



## 賃貸経営

### 「2024年問題」で「宅配ボックス」が義務化？ 設置費用や補助金はどうなる？

トラックドライバーに時間外残業の上限規制が適用されることで、輸送力の低下が懸念される「2024年問題」。その対策として、国が共同住宅での宅配ボックス設置を促進しています。

#### 設置はオーナー負担、助成は限定的

そんな中、埼玉県川口市が新築ワンルームマンションに宅配ボックスの設置を義務付ける条例を制定し、話題となりました。また、東京都江東区ではすでに条例が施行されており、住居の8割以上を集合住宅が占めているという江東区では、ワンルームに限らず、3階建て・10戸以上の新築マンションで設置を義務化。住戸数に対して1割以上の設置を求めています。

しかし、宅配ボックス設置費用は、基本的に所有者負担となるため、今後、江東区や川口市のような設置の義務化が新築だけでなく、既存のマンションやアパートにも広がる可能性を考えると、賃貸オーナーにとって悩ましい問題になりそうです。

#### 宅配ボックスの設置費用

10ボックス程度にかかる大まかな費用の目安としては、ダイヤル式（ダイヤル錠・ボタン錠、電気配線工事不要）の宅配ボックスで40万〜60万円、電子式（タッチパネル・カードキー、電気配線工事必要）の宅配ボックスで80万〜100万円ほどが目安とされます。

国土交通省が宅配ボックス設置の支援策（補助金）を行っていたり、自治体によっては宅配ボックスの設置費用に対する助成を行っていたりしますが、いずれも条件や上限額が設けられており、設置の補助は十分とは言えない状況にあります。

ECサイトの普及や「2024年問題」は、もはや止めることができない状況にあるため、宅配ボックス設置義務化の動きも、今後全国的な広がりを見せる可能性があります。

賃貸オーナーにとっては費用面での懸念が残るところですが、宅配ボックスの設置によって、再配達件数の減少に寄与できるほか、入居者の満足度向上も期待できます。江東区や川口市の取り組みをきっかけに、いま一度、宅配ボックスの必要性について考えてみても良いかもしれません。



## 健康

### 風邪を引いた際の 運動再開のタイミングについて

#### 運動再開のタイミング

風邪が治り始めている時期は、体調は良くなっているが、免疫力が低下しているため、今引いている風邪とは別のウイルス・同じウイルスでも型が違うウイルスが体内に侵入した際、感染しやすい状態になっています。

無理をすると、別のウイルス・同じウイルスでも型が違うウイルスによる風邪を引き、風邪をぶり返す（風邪が治った後・治りかけた後に再度風邪の症状が現れること）可能性があります。また、この時期に無理をすると、治り始めている風邪自体の症状が悪化する可能性もあります。風邪が治り始めている時期に運動を再開することはあまりおすすめできません。

風邪が治り始めている時期は弱っている体の回復を第一に考え、睡眠・休養をしっかりと取り、消化の良い食事で栄養を補給することをおすすめします。また、新たなウイルスに感染しないよう、手洗い・うがい・マスクの着用を徹底し、人が多く集まる場所等を避けるようにしてください。

十分に回復し、普段の日常生活が送れるようになった段階で軽い運動から再開し始め、様子を見ながら風邪を引く前の運動時間・運動強度に戻すよう調節していきましょう。

風邪が治っていない状態で運動を再開すると、自身の風邪が悪化するだけでなく、周囲の方に感染を拡げる可能性があります。再開のタイミングが分からない・不安である場合は、医療機関に相談することをおすすめします。



## 地域

紙面限定記事

