

賃貸経営

民泊経営とは？

賃貸経営との違いを紹介

事業形態の違い

賃貸経営…「不動産賃貸業」 入居者が生活の本拠として利用するための部屋を貸し出すことが目的で、衛生上の維持管理責任は利用者側にある。
民泊経営…「旅館業」 宿泊料を貰って人を宿泊させるサービスを提供する。原則として、利用期間が1カ月未満の場合には生活の本拠としての利用ではないと解釈される。衛生上の維持管理責任はオーナー側にある。

管理内容の違い

賃貸経営では、入居者が生活の本拠として利用するための「賃貸管理」が必要となります。管理内容としては、建物や設備の修繕、共用部分の清掃管理、退去後原状回復などです。一方、民泊では事業を行うものには公衆衛生上の管理責任があり、幅広い住宅宿泊管理業務が定められています。

【宿泊者などへの対応】

- ・鍵の受け渡し
- ・本人確認
- ・宿泊者名簿の作成、管理、備付け
- ・騒音やごみ、火災など、近隣環境への悪影響を防止するための説明
- ・民泊施設の近隣住民からの苦情などへの対応 など

【清掃・衛生業務】

- ・定期的な清掃や換気の実施
- ・寝具・衛生用品などの設置や洗濯
- ・宿泊者に感染症の疑いがある際の保健所への通報 など

【住宅や設備の管理、安全確保業務】

- ・部屋や設備を維持管理し、使用方法に関する案内を外国語で実施
- ・災害が発生した場合における通報連絡先に関する案内を外国語で実施
- ・災害発生時の避難体制の整備と宿泊者の避難支援 など

許可の違い

不動産賃貸業に資格や許可は不要ですが、民泊経営ではいくつかの要件や許可が必要です。サービスを提供する期間が年間180日以内※であれば、原則として「住宅宿泊事業法」(通称「民泊新法」)による届出を行えば大丈夫ですが、180日を超えて営業するのであれば「旅館業法」に基づく許可が必要です。
※180日という基準は、条例によってさらに短縮されているケースもあります



健康

フルマラソンで完走を目指すための 栄養補給のポイント

最近ではランニングなどの趣味が高じて、フルマラソンに挑戦する方が増えてきています。約42kmの距離を走るフルマラソンを完走すると、

1日に必要な量と同程度のエネルギーを消費すると言われており、マラソンのように長距離を走る際は、筋グリコーゲン(糖質が体内で分解され、筋肉・肝臓等に蓄えられた糖)と脂肪の両方がエネルギー源として使われるため、脂肪が蓄積している方でも燃料不足に陥りやすい傾向にあります。

フルマラソン前の栄養補給のポイント

マラソン大会等で完走を目指すためには、毎日3食きちんと主食(ご飯・パン・麺類等)を摂ることを心がけ、大会の3日前からは意識して炭水化物を多めに摂ることをおすすめします。また、炭水化物を効率よくエネルギーに変換する作用があるビタミンB1を含む食品(豚肉・納豆・豆腐等)もおすすめです。

フルマラソン当日の栄養補給のポイントは？

マラソン当日は、開始する3時間から4時間前までに朝食を済ませるようにしましょう。朝食で補給したエネルギーはマラソン会場への移動でも消費されてしまったため、スタートの1時間前にバナナ1本・カステラ1切・羊羹60g等を、30分前にエネルギーゼリー等を摂る等し、栄養を追加補給しましょう。

マラソン開始後は、基本的に1時間に1回、もしくは、10km毎に1回のペースでウエストポーチ等に入れたエネルギーゼリー・羊羹等を摂る等し、適宜栄養を補給するようにしてください。なお、「お腹が空いた」と感じた際には既に筋グリコーゲンが枯渇しかけている可能性があるため、「お腹が空いたと感じる前」に補給することをおすすめします。



地域

紙面限定記事