

エコアクション21
認証・登録番号0000002

平成30年
5月
(隔月発行)
No.233

本社 〒120-0005 東京都足立区綾瀬5丁目24番5号
☎ 03(3606)0119 FAX 03(3606)3339

城南営業所 〒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

松戸営業所 〒270-2231 千葉県松戸市稲台7丁目7番地の1
☎ 047(366)2800 FAX 047(366)2803

柏営業所 〒277-0832 千葉県柏市北柏4丁目1番15号
☎ 04(7167)3883 FAX 04(7164)0120

横浜営業所 〒232-0053 神奈川県横浜市南区井土ヶ谷下町28-15
☎ 045(315)4001 FAX 045(315)4091

島根営業所 〒696-0003 島根県邑智郡川本町因原519-3
☎ 0855(72)0324 FAX 0855(72)2076

<http://www.119suehiro.co.jp>

2018年度全国統一防火標語が決定しました

入選作「忘れてない？ サイフにスマホに火の確認」

消防庁は、火災予防思想をより広く普及させることを目的に、一般社団法人・日本損害保険協会（原典之会長）と共催で、1966年度から毎年、全国統一防火標語の募集を実施していますがこのほど、2018年度全国統一防火標語を決定しました。

53回目を迎えた今回は、全国から1万8151点の作品が寄せられました。作家の角田光代さんら審査委員による厳正な審査の結果、香川県の藤本真由さんの作品「忘れてない？ サイフにスマホに火の確認」が入選作品に選ばれたものです。

入選した藤本さんは、「出掛ける時、多分、皆さんもサイフとスマホは確認すると思います。標語を自分のこととして受け止めてもらうことはなかなか難しいと思い、少しでも“火の確認”を自分のこととして

感じてもらえるように、リアルさを意識してこの標語を作りました」とコメントを寄せています。

火災を出火原因別（平成29年1月～9月）にみると、たばこが2930件でトップを占めており、続いて、放火2642件、たき火2487件、こんろ2190件となっており、依然として火元の確認が大切なことがよく分かります。

なお、消火の際には、燃えているものにあまり近づかず、適切な距離を保ちます。その時、水をかけたり、濡れた衣類や寝具などで蔽うのではなく、消火器具や消火設備を使うよう心掛けましょう。

なお、同協会では、AKB48の小嶋真子さんをポスターモデルに起用した2018年度全国統一防火ポスター（B2）を20万枚作成。すでに4月



モデルにはAKB48の小嶋真子さんを起用

小嶋真子（こじま まこ）

1997年5月30日生まれの20歳。東京都出身。血液型はO型、身長160センチ。AKB48のメンバー（第14期生）として、多数のメディアに出演中。

1日から、全国の消防署をはじめとする公共機関に掲出しています。

平成30年度危険物安全週間推進標語が決定しました！

最優秀作品「この一球届け無事故へみんなの願い」

危険物を取り扱う関係事業所をはじめ広く国民に危険物の保安の確保を呼びかけるため、毎年、6月の第2週（今年は6月3日～9日）を「危険物安全週間」とし、総務省消防庁と一般財団法人・全国危険物安全協会は、危険物の災害の防止と危険物の貯蔵、取り扱いの安全を呼びかける標語を募集しています。

平成30年度の危険物安全週間推進標語募集には、全国から1万182作品の応募があり、1次審査を経て68

作品が選ばれ、最終的に北野大委員長をはじめとする委員会で、横浜市の市原政光さんの作品「この一球届け無事故へみんなの願い」を最優秀作品に選出したものです。市原さんには消防長官賞と副賞として20万円が贈られます。

ちなみに、優秀賞は徳島県阿南市・遠藤吉徳

さんの「無事故へと 取り組む姿勢に 妥協なし」でした。

最優秀作品は、平成30年度の危険物安全週間推進ポスターに採用され、各種広報活動などに活用されます。

なお、同ポスターのモデルには、標語にちなんで、車いすテニスの上地結衣選手が起用されています。



100メートル走でゴールインは胸だけではない？

二重より一重まぶたの方がいい？

問1 この3月末に国際オリンピック委員会（IOC）のバッハ会長が北朝鮮を訪問、金正恩朝鮮労働党委員長との会談で、同委員長が東京オリンピックへの北朝鮮選手の参加を支持する考えを示したことを明らかにしましたね。東京五輪で融和姿勢をアピールしたいのでしょうか、日本側は困惑気味とか。その東京五輪で注目は陸上競技。男子100メートル走で桐生祥秀選手が日本人初の9秒98を記録したこともあり、メダルへの期待も高まります。また、リオ五輪の男子400メートルリレーで銀メダルを獲得しただけに、東京では金メダル獲得も夢ではありません。

ところで、陸上競技のゴールを見ていると、選手は必死に前傾姿勢になってゴールインしようとしていますね。ルールでは、ゴールは頭、首、腕、手足以外の「トルソー」といわれる胴体部分がゴールラインを通過した瞬間に、初めてゴールと認められます。そこで、選手はゴールインをするとき、胸を大きく突き出すのです。ところが、この胸ではなく他の部位でゴールインして失格にならなかった選手がいるのです。さて、どの部位でゴールインしたのでしょうか。

問2 東京五輪といえば、いま、揉めているのが屋内全面禁煙にするかどうか。厚生労働省はさきごろ、既存の小規模飲食店は「喫煙」「分煙」

の標識を掲示することで、店内での喫煙が可能という健康増進法改正案の骨子を明らかにしました。昨年までの厚労省案では、屋内は原則禁煙とされていただけに、日本対がん協会などたばこ規制派から反発が相次いでいます。最近の五輪開催都市はすべて罰則付きの対策を講じており、原則禁煙は“世界標準”だけに気になりますね。

さて、その問題のたばこですが、

知ってて
知らない
「体」の常識

発祥は中央アメリカ。インディオたちは紀元前から喫煙の習慣があり、アメリカ大陸発見者のコロンブスがインディオの村に入ったとき、たばこを吸っている男たちを見て、「それは何だ」とたずねると、男たちは「たばこ」と答えて、そこから「たばこ」という言葉が生まれたのだとか。でも本当は、それはたばこではなかったのです。さて、何だったのでしょうか。

問3 一重まぶたと二重まぶたとどちらが好き？ と尋ねたら、女性は「もちろん二重まぶた」と答えるでしょうね。整形手術で最も多いのがまぶたを一重からと二重にするというものですからね。でも、本来のまぶたの性能からいえば、断然、一重まぶたの方に分があるのだとか。さてどうしてでしょう。



プラス
ワンポイント
健康法



基本に帰り筋トレ！

④6 ————— メタボ対策

結局は「筋トレ」が最も効果的！

基礎代謝を上げるのがメタボ解消の早道

メタボを「肥満」のことと思っている人が多いようですが違います。メタボリックシンドロームを日本語訳すると「代謝症候群」。具体的には「内臓脂肪症候群」という意味です。つまり、内臓脂肪を減らすことが大切で、それには基礎代謝アップが欠かせないとい

うことです。この基礎代謝を上げる最も有効な方法が、衰えた筋肉を鍛えなおすこと。筋肉は最大の“エネルギー消費者”で、筋肉を鍛えることで代謝が上がり、内臓脂肪を燃焼させることがメタボ解消の早道なのです。

基礎代謝を上げるには、①腹直



答えは
4めに
あります

商業ビル 3割が震度6強で倒壊恐れ 東京都が156棟の建物名を公表

東京都はこのほど、震度6強以上の地震で倒壊・崩壊の危険性が「高い」建物が156棟に上ることを明らかにし、その建物名を公表しました。都では、昭和65年5月以前の旧耐震基準で建築された都内の大規模なホテルや商業ビルなど計852棟の耐震診断を調べたところ、危険性が「ある」建物が含めると全体の3割の251棟で倒壊などのリスクがあることが分かったもので、首都直下地震に向けて課題が浮き彫りになったかたちです。

都の診断結果によると、震度6強～7程度の地震で倒壊・崩壊の危険性が「高い」建物は全体の18%、156棟、危険性が「ある」建物は11%、95棟。「低い」建物は584棟で、改修工事中などの建物が12棟となっ

ています。他に5棟は所有者から報告がなく、報告を命令しました。

震度6強以上の地震で倒壊・崩壊の危険性が「高い」とされた主な建物の中で目につくのは、地域のランドマークとなっている建物が多いことです。紀伊国屋書店の新宿本店が入る紀伊国屋ビルディング(新宿区)は昭和39年の完成で、著名な建築家の故前川国男氏の設計で知られ、都の「選定歴史的建造物」にも選ばれています。JR新橋駅前のニュー新橋ビル(港区)も「高い」と診断されました。同ビルは、低中層階外壁の特徴的な格子の外観で知られていますが、その歴史は戦後の歩みとともにあります。同駅西口は不法占拠の露店が大半を占め、ヤミ市として賑わい、やがて木造平屋長屋式の新生マーケットとして生まれ変わり、昭和44年建物が着工、同46年に竣工

したものです。そのため区分所有者が約330者にも上ります。今後は建て替えの方向で検討を進めている、といいますが、費用や区分所有者の意見集約が課題といえます。

その他、銀座貿易ビルやアブアブ赤札堂上野店、ヒューマックスパビリオン新宿歌舞伎町など、戦後の代表的な建物ばかりです。

都内29区の3分の1 台風の高潮で浸水

江東区で水深最大10m

東京都はこのほど、高潮浸水想定区域図から、台風による最大規模の高潮被害に見舞われた場合、沿岸地域を中心に都内19区の約212平方キロが浸水すると想定されることを明らかにしました。これは23区の面積の3分の1に相当し、墨田、葛飾、江戸川の3区では9割以上が浸水。江東区では、水深が最大10メートルに達し、浸水被害が1週間以上継続する地域もあるとしています。

筋、②背筋、③下半身の3つの筋肉をバランスよく鍛えることが効果的です。

腹直筋＝マットの上に寝て、上体を起こす。顎を引いて、目線はお腹を見ます。自然に背中が丸まってくるので、その姿勢のまま自転車を漕ぐように交互に足を高く持ち上げて動かします。太ももが付け根の上まで来るように膝を曲げましょう。

背筋＝うつ伏せに寝て、両手両足を伸ばす。背筋を使って両手を浮かせ、お尻の筋肉を使って両足を浮かし、1秒～5秒ほどキープ。これを繰り返します。顔は正面を向きましょう。

下半身＝スクワットが効果的。腕は肩と平行にまっすぐ伸ばし、胸を張ります。股関節を後ろに引くようにして、太ももが床と平行になるまで膝を落とします。

3つの運動を頑張って、この夏に海辺でその成果を披露してはいかが。(つづく)

防災 ニュース

防災の世論調査で「自助」「共助」意識浸透

自分で身を守り、地域で助け合う傾向が増加

内閣府は防災に関する世論調査を実施しましたが、それによれば、災害時の対応は自分で身を守る「自助」に重点を置くべきだと考える人が39.8%に上り、2013年の前回調査から1.8倍に増えたことが分かりました。また、地域住民らで助け合う「共助」を重視する人は24.5%で、2.3倍に増えています。首都直下地震など主に大都市の災害では、物資や避難所が足りなくなると懸念されており、内閣府は、「行政の支援だけに頼れない」という意識が浸透して始めている」と分析しています。

調査は昨年11月、全国の18歳以上の3000人に面接方式で実施、1839人

が答えました。国や自治体による「公助」を重視する人は6.2%に止まり、「自助、共助、公助のバランスを取るべきだ」とした人は28.8%と大きく減りました。

前回調査では、「バランスを取るべきだ」が56.3%で最も多く、自助21.7%、共助10.6%、公助8.3%でした。

大地震にどんな備えをしているかを複数回答で尋ねると、「地震保険加入」が46.1%で最多。以下、「食料や日用品の準備」45.7%、「停電時に作動する足元灯や懐中電灯の準備」43.3%、「家具の固定」40.6%などとなっています。

住宅用火災警報器

取り替え時期を迎えていませんか？

住宅用火災警報器は、設置して

約10年が交換の目安です

住宅火災による犠牲者を減らすために消防法が改正され、新築住宅については平成18年6月1日から、住宅用火災警報器の設置が全国一律に義務づけられました（東京都では全国に先駆けて、平成16年10月1日から火災予防条例により、住宅用火災警報器の設置が義務化されています）。

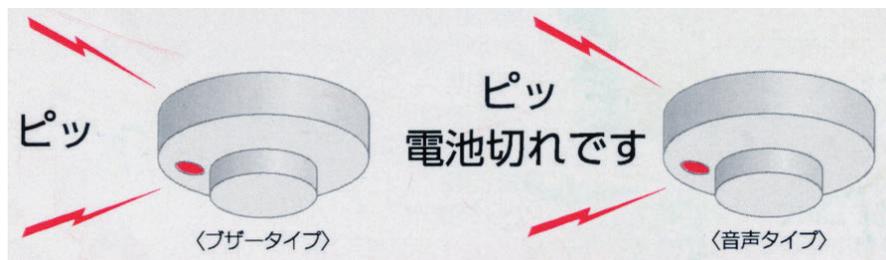
住宅火災の防止に効果を発揮するこの住宅用火災警報器は、設置して約10年が交換の目安とされています。つまり、消防法改正で平成18年6月から住宅用火災警報器を設置した家庭では、既に取り替え時期を過ぎてていることになります。住宅用火災警報器は取り替え時期を過ぎると、電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しない恐れがあります。万が一に備えて、早めの取り替えをおすすめします。



こんな場合は交換を！

電子部品の寿命で故障すると **感知しません**
 電池切れになると **「ピッ」とお知らせ**

パナソニック製住宅用火災警報器には、専用リチウム電池の電池電圧が低下した場合、自動的に電池切れをお知らせする「電池切れ検出機能」があります。



電池切れ警報音が鳴り、作動灯（赤）が点滅して電池切れをお知らせします。

設置時期を調べるには



クイズのこたえ

問1 1985年に神戸で開催の国際室内陸上競技大会50メートルハードル走で、転倒した選手がお尻からゴールイン。この場合、お尻も「トルソー」の一部と判断され、失格にならなかったのです。

問2 インディオたちは、Y形のパイプでたばこを吸っていたのですが、インディオたちはそのパイプを「たばこ」と呼んでいたのです。中国の大河・長江の名称を西洋人が尋ねた時、船頭が橋の名前と勘違いして揚子橋と答え、それがいまでも通用している話と同じですね。

問3 一重まぶたは、まぶたの皮膚の下に脂肪が多く、外気の冷たさから目を保護でき、また、外からの衝撃をやわらげてくれます。つまり、一重まぶたの方が健康にいいということ。その証拠に、一重まぶたの人が病気になる、皮膚の下の脂肪が少なくなると二重まぶたになることがありますね。これは目も疲れているはずで、早く栄養をたっぷり取る必要があるのです。