丁目105-10
TEL 076-262-1042 FAX 076-262-1043

福井支部

〒918-8237
福井市和田東1丁目2101北島第一ビル1F
TEL 0776-21-1620 FAX 0776-21-3290

電気がんり北陸