

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

平成27年11月のきごころ通信 (先月の話題)



非製造業、強気どこまで 景況感24年ぶり高水準 日銀短観

訪日消費が下支え 投資計画 実行カギ

9月の全国企業短期経済観測調査（日銀短観）では、業種によって景況感の明暗が分かれてきた構図が浮かび上がりました。業況判断指数は大企業製造業が海外経済の減速で3期ぶりに悪化した一方、訪日外国人消費の恩恵を受ける非製造業はバブル並みに改善。

設備投資や収益を軒並み上方修正する強気の姿勢が、中国ショックが広がる中で今後も続くかどうかは不透明です。(2015年10月2日 日本経済新聞記事から抜粋)



求人倍率23年ぶり1倍台 観光・消費、底上げ - 近畿

厚生労働省が発表した近畿の有効求人倍率は1.13倍となり、23年11か月ぶりに全府県で1倍台になりました。観光業関連で求人が増えたほか、スーパー、飲食店なども採用を積極化しています。(2015年10月3日 日本経済新聞記事から抜粋)



早食い、なぜ良くないの？

肥満4倍多く

満腹感得る前に過食しがち 良く噛めばエネルギーも消費

早食いが肥満につながる仕組み

かまずに早く食べる → 過食（脳が満腹感を感じるまでに食べ過ぎる） → エネルギー摂取量が増加 → 太りやすい
→ 食事による体熱産生が低下（胃や腸の血流が良く噛むときより少ない） → エネルギー消費量が低下 → 太りやすい

習慣を改めるための7か条

- ①良く噛み、良く味わって食べる。一口30回を目標に噛む。
- ②一口の量を減らす。スプーンより箸の方が量が少なくて済む。
- ③野菜など噛みごたえのある物を積極的に食べる。
- ④肉や魚は骨付きにすると食べる速度が遅くなる。
- ⑤噛んでいる間は箸を置くなど、「間」を作る。
- ⑥会話を楽しみながら食事をする。
- ⑦食後にガムをかむ。

食後にガムをかめばやせる？ : 食後のガムもエネルギー消費量を増やす一助になりそうです。1分間噛むと約1キロカロリーを消費。砂糖不使用で虫歯予防効果のあるガムなら一石二鳥です。(2015年10月3日 日本経済新聞記事から抜粋)

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

多汗やイライラ・・・女性の更年期

ホルモン治療、ためらわず相談 高まる安全性 気分転換も有効

日本人は50歳あたりで閉経する人が多く、更年期は閉経前後の10年間をさします。

女性ホルモンのエストロゲンが急激に減り、のぼせ・ほてり（ホットフラッシュ）や肩こり、頭痛など身体症状や抑うつ感やイライラ、集中力低下など精神面の変調が起きやすくなります。日常生活に支障が出るほど重い症状を「更年期障害」と呼びます。

女性ホルモンを補うホルモン補充療法（HRT）は治療法の一つです。欧米ではHRTを受ける更年期女性は30～40%ですが、日本では約3%。

更年期症状が強く出やすいのは「まじめで頑張る人」。緊張しやすい人ほど悪化しがち。

3秒かけて鼻から息を吸い、10秒かけて口の力を抜いて息を吐く腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えてくれます。入浴中や就寝前にリラックスする習慣をつけましょう。

おなかの環境整え、症状和らげる

納豆や豆腐などに多い大豆イソフラボンには、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをする成分があることが知られています。

更年期かなと思ったら、自分でチェック

程度（点数、無ければ0点）

症状	強	中	弱
顔がほてる	10	6	3
汗をかきやすい	10	6	3
腰や手足が冷えやすい	14	9	5
息切れ、動悸がする	12	8	4
寝つきが悪い、または、眠りが浅い	14	9	5
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4
くよくよし、憂鬱になることがある	7	5	3
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3
疲れやすい	7	4	2
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3
トイレが近い、尿漏れがある	10	6	3
膣や尿道がヒリヒリする。性交痛がある	10	6	3

合計が

25点以下・・・うまく更年期を過ごしている

26～50点・・・食事、運動に注意し、無理をしないように

51点以上・・・女性外来や婦人科を受診し、カウンセリングや薬での治療などを考えて

91点以上・・・更年期障害以外の病気がないか精密検査も

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

(2015年10月10日 日本経済新聞記事から抜粋)

セカンドオピニオン 「医師への気兼ね」普及阻む

仲介機関通して受けやすく

セカンドオピニオンは米国で始まり、日本では1990年代から導入。厚生労働省が実施した調査では、セカンドオピニオンを利用した経験がある患者は22.4%。

米国では主治医が患者にセカンドオピニオンを取得するか聞くのが当たり前。

主治医による治療方針の説明を受けての心得

- ・主治医の説明（ファーストオピニオン）をしっかりと理解する。
- ・理解できないところは、理解できるまで主治医に聞く。
- ・自分なりに病気に対する知識を集める。

セカンドオピニオンを受ける際のポイント

- ・聞きたいことを整理しておく。
- ・主治医の文句などは言わない。
- ・転院ありきでセカンドオピニオンをとらない。（主治医の元に戻るのが原則）

(2015年10月11日 日本経済新聞記事から抜粋)

虚偽データで基礎工事 横浜、大型マンション傾く 三井不動産系が販売 建築基準法違反の疑い

三井不動産グループが2006年に販売を始めた横浜市都筑区の大型マンションで、施工会社の三井住友建設側が基礎工事の際に地盤調査を一部で実施せず、虚偽データに基づいて工事をしていたことがわかりました。複数の杭が強固な地盤に届いておらず、建物が傾く事態となっています。（2015年10月14日 日本経済新聞記事から抜粋）

旭化成建材 改ざん 傾いたマンション 地盤のデータ 旭化成、調査委員会を設置

三井不動産グループが販売した横浜市都筑区の大型マンションが傾いている問題で、旭化成は子会社の旭化成建材が請け負った杭の工事で、データの転用や加筆などの改ざんがあったと明らかにしました。（2015年10月15日 日本経済新聞記事から抜粋）

東洋ゴム、三たび偽装 防振ゴム計8.7万個 3月に「免震」不正、過去に断熱材も

東洋ゴム工業は、鉄道車両や船舶などに使われる防振ゴムで不正があったと発表。材料試験を省いていたほか、虚偽のデータで出荷していた例もありました。JR東海とJR西日本は、問題製品を使っていると明らかにしました。

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこゝろ、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

(2015年10月15日 日本経済新聞記事から抜粋)



住宅業界 広がる懸念 傾いたマンション 住友不動産や野村不動産 物件調査一斉に

三井不動産グループが販売していた横浜市のマンションが傾いた問題で、住宅業界に懸念が広がっています。旭化成は、子会社の旭化成建材が杭先端のセメント量のデータも改ざんしていたと発表しました。大手ゼネコンなどは、自社物件の調査を相次ぎ始めました。

(2015年10月17日 日本経済新聞記事から抜粋)



不眠、不安・・・男性だって更年期

ストレス解消 自分を元気に ホルモン治療、運動も有効

「何もする気がしない」「眠れない」中高年男性はチェックを

- ・総合的に調子が良くないと感じる
- ・腰痛、関節痛、手足の痛み、背中への痛み ・思いがけず突然ひどく汗が出る
- ・寝つきが悪い、ぐっすり眠れないなど睡眠の悩み ・イライラする
- ・よく眠くなる、しばしば疲れを感じる ・神経質になった
- ・不安感（パニック状態になる） 体の疲れや行動力の減退 ・筋力の低下
- ・憂鬱な気分（落ち込み、涙もろい、気分のムラ）
- ・「絶頂期は過ぎた」と感じる ・髭の伸びが遅くなった ・性的能力の衰え
- ・早朝勃起の回数の減少 ・性欲の低下

「なし」1点、「軽い」2点、「中等度」3点、「重い」4点、「非常に重い」5点。

合計点が17～26点なら問題なし。27～36点軽度、37～49点中等度、50点以上は重度。 (2015年10月17日 日本経済新聞記事から抜粋)



地方財政が改善 公営企業は暗転

「無借金」自治体3分の1超す 返済優先、将来に備え 215事業、債務超過に 民間並みの基準導入影響

地方自治体の2014年度決算を総務省が公表しました。実質無借金を意味する「将来負担ゼロ」は598市区町村と全体の3分の1を超えました。景気回復や消費増税の恩恵は自治体にもおよび、国の配慮で地方交付税も高水準。ただ、地方公営企業で債務超過が続出するなど課題もあります。

①大阪市 新交通システム マイナス373.69億円

③大阪市 バス マイナス315.11億円

(2015年10月19日 日本経済新聞記事から抜粋)

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。



リフォーム事業者紹介拡充 パナソニック、600社に

パナソニックは、インターネットやショールームを通じて消費者にリフォーム業者を紹介するサービスを強化します。紹介対象の協力施工業者を現在の約320社から2018年度を目途に600社に増やします。

希望者の相談内容をもとに最適な施工業者を紹介。リフォーム紹介件数を2018年度には現在の約10倍の12,000件に増やします。

(2015年10月20日 日本経済新聞記事から抜粋)



景気「回復」据え置き 近畿10月 — 日銀

新興国減速にも言及

日銀大阪支店は10月の近畿地域金融経済概況で、近畿の景気は「回復している」という全体判断を据え置きました。判断の据え置きは7か月連続ですが、「輸出・生産面に新興国経済の減速の影響がみられる」という指摘を加えました。

(2015年10月20日 日本経済新聞記事から抜粋)



農産品8割 国際競争へ T P P 関税撤廃 全容発表

自由化率最高 95%

環太平洋経済連携協定(T P P)の大筋合意で、日本は本格的な貿易自由化時代に入ります。関税の撤廃率は95%と、日本がこれまで結んできた貿易協定で最高となります。

(2015年10月21日 日本経済新聞記事から抜粋)



大阪、ホテル稼働率9割 2008年度以降初

都内も8割台多く

大都市部のホテルの客室稼働率が高まっています。特に大阪市内は、主要13ホテルの4~9月の平均稼働率が91%と、比較可能な2008年度以降で初めて9割の大台に達しました。客室稼働率は平均で8割を超えると、平日や土曜日はほぼ満室の状態。

(2015年10月21日 日本経済新聞記事から抜粋)



大阪 オフィス需給ひっ迫 中心部空室率5%以下に 7~9月

リーマンショック後初の水準 賃料の上昇焦点に

大阪中心部のオフィス市況が活況を呈しています。築浅のオフィスの空室率が需給ひっ迫ラインとされる5%を下回った模様です。

(2015年10月21日 日本経済新聞記事から抜粋)

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。



海外に財産5000万円超 8100人提出 総額3.1兆円

国税庁まとめ 申告者47%増

国税庁は、海外に5000万円を超える財産を持つ人に、昨年からの報告が義務づけられた「国外財産調書」の提出状況を発表しました。2014年分の提出者は前年比47%増の8184人。資産の総額は3兆1150億円で23%増えました。

財産の種類別では「有価証券」が1兆6845億円で最も多く、全体の54.1%。
(2015年10月21日 日本経済新聞記事から抜粋)



くい打ち 監視強化 三井住友建設、社員が常駐

マンション傾斜

三井住友建設は、データ改ざんが見つかった杭打ち作業のすべてに、今後は社員が立ち会います。これまでは下請けから作業データの報告を受けるだけでした。建設業界で同様の取り組みが相次ぎそうです。

杭を打ち込む建機1台ごとに、社員の技術者1人を配置。土の固さなどのデータをチェック。支持層に杭が届いたことを確認します。セメントを注入する際も社員が立ち会い、不正を防止します。(2015年10月22日 日本経済新聞記事から抜粋)



大手ゼネコン、業績拡大 4～9月、採算改善

マンション傾斜、先行きに影

大手ゼネコンの業績が拡大しています。大成建設の2015年4～9月期の連結営業利益は420億円前後と前年同期の2.2倍に膨らみ、4～9月期で過去最高を更新したもようです。鹿島も同9倍の300億円前後。大林組は前年同期の2.4倍の410億円。

株式市場では横浜市のマンションが傾斜した問題の余波を懸念。大手ゼネコンのマンション建設の売上高比率は1割未満。(2015年10月22日 日本経済新聞記事から抜粋)



休み明け、なぜか体調不良 週末の朝寝坊で「時差ボケ」

体内時計乱れ 夜更かし控え、朝食は定時に

- ・起きたらカーテンを開けて光を浴びる→脳の親時計をリセット
- ・起きて1時間以内に朝食をとる→胃腸、肝臓などの子時計をリセット
- ・休日でもランチ（朝昼兼用食）にしない
- ・休日でもできるだけ平日と同じ就寝・起床時間を守る

休日前の夜更かしはやめよう（平日とのズレは1時間以内にとどめる）

- ・睡眠不足だからといって、極端に長く寝すぎない

(2015年10月24日 日本経済新聞記事から抜粋)

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。



「生活費以外は自由」58% 夫婦それぞれの時間重視

DINKS消費調査

日本経済新聞社が20～40代の、共稼ぎで子どものいない夫婦「DINKS（ダブル・インカム・ノー・キッズ）」に尋ねたところ、58%が「生活費を負担すれば、それぞれ好きにお金を使ってもいい」と答えました。夫婦一緒より、別々の時間を尊重する傾向。

1か月のお小遣いは平均6.9万円。ビジネスマンの平均4万円弱を上回ります。

共稼ぎ夫婦のみの世帯は360万強と1980年代後半より7割増えました。

(2015年10月28日 日本経済新聞記事から抜粋)



民泊、大阪府で条例可決 東京・太田区も年内制定へ

宿不足対策 効果は未知数

マンションなどの空室をホテル代わりに貸す仕組み。大阪府の場合、空室を7日以上利用することが前提で、滞在者の名簿や旅券確認が義務化されます。大阪府内での宿泊日数は3～4日が多く、効果は未知数。(2015年10月28日 日本経済新聞記事から抜粋)



北海道でもデータ流用 旭化成建材、杭1本 横浜と別の担当

北海道庁は、旭化成建材が杭打ち工事を手掛けた北海道釧路市の道営住宅の改善工事で、データを流用していたことが分かったと発表しました。

(2015年10月29日 日本経済新聞記事から抜粋)



旭化成、収益に打撃必至 住宅・建材部門 営業利益の4割

巨額補償負担の恐れ

旭化成の収益のけん引役は、営業利益の4割、売上高の約3割を占める住宅・建材事業。

(2015年10月29日 日本経済新聞記事から抜粋)



インフル1日で治療 塩野義が新薬、2018年にも

塩野義製薬は、インフルエンザを1日で治療できる世界初の新薬を2018年にも国内で実用化します。従来の薬（タミフルなど）はインフルエンザウイルスの増殖そのものを止める効果がありませんが、新薬はウイルスの増殖を抑えて死滅させる仕組み。

厚生労働省は、画期的な新薬候補として優先的に審査する方針です。

(2015年10月29日 日本経済新聞記事から抜粋)



データ改ざん4カ所に 旭化成建材、新たに釧路・横浜 国交省、調査拡大を検討

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

旭化成建材が杭打ち工事をした北海道釧路市の道営住宅2か所と横浜市の中学校2か所でデータ改ざんが見つかり、改ざんは横浜市のマンションとあわせ計4カ所となりました。
(2015年10月30日 日本経済新聞記事から抜粋)



上期住宅着工6.9%増 2年ぶりプラス

国土交通省が発表した2015年度上期(4~9月)の新設住宅着工戸数は、前年同期比6.9%増の471,845戸と、2年ぶりのプラスになりました。

投資用や節税対策でアパートなどの貸家が増えました。省エネ住宅ポイントなどの効果もあって、持ち家もプラスに転じました。

9月の住宅着工戸数は、前年同月比2.6%増の77,872戸となり、7か月連続で増えました。(2015年10月31日 日本経済新聞記事から抜粋)

