



エコアクション21  
認証・登録番号0000002

令和元年  
9月  
(隔月発行)  
No.241

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 千葉県松戸市松台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

## 訪日外国人にも配慮 情報伝達・避難誘導訓練で安心の確保

「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と昭和35年に制定されました。この日は、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ます。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W杯や東京五輪・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や訪日外国人などに配慮した情報伝達・避難誘導に資する訓練を実施することにしています。

政府における令和元年度「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（千葉県）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加の下、首都直下地震を想定し、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います。また、同様に首都直下地震を想定した九都県市合同防災訓練と連携し、被災地（千葉県）への現地調査訓練を実施します。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たものです。

九都県市合同防災訓練は今年で40回目を迎えます。今回は千葉県が幹事をつとめ、9月1日、船橋市高瀬町運動広場を主会場に訓練を実施します。訓練は、県北西部直下を震源とするM7.3の地震が発生、沿岸部では津波襲来の恐れもあるとの想定で実施されます。都市型災害への対応に加え、海上における救出救助などを組み合わせることで、大規模災害時の防災関係機関相互の連携強化を図るとともに、物資受け入れなど避難所運営訓練も実施、住民の防災意識の向上にも取り組みます。

なお、東京都では総合防災訓練



昨年実施の総合防災訓練で挨拶する安倍首相

（震災対策）を9月1日、多摩市と合同で実施します。会場は多摩センター駅周辺で、多摩直下地震（マグニチュード7.3）を想定し、自助・共助の理念に基づいた住民参加型の訓練や防災機関などによる救出救助活動、都と市が連携した物資輸送・避難所運営などについて訓練を実施します。また、埼玉県では九都県市合同防災訓練と連携、9月1日に岩槻文化公園を会場に実施します。

全国の各市町村でも、さまざまな防災訓練を実施します。積極的に参加して、来るべき災害に備えましょう。

### 移動式粉末消火設備等の点検基準が改正されています

### 新たに加圧用ガス容器のバルブ類の開放点検が必要

消火器に使用されている粉末消火薬剤は、ほとんどの火災を有効に消すことができる万能性があることから、さまざまなシーンで活用されていますが、それを大型化したのが移動式粉末消火設備で、多くが駐車場など開放された場所に設置されています。この移動式粉末消火設備等の

点検基準等が改正され、平成28年6月1日から、加圧用ガス容器のバルブ類の開放点検実施が新たに必要となっています。

これは過去の駐車場火災において、移動式粉末消火設備の加圧用ガス容器のバルブが開放できず、使用できなかったことを受け、点検基準

が改正されたものです。具体的には、6カ月ごとの機器点検で、容器弁の開放が容易にできることを確認します。点検後には、加圧用ガス容器に容器弁バルブ類点検済証を貼付します。



容器弁の点検

# ゴルフはなぜ1ラウンド18ホール？ ラグビーはなぜオリンピック種目にならない？

問1 「運動」を辞書でひくと、「からだを鍛え、健康を保つためにからだを動かすこと」とあり、続いて、「狭義ではスポーツを指す」とあります。そのスポーツの最大イベントがオリンピック。2020年の東京五輪の開幕まで1年を切り、メインスタジアムとなる新国立競技場も11月末に完成。また、水泳などの会場となる東京アクアティクスセンターも年内には完成予定とか。水泳といえば、さきごろの世界水泳100メートルバタフライ表彰式で、白血病で闘病中の池江璃花子選手へ向けて、3選手が手のひらに激励のメッセージを書いてエールをおくり、話題になりましたね。その池江選手が得意としているこのバタフライ。ふつうの人にとってただただ難しい泳ぎ方ですね。実は、このバタフライが初めて登場したのは1928年のアムステルダム五輪の時とか。当時、こんなに不自然で難しい泳法でドイツのラーデマツヒェルという選手が断然1位となったのですが、それはどうして？



問2 東京五輪ではゴルフ競技も実施されます。ゴルフは1900年のパリ大会と1904年のセントルイス大会で開催され、その後、長らく五輪競技から除外されていましたが、2016年リオデジャネイロ大会から復活しました。このゴルフは、いうまでもなく1ラウンド18ホールと決まってい

ますが、これが決まったのは世界初のゴルフクラブ「セントアンドリュース・クラブ」の会議でのこと。この会議は1858年のことで、当時、日本はまだ江戸時代でした。この会議では、ゴルフのホール数をいくつにするかで延々と議論が続いたといわれています。会員からはさまざまな意見が出て、なかなか結論がまとまらないなか、ある長老会員の意見が採用されて結局、いまのように18ホールに

決まりました。その会員が述べた意見がいまでは考えられない意見なのですが、それは何でしょうか？

問3 東京五輪の前の年にはラグビーワールドカップが行われますね。このラグビー、イングランドやフランス、オーストラリアやニュージーランド、南アフリカ共和国などが強豪として知られていますが、実は、90カ国以上に普及している立派なメジャースポーツなのです。そんなに世界で普及しているなら、オリンピック競技に入れれば、と思う人もいますよね。ラグビーの基本はアマチュアリズム。それで、オリンピック種目に採用されない？ いえ、これにはもっと深い理由があるのです。それは何でしょうか？



知ってて  
知らない  
「体」の常識

プラス  
ワンポイント  
健康法



ごはんを減らす



テレビを見ながら運動



家事中もかかとを上げて運動



## メタボ対策

### 毎日体重測定で3%ダイエット 日常生活の“ながら運動”が効果的

メタボ解消で極端な食事制限など短期間で急激に体重を減らすと、脂肪だけでなく筋肉も減ってしまいます。筋肉が減ると、消費されるエネルギー量も減ってくるため、食事から摂取したエネルギーが脂肪としてたまりやすく、再

び太ることになります。そうしたリバウンドを繰り返すうちに、筋肉がどんどん減ってしまいます。

健康的に減量するためには、筋肉をつけてから、3~6か月かけて現在の体重を3%減らす「3%ダイエット」がおすすめ、と専門

答えは  
4めに  
あります

# 官民連携で災害対応より効果的に

## 内閣府が通信、航空など6社と協定結ぶ

内閣府はこのほど、官民の連携により災害対策をより効果的なものとするため、NTTドコモ、KDDI、ソフトバンク、ANAホールディングス、日本航空、イオンとの間で、災害発生時に相互に連携協力を行う協定を締結しました。

協定の概要は、NTTドコモなど通信3社は内閣府の現地派遣職員の災害対応活動に必要な通信機材の共有、通信サービス支障地域の早期復旧に向けた地図情報の共有などで、ANAと日航の航空2社は職員の現地派遣時の輸送協力、航空会社による航空機用特殊車両を活用した被災者支援などとなっています。

また、流通大手のイオンは店舗などの敷地を応援部隊の進出拠点として活用、イオングループ各社が保有

する機材を活用した被災者支援などを実施します。

### 令和元年警察白書

## 大規模災害への対策を特集

警察庁はこのほど、大規模災害やテロといった緊急事態への対策を特集した「令和元年警察白書」を公表しました。特集の第1節「大規模災害への対応」では、大規模災害の発生時、消防や自衛隊などとともに被災者の避難誘導や救出救助、行方不明者の捜索などのほか、各種交通対策、被災地における各種犯罪への対策など幅広い取り組みを担っていることを詳述。平成30年7月豪雨や北海道胆振東部地震などで判明した課題を踏まえ、救出救助に係る装備資機材の配備について緊急点検を行い、ヘリコプターテレビシステムの夜間撮影用資機材、小型無人機など

の高度な装備資機材を整備するなどして、これらの課題を克服するための対策を講じています。

特集ではさらに、阪神・淡路大震災をきっかけに都道府県の枠を超えた災害対策専門部隊「広域緊急救助隊」を創設したことも盛り込んでいます。同隊は、災害発生時に対応できるように、都道府県警察単位で訓練を行うとともに、各管区警察局単位で大規模な合同訓練を実施。また、自治体などの主催する防災訓練にも積極的に参加して、対処能力の向上に努めています。

## 南海トラフ、大規模地震発生 の兆候なし

気象庁では、大規模地震の切迫性が高いと指摘されている南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会、地震防災対策強化判定会を毎月開催していますが、直近の検討会、判定会では、「現在のところ、大規模地震発生の可能性が平常時に比べ相対的に高まったと考える特段の変化は観測されていません」としています。

## 防災 ニュース

## 全出力50kWを超える電気自動車 急速充電設備の安全対策を検討

消防庁はこのほど、電気自動車用の急速充電設備の高出力化にともない、火災予防上必要な防火安全対策などについて検討するため、「全出力50kWを超える電気自動車用急速充電設備の安全対策に関する検討部会」を設置、7月30日に第1回会合を開きました。

最近、電気自動車に搭載される電池の大容量化などが進展するなか、急速充電設備の規格の策定、普及などを行う団体において、現行の条例に定める急速充電設備の基準を超える全出力150-200kWの急速充電設備の規格が策定されたことにもな

い、今後、当該規格に沿った設備の普及が予想されます。

一方で、全出力50kWを超える設備については、条例第11条の変電設備の規定が適用されることにともない、電気自動車の運転手が自ら充電できないなど、現在の急速充電設備の使用実態と合わない部分が生じるおそれがあることから、このような状況を踏まえて、全出力が50kWを超える急速充電設備の火災リスクなどを検証するとともに、火災予防上必要な防火安全対策についても検討するための部会を設置したものです。

家は言います。そこでまず、毎日の体重測定を習慣化することをお勧め。その際、毎日同じ時間、同じ状況で測ることが重要。これにより食べ過ぎかどうか分かり、「ごはんを一口減らそう」など具体的に対策がとれるのです。ごはん大きめ一口は、約50グラム。1日3食で50グラムずつ減らせれば、1日の摂取エネルギーを200キロカロリー減らすことができます。たとえば、体重80キロの人が毎日、200キロカロリー減らした場合、体重は1か月で0.8キロ減ります。3か月続けると2.4キロの減量となり、ちょうど体重の3%減らすことができます。

健康的な減量には運動も重要。続けられるコツは「ながら運動」。洗濯物を干しながらスクワットしたり、テレビを見ながら踏み台昇降したり、座ったまま上体をひねり背中ストレッチなど、日常生活の中で工夫することが大切です。(つづく)

# 2025年7月より 有床診療所・病院では スプリンクラーの設置が義務化されます

2013年に発生した診療所の火災を契機に消防法が改正されることになりました。有床診療所・病院を対象に、2025年6月までにスプリンクラー設備の設置義務が発生します。

## ■スプリンクラー設備設置義務の設置対象となる医療機関

火災発生時に避難のために患者の介助が必要となる有床診療所・病院 設置対象特定科目かつ4床以上の入院施設を有する医療施設

## ■スプリンクラー設備の際は補助金が申請可能です

設置対象となっている医療施設については補助金の申請が可能です（設置対象面積㎡当たり17,800円。ただし、申請期間を過ぎるとすべて自費になります。また、設置対象外科目でも、4床以上の入院施設があれば、補助金の申請が可能になっています。

## スプリンクラー設備と比べ防火安全性能が同等以上の 高性能消火ユニット スプリネックスの導入を！

スプリネックスは、その消火性能はもちろん、信頼性・安全性などあらゆる面でスプリンクラー設備を超えています。

### スプリネックスとスプリンクラーを比較してみると

**■消火性能の高さ** スプリンクラーは大量の水で消火しますが、スプリネックスの消火薬剤は水の4倍の消火性能で、冷却効果・浸透性・再燃防止効果に優れています。

**■消火薬剤の安全性** スプリンクラーは水で消火するため、配管内での経年劣化により赤サビや腐敗が生じます。スプリネックスの消火薬剤はPH6.5の中性で刺激が極めて少なく、目に入っても刺激や影響が極めて少ないと判定を受けています。しかも経年変化も極めて安定しています。

**■感知スピードの速さ** スプリンクラーは、感熱部分を分解するのに時間がかかるため、放水開始が遅くなります。スプリネックスは自動火災報知設備用感知器の使用で、火災の感知スピードが速く、火災場所で1系統の放出口が一斉に消火薬剤を放射、初期火災の間に完全消火を行います。

**■作動の信頼性・正確性** 感知方式の異なる2つの感知器両方が火災を感知して初めて本体が作動するシステムなので、誤放射の発生率が極めて低くなります。

**■設置条件の柔軟性** スプリンクラーは、寒冷地において凍結防止装置が必要で、地震時の不安も解消できません。スプリネックスは、消火薬剤は本体に貯蔵され配管部分は常に空の状態なので、腐食や地震による液漏れ・凍結の心配がありません。

**■維持管理の簡単さ** スプリンクラーは、水槽・給排水・ポンプユニット・自家発電設備など多種多様の維持管理が必要ですが、スプリネックスは、システムの維持管理がボタン操作で可能です。ただしスプリンクラーと同様に年2回の法定点検は必要です。



## クイズのこたえ

問1 当時、平泳ぎに関しては「手と足が左右対称の動きをすること」という程度の規定しかなく、そこでラーデマッシュ選手はバタフライでレースに臨んだのです。その後、平泳ぎと比べ、断然速いこの泳法を真似る選手が続出。28年後のメルボルン五輪から晴れて正式種目となりました。

問2 彼は、「私は1ホールのたびにウイスキーをグラス1杯ずつ飲むことにしている。グラス1杯のウイスキーを18杯飲むと、ちょうどボトルが空になる。したがって、1ラウンドは18ホールがいい」と言ったとか。この意見に押し切られ、以来、1ラウンドは18ホールとなったのです。

問3 理由は簡単。ラグビーはあまりにもきついスポーツだということ。つまり、オリンピックの開催期間中（15日前後）では、体力的にいつても何試合も消化できないからです。ちなみに、ラグビーのワールドカップの大会期間は1カ月以上です。