



認証・登録番号0000002

平成29年 9月 (隔月発行) No.229

城南営業所

松戸営業所

柏 営 業 所横浜営業所

島根営業所

〒143-0015 東京都大田区大森西5丁目1番25号
☎ 03 (3765) 6660 FAX 03 (3765) 6665
〒270-2231 千葉県松戸市稔台7丁目7番地の1
☎ 047 (366) 2800 FAX 047 (366) 2803

☎ 0855 (72) 0324 FAX 0855 (72) 2076 http://www.119suehiro.co.jp

9月1日は「防災の日」です

広域的連携を基本に 首都直下地震を想定し訓練を実施

「防災の日」は、大正12年9月1日に発生した関東大震災を忘れないために、昭和35年に制定されました。制定前は、関東大震災の犠牲者の慰霊祭が中心でしたが、防災の日制定以後は、政府をはじめ地方自治体でさまざまな防災訓練が行われるようになりました。そして東日本大震災以後、訓練実施に当たっては、東日本大震災、さらには平成28年の熊本地震の災害などから得られた多くの防災対策に関する課題への対応力向上を基本方針として、複数の地方自治体にわたる広域的な対応などを訓練内容に取り入れています。

平成29年度「防災の日」総合防災訓練は、①政府本部運営訓練、②九都県市合同防災訓練と連携した被災地(神奈川県)への現地調査訓練、③閣僚の徒歩等による官邸への参集訓練――が実施されます。政府本部運営訓練は、総理はじめ全閣僚の参

九都県市合同訓練は神奈川県が幹事をつとめ、小田原市酒匂川スポーツ広場を主会場に訓練を実施します。訓練内容は、①首都直下地震を想定した発災対応型訓練と、②東海地震を想定した予知・発災対応型訓練は避難を行います。発災対応型訓練は避難誘導・受け入れ、人員・資機材等の応援、救援物資緊急輸送、帰宅困難者対策などについて訓練を行います。予知・発災対応訓練は、職員非



昨年実施された政府本部運営訓練の様子

常参集から始まり、本部設置や情報 収集、警戒宣言等の伝達・広報、道 路・鉄道対策、ターミナル駅等混乱 防止などについて訓練を行います。

防災の日を中心とした防災週間では、各地でさまざな訓練が実施されます。たとえば、渋谷区では9月2、3日の両日、総合防災訓練を代々木公園を会場に実施します。近くの防災訓練に参加して、来るべき災害に備えましょう。

小規模福祉施設のスプリンクラー、スプリネックス設置 猶予期間の終了が迫っています

病院や福祉施設でのスプリンクラー、簡易型スプリンクラーのスプリネックスの設置義務の猶予期間が迫っているのをご存じですか? 平成25年2月に発生した長崎市の認知症高齢者グループホーム火災、同年10月に発生した福岡市の診療所火災を受け、総務省消防庁ではスプリンクラー、スプリネックスの設置基準の見直しを行いました。

その結果、福祉施設については平成27年4月に省令の改正が行われ、275㎡未満の小規模福祉施設にもスプリンクラー、スプリネックスの設置が義務づけられました。また、病院などについても平成28年4月に見直しが行われ、避難のために患者の介助が必要な小規模な病院、診療所でも設置が義務づけられました。

そして、設置義務の猶予期間は福



祉施設が平成30年3月31日まで、病院・診療所が平成37年6月30日までとなっています。特に福祉施設は猶予期間の終了が迫っています。小規模施設に適した簡易型スプリンクラーのスプリネックスの設置をぜひお勧めします。

酒の上で許されることはある? 美人だと損することもある?

問1 秋になると、お酒が一段と美 味しくなりますね。暑い盛りにビー ルをグイッと飲むのもいいですが、 月を見上げ、微かに聞こえる虫の声 を聞きながらお酒を傾ける。これこ そ日本酒の理想的な飲み方ですね。 でも、お酒を飲んでの車の運転は絶 対にダメですね。死亡事故の原因の イメージがあるこの飲酒運転。よく 新聞やテレビでも大きく取り上げら れていますが、実際のところは減少 傾向にあるのが実情です。平成5、 6年をピークに毎年減少、13年連続 の減少となっています。でも、飲酒 運転はともかく、飲酒による暴力事 件や大量摂取による死亡事故など、 お酒をめぐるトラブルが絶えません

"酒は百薬の長、飲むべし飲まるべからず"ですが、お酒を飲んで気持ちが大きくなり、つい、口から出ませの約束をしてしまうことはありませんか? 民法第93条には「口に出した以上は、前言をひるがえすことは許されない」という意味のことが記されています。では、酒の上の約束は法律に触れるのでしょうか?



問2 お酒の席で、相手が美人なら、なおさらお酒が美味くなりますね。 酒の上ばかりではありません。美人 であることは、何事においても得な ようです。たとえば、アメリカの心



理学の実験で、学生たちが裁判官役になり、「女性の強盗犯」に刑をいい渡すという模擬裁判を行ったことがあります。ただし、被告の役は美人の場合と不美人の場合がありました。結果は、被告が美人のときには平均すると懲役2.8年。不美人の場合は平均して5.2年という、何とも露骨な結果となりました。でも、この反対に美人にもかかわらず刑が重くなった裁判があります。それは何

知らない知ってて



でしょうか?

問3 トイレはもちろんですが、エレベーターの近くにも鏡が多くあります。そんな時、あなたはその鏡を見て服装などを整えたりしますか。調査ニュースの「しらべえ」が調べた結果、20代の女性の20.6%は「自分がブサイクなので鏡を見ない」と答えています。その反対に、美人はやはり鏡を見て、「私はやっぱりキレイ!」と確認するのでしょうか。さて実は、エレベーターの近くにある鏡は、ある目的があって設置されているのですが、知っていましたか?







どの場所でもできる深呼吸!

(43)

义夕术劾策

ゆっくり息を吐くだけ "ゆる断食"と合わせて効果倍増

最新のダイエットといま話題なのがスローブレスダイエット。体を動かすのが苦手、あるいは忙しくて運動する時間が確保できない、という人にお勧めのダイエット法です。特別な道具も必要ないので手軽に出来ます。

やり方は、まず大きく息を出来るだけ吸い込みます。そして、時間をかけてゆっくり息を吐き出します。最後に、おなかをへこませたまま、数秒間そのままの状態を保ちます。これを4、5回繰り返すセットを、1日に3回やるだけ

東側で大規模地震なら西側住民に避難促す 中央防災会議が南海トラフで方針

中央防災会議の作業部会はこのほど、南海トラフで懸念される大地震での新たな防災対策として、地震発生の可能性に応じて住民避難を含めて、レベル別に分けて対応を促す、との方向性を示しました。また、東海地震の予知を前提とした大規模地震対策特別措置法(大震法)による防災態勢の見直しも確認、今後、各地の被害想定域に当たる自治体での検討を経て、年度内をめどに報告書をまとめることにしています。

作業部会は「確度の高い地震予知は困難」との認識を共有したうえで、対応が必要な事例として4ケースを想定しています。ケース1は、東海沖から九州沖まで延びる南海トラフの東側だけで地震の規模を示すマグニチュード (M) 8~9級の大規模

です。やるタイミングは、立ったままでもベッドに横になったままでも、どこでもOKです。

わが国では、ロングブレスが 流行しましたが、このスローブ レスダイエットはアメリカでお 腹のたるみを解消するためのダ イエット方法として注目されて います。

腹式呼吸をすることで、体内 に酸素を取り込みやすくなり、 脂肪燃焼効果が期待できます。 10日間続けるとお腹がすっきり するとか。

何だか物足りない、という人はこれに「ゆる断食ダイエット」を加えてはいかが。1日の摂取カロリーを通常の4分の1(男性600キロカロリー、女性500キロカロリー)に抑えて、それを週2日行うだけ。その際、良質なたんぱく質、野菜、果物を摂ること。またオリーブオイルを使用して料理したり、サラダにオイルドレッシングを使うとよいでしょう。

地震が発生。この場合、西側でも連動した巨大地震が起きる確率を「3日以内に10%程度、1週間以内に2%程度」と試算し、津波到着5分以内の住民に3日間程度の避難を促します。

一方、南海トラフ沿いで巨大地震に至らないM7級の地震が発生するケース2の場合、いずれかの震源域で巨大地震が発生する確率を「1週間以内に2%」とみて、避難に時間がかかる高齢者ら要援護者に1週間程度の避難を呼びかけることにしています。地震が発生しないまま推移した場合は、段階的に警戒レベルを下げることになります。

この他、①自治体や企業が具体的 対応を話し合う協議会を各地域に設 置、②(首相による「警戒宣言」の ような)各地で一斉に対応を始めら れる仕組みを検討する、③観測され た異常現象を学識経験者らが評価する態勢を気象庁に置く――などを確認しました。

公立小中学校98.8%耐震化

震度6強で倒壊危険257棟

文部科学省は、全国の公立小中学校の校舎など11万6671棟のうち、震度6強の地震に備えて耐震化された建物の割合が、4月1日時点で前年比0.7ポイント増の98.8%(11万5272棟)と発表しました。耐震化されていない1399棟のうち、6強以上で倒壊する危険性が高い建物は257棟でした。

同省が掲げた平成28年3月末に100%完了の目標は達成できませんでした。これは、統廃合が検討されている学校の対策が遅れているのが主な要因です。

文科省によれば、1399棟のうち来 年3月末までに耐震化が完了する見 通しなのは300~400棟程度にとどま ります。

防災 ニュース

3 大都市圏の水害広域避難 浸水が短期間なら屋内待機

3大都市圏での大規模水害を想定した広域避難について検討をすすめる政府の中央防災会議作業部会はこのほど、浸水被害が短期間なら住民には屋内待機を求めることなどを盛り込んだ原案を示しました。浸水被災者の避難について、一部に抑制を求めるのは異例。今後、各地域での検証作業を経て、この冬をめどに方針をまとめることにしています。

作業部会では、東京都の荒川で洪水が発生した場合、ほぼ全域が浸水する江東5区について検証を進めてきました。住民が一斉に避難を開始すると交通渋滞や雑踏事故が多発することが懸念されることから、床上

浸水の継続期間が3日未満と比較的 短く済む家屋の住民らは、屋内での 安全確保と最低3日間の備蓄を求め ることにしました。

この結果、江東5区では約80万人が浸水区域内にとどまり、残りの約172万人が避難することになります。ただし、国土交通省などによれば、指定河川洪水予報は3時間前までの流量予測を基にしており、市区町村の避難勧告は、数時間前になるのが現状といいます。同省などでは早期予測に努めるとしていますが、作業部会では、確度の低い予測で判断せざる得ない、としています。

従来型誘導灯のリニューアルにより 大幅な節電を実現しました。

LED誘導灯、さらにカドミウムフリーで環境に配慮!

誘導灯は避難を容易にするため、避難口や避難方向を指示するための照明設備です。消防法施行令26条と各自治 体の火災予防条例などによって、劇場・旅館など人の多く集まる場所に設置が義務づけられていますが、従来型か らLEDにリニューアルすることで大幅な節電を実現、また、水銀、カドミウム、鉛、六価クロムなどを使用しな いため、環境に配慮されたこのLED製品の導入が急速に進んでいます。

■従来型誘導灯のリニューアルにより大幅な節電を実現

C型(小形)の場合(20分間タイプ・片面型)では約87%の節電を実現してい ます。B級·BL形(中形)の場合で約88%、B級·BH形(大形)の場合は約 93%もの節電になります。

■環境に配慮、水銀・カドミウム・鉛・六価クロムフリー 従来光源=直管蛍光灯や冷陰極蛍光灯は水銀を含む→LED=水銀を含まない 従来蓄電池(ニッケルカドミウム)=環境負荷物質のカドミウム(電池負極) を含む→環境配慮型蓄電池(ニッケル水素)=カドミウムフリーの水素蓄電池 従来表示板=表面処理に環境負荷物質(クロム、鉛)を少量含む→環境配慮型 表示板=環境に配慮した表面処理(クロムフリー、鉛フリー)を施し、環境負荷





クイズのこたえ

同じく第93条には 問 1 「話し手の真意を知っている とき、あるいは、本気でな いことが常識でわかるとき は、意思表示は無効である」 という意味のただし書きが。 つまり、相手が酔っている ことが明らかであれば、そ の口約束は無効なのです。

問 2 「結婚詐欺」の裁判 です。美人が懲役5.5年だっ たのに対して、不美人は懲 役4.4年だったとか。理由は、 美人は自分の美貌を悪用し て詐欺を働いたから、と判 断されたからです。

問3 かつてアメリカの高 層オフィスではエレベータ ーが旧式で待ち時間が長く、 苦情が絶えませんでした。 そこで、近くに鏡を設置し たところ、待って人は身だ しなみを整えたりして、待 ち時間を短く感じるように なった、というのです。以 来、エレベーターには鏡が 付き物なりました。

器具ごとの交換 をおすすめしま

耐用年限を超えている誘 導灯の器具交換にはリニ ューアルプレートをおす

す。

蓄電池(バッテ リー) の寿命は 4~6年が目安 です。

蓄電池の点検には、自己 点検機能を活用くださ い。2009年~2011 年に設置された誘導灯は 蓄電池 (バッテリー) の 交換をおすすめします (2015年現在)。

定期的に点検、 診断を行ってく ださい。