



エコアクション21
認証・登録番号0000002

平成30年
9月
(隔月発行)
No.235

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>

9月1日は「防災の日」です

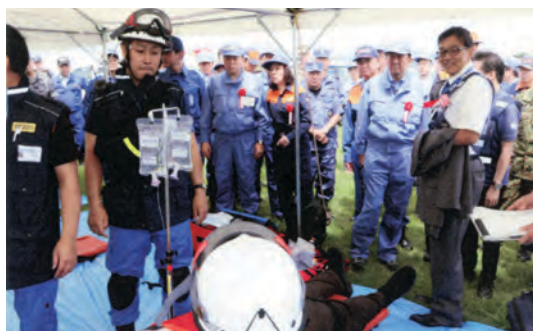
ラグビーW杯、東京五輪開催控え 誰でも参加でき楽しめる訓練に

今年も「防災の日」には、全国各地でさまざまな防災訓練が行われます。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年に制定された「防災の日」ですが、東日本大震災以後、訓練実施に当たっては、既往災害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います。また、ラグビーワールドカップやオリンピック・パラリンピックの開催を控えていることから、安心して楽しめる環境の確保につとめ、参加者のレベルに応じた訓練となるように求めています。

政府における平成30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（川崎市）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加の下、南海トラフ地震発生を想定し、関係地方公共団体等と連携して、災害発生時の地震災

害応急対策の実施体制の確保などを図る訓練を行うものです。また、九都県市合同防災訓練と連携した被災地（川崎市）への現地調査訓練は、首都直下地震を想定したものです。閣僚の徒歩などによる官邸への参集訓練も、同様に首都直下地震を想定しています。

九都県市合同防災訓練は今年で39回目を迎えます。今回は川崎市が幹事をつとめ、防災の日の9月1日、川崎市の東扇島公園を主会場に訓練を実施します。訓練は、①首都直下地震、②その他の地震（南海トラフや相模トラフ沿いの地震、房総半島沖の地震など）が発生したと想定して実施されます。内容は、広域応援・受援訓練（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）、災害対策本部訓練（職員非常参集訓練、本部設置や情報収集など）、情報伝達・広報訓練（放送やモバイルなど



昨年実施の総合防災訓練を視察する安倍首相

の活用による広報訓練など）、避難・救護訓練（避難路確保・避難誘導訓練、応急・医療救護訓練など）の他、ライフライン応急復旧訓練、津波対策訓練、防災ボランティア訓練など多岐にわたります。

なお、幹事の川崎市以外は防災週間内に防災訓練を実施します。東京都は9月2日、中央区立浜町公園などを会場に、また、埼玉県は8月26日、蓮田市総合市民体育館パルシー周辺を会場に実施します。全国の各市町村でさまざまな防災訓練が実施されます。積極的に参加して、来るべき災害に備えましょう。

いつ起こるか分からない大地震に備えましょう

感震ブレーカー「震太郎」で電気火災を防止

感震ブレーカー「震太郎」の特徴

- 震度5強相当で自動的に遮断
- ラクラク設置、アース付きコンセントへ差し込むだけ
- 主幹ブレーカーを一括遮断
- 設置時に動作を確認できるテスト機能付き
- この価格で火災予防

価格 9,800円



感震ブレーカー「震太郎」

欧米人はアルコール依存症になりやすい？ 熱中症で高熱でも死なない人がいた？

問1 観光庁の調べによると、上半期の訪日客は過去最多の1589万人にのぼり、前年同期に比べ15.6%の増で、年間3000万人を上回るペースとなっているそうです。国・地域別では中国、韓国、台湾が上位となっていますが、同庁が今後、力を入れていく欧米豪の各国からの訪日客の増加も目立ちます。ところで、これら欧米人に好評なのが日本酒やウイスキー、ワイン。日本酒はともかく、なぜ日本のウイスキーやワインが人気？ それはニッカの「竹鶴17年」がワールド・ウイスキー・アワード2015」のブレンデッド・モルトウイスキー部門で世界最高賞をとるなど、日本のウイスキーは近年、世界的な評価を受けており、需要が拡大しているからです。ワインも海外の三つ星レストランで採用されるなど、高い評価を得ています。

欧米で日本のウイスキーやワインが好評なのは喜ばしい限りですが、飲み過ぎには注意が必要。というのも、欧米人など青い目の人はアルコール依存症になりやすいからです。えっ、目の色で分かるの？ そうなんです。それはなぜでしょうか。



問2 今年の夏は連日真夏日が続き、気温40度を超えた地域も多く、熱中症を発症し救急車で運ばれる人が絶えませんでしたね。なかには症状が重くなる熱射病で亡くなる方も

少なくありませんでした。熱中症は、体温が上がり、体外から取り込まれた熱が体内にこもり、放射できないことから起こります。熱中症になりそうと感じたらとにかく涼しい場所へ移動して、体を冷やすことが大切です。熱中症の重い症状が熱射病で、体温が40度を超えることもあるそうです。かぜをひいて高熱で寝込むことはあっても40度にはなりませんよ。ところで、40度はおろかも

知ってて
知らない
「体」の常識

っと高い熱を出して平気だった人がいるのですが、それは何度？ ギネスに記録されたその人は後遺症もなく無事だったそうです。

問3 この夏は、熱中症で搬送される高齢者が特に多かったですね。年をとると体温の調節が出来にくくなるので、熱中症になりやすく、死亡のリスクも高くなります。高齢になると、白髪やシワが増えるのは当然ですが、このように体のさまざまな機能の衰えも気になりますね。機能の衰えは、“老化のサイン”でもありますが、その反対に、体のなかで年齢を重ねるごとに成長する部分があるのをご存じですか。それはどの部分でしょうか？



ヘルシーなおかずを作り置き

④8

メタボ対策

自分の“好き”なおかずを食べ放題 「作り置き」でラクして痩せる

秋といえば“食欲の秋”。ダイエットに励もうにも、つつい食べ過ぎてしまって効果が上がらない、と悩んでいる人も少なくありませんね。そんな人にお勧めなのが「作り置きおかずダイエット」。たくさんのおかずのなかから、好

きな組み合わせを食べるのが基本で、飽きずに続けられるのが良い点とか。

好きなものを食べる、といっても基本は「糖質制限ダイエット」。血糖値を上げる炭水化物を減らして野菜をたっぷりとり、筋肉を作

答えは
4めに
あります

「平成30年版全国地震動予測地図」発表

南海トラフ沿いで30年以内震度6弱以上の確率が微増

政府の地震調査委員会はさきごろ、30年以内に震度6弱以上の揺れに襲われる危険性を示す「全国地震動予測地図」の平成30年版を公表しました。それによれば、南海トラフ巨大地震が懸念される太平洋岸では中部から四国地方にかけて引き続き高い確率となっており、また、沖合で新たに巨大地震が想定される北海道東部は、根室市が63%から78%に上昇するなど大幅に上がったのが目につきます。

神奈川県沖を走る相模トラフの巨大地震、東京周辺を直撃する首都直下地震が懸念される関東地方も高いままで、6月に周辺で地震活動が活発化した千葉市が85%と都道府県庁所在地では最も高かったことも分かりました。

関東地方は、地下構造が複雑で多くの大地震が想定されていることから、30年以内に震度6弱以上の揺れに襲われる確率は最大で8割超に達しました。この数値は昨年に比べ微増ですが、委員会では危険性が大変高いことは間違いがないと警鐘を鳴らしています。

確率は千葉市が85%と最も高く、次いで横浜市82%、水戸市81%となっており、東京は48%と低くなっていますが、計算の根拠となった都庁舎が23区内で揺れにくい新宿の台地にあることが影響しており、地盤が弱い東京湾岸など都心部のリスクは最も高い可能性があるといえます。

背景にあるのは、関東地方を載せた陸側プレートの下に、茨城・千葉県沖にある日本海溝から太平洋プレートが、神奈川県沖に延びる相模トラフからフィリピン海プレートがそれぞれ沈み込んでいるからです。このため、相模トラフでは関東大震災のようなマグニチュード8級の海溝

型地震が発生。さらに、他のプレート境界や沈み込んだプレートの内部などでひずみが蓄積され、大地震が発生します。その代表例がM7級の首都直下地震で、発生率は30年以内に70%程度と高くなっています。

海溝型地震の発生確率

「4段階」分けで一般に分りやすく

政府の地震調査研究推進本部の総合部会はこのほど、南海トラフなど海溝型地震の危険度を発生確率に基づいて4段階にランク分けする案を了承しました。

国が公表している30年以内の地震発生率を基に、26%以上をⅢ（危険度高い）、3%以上26%未満をⅡ（やや高い）、3%未満をⅠと分類、データ不足で確率不明なものをⅩとしました。

Ⅲとなったのは、南海トラフ巨大地震や千島海溝の巨大地震、東北から関東沖の日本海溝で起きる津波地震などです。Ⅱは、北海道の十勝沖や秋田県沖から佐渡島北方沖の地震、相模トラフの地震です。

るたんぱく質となる肉や魚もしっかり食べるといいます。

つまり、週に1回、いろいろなおかずを作り、それを冷蔵庫に入れて置いて、好きなおかずを取り出して食べる、という訳。そして、大事なのが何よりも料理をするのが好きなこと。メリットは美味しく飽きずに食べ続けられ、お腹いっぱい食べられるのでストレスがなく、せっかく作ったからという思いがモチベーションにもなります。

料理は週1回なので手間はかかりませんが、一方で、料理が苦手な人には向きませんね。また、外食が出来ないのも働く人には無理そう。そして、家族が多いとその分作る量が多くなり大変に。でも、作り置きダイエットのレシピ本がいろいろ出ているので、そこそこ料理が出来て「痩せたい」という気持ちが強ければ大丈夫。楽しく美味しくダイエットしたい人にはお勧めです。 (つづく)

防災 ニュース

首都直下地震の被害778兆円

土木学会が「15年間で対策完了を」

土木学会はさきごろ、巨大災害の被害推計に関する報告書で、首都直下地震について、その被害額は778兆円という膨大な数字となり、発生が切迫しているとされる同地震への備えを強く求めています。

同報告書によると、被害の内訳は発生から20年間の経済被害が731兆円、資産被害が47兆円です。経済被害は、政府が推計した95.3兆円を大幅に上回る数字で、経済被害の内訳は道路と生産設備の被害が計678兆円、港湾の被害が53兆円としており、「国力が大きく毀損し、国民が今日

の生活を維持していくことが不可能となる事態が危惧され、日本の歴史そのものが抜本的に変わってしまう」と強い危機感を示しています。

同報告書はその上で、道路対策や港湾・建物の耐震強化を行うことが重要だと強調、有効な対策を実行すれば被害額の約3割を減らせることができる、と指摘しています。具体的には、道路対策では新規道路と被災地における道路網の強靱化が必要としており、最も激しい被害が予想される東京23区で特に対策の強化を求めています。

設置義務化による社会福祉施設等、及び有床診療所等へのスプリンクラー設備の補助金は、来年も見込まれるようです（厚生労働省）

お早めに手続きをお願いします

パッケージ型自動消火設備
スプリネックス

スプリンクラー設備と同等以上の防火安全性能が認められている。
(財)日本消防設備安全センター認定品です。
鑑認パ第18～1号、鑑認パ第18～2



平成 21 年 4 月 1 日から、

275㎡～1,000㎡未満

特別養護老人ホーム
老人保健施設
認知症高齢者グループホーム
養護老人ホーム
有料老人ホーム
小規模多機能型居宅介護事業所

1,000㎡以上の平屋建て

スプリンクラー設備の設置が義務化されました。

スプリネックスの特徴

- 1 火災感知・消火スピードが速い
- 2 消火機能は水の約 4 倍
- 3 薬剤は容器に入って安定性に優れています
- 4 地震・凍結に強い
- 5 設置工事・維持管理が簡単

SP設置義務に伴う助成（補助金）

施設種別	建物の構造等 (1㎡当たりの単価)	スプリンクラー設置義務	市町村交付金の対象 (平成21年度当初予算で対応済み)	経済危機対策 (平成21年度補正予算)
特別養護老人ホーム&老人保健施設 (定員29名以下の小規模のもの)	275～1,000㎡未満 (9,000円/㎡)	○	○	—
認知症高齢者グループホーム		○	○	—
特別養護老人ホーム&老人保健施設 (定員30名以上の大規模のもの)		○	—	○
養護老人ホーム		○	—	○
有料老人ホーム		○	—	○
小規模多機能型居宅介護事業所 (通所と入所の複合施設)		1,000㎡以上の平屋建て (17,000円/㎡)	—	—

クイズのこたえ

問1 米の大学が1万人以上の遺伝子データベースを構築。これを基に調べた結果、アルコール依存症のヨーロッパ系1200人を特定。瞳の色との関係を確認すると、瞳の明るいヨーロッパ系米国人は、暗褐色の人よりもアルコール依存症発症率が高いことが明らかに。瞳の色を決定する遺伝子部分が過度のアルコール摂取に関連する遺伝子と関連することが分かったのです。

問2 その人は日射病で30日間高熱を出したそうですが、その時の体温は何と46.5度といます。普通の人なら死亡していますね。

問3 耳や鼻です。骨や筋肉と違い、耳や鼻のなかにある軟骨は死ぬまで成長を続けるのだそう。全身の筋肉が減る一方で、軟骨だけ成長した結果、老人になると、耳や鼻がなおさら大きく見えるのです。

