

特集

現実を知り、行動を起こす

みんなで作ろう 脱・プラスチック社会

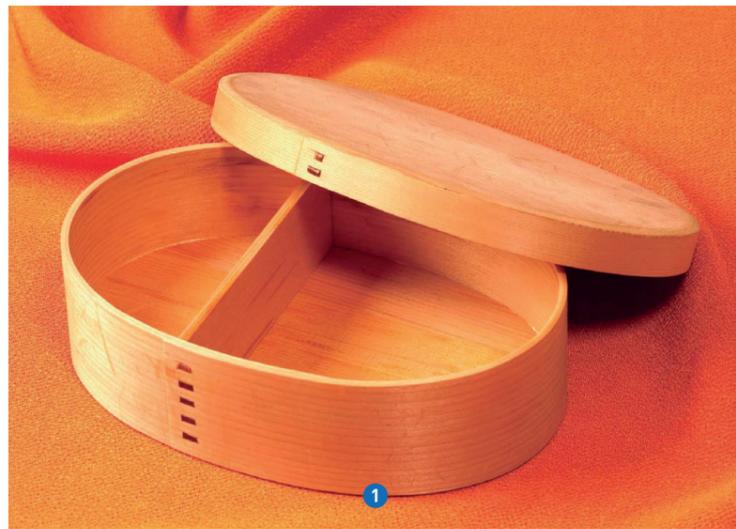
CASE STUDY

「設備まるごと監視サービス」導入事例

情報便

見える・つながる・動かせるがコンセプト
「BUILLINK(ビルリンク)」の機能を紹介



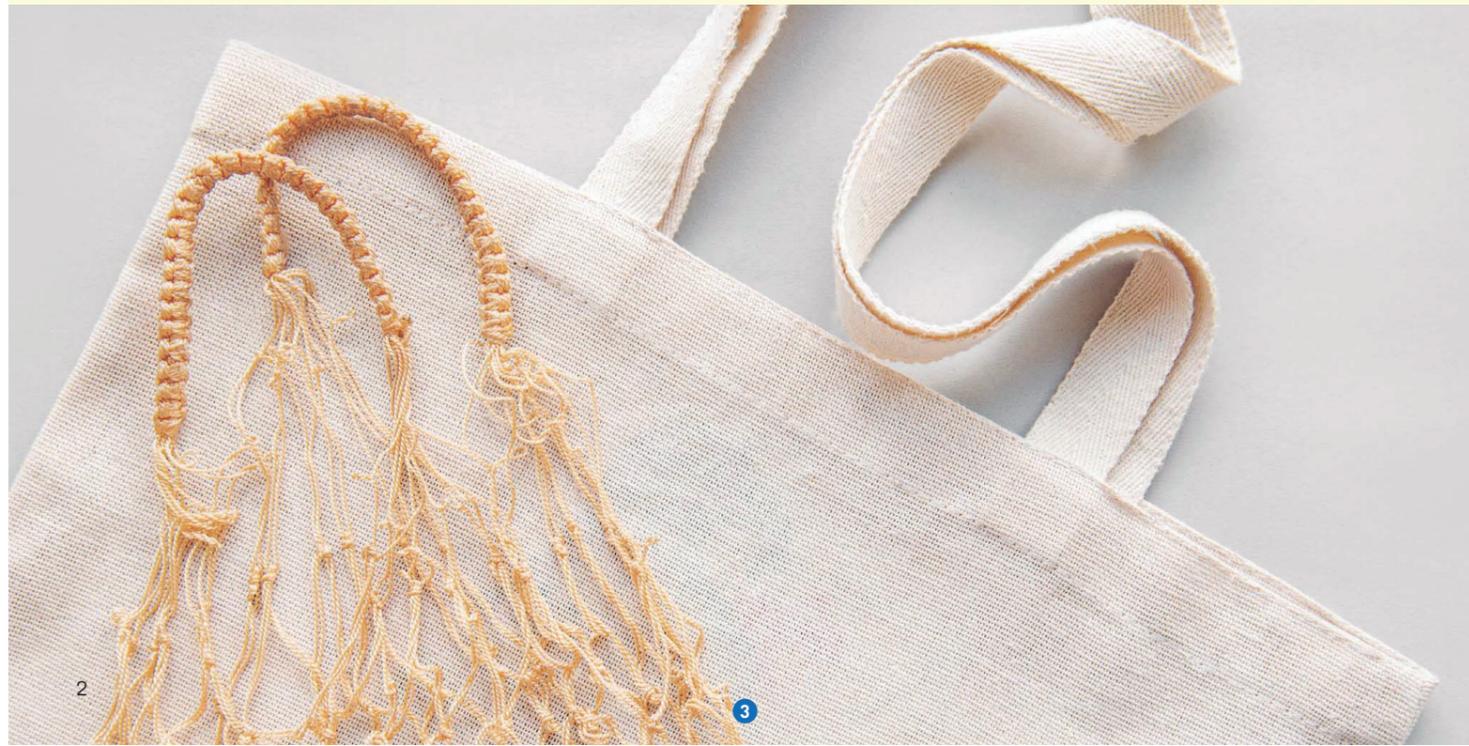


特集

現実を知り、行動を起こす

みんなで作ろう 脱・プラスチック社会

プラスチックによる環境汚染に警鐘が鳴らされ、世界規模で使い捨てプラスチックの利用を制限する動きが高まっています。プラスチックの利用には、どんな問題があるのでしょうか。持続可能な消費や生産を考えたとき、脱・プラスチック社会の姿がみえてきます。



① 曲げわっぱなど木製の弁当箱は湿気を調整し、ごはんの見た目だけでなく味もおいしくする ② 風呂敷は包む、運ぶ、覆う、収納する、を1枚でできる。たためば小さくなり、場所も取らない ③ マイバッグを携帯すれば、不要なビニール袋を断ることができる ④ マイボトルは飲み物代の節約にもなる ⑤ 新聞紙でゴミ袋をつくれれば、生ゴミ処理のためのポリ袋は不要 ⑥ ストローはステンレス、竹、ガラス、シリコン、紙など、素材の好みや飲み物との相性で選ぶのも楽しい ⑦ 洗濯バサミとハンガーは熱、雨、紫外線に負けないステンレスに ⑧ 固形シャンプーやせっけんなら、紙の包みと外箱で、プラごみゼロ ⑨ 備長炭は水に漬ければミネラルがしみ出し、小さな穴が有害物質を吸着してくれる ⑩ 蜜ろうラップは洗えば何度でも使え、通気性と抗菌・防腐作用もある

プラスチックに頼らずに 楽しく、賢く生活を変える

捨てたはずのプラスチックを 気づかぬうちに食べている!?

ペットボトル、レジ袋、食品の容器やラップ類、使い捨てストロー、小分け製品の個別包装……。私たちの日常には、使い捨て感覚で使用されるプラスチック製品があふれています。衛生的で便利ですが使用するのは一瞬で、瞬く間にゴミとして廃棄されています。こうして、世界中で毎日発生する大量のプラスチックゴミが、未来を脅かす深刻な問題になっていることをご存じでしょうか。

1950年以降に需要が増大したプラスチックは、累計すると世界全体で83億トン超が生産され、63億トンがゴミとして廃棄され、かなりの量が海へ流出したとの報告があります*1。

日本でも、減少傾向にはあるものの、毎年約900万トン*2もの膨大な量のプラスチックゴミが排出されています。しかも、コストと人手不足の影響で国内では処理しきれず、中国や東南アジア諸国に、年間約150万トン輸出してきました*3。しかし、輸入を受け入れている国々では世界中からプラスチックゴミが集まり、管理が行き届かなくなって海へと流れ出てしまっているのが現状です。何か対策を取らなければ、2050年には

海中に排出されるプラスチックゴミの量が魚の量を超えるという試算すらあります*1。

海に流出したプラスチックゴミは海洋汚染の発生源となり、生態系にも悪影響を及ぼし続けています。誤って摂食したことで死にいたった海洋生物の姿などが世界各地で報告されています。

近年は、大量のマイクロプラスチックが海中に浮遊していることも判明し、さらなる被害が懸念されています。マイクロプラスチックとは、5mm以下のサイズの微細なプラスチック片です。このマイクロプラスチックが魚の消化器官からみつかったことで、プラスチックゴミは人間にも影響を及ぼすことがわかりました。魚がプランクトンなどの餌と一緒に海中のマイクロプラスチックを食べているなら、間接的に、その魚を食べる人間の口に入る可能性がじゅうぶんに考えられるからです。

有害物質を吸着しやすい プラスチックの性質に高まる不安

マイクロプラスチックは、どのようにして発生したのでしょうか。

道端に捨てられたプラスチックは風や雨に流され、川を経て海に出ます。さらに海でも風や波に流されて海岸などに漂着します。太陽の紫外

線を浴び、ここでも風雨や波といった自然の作用を受けて破碎し、微細なマイクロプラスチックに姿を変えます。そしてまた波に乗り、海に出ます。

特にアジアでは、プラスチックゴミの海への放出量が多く、日本の周辺海域にはおびただしい量のマイクロプラスチックが確認されています。2015年の調査結果では、1kmにつき172万個のマイクロプラスチックが報告されました。これは北太平洋海域(10万5,100個)と比較すると16倍、世界平均(6万3,320個)の27倍に当たる数値です*4。

マイクロプラスチックが問題視されている理由は、その形状よりも、成分や性質にあります。工業製品であるプラスチックは生成する過程で、様々な添加剤が含まれます。さらに、他の化学物質を吸着しやすく、一度吸着した物質はなかなか剥がれません。この性質は、透明なプラスチック容器を繰り返し使っていると、徐々に白濁してくることからもわかります。容器の表面に付いた細かい傷に汚れが入り込むと洗っても取れなくなるため、白濁するのです。

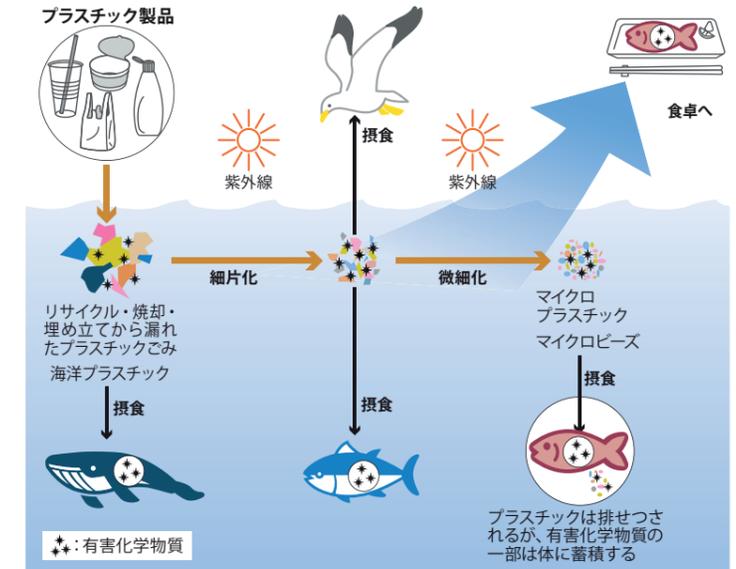
ゴミとして廃棄され、海を漂ったマイクロプラスチックには、毒性を持ち、生体内に蓄積するような有害物質が残留していたり付着していることから、研究者たちは警鐘を鳴らしています。

また、家庭から出る排水にも注意が必要です。例えば、化学繊維の衣類は繰り返し洗うと劣化が進み、繊維くずが抜け落ちやすくなりますが、これらもまたマイクロプラスチックです。排水とともに、下水道を通して海へと運ばれてしまったら、無意識に環境破壊に加担してしまうことになります。

リサイクルのつもりが 環境破壊を加速させている現状

日本では、多くの自治体が発泡スチロール、その他のプラス

プラスチック汚染と生物への影響



プラスチックはその大きさによって様々な生物に取り込まれる。食物連鎖を通じた移行により、プラスチック汚染は生態系全体に広がる

チックゴミへの分別を促し、プラスチックゴミを少しでも有効活用しようとしています。しかし、プラスチックのリサイクルには多くの壁があり、適正に資源再生されているものはごくわずかだという実態はあまり知られていません。

「プラ」というリサイクル識別表示マークに従って分別したとしても、汚れが付着していたり、異なる種類のプラスチックが複合的に使われているような製品は、リサイクルされることはありません。異物の選別や洗浄に手間とコストがかかり、適切なリサイクルができないからです。その結果、回収された多くのプラスチックゴミは、燃えるゴミと同じように焼却されています。焼却処理の際に発生した「熱エネルギー」を回収し、発電に活用することでリサイクルの一種と見なす向きもありますが、これは世界的に見ればリサイクルとは呼べません。かつ、ダイオキシンの発生を防ぐ高性能な焼却炉の稼働に莫大なコストがかかります。

「プラスチック問題の有効な解決策は、リサイクルできない製品の使用を控え、ゴミを極力出さないことです。安価と思われているプラスチック製品ですが、使用後のゴミ処理や、破壊された環



*1 環境省「令和元年版 環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」
*2 一般社団法人プラスチック循環利用協会「プラスチックリサイクルの基礎知識2019」

*3 環境省「プラスチックを取り巻く国内外の状況(参考資料集)」
*4 環境省「海洋ゴミとマイクロプラスチックに関する環境省の取組」

境を修復するために、多額の税金が使われることまで含めて考えると、費用面でもデメリットが大きいのです」(東京農工大学農学部環境資源科学科教授 高田秀重さん)

楽しみながらプラスチックを減らすために私たちができること

プラスチック問題は、一朝一夕で解決できることではありません。すでに、世界各地ではレジ袋の有料化、使い捨てプラスチック製品(ストロー、食品の容器など)の販売や提供を禁止するなど、代替品の使用を促す取り組みが進められています。プラスチックごみによる海洋汚染に悩まされていた中国は、環境保護の観点から廃

棄物の輸入管理制度を改革し、2018年からプラスチックごみの受け入れを禁止しました。タイやベトナム、マレーシアなどでも輸入規制が強まっています。

日本でも、危機感を持って問題に取り組み、できることから改善していくことが大切です。

「マイクロプラスチックを海の中から一掃するのは不可能なので、これ以上増やさないようにするという意識が大切です。海に排出されたプラスチックごみは、海岸や波打ち際に漂着した段階で取り除き、海岸清掃に努めれば、マイクロプラスチック化の抑止につながります」(高田さん)

一般消費者の目線で、「プラなし生活」サイト

日立ビルシステムは河川清掃活動を行っています

日立ビルシステムは、関東の水源の1つである荒川の豊かな自然を取り戻すため、河川敷のごみ拾いなどの活動を推進する特定非営利活動法人「荒川クリーンエイド・フォーラム」の活動に賛同し、2001年から荒川流域での河川清掃活動に参加しています。2015年からは新入社員研修に本活動を採用し、毎年400人以上が数日に分かれて河川敷の清掃に参加しています。活動後、参加した社員からは様々な意見が寄せられました。

「私たちが地球を気にする大切にする」という気持ちで身近な河川や海岸、地域をきれいにし、子や孫の世代まで豊かで幸福になるように願って行動していきます。(玉井純平)

暮らしと環境は大きな関係があり、「暮らしを豊かにする」のは便利な物事を増やすのではなく、「地球と私たちが生きやすい物事を増やす」ことではないかと思いました。(栗原陽一)

「よい社会」は「よい生き方」から生まれ、個人の小さな積み重ねは社会をよよく変えられると思います。自分の行動が社会にどういう影響を及ぼすかを考えながら行動していきたいです。(加藤巧馬)

日常生活で気にも留めていなかったことが、活動してみると、個人の範囲を超えた社会全体の問題であることがわかりました。体験することで個人や周囲の意識を変えることもできると感じました。(井寺亮介)

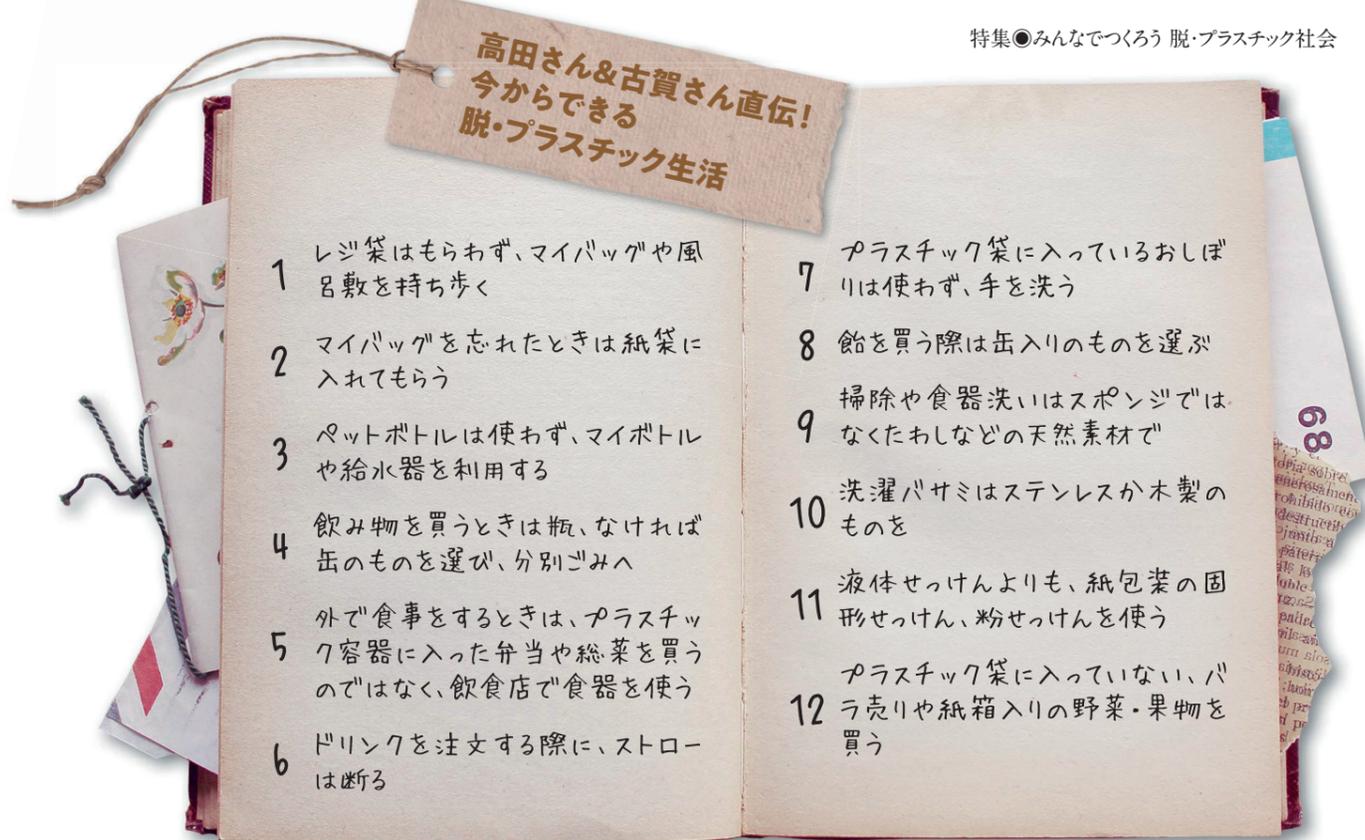
荒川は草木に隠れた場所にごみがたくさんありました。草木を短くして死角をなくし、近くに施設をつくり、施設利用者が監視役になるような仕組みをつくることもごみを減らす1つの方法ではないかと考えました。(谷口太喜)

社会貢献は自己満足だと思っていたのですが、活動後は、地域や人や川の環境を変え、ゆくゆくは自分に返ってくるものだと考えるようになりました。社会貢献をたくさんしたいです。(仲野太郎)

ポイ捨て抑止は自分1人が意識するだけでなく、周囲を促し、さらにその人たちが自分たちの周囲を促していくことを続けられれば、マナーから常識へ変えることができるのではないかと思います。(齊藤祥明)



企業で働く上で今後は何を意識し、何に気をつけて製品づくりを行わなければならないかを理解するよう努めたいと思いました。(鈴木愛瑠奈)



- 1 レジ袋はもらわず、マイバッグや風呂敷を持ち歩く
- 2 マイバッグを忘れたときは紙袋に入れてもらう
- 3 ペットボトルは使わず、マイボトルや給水器を利用する
- 4 飲み物を買うときは瓶、なければ缶のものを選び、分別ごみへ
- 5 外で食事をするときは、プラスチック容器に入った弁当や総菜を買うのではなく、飲食店で食器を使う
- 6 ドリンクを注文する際に、ストローは断る
- 7 プラスチック袋に入っているおしぼりは使わず、手を洗う
- 8 飴を買う際は缶入りのものを選ぶ
- 9 掃除や食器洗いはスポンジではなくたわしなどの天然素材で
- 10 洗濯バサミはステンレスか木製のものを
- 11 液体せっけんよりも、紙包装の固形せっけん、粉せっけんを使う
- 12 プラスチック袋に入っていない、バラ売りや紙箱入りの野菜・果物を買う

を運営する古賀陽子さんは、使い捨てプラスチックに依存し過ぎるのではなく、繰り返し使えるお気に入りの品を取り入れて生活を楽しむことを提案します。ひと手間かかっても、デザインや肌なじみがよく、愛着の持てる品を選ぶことで、使うことが楽しくなるといいます。

「自分で選んだマイバッグ、マイボトルなどを活用して、レジ袋やペットボトルなどの使い捨てプラスチック製品のごみを出さないようにするだけでも、効果は大きいと思います」(古賀さん)

生活の中から少しずつプラスチック製品を除くために、代替品として何が使えるか、工夫を楽しむことが長く続ける秘けつだそうです。

「マイクロプラスチックにより、健康被害を受けたという事例はまだ報告されていません。だからといって楽観視はできません。消費者としても、子どもを持つ親としても、真剣に考えていきたいと思っています」(古賀さん)

環境を守るため、プラスチックへの依存を脱する方向に、世界は動きはじめています。脱・プラスチック社会に向けて、今から何ができるのか。一緒に考えてみましょう。

●お話を伺った人●

東京農工大学 農学部
環境資源科学科 教授
水環境保全学研究室/有機地球化学研究室
高田 秀重さん

プラスチックごみに起因する環境問題への最善策はプラスチックごみを出さないことです

「プラなし生活」サイト運営
<https://lessplasticlife.com/>
古賀 陽子さん

よく使う日用品をプラスチックフリーに置き換えると、長い目でみれば節約にも通じます

P2-3は、高田さんと古賀さんが実践している脱・プラスチックの取り組みの一部です

SDGs(持続可能な開発目標)について

2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界を実現するための国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成され「地球上の誰一人として取り残さない」ことを誓っています。日立ビルシステムではSDGs達成に向けた取り組みを行っています。本誌では、SDGsに関連した世の中の動きを特集でご紹介していきます。

今号の特集と関連するSDGsの目標

12 つくる責任 つかう責任

持続可能な消費と生産のパターンを確保する

魚沼醸造

甘酒づくりをおいしく楽しく学べる
越後三山に囲まれた米糴工場

アクセス

■電車: 上越新幹線浦佐駅からタクシー約10分
■車: 関越自動車道小出ICから約20分、関越自動車道大和スマートICから約10分
〒946-0035
新潟県魚沼市十日町1791-10 TEL.0120-060-070
<https://www.uonuma-jozo.co.jp>
営業時間: 10:00~16:00
(ただし、工場見学は要予約)
休館日: 毎週水曜、元日。
その他、不定期で休館となる場合があります。



上: 「魚沼 糴サロン」には糴甘酒や米糴商品、食にまつわる小物類を販売 中: 工場見学では約2日間かけて約20トンの乾燥米糴を生産する最新鋭の円盤型製麹装置を見ることが出来る 下: 魚沼醸造でしか味わえない工場直送糴甘酒150円と糴甘酒ソフトクリーム380円 (いずれも税別)

水 と米、米糴だけでつくられる糴甘酒。“飲む点滴”ともいわれる栄養豊富な飲み物として、近年ブームになっています。その糴甘酒づくりに欠かせない良質な水を求めて、みそや糴商品でおなじみのマルコメが設立したのが魚沼醸造です。米糴工場にふさわしい地として、日本屈指の米どころである魚沼が選ばれた決め手となったのは、八海山、駒ヶ岳、中ノ岳という越後三山の雪解け水。この清らかな軟水とマルコメが培った発酵技術が、糴甘酒をはじめとする商品づくりに生かされています。

世界最大級・最新鋭の装置や
大迫力の映像で米糴づくりを知る

魚沼醸造には工場見学ルートが設けられ、

2019年3月の開業から約8カ月で見学者数1万人を達成。一躍注目のスポットとなったこの見学ルートでは、魚沼に伝わる手づくり糴甘酒と同じ製法でつくられる米糴の製造過程を見ることができます。「見どころは世界最大級の蒸米機や、約20トンの米糴を生産できる業界で最大クラスの円盤型製麹装置です。シアタールームでは大迫力の映像『魚沼の恵みと糴甘酒』もご覧いただけます」とマルコメ広報宣伝課の植田愛美氏は語ります。

眺望抜群の開放的なサロンで
ここならではの体験を満喫

魚沼醸造は工場の他、発酵食品や魚沼の情報発信する「魚沼 糴サロン」も併設しています。

糴甘酒を使ったドリンクやデザートが楽しめるカフェや発酵をテーマにしたライブラリー、日本の素材と熟練した職人の技術を生かした商品を購入できるセレクトショップ、糴甘酒をクイズ形式で学べるキッズコーナーなどを配し、糴甘酒でせっけんをつくるワークショップ(有料)も開催。体験型施設として人気を集めています。

「サロンでは越後三山の雄大な景色を眺めながら、のんびりくつろいでいただきたいですね。また、ここでしか味わえない工場直送の糴甘酒は特におすすめです。試されたお客さまはみなさま衝撃を受けられるようで、この糴甘酒を求めてリピートされる方もいらっしゃいます」と魚沼醸造営業本部の小出友和氏。豊かな自然の恵みが体感できる魚沼醸造に訪れてみませんか。



魚沼醸造株式会社 営業本部 CS課
課長 小出 友和氏(写真中左)

マルコメ株式会社 マーケティング本部 マーケティング部
広報宣伝課 植田 愛美氏(写真中右)

工場見学のご予約のお客さまから、「車いすでも見学できますか」といったお問い合わせもあるのですが、エレベーターのおかげで自信を持ってご案内できます。

株式会社日立ビルシステム 関越支社
新潟統括営業所 統括営業所長 樺澤 信之(写真左)
新潟営業所 営業係 坂詰 陽介(写真右)

エレベーターはたくさんのお客さまがご利用になりますので、定期的なメンテナンスはもちろん、安全・安心にご利用いただけるように心がけています。

株式会社グリップ様

建物設備の一括監視により 低コストで安心な管理を実現

導入
メリット

- エレベーターとビル設備管理窓口を一本化し、煩雑な業務を軽減
- 複数の設備監視回線が1本になり、管理コストの低減を実現
- 日立のフィールドエンジニアが一次対応を行い、安心を確保

横浜エリアを中心に投資用マンションの建設・販売・運営を行っている株式会社グリップ。2019年7月に竣工した同社オリジナルの単身者向けマンション「Le'a MARKS横濱」に、エレベーターの遠隔監視回線を活用して建物設備を一括監視する、「設備まるごと監視サービス」を導入しました。その経緯について、株式会社グリップの北條孝氏と天野裕史氏にお話を伺いました。



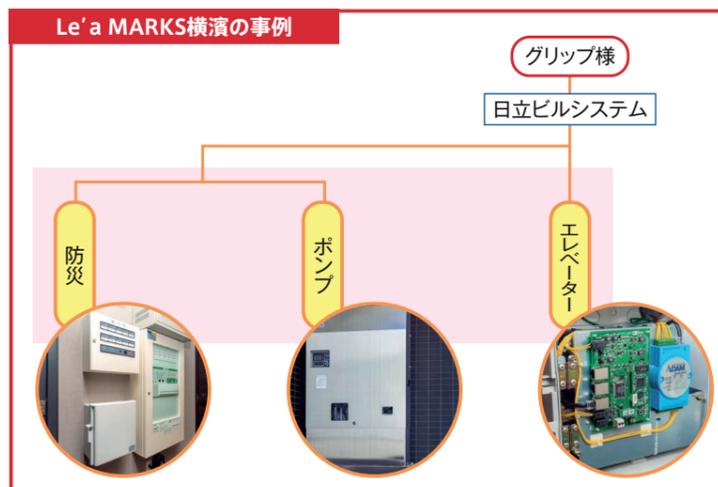
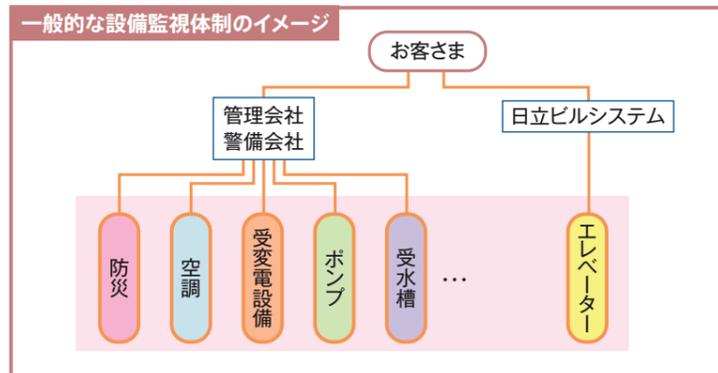
課題

**煩雑になりがちな
管理の負担を軽減したい**

大規模開発が進み、住みたい街としても人気が高い横浜市。グリップは、このエリアを中心に自社ブランドの投資用マンション「Le'aシリーズ」を販売し、不動産経営を支援しています。

同社ではこれまで、建物管理を一括して管理会社に委託していましたが、2019年1月に管理部門を社内に新設しました。自社で管理を始めたものの、早々に問題が発生。「排水ポンプに異常が起きたので、当時設備監視を委託していた業者が現場に急行しましたが、相応の対応ができず、結局私が現場に向いて状況を確認し、設備会社に連絡するという対応になりました。

こうした手間は業務を煩雑にするため、管理体制を見直したいと考えていました」と建物管理を担当する天野氏。問題発生時の一次対応に疑問を感じていたところ、以前からエレベーターを採用していた日立から「設備まるごと監視サービス」の提案がありました。



エレベーターの遠隔監視回線を利用して、増圧ポンプや排水ポンプ、自動火災報知機といったビル設備をまとめて監視。万が一、異常の発報があれば、最寄りの事業拠点から日立のフィールドエンジニアが迅速に出動し、一次対応。火災による発報の場合は、警備会社にも発報して対応を依頼する

導入と
成果

**設備監視の一本化で
業務の手間とコストを削減**

「設備まるごと監視サービス」は、エレベーターの遠隔監視回線を活用し、増圧・排水ポンプ、自動火災報知機などビル設備の監視を行うというもので、エレベーターのメンテナンス契約に含まれるサービスです。「普段おつきあいのある日立の営業の方から、このサービスはエレベーターと建物設備の管理窓口が一本化できると聞いて、これはいいんじゃないかと管理部門の天野に伝えました」と設計部の北條氏。

検討の結果、「設備対応力」と「コスト」が決め手となり、横浜駅から徒歩圏内と立地がよく、「Le'aシリーズ」の中でも高級感を打ち出した

VOICE



株式会社グリップ
設計部 部長
北條 孝氏

対応のよさが気に入っており、今後もよいおつきあいをしていきたいと思っています。



株式会社グリップ
業務課 次長
天野 裕史氏

今後は、建物の環境衛生管理や防犯カメラなど、いろいろな管理業務をまとめて相談したいと思っています。



株式会社日立ビルシステム 横浜支社
第一営業部 第三グループ
西條 博昭

いたらない点につきましては、ご指導いただきながら、今後も継続して力を尽くしていきます。



株式会社日立ビルシステム 横浜支社
第二営業部
名取 駿

エレベーターの販売を担当していますが、ビル管理の面でもご支援できることがあれば積極的にお手伝いしたいと考えています。

「Le'a MARKS横濱」に「設備まるごと監視サービス」を導入しました。「設備にトラブルが起きた場合、日立のエンジニアが出動して一次対応を行い、その結果を報告してもらおうという流れになり業務の負担が大幅に軽減され、安心感が増しました。遠隔監視の回線が1本ですみ、コスト削減につながるのも大きなメリットです」(天野氏)。

今後

**新規計画のマンションにも
監視サービスを導入予定**

今後も、次々とマンションの建設を計画中のグリップ。「主に新築物件に関しては、エレベーターとセットで24時間見守りをしてくれる『設備まるごと監視サービス』を導入し、管理体制を強化したいと考えています」(天野氏)。

ビル編 2020年4月、改正健康増進法全面施行

受動喫煙防止対策で「標識」「風速」が義務化

改正健康増進法が2020年4月に全面施行されます。これにともない、従来は「努力義務」とされていた受動喫煙防止対策が「義務」となり、違反した場合の罰則規定も設けられました。

屋内は原則禁煙となりますが、必要な措置が取られた喫煙専用室の設置は可能です。ただし「標識の掲示」をしなくてはなりません。喫煙室の入口に、①ここは喫煙室である ②20歳未満は入室禁止、の2項目を掲示する必要があります。

また、喫煙室があるビルの主たる入口への「建屋内に喫煙室がある」旨の掲示も義務となります。

開口部の風速を担保するためには改修も

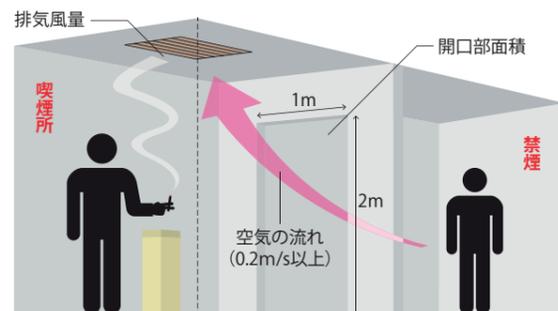
ビル内の喫煙室は次の3つの条件を満たさなくてはなりません。

- ① 室外から室内に流入する気流の風速は入口で毎秒0.2m以上（設計上ではなく実測値）
 - ② たばこの煙が漏れないよう壁・天井などにより区画されている（仕切りは床面から天井まで）
 - ③ たばこの煙を屋外に排気
- 多くのビルで課題になりがちなのは①でしょう。

開口部の境界風速0.2m/s以上を満たす排気量が確保できない場合は、排気量増強などの改修が必要になります。ただし、入口にのれんをかけて入口面積を減らすといった方法も選択肢の1つです。

こうした改修費用のために、厚生労働省の労働基準局や都道府県労働局では助成金を用意しています。相談も受け付けているので、必要な場合は問い合わせてみましょう。

●開口部の境界風速0.2m/s以上を満たす排気風量の計算方法



$$\text{排気風量 (m}^3\text{/h)} = \text{開口部面積 (m}^2\text{)} \times \text{境界風速 (m/s)} \times 3,600\text{s/h}$$

例) 開口部 (出入口) の高さ: 2m、幅: 1m の場合の排気風量
開口部面積 2m² × 境界風速 0.2m/s × 3,600s/h = 1,440m³/h
※ 加熱式たばこの喫煙室でも同じ基準が適用される

取材協力: 日本たばこ産業株式会社

マンション編 分譲マンションの共用部は「努力義務」

互いの意見を聞き、ルールも制定も

改正健康増進法では、第25条10で「多数の者が利用する施設（特定施設を除く）の管理権原者等は、当該施設を利用する者について、望まない受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」と定められました。厚生労働省によると、これには分譲マンションなどのベランダなどの共用部分が該当し、罰則はないものの努力義務が課せられることとなります。

過去には、喫煙者に5万円の損害賠償を命じた判決があります。2012年12月の名古屋地裁で、ベランダ喫煙に対し、「他の居住者に著しい不利益を与えていることを知りながら、喫煙を継続し、何らこれらを防止する措置を取らない場合には、喫煙が不法行為を構成することがあり得る」という判断でした。喫煙者と非喫煙者の両方の意見を聞き、何らかのルールを定めるのがよさそうです。

見える・つながる・動かせるがコンセプト 「BUILLINK」の機能を紹介します

「BUILLINK (ビルリンク)」は、エレベーターをはじめとしたビル設備の稼働状況や保全状況などをスマートフォンやPC上で確認できる、ビルオーナー・管理者向けサービスです。今回は、エレベーターの運行制御などを行える「動かせる」機能についてご紹介します。

⚠️ 近年、風水害の頻発によるビル設備の被害が増えています



フィールドエンジニア

おや? 日立からお知らせが来ている……

台風が近づいているんだ。
もしもの冠水*に備えて、
エレベーターを上階に退避させなきゃ!

BUILLINKなら、
エレベーターの運行制御が可能です!
台風や豪雨に備えたエレベーターの
冠水退避も、ビル管理者ご自身で行えます。

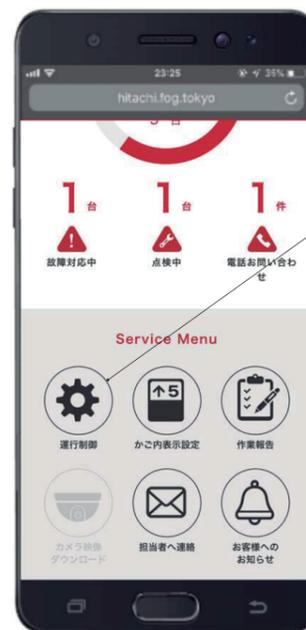


ビル管理者

*大雨などで建物に水が流れ込み、エレベーター機器が水に浸かること

BUILLINKの「動かせる」機能

見える編 つながる編 **動かせる編**



サービスメニュー画面

エレベーターの運行制御

運行休止/再開、待機階の変更、冠水退避、不停止階の設定、かご内ファンなどの制御ができます

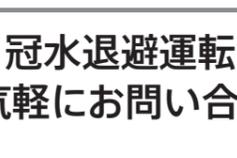
1 お知らせが届きます



2 BUILLINKのサービスメニュー画面で「運行制御」を選択

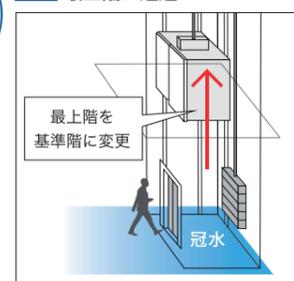


3 冠水退避 (最上階で休止) を選択



冠水退避の操作の例

5 エレベーターが自動で最上階に退避



4 スケジュールを設定



※昇降機の機種により、一部ご提供できない場合があります

BUILLINK、冠水退避運転については
担当者までお気軽にお問い合わせください



減塩・運動・減量で高血圧対策を

血液が流れる際の血液量と血管の抵抗により、血管の壁には圧力がかかります。この圧力を「血圧」といい、心臓が縮んでいるときは血圧が高く、心臓が拡張しているときは血圧が低くなります。血圧が高い状態が続くことを「高血圧」といいますが、自分では気づきません。血管は張りつめた状態に長くおかれて次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って、動脈硬化が進みます。

数字で見る高血圧

心臓が縮んでいるときに140mmHg以上、または拡張しているときに90mmHg以上、さらに両方に当てはまる人は高血圧です。2017年、日本の高血圧の患者数は993万7,000人、年間死亡数は9,567人という結果が発表されています。高血圧は自覚症状がないため、家庭用血圧計を購入するなどして定期的に測ることが重要です。



塩分の取り過ぎに注意

生活習慣の改善は高血圧予防の基本です。まずは薬を使わない予防を試みましょう。特に食塩は、血液量を増加させて血圧を上げたり、心臓に負担を与えるので、減塩は有効です。厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満。これに対し、日本人の実際の摂取量は男性10.8g、女性9.1gという結果でした。

知らないうちに減塩していた香川県

高血圧患者が最も少ないのは香川県という調査結果があります。理由の1つに、さめぎうどんを食べていることが挙げられます。一般的なうどんの塩分が5.6gなのに対し、さめぎうどんはイリコだしを利かせるため、塩分少なめの4.1gでした。さらに自転車に乗る人の割合も高く、日常的に有酸素運動も行っていました。

生活習慣改善のポイント

塩分量がわからなくても、ちょっとした心がけで減塩ができます。例えば、麺類のスープは残す、紅ショウガや福神漬、ポテトフライといった付け合わせの量を調整したり、食べないようにすることなどです。さらに、運動や減量なども日常生活に取り入れるようにしましょう。

- 1 **減塩** 塩分は1日6g*未満をめざし、徐々にうす味に慣れる *高血圧学会推奨値
- 2 **食事** 野菜や果物を積極的に食べる。脂肪分を多く含む食べ物を控え、青魚類を食べよう心がける
- 3 **減量** BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]を計算して、その値が25以上であれば、25未満になるよう減量にチャレンジを
- 4 **運動** 心臓や脳に病気がなければ、ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上行うようにする。瞬間的に強い力を入れる運動(腹筋など)は不向き
- 5 **節酒** 純アルコール換算で、男性は1日20~30ml、女性は10~20mlを超えないようにする *ビール中びん1本のアルコール量は25ml
- 6 **禁煙** たばこはやめる。たばこを吸う人のそばにいても間接的に煙を吸うことになるので、家族に喫煙者がいれば協力を依頼する



監修 ● 池井 佑丞 日立ビルシステムの産業医。現役のプロキックボクサー、トレーナーとしても活動。医師としての知識を有効活用した格闘家としての体づくりも効率的に行う。ジムやキャリア塾などでのダイエット指導で“ほんとうの健康”を提供。

ほっとCAFE

このコーナーでは、みなさまの
 ●ビル・マンションの管理や仕事における工夫
 ●目標としていること
 ●やりがいを感じること
 ●郷土料理自慢
 に関するお便りをご紹介します。
 お好きなテーマから選んでご応募ください。

子どもたちとの会話の時間を 楽しみにしています

マンションの管理員になり7年がたちました。朝9時から仕事が始まるため、幼稚園に通うお子さんや学生さんに会えるのは、学校などから帰ってきたときです。この時間が待ち遠しく、「ただいま」「おかえり」「給食は何を食べた？」などと話をしたあと、「またね」とエレベーターの前で笑顔で手をふって、上がっていくのを見届けています。
 (徳島県徳島市 北島尚美さん)



電験三種資格の取得をめざし、勉強中です

私はビル管理士などの資格を持っているのですが、ビル管理にはエレベーター、ポンプ、電灯など電気の知識が必要になるため、現在は電験三種の資格取得を目標に勉強しています。合格したら、電験二種とエネルギー管理士の資格取得にもチャレンジするつもりです。
 (宮城県仙台市 千葉新一さん)

エレベーター内に ことわざのカレンダーを張っています

私が勤務しているビルでは、エレベーターに乗っているとき無言の人が多く、こうした気まずい時間を変えたくて昨年からことわざのカレンダーを張っています。これをきっかけに、それまでは無言で乗っていた方々も会話を交わすようになり、エレベーターを降りたあと会話も弾んでいるようです。私自身の勉強にもなり、今年は「名言カレンダー」を張ろうと思っています。
 (埼玉県さいたま市 村上明子さん)

音訳のボランティアに参加して1年 難しいと思いつつ幸せを感じています

視覚障がい者の方に「広報なごや」の情報を提供するため、広報誌を読んで録音し、CDを作成しています。これは、名古屋弁ではなく標準語で話さなくてはなりません。ずっと名古屋で暮らしている私はアクセントに四苦八苦しています。ですが、年齢を重ねても声を出すのはよいことですし、このCDを喜んでくれる人のためにも頑張っています。
 (愛知県名古屋市 森 厚子さん)

千葉県産のゆで落花生は おやつやおつまみにぴったりです

私の出身地、千葉県は落花生の生産量が多いことで有名です。収穫期には生落花生をカリカリに煎って食べるのもおいしいですが、この時期にしか食べられないゆで落花生も癖になる一品です。たっぷりお湯を沸かし、塩を多めに投入、殻ごと1時間ほどゆでると、食感はしっとりねっとり、コクのある味わいは、おやつやおつまみにぴったりです。
 (東京都江戸川区 山崎朝美さん)



お便りをお待ちしています!

本冊子に掲載させていただいた方には、
もれなく図書カード2,000円分をプレゼント!

綴じ込みのファクス用紙、
 または下記URLの「ほっとCAFE」よりご投稿ください。
<http://www.hbs.co.jp/magazine/>

日立製エレベーターが 世界最高速としてギネス世界記録®に認定

中国・広州市の超高層複合ビル「広州周大福金融中心」に納入したエレベーターが、2019年9月10日に、「世界最高速エレベーター*1」としてギネス世界記録®に認定されました。

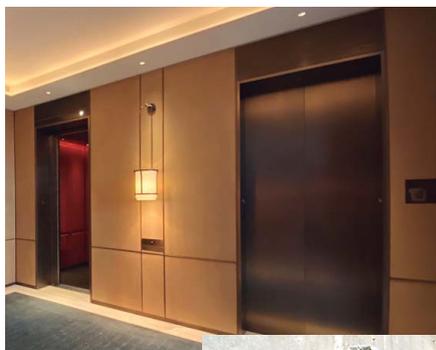
本エレベーターは、定格速度分速1,260m (75.6km/h)*2で走行し、地上1階から95階のホテルロビーまでの440mを約42秒で結びます。

この超高速エレベーター開発で培った技術を、日立の昇降機全体のボトムアップにつなげ、さらなる安全・安心・快適なエレベーターづくりへと反映させていきます。

*1 正式記録名:The fastest lift (elevator) *2 分速1,260m=時速75.6km(47miles)=秒速21m



ギネス世界記録®に認定



世界最高速を生み出すための大出力・小型化の両立を実現した巻上機



広州周大福金融中心の外観

1260 m/min
THE WORLD'S FASTEST SPEED

※今号の「ビル管理の知ったく講座」はお休みします

株式会社日立ビルシステム

〒101-8941 東京都千代田区神田淡路町二丁目101番地
企画・編集 / BUILCARE編集事務局



With You. With Love.
日立ビルシステムは盲導犬育成を支援しています。



お客さまお問い合わせ窓口

カスタマーサポートセンター
☎ 0120-7838-99

受付時間
平日 9:00~12:00
13:00~17:00

システム障害などで電話が切断された際にご連絡できるよう、電話番号の通知をお願いしております。お客さまの電話の設定が「通常非通知」の場合は、電話番号の前に「186」を付けておかけください。なお、故障などの緊急時には担当サービスセンターまでご連絡ください。

本紙は環境に配慮し、適切に管理された森林で生産された木材を使った環境配慮型のFSC®認証用紙と植物油インキを使用しています。