

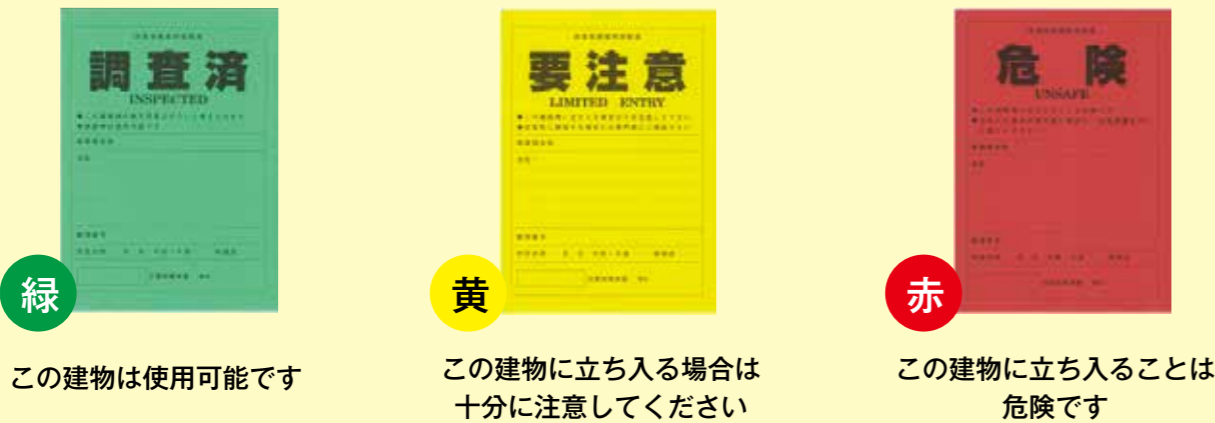
ご存じですか?

被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。



なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

被災度区分判定	住家被害認定
建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの	「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

被災宅地危険度判定
地震や降雨などによる宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの

※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

〔お問い合わせ先〕 高知県土木部建築指導課 ☎088-823-9891

健康のしおり はじめよう 健康ウォーキング ～速歩き健康法～

健康の維持・増進、病気の予防に大切なのは運動の「量（歩数）」と「質（中強度の運動時間）」のバランスです。

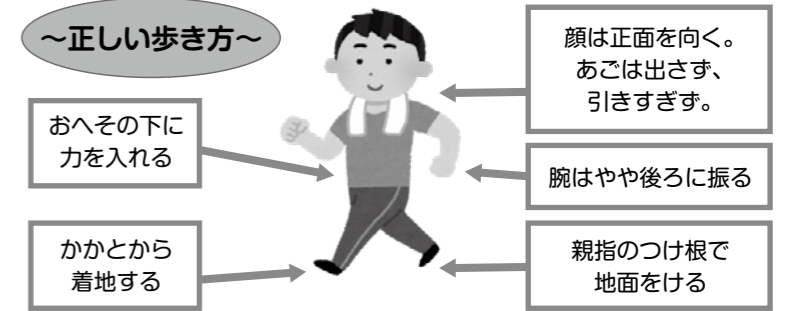
第2期四万十町健康増進計画アンケート結果では、1日30分以上の仕事以外の運動について聞くと「ほとんどしていない」が46.6%と最も多くなっています。普段の生活で運動する時間がとりにくい方には、生活の中に無理なく取り込め、継続できる「速歩き健康法」がおすすめです。

速歩き健康法とは

1日の「歩数」と「中強度の運動時間」に注目した健康法で、歩数を増やすと同時に、普段の生活に「中強度の運動」を取り入れたものです。「1日8,000歩、中強度の運動20分」を目指し、これを2か月続けると長寿遺伝子のスイッチが入ると言われています。普段歩くときに、速歩きを意識して歩くこと、中強度の運動時間を生活の中に増やしていくだけで、健康づくりになるのです。

中強度の運動とは？

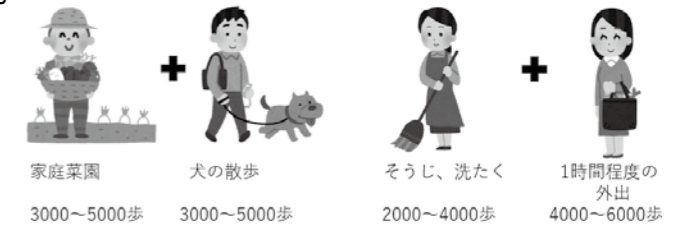
なんとか会話のできる、息が少しはすむ程度の運動のことをいいます。（例：速歩き、階段の上り下り、掃除機がけなど）正しい歩き方で速歩きにチャレンジしましょう。



まずは生活の中でひと工夫

毎日8,000歩、20分は難しいと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、ちょっとした工夫で達成できるものです。

- 普段の掃除に拭き掃除を加える
- 近場への移動は、車を使わず歩く
- 階段を使う
- 買い物や遠出をする



長く続けるコツ

• 活動量計で運動量の「見える」化

活動量計は、毎日の歩数だけでなく、中強度の活動時間を測ることができます。活動量計を装着し、月1回健康ステーションに持って行くと、歩数と中強度の活動時間を詳しく見ることができます。日ごろウォーキングや健康づくりをされている方、これから始めてみようという方におすすめです。

• 急激に運動量を増やさない

普段の運動量が少ない人が、急激に運動量を増やすと体の負担になり危険です。今より1,000歩多く歩くことを目標にし、普段の生活の中でできる工夫から始めましょう。

• 毎日ではなく、平均でいい

毎日8,000歩20分を達成するのは難しいかもしれませんが、1週間、1か月、1年の平均で考えてみましょう。忙しいとき、天気の悪い日などは無理をせず、週末や晴れた日に多めに歩くなどし、全体としてみていきましょう。



〔お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎22-3115