



エコアクション21

認証・登録番号0000002

平成31年
3月
(隔月発行)
No.238

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 千葉県松戸市糀台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>

春の全国火災予防運動が実施されます

3月1日～7日 住宅火災による高齢者の死亡減に重点

平成31年春季火災予防運動は3月1日から7日までの7日間、全国で展開されます。統一防火標語は、「忘れてない? 財布にスマホに火の確認」です。同運動は、火災が発生しやすい時期を迎え、火災予防思想のいっそうの普及を図るとともに、火災の発生を防止し、財産の損失を防ぐことを目的としています。

火災予防運動の長年の取り組みの結果、平成29年と30年を比較すると、火災件数は約1割減、死者数も3.3%と減少しています。住宅火災についても同様で、件数が7.7%減、死者数は3.30%減少しています。一方、建物火災による死者が29年、30年とも全体の約6割を占め、その約7割を高齢者が占めています。

そこで、住宅火災による高齢者を中心とする死者の発生をさらに減少させることが、これからの火災予防において重要課題となっています。

運動の重点目標は例年通り、①住

宅防火対策の推進、②乾燥時及び強風時火災発生防止対策の推進③放火火災防止対策の推進、④特定防火対象物における防火安全対策の徹底、⑤製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進、⑥多数の観客等が参加する行事に対する火災予防指導の徹底、⑦林野・車両火災の予防対策の推進一となっています。



久間田琳加(くまだ りんか)さんのプロフィール
2001年2月23日生まれの17歳。東京都出身。小学6年生の時、ニコラモデルオーディションでグランプリに輝きモデルデビュー。永野芽郁、鈴木美羽の3人でユニット「RMRM」を結成。雑誌「seventeen」専属モデル。東京ガールズコレクションに出演。また、GYAO!のドラマ「女子の事件は大抵、トイレで起こるのだ。」で女優デビュー。

住宅防火いのちを守る 7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を備える。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

なお、啓発ポスターのキャラクターには、雑誌モデルで女優の久間田琳加さんが起用され、火災への注意を呼びかけています。

統一標語

忘れてない? 財布にスマホに 火の確認

消防法施行令の改正で平成31年10月1日から

小規模飲食店等への消火器設置が義務化

平成30年3月28日に消防法施行令が改正され、飲食店等における消火器具の設置に関する基準が見直され、平成31年10月1日から、火を使用するすべての飲食店等に消火器具の設置が義務化されます。

現在、飲食店等においては延べ床面積150平方メートル以上のものに消火器具の設置が義務付けられていますが、それ以下の面積の小規模飲食店等には義務付けられていません。これが、平成28年12月に発生し



た糸魚川大規模火災を受けて、消防法施行令を改正、延べ床面積にかかわらず、すべての飲食店に消火器具の設置が義務付けられるものです。

怪我で勝ち名乗りを受けられないと負け？

縄文人は体のどこで距離を測った？

問1 スポーツといえば何と云っても「体」が資本。大相撲の横綱・稀勢の里はケガが原因でついに引退に追い込まれましたね。この大相撲では、急にケガなどで土俵に上がれなくなった時は、不戦敗になります。一方、対戦相手は、テレビ中継で分かるように、土俵に上がり、行司から勝ち名乗りを受ければ不戦勝になります。このことはつまり、自分が土俵に上がり、勝ち名乗りを受けなければ正式に不戦勝にならないということなのです。では、対戦相手が休場届けを出した後、自分も怪我や体調不良で土俵に上がれなくなったらどうなるのでしょうか。

問2 日本で大相撲と並んで人気スポーツが野球ですね。ホームランの醍醐味もいいですが、塁間での間一髪のプレーも見逃せません。野球の塁間は90フィートと定められていますが、この微妙な距離はだれが決めたのでしょうか。それは、1845年に世界最初に野球チームを創立したアレクサンダー・カートライトという人物なのです。彼は、本塁から二塁まで、一塁から三塁までをそれぞれ42歩で歩いて、「これくらいでよからう」と決めたとか。彼の歩幅は3フィートでそこから126フィートになり、正方形のダイヤモンドを作ると、塁間は89.095フィートになります。これでは半端なので、キリのい

い90フィートになったそうです。

ところで、人間の体を基に距離を測るといえば、縄文尺もそうです。青森県の三内丸山遺跡の掘立柱建造物の柱間距離は4.2メートル。縄文人の標準長さ単位が35センチまたは70センチで、建物などの多くがこの数値の倍数なのだから。この縄文尺の35センチは、諸説ありますが、人間の体の一部からきているのです。さて、その部分は？

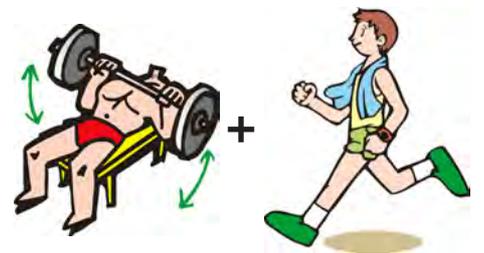
知ってて
知らない
「体」の常識

問3 ボクシングも日本ではそこそこ人気がありますね。現在、日本のジムに所属する世界チャンピオンは7人います。え？ そんなにいるの、と思うかも知れません。実は、ボクシングの団体はWBA、WBC、IBF、WBOと実に4団体が乱立してそれぞれが世界チャンピオンを名乗っています。つまり、世界チャンピオン=世界で一番強い、とはいえないのが現状なのです。このボクシングで、試合の時やシャドーボクシングで、ボクサーがよく「シュッ」という音をたてながらパンチを繰り返すのをご存知ですか。この音は、英語ではsnortといい、一種のボクシング用語ですが、早い話が鼻息。なかには、口でシュッという音をたてるボクサーもいて、なんだかカッコをつけるためにやっているみたいですが、実はちゃんとした理由があるのです。さて、それはいったい何でしょうか？



答えは
4めに
あります

プラス
健康法
ワンポイント



筋肉をつけて走る！

⑤0

メタボ対策

ジョギング+筋トレが最強の運動法 毎日少しずつの積み重ねが大事

メタボ解消のためには、内臓脂肪を落とすのが前提です。そのためにはまず運動。では、どんな運動が効果的か。最強の運動法は、ジョギングなどの有酸素運動と筋トレなどの無酸素運動を組み合わせるのが効果的、と指摘するのは

『内臓脂肪を最速で落とす』の著者・奥田昌子医師。

有酸素運動でインスリンの効き目がよいと膵臓から余分なインスリンが分泌されず、生活習慣病や認知症などの病気の予防につながります。一方、筋肉の量が多いと

首都直下地震で訪日客保護策盛り込む

国土交通省が巨大地震対策計画を改定

国土交通省はこのほど、首都直下地震と南海トラフ巨大地震に備える対策計画を改定しました。2020年の東京五輪・パラリンピックに海外から多くの訪日客が見込まれるため、首都直下地震の対策に外国人保護策を盛り込み、また、広域的な被害が予想される南海トラフ巨大地震に対しては、物資輸送や復旧作業で関係業界との官民連携を強めることにしています。

首都直下地震に関しては、日本語が分からない人にも理解できるように、避難所の位置や経路を絵文字で示す案内板の設置を推進します。さらに、気象庁などの災害情報の海外向けウェブサイトなどで来日前からの備えを呼び掛けることにしています。

大会期間中は、国内外から約1000万人の観客が集まることから、対策計画では外国人を含む多数の滞在者の安全をどう確保するかが課題となります。計画では会場周辺の避難所で物資の備蓄を増やす他、海や川を利用して物資や人を運べるよう準備をする方針を定めました。空港や鉄道の耐震化も急ぎ、外国人の早期帰国につなげます。

南海トラフ巨大地震の対策計画では、仕分けや配送のノウハウを持つ物流業者と協力し、支援物資の輸送体制づくりを推進します。港湾の利用調整や優先復旧する重要物流道路の指定など、物流機能確保にも重点的に取り組みます。

「救急・救助の現況」 火災による出動が増加

総務省消防庁はこのほど、「平成

30年版救急・救助の現況」を公表しましたが、それによれば、平成29年度中の救急出動件数は634万5517件で前年比13万1889件の増となっています。

出動件数の内訳を事故種別にみると、火災は2万3169件で前年比1037件の増、増減率では4.7%増となっています。交通事故や自損行為、自然災害などによる救急出動が減少傾向にあるなか、火災による出動件数が増加しているのが目につきます。

ヤフーが全国防災模試を実施

ヤフーは防災に関する知識を問う「全国統一防災意識模試台風・豪雨編」をインターネットで行いました。都道府県別の受験者の平均点は西日本がやや高い傾向で、トップは高知県でした。同県は台風の上陸や接近が多く、関心が高いためとみられています。一方、平均点、参加率とも最下位は沖縄県でした。同県も台風の上陸や接近が多だけに、この結果は意外といえそうです。

たくさんのぶどう糖が取り込まれ、インスリンが働きやすくなります。また、筋トレで筋肉を鍛えると、基礎代謝が上がり、これが48時間続き、内臓脂肪が燃えます。これらの効果は有酸素運動では得られません。

そこで、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせるのが最も効果的、と奥田医師。ただし日本人は筋肉がつきにくい体質で、筋肉量をつけるには大変な努力が必要です。でも、筋トレなどの無酸素運動がインスリンの働き目を高める効果は見逃せません。具体的には筋トレを軽く行ってから有酸素運動を行うのが有効で、筋トレは少し汗ばむくらいで10分間。自宅で腕立て伏せ30回、1分間の縄跳びの繰り返しなどでも効果があります。

無酸素運動は心臓に負担がかかるので、まずは有酸素運動だけ続け、5キロ体重を落としてから筋トレを加えるのも一方法とか。(つづく)

防災 ニュース

平成30年（1～6月）における火災の概要

相変わらず多い住宅火災による高齢者の死亡

総務省消防庁はこのほど、「平成30年（1～6月）における火災の概要」を発表しました。

同概要によれば、この期間の総出火件数は2万636件で、これはおよそ1日当たり114件、15分ごとに1件の火災が発生したことになります。火災種別でみると、建物火災が1万866件、車両火災が1790件、林野火災が974件、船舶火災が25件、航空機火災が1件、その他6980件となっています。

火災による総死者数は861人。内訳は、建物火災693人、車両火災30人、林野火災7人、その他131人となっています。建物火災の死者のう

ち住宅火災における死者は608人で、さらにそこから放火自殺者等を除いた数は572人となっています。平成29年1月～6月期が532人でしたので、7.5%の増となっています。

また、このうち65歳以上の高齢者は416人となっており、全体の7割を超えています。前年同時期が388人でしたので、これも7.2%の増となっています。

平成29年度に比べ、出火件数や住宅火災、死者数など減少していますが、高齢者の死者数は逆に増加しており、住宅防火対策では高齢者をいかに死亡事故から防ぐかが課題となっているようです。

防火設備の定期報告はお済みですか？

防火設備の定期報告・点検時期の経過措置期間は平成31年5月31日までです

建築基準法の改正により、防火シャッター・防火ドアなどの「防火設備」は、専門的な定期検査・報告を特定行政庁へ提出することが義務化され、平成28年6月1日から施行されています。ただし、施行時に現に存するものは、平成31年5月31日までの間で、特定行政庁が定める時期に報告する必要があります。また、施工日から平成30年5月31日までの間に検査済証の交付を受けたものは、平成31年5月31日までの間で特定行政庁が定める時期に報告する必要があります。

定期報告の対象となる建築物【政令指定】

検査対象となる建物（用途）については、国が法令により一律に定め、国が定めた以外をさらに地方自治体（特定行政庁）が地域の実績に応じた指定をすることになります。

〈建築物〉（国の指定）※該当する用途部分が避難階のみにあるものは対象外。※該当する用途部分の床面積が100㎡超のものに限る。

| 対象用途 | 下記のいずれかに該当する対象用途の位置・規模 |
|---|---|
| 劇場、映画館、演芸場 | ①3階以上の階にあるもの、②客席の床面積が200㎡以上のもの、③主階が1階にないもの、④地階にあるもの |
| 観覧場（屋外観覧場を除く）、公会堂、集会所 | ①3階以上の階にあるもの、②客席の床面積が200㎡以上のもの、③地階にあるもの |
| 旅館、ホテル、病院、有床診療所、就寝用福祉施設* | ①3階以上の階にあるもの、②2階の床面積が300㎡以上であるもの、③地階にあるもの |
| 体育館、博物館、美術館、図書館、ボウリング場、スキー場、スケート場、水泳場、スポーツ練習場 ※いずれも学校に附属するものは除く | ①3階以上の階にあるもの、②床面積が2000㎡以上であるもの |
| 百貨店、マーケット、展示場、キャバレー、カフェ、ナイトクラブ、バー、ダンスホール、遊技場、公衆浴場、待合、料理店、飲食店、物品販売業を営む店舗 | ①3階以上の階にあるもの、②2階の床面積が500㎡以上であるもの、③床面積が3000㎡以上であるもの、④地階にあるもの |

※該当する用途部分の床面積が200㎡以上のものはすべて報告対象となります。

就寝用福祉施設の種類

〈サービス付き高齢者向け住宅、認知症高齢者グループホーム、障害者グループホーム、助産施設、乳児院、障害児入所施設、助産所、盲導犬訓練施設、救護施設、更生施設、老人短期入所施設、小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護の事業所、老人デイサービスセンター（宿泊サービスを提供するものに限る）、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、軽費老人ホーム、有料老人ホーム、母子保健施設、障害者支援施設、福祉ホーム〉

複合用途建築物の取り扱い

| | | |
|-----------------|---|---------------|
| 3 F：有床診療所（400㎡） | 「有床診療所」が3階→報告対象 「飲食店」が2階・500㎡未満→報告対象外 「物販店舗」が1階→報告対象外 | 原則、建築物全体が報告対象 |
| 2 F：飲食店（400㎡） | | |
| 1 F：物販店舗（400㎡） | | |

※原則として、複合用途建築物については定期報告の対象となる部分が一部にでも含まれていれば、当該建築物の全体について定期報告が必要。

定期報告（調査・検査）及び定期点検の時期

民間等の防火設備（特定行政庁に該当しない市町村の建築物を含む）

- 防火設備
- おおむね6月～1年までの間隔を以て特定行政庁が定める時期
- ※国土交通大臣が定める検査の項目については1年～3年まで

国・特定行政庁の防火設備

- 防火設備
- 1年以内ごと。
- ※国土交通大臣が定める検査の項目については3年以内ごと。

クイズのこたえ

問1 実際に昭和52年夏場所序二段の取り組みで、相手が休場なのにも関わらず遅刻、勝ち名乗りを受けることができなかった力士がいます。この場合、双方が不戦敗となります。

問2 尺骨とって、前腕の2本の長い骨のうちの一つからとったといいます。つまり、前腕の肘から掌の小指の側に位置する骨の長さが35センチなのです。

問3 ボクサーはパンチを繰り返すと時、息を吐くように教わります。そのほうがパンチに力が入るのだとか。実際は分かりませんが、息を吐くことでパンチ力以上のものが込められていると信じているようです。

