



防犯

賃貸住宅の消防設備点検は 大家さんの義務！

建物の消防設備点検は、法令で義務付けられています。賃貸住宅の持ち主である大家さんに点検の義務があり、点検を怠ったことで火災事故が起こった場合は、大家さんの責任となります。また、点検の結果は賃貸住宅の所在地を管轄する消防署長への報告が義務付けられていることも、頭に入れておきましょう。

消防設備点検の項目

1. 消火器
2. 自動火災通知設備
3. 避難器具
4. 誘導灯
5. 非常警報設備
6. 連結送水管

消防設備点検の種類

- ・消火器機能点検
- ・火災警報設備加熱、加煙試験
- ・誘導灯、誘導標識点検
- ・消火栓点検

これらは半年に一度点検することが義務化されており、点検結果報告書を作成して、管轄の消防署長に提出することが必要です。この報告を怠ると、30万円以下の罰金又は拘留に処せられますので注意してください。

普段から防災意識を高く持つことが大切

定期的に点検することはもちろん、日頃から防災意識を高く持つことが大切です。いざというときのシミュレーションなどもしっかりとっておきましょう。

健康

EPA・DHAの特徴と おすすめの摂取方法

EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、どちらも魚油に含まれる脂肪酸（脂質の構成要素）です。

●EPAの特徴

- ・常温で液体であり、酸化しやすい
- ・いわし・さば・あじ等の青魚やまぐろ・まだい・ぶり等に含まれる
- ・血小板凝集抑制作用がある
- ・脳神経組織への働きかけはできないと言われている
- ・血流促進・血栓予防・中性脂肪値低下等の作用が期待でき、動脈硬化の予防に役立つ

●DHAの特徴

- ・常温で液体であり、酸化しやすい
- ・いわし・さば・あじ等の青魚やまぐろ・まだい・ぶり等に含まれる（まぐろの目の周辺にある脂肪が特に豊富）
- ・脳や網膜等の神経系組織の発育や機能維持に役立つ
- ・血流促進・血栓予防・中性脂肪値低下等の作用は、EPA程ではないと言われている



おすすめの摂取方法

EPA・DHAのどちらも、煮る・揚げる等の調理で溶け出すため、刺身・カルパッチョ等のような生食か、煮汁まで食べる料理の方が効率よく摂取できます。

さば缶・ツナ缶等の煮汁にもEPAは含まれていますので、さば缶・ツナ缶を使用する際も、煮汁まで食べる料理がおすすめです。ドレッシング・マヨネーズと混ぜて和えるサラダ、パスタや丼物等、さば缶やツナ缶はお手軽なレシピが豊富なので、ぜひ取り入れてみてください。

地域

紙面限定記事