



エコアクション21  
認証・登録番号0000002

令和元年  
5月  
(隔月発行)  
No.239

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>

## 2019年度全国統一防火標語が決定しました

### 入選作「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

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（西澤敬二会長）と共催で、1966年度から全国統一防火標語の募集を実施していますがこのほど、2019年度全国統一防火標語を決定しました。54回目を迎えた今回は、全国から1万7461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、入選作品に大阪府の馬場和義さんの作品「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」を選びました。

入選した馬場さんは、「作品には流行語を入れたかったので、“いいね！”を使いました。インパクトのある言葉があると覚えてもらいやすいため、防火にも役立つと思いました」とコメントを寄せています。

平成30年1月～9月における出火件数は2万9407件でした。これは1日当たり108件、13分ごとに1件の火災が発生したことになります。

そして、火災種別でみると、建物火災が1万5448件で断然トップで、続いて車両火災2733件、林野火災1213件、船舶火災45件、航空機火災1件、その他9947件となっています。火災を出火原因別にみると、たき火が2643件でトップを占めており、続いて、たばこ2612件、こんろ2075件、放火2011件となっており、火元の確認が大切なことが分かります。

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



防火訓練

なく、消火器具や消火設備を使うよう心掛けましょう。

同協会では、2019年度全国統一防火ポスター（B2）を20万枚作成。すでに4月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。同協会では今後も、家庭や職場の防火意識の高揚を図り、社会の安心・安全に貢献するため、啓発活動に取り組んでいくことにしています。

## 平成31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「無事故への 構え一分の 隙も無く」

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「危険物安全週間推進標語」を募集していますが、平成31年度は川崎市の杉本湘路さんの作品「無事故への 構え一分の 隙も無く」を最優秀作品に選出しました。今回は全国から1万1694作品の応募があり、1次審査を経て68作品が選ばれ、北野大委員長をはじめとする各委員から活発な意見が出さ

れ、杉本さんの作品が選ばれたものです。杉本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、優秀賞は大田市の福島秀司さんの「凛とした 姿勢で挑む 危険物」でした。

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2日～8日）を「危険物安全週間」としています。

なお、最優秀作品は、平成31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。同ポスターのモデルには、標語にちなんで、空手「形」の清水希容選手が起用されています。



# 花粉症の人は戦前にはいなかった？

## 人間の「頭」と「顔」の境界線はどこにある？

問1 いまや国民病といわれる花粉症。ピークは2～4月ですが、意外と量も種類も多いのが5月とか。花粉症を引き起こす植物の種類はスギ、ヒノキ、ブタクサ、シラカンバ、イネ科、ヨモギなどあります。スギやヒノキ、シラカンバなどの飛散時期は4月～6月なので、春＝花粉症というイメージがありますが、ブタクサ、ヨモギは8月～10月、イネは4月～11月とほぼ1年中何らかの花粉が日本中で飛散していて、いまでは花粉症は「通年病」といわれています。夏や秋の花粉症の症状が出て、シーズンではないので風邪と判断する人も少なくありません。

ところで、花粉症のいけばスギが代表的ですが、このアレルギー症、じつは戦前までは日本に存在しなかったといいます。それはなぜ？

の上部で、顔は頭のうち？ これでは全く分かりませんね。毛の生えている所が頭なら、はげ上がってしまった人には頭がなくなってしまうます。頭と顔の境界線はどうなっているのでしょうか？



知ってて  
知らない  
「体」の常識



問2 ふだん何気なく使っている言葉でも、明確な定義となると、はたと首を傾げるものがありますね。たとえば、「頭」と「顔」。両方とも人間の体の首から上の部分を指しますが、どこからどこまでが顔でどこからどこまでが頭なのかというと、分からない人も多いはず。試みに、『新明解国語辞典』をひくと、頭は「狭義では人間の顔の上部、毛の生えている所」とあり、顔は「頭のうちで、目・口・鼻・耳などの存する方の側」とあります。えっ、頭は顔

答えは  
4めに  
あります

問3 ピーマンといえば、子どもの嫌いな野菜のひとつですね。子どもは何故、ピーマンが嫌いなのでしょう。これは5つの味覚と関係があります。人間は本来、甘味のある糖はエネルギーの源で食べ物として安全と判断、塩味はミネラルのサイン、うま味はたんぱく質のもとになるアミノ酸としていずれも安全と判断します。一方で、酸味＝腐っている、苦味＝有毒物のサインと判断するのです。小さな子どもは目の前にある食べ物が腐っているか有毒物なのか判断ができません。そこで、ピーマンを食べてみて、苦味＝有毒物と判断し、食べるのを拒否するのです。でも、最近のピーマンは品種改良されてずいぶん美味しくなりましたね。しかしこのピーマン、日本では戦前ほとんど食卓にのぼることなく、本格的に食べ出したのは戦後になってから。それには理由があるのですが、何でしょうか？

プラス  
健康法  
ワンポイント



基本は運動、栄養、睡眠

### ⑤1 ————— メタボ対策

## 科学的に「筋トレ」が最適！ 筋肉を疲労させ、回復させ、修復させる

スポーツ科学的にみてメタボ解消には有酸素運動よりも筋トレの方がはるかに有効といえますが、筋トレ＝ムキムキ、というイメージがあり、女性のなかにはためらう人も多くいます。しかし、それは誤解。ムキムキにならなくても、筋トレをするだけですぐに基礎代

謝は上がるのです。基礎代謝とは、内臓を動かしたり血液を流したり体温を保ったり、と生命を維持するために使われるエネルギーのことで、何もせず安静にしている消費されるエネルギーです。

筋肉がついていないと、代謝は上がらないと考える人もいます

## 南海トラフ地震と大雨で住民避難 政府が「警戒」でガイドライン

政府はこのほど、南海トラフ地震と大雨の2つの災害に備えて、住民の避難を促すためのガイドラインをまとめました。南海トラフ沿いでマグニチュード8クラスの巨大地震が発生するおそれが高まったと判断した場合、沿岸部の一部の住民に対して1週間程度、避難してもらうことなどを盛り込んでいます。

南海トラフ沿いでM9クラスの超巨大地震が発生すると、最悪の場合、死者は32万人を超すと試算しています。過去には「半割れ」と呼ばれる、南海トラフ沿いの東側でM8クラスの巨大地震が発生した後、西側でも巨大地震が続いて発生するケースが起きています。そうしたことから、内閣府のガイドラインではM8クラスの巨大地震が発生した場合、反対

側の領域でも巨大地震が連動して発生する可能性に備えて、国は「巨大地震警戒対応」を取り、津波からの迅速な避難が難しい沿岸部では、一部の住民に対してあらかじめ1週間程度、安全な場所に避難するよう呼びかけることにしています。

そして、およそ1週間経っても巨大地震が発生しなかったときは、「巨大地震注意対応」に切り替え、避難は解除しつつ、さらに1週間程度は、住民に日頃から地震への備えを再確認してもらうことなどが盛り込まれています。

### 大雨防災情報 5段階に区分

政府はこのほど、大雨時の防災気象情報を警戒レベルに応じて5段階

に区分することを盛り込んだ、避難に関する指針の改定を公表しました。自治体が発令する避難勧告をレベル4に位置づけ、全員避難を求めると明記するとともに、危険度が最高のレベル5として「災害発生情報」を新設し、命を守るための最善の行動を取るよう住民に呼びかけるとしています。

これは、逃げ後れによる犠牲が相次いだ昨年の西日本豪雨を踏まえ、情報の重要性を直感的に理解できるよう見直したものです。台風シーズンに入る6月にも運用を開始しますが、短期間での仕組み変更となるため、住民への周知や情報を発令する自治体の習熟が課題となってきます。

住民が避難行動を取る際の参考として、洪水や土砂災害に関する情報も5段階化。レベル5に大雨特別警報や氾濫発生情報、レベル4には土砂災害警戒情報などを入れていきます。

が、実は筋トレを行った直後、筋肉がついたつかないに関係なく、代謝は上がるのです。アメリカの研究チームの発表では、筋トレ後の代謝が高まっている状態は、48時間続くという報告も。しかも、筋トレ後は代謝が高い状態が続く上に、その代謝の中での脂肪の使われる率も高くなることが分かっています。

重要なのは「体重が減る＝痩せる」ではないこと。筋肉が付いていき、大きくなるのは“超回復”するからで、それには3つの要素が必要。①筋肉を疲労させる筋トレ、②筋肉を回復させる休養、③筋肉を修復させる栄養——です。筋トレするだけでは筋肉は大きくなり、栄養をとって休息することが大切です。筋肉の超回復に必要な休息時間はだいたい48～72時間。従って、筋トレは毎日する必要はありません。48～72時間の間に十分に休養し、栄養をとることが重要なのです。(つづく)

## 防災 ニュース

### 大規模施設での自衛消防組織の活動のあり方 「非シナリオ型」訓練で機能発揮へ

総務省消防庁はこのほど、「超大規模防火対象物等における自衛消防活動のあり方に関する検討部会報告書」「大規模地震等に対応した消防計画作成ガイドライン（一部改訂）」の2つを公表しました。

訪日外国人の大幅増で、東京を中心に超高層商業ビルや大規模商業施設、競技場、ホテル、駅ビルなどの出現ラッシュが続いています。こうした施設では、火災時や地震時の安全性を確保するために、自衛消防組織の活動を特に有効に機能させることが課題といえます。

検討部会は、2020年の東京五輪・パラリンピックを控えて、多数の外国人来訪者や障害者に対して、確実に避難誘導などを行えるよう、訓練

の充実・強化方策の検討を行ってきました。報告書では、これまでのようなシナリオを事前に周知する「事前周知型」では、指揮能力などの向上に十分な効果が上げられないと指摘しています。そして、シナリオを事前に周知しない「シナリオ非提示型」の訓練が、指揮能力などの向上に有効と提言、基本的には、30分から1時間度の訓練を1か月に1回実施するのが望ましい、としています。

報告書ではさらに、超高層商業ビルや駅ビル、競技場などでの図上実証訓練を実施した結果、自衛消防組織の能力向上が期待できる事項、工夫が必要である点などを具体的に示しています。

# マンションインターホンを リニューアルしませんか？

24時間365日働くインターホン設備にも寿命があります  
インターホンの更新時期の目安は15年  
リニューアルの計画は13～14年目をおすすめします

## マンション用インターホン設備

### 補修用性能部品の保有期間について

パナソニックでは、マンション用インターホン設備について、生産終了後、補修用性能部品を7年間は供給できるよう努めているそうですが、技術進歩による電子部品の変遷が速いため、部品メーカーから入手困難な部品が日々増えてきており、今後発生する故障の修理が難しい状況になっているのが現状といえます。

インターホン設備は、マンションのセキュリティを担う大切な設備であり、同社では、誠意をもって修理に努めていますが、今後の故障による不便や不安を事前に回避するためにも、設備のリニューアル（設備更新）のご検討を、と呼び掛けています。

## モニター付インターホンで防犯効果UP！

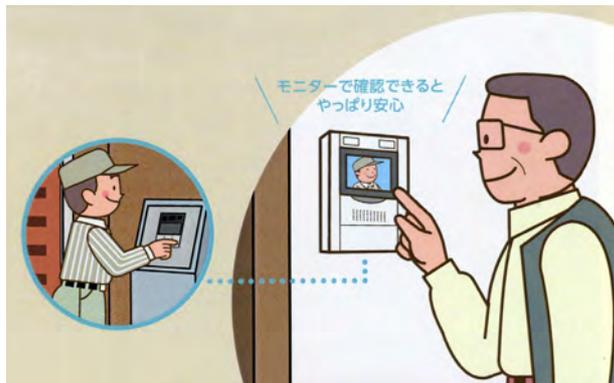


住宅情報盤

カラーモニターで来訪者を確認。  
相手の顔が見えることで、  
対応しない選択もでき、防犯性UP！



ロビーインターホン



いざという時のために、早めに最新設備への更新をご検討ください。

**信頼性** **安全性** **操作性** **デザイン性**  
が大きく向上しています。



## クイズのこたえ

問1 戦争中、日本は国内の森林を大量に伐採したため、1日も早く森林を元の姿に戻す必要がありました。そのため、成長の遅い日本杉より早く育ってお金になるアメリカ杉を植樹。アメリカ杉は日本杉よりしたたかで、子孫繁栄のため風が吹くと大量の花粉をまき散らし、日本に花粉症をもたらしたのです。ちなみに、アメリカ生まれのティッシュペーパーの箱は、もともとは花粉症に悩む人のために開発されたものです。

問2 鼻の付け根から眉毛を通して、耳の穴に達する曲線を引き、そこから上が頭、下が顔というのが正解。おでこは顔でなく頭ということになります。

問3 終戦直後、食料品には経済統制の網がかけられ、ほとんどの食品は自由に売買できませんでした。でも、ピーマンは対象外。これに目をつけた東京近郊の農家がピーマンをつくり、野菜に飢えていた闇市で飛ぶように売れたとか。その後、日本人の嗜好が肉食へと変わり、肉と合うピーマンも次第に食卓の野菜に加わるようになったのです。