

家庭環境自己評価リスト

この家庭環境自己評価はあなたのお家をより快適な生活が送れる空間にするためのものです。どうかご家族揃って取り組んでください。

1) ご自宅を客観的に見て、当てはまる項目にマルをしてください。これらの質問によって健康への危害があるかどうかを診断するわけではありませんので、低・中・高、3つにグループ分けされた答えの中から選んでください。(どの回答にも当てはまらない場合は N/A を選んでください。)

2) Action Plan

全ての質問に回答したら、次は各々の質問において‘高’の欄にマルを付けた所に戻り、その一番右端の項目『Action Items』に記された数字を見てください。

これはご家庭における掃除が不十分であるということを意味するわけではありません！

3) Action Plan においてどの項目が最も重要かを、以下によって決定します。

- ・ あなたのご家族一人一人にとってどれだけ重要か
- ・ あなたの関心度
- ・ ご自宅における環境管理で、何が重要か。例えば、‘MOISTURE’ のほとんどの項目に当てはまっているのであれば、それを重心的に取り組むべきということになります。
- ・ 専門家によるアドバイス。ご家庭のどの部分を最も改善すべきか、最終決定を下す前に専門家と話し合うと良いでしょう。

4) 6 週間内で3つの課題を実行するとして、それらを最後の‘Action Plan’の下に記入しましょう。少なくとも一つはご家族にとって新しい習慣となり、ほんの少しの労力、費用ですぐに終わらせられるものを選ぶようにしましょう。

Master Home Environmentalist Program
American Lung Association in Washington

822 John St.

Seattle, WA 98109

(206) 512-3280 or 1 (800) 732-9339

www.wamhe.org

American Lung Association in Washington による Master Home Environmentalist program は EPA, Region 10, Public Health-Seattle & King County, そして the Local Hazardous Waste Management Program からの資金提供を受けています。

PART I : Questions

家の中を客観的に観察して各質問の答えにマルをしてください。

RESIDENTS	低	中	高	Action Items
ご家族のうち、以下のどれかに当てはまる方はいらっしゃいますか？ ・7歳以下の子供 ・70歳以上の高齢者 ・妊婦 ・何らかの理由で家に閉じこもっている方	いいえ		はい	1
一人の方が一年のうちどのくらい(回数)病気を訴えますか(頭痛、疲労、インフルエンザのような症状)	3 回以下	4-9 回	10 回以上	3
ご家族内にアレルギーまたは喘息を持っている方はいますか？	いいえ		はい	1, 3, 4, 15 19, 26
ご自宅において喫煙される方はいますか？	いいえ		はい	2
ご自宅で猫、犬、または鳥を飼われていますか？(何匹、何羽？)	なし	1-3 匹 アレルギー無	4 匹以上または 1 匹以上、アレルギー有	5, 6, 7
NEARBY ENVIRONMENT	低	中	高	Action Items
空港、鉄道の駅、またはバス停から家までどのくらい距離がありますか？	1 マイル以上	1 マイル	4 ブロックまたはそれ以下	11
混雑する通りやハイウェイから家までどのくらい距離がありますか？	4 ブロック以上	1-4 ブロック	1 ブロック以下	11
舗装されていない道、路肩、車道などが家の近くにありますか？	いいえ		はい	11
工場、ガソリンスタンド、ドライクリーニングまたはオートショップが家の近くにありますか？	1 マイル以上	1 マイル	4 ブロックまたはそれ以下	8
寒い時期、どのくらい(頻度)近隣の木炭ストーブ、暖炉からの煙に気付きますか？	年に 5 回以下	月に 1-2 回	週に 2 回以上	8, 9
DUST AND LEAD CONTROL	低	中	高	Action Items

今の住居が建設されたのはいつですか？	1978 以前	1978-1951	1951 以後	11
過去2年間のうちに、改築・改造(ペンキ等)をしましたか？	いいえ		はい	11
来年ご自身、もしくは地主(家主)が改築・改造(ペンキ塗り替え)の予定はありますか？	いいえ		はい	12
家の中、または外に鉛によるペイントがありますか？そして、それが剥がれたり、はげたりしていますか？	いいえ	知らない	はい	13 (知らない) 10, 13, 14, 17, 21, 25 (はい)
最近、近所の家で外壁を塗り替えている人はいますか？	いいえ		はい	11
カーペットが敷かれている部分は家の中でどのくらいの割合を占めていますか？	0-25%	26-75%	76-100%	15, 17
敷かれているカーペットのタイプはどのようなものですか？				15, 16, 17
家の中でチリやほこりのついた靴をどのようにしていますか？	靴を脱ぐ	ドアマットや玄関マットで軽く取り去る	特に対処していない	11
全てのドアにはドアマット(靴ぬぐい)が敷かれていますか？	全てに有	いくつか有	全く無	11
どのようなドアマットを使用していますか？	商業用	ゴムまたはプラスチック製	糸製	11
どのような掃除機を使用していますか？			無	17
掃除機の中の袋やホースはどのくらい定期的に交換していますか？	毎月	年に 1-3 回	めったにしない	18
どのくらい定期的に掃除機をかけますか？	毎週	月に 1-3 回	毎月またはそれ以上	20, 23
どのくらい定期的にほこり払いますか？	毎週	月に 1-3 回	毎月またはそれ以上	20
どのくらい定期的にラグやドアマットについたほこりを払いますか？	毎週	月に 1-3 回	毎月またはそれ以上	20
どのくらい定期的に寝具や敷布をお湯で洗いますか？	毎週	月に 1-3 回	毎月またはそれ以上	20
部分用ラグをどのように掃除していますか？	業者に頼む	表面のみ掃除機をかける		22
仕事の際、有毒なものを扱っている場合、作業着は他の服と分けて選択していますか？	N/A	はい	いいえ	24

一日のうち何回、石鹸とお湯で手を洗っていますか？	6 回以上	4-5 回	3 回以下	25
ご家庭にアレルギーを持っている方がいる場合、ホコリ・ダニを防ぐ枕カバーや敷布団を使っていますか？	はい		いいえ	26
MOISTURE	低	中	高	Action Items
寒い時期、家の中の温度はどのくらいにしていますか？	60-68°F	55-60°F	55°F 以下	27
どのくらい冷蔵庫の水滴の掃除をしていますか？	よくする、 または N/A	時々	ごくまれ、又は一度もしていない	29
どのくらい冷蔵庫のパイプ配管を掃除しますか？	よくする、 または N/A	時々	ごくまれ、又は一度もしていない	30
台所や洗面所に湿気、又は水漏れしている所はありますか？ (流し台、洗面台の下をよく確かめてください。)	いいえ		はい	31
台所や洗面所にはカーペットが敷かれていますか？	いいえ		はい	33
換気扇を入浴中または後、使用していますか？または窓を開けていますか？	はい	時々	いいえ	34
バスルームの換気扇には外への通気孔がありますか？	はい、 または N/A		いいえ	35
料理中、特にお湯を沸かしている時換気扇または窓を開けていますか？	はい	時々	いいえ	34
台所の換気扇には外への通気孔がありますか？	はい、 または N/A		いいえ	36
部屋の隅や窓の周辺にカビが生えている徴候はありますか？	ほとんど無	やや有	有	28, 32, 34, 37, 47
過去 5 年、建物内、もしくは地面において下水の氾濫があった際に、除去、そして消毒はされましたか？	はい、 または N/A	知らない	いいえ	39
地下室又は物置は湿気を帯びていますか？（かび臭い、かびが生えている、壁が変色している、カーペットや家具が湿気ている等）	いいえ		はい	40, 38, 41, 44, 28
もしも(屋根裏、物置など)身長以下の空間がある場合、そこには通気されていますか？	はい、 または N/A	知らない	いいえ	42
洗濯乾燥機は外への通気孔がありますか？	はい、 または N/A	知らない	いいえ	45
隙間風、通風などなく、家は断熱されていますか？	いいえ	多少	はい	46
冬の時期など、窓が曇ったりしますか？	めったにしない	時々	よくする	28, 46, 47
各々の部屋の窓は開けるようになっていますか？	はい		いいえ	46

家の中がかび臭かったり、かびが生えている所がありますか？	いいえ		はい	27, 28, 47, 38, 49
排水や下水のトラブルがありますか？	いいえ	知らない	はい	48
過去 5 年、家の中または外において水のトラブルがあった際に、問題の箇所を除去したり、何らかの形で処理されましたか？	はい、 または N/A	知らない	いいえ	49
INDOOR AIR	低	中	高	Action Items
現在住んでいる家は、移動住宅(モービルホームまたはトレーラー)ですか？	いいえ	はい		46, 47
どのくらい(頻度)家の中の空気を窓を開けるなどして入れ換えていますか？	毎週	月に 1-3 回	何ヶ月かごと 又はそれ以上	50
夜寝ている間、寝室の窓は開けていますか？	はい	いいえ		57, 56, 58
削片版(おがくずを圧縮して固めた合板)でできた床、備え付けの棚、家具などがありますか？	いいえ	知らない	はい	51
主に使用している暖房装置の種類はどれですか？	電気	ガス, 石油	木炭, 焚き木	53
暖房炉が自宅にある場合、通気管が最後に掃除されてからどのくらい経ちますか？	1 年未満	1-4 年	4 年以上	54
暖房炉のフィルターを交換してからどのくらい経ちますか？	1 年未満	1-2 年	2 年以上	55
暖房炉、ガス又は木炭コンロには屋外につながる空気交換機がついていますか？	はい、 または N/A	知らない	いいえ	55
家にはアスベストがありますか？(暖房炉絶縁材、ビニール製フローリング)	いいえ	知らない	はい	59
もしアスベストが家にある場合、その状態は良好ですか？(破損していない等)	はい	知らない	いいえ	62, 60, 61
家はラドンが発生していますか？	いいえ	知らない	はい	63
自宅のある地域でラドンが発生しているのであれば、そのラドンのレベルは検査されていますか？	はい、 または N/A		いいえ	63
ラドンの検査が行われている場合、そのレベルは4ピコキュリー以上でしたか？	いいえ		はい	42, 43, 64
ご自宅のガレージ(倉庫)は家とつながった所にありますか？	いいえ、 または N/A	はい		67

もしもガレージが家とつながっている場合、殺虫剤やガソリンが保管されていますか？そして何か強力な化学製品や燃料のにおいはしますか？	いいえ、 または N/A	はい		65
車でどこかに行く際、どのくらいの間ガレージで車のエンジンをかけたままにしていますか？	0-15 秒	15-30 秒	30 秒以上	66
暖房又はコンロから時々、燃料のにおいがしたりしますか？	いいえ	知らない	はい	68, 52
料理をしている時に、換気扇を使っていますか？	はい	時々	いいえ	69
その換気扇の通気孔は外へとつながっていますか？	はい		いいえ、 又は N/A	70
ご自宅には通気孔のない燃料又はガスストーブなどありますか？	いいえ	知らない	はい	71
もしもご自宅に木炭ストーブ又は暖炉がある場合、使用中に家の中が煙臭くなったりしますか？	一度もしない	時々	いつもする	72
香り付きの製品を何か使用していますか？	いいえ	時々	はい	72a
自宅に空気清浄機類のものはありますか？	いいえ		はい	72b
HAZARDOUS HOUSEHOLD PRODUCTS	低	中	高	Action Items
以下の製品をどのくらい(頻度)使っていますか？				
・ホワイトボード用のペン	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	73
・ゴム又は接着剤、のり、エポキシ	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	73
・アンモニア又は塩素配合の洗剤	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	73
・ペンキ、着色剤、ニス(上薬)、シンナー、粘着性物質又は潤滑油	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	73
・ガソリン	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	73
・ラベルに DANGER と記された排水口、オーブン、洗面所用の洗剤	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	73
どのくらい車用製品を使っていますか(キャブレター洗剤)	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	83
どのくらい光化学製品を使用していますか？	全くなし	毎月又は毎年	毎週又は毎日	84, 85
上記に挙げられた製品の吸入を防ぐために、何をしていますか？	屋外で使用し マスクを着用 する	少なくとも2 箇所窓を開 ける、又は 換気扇をつ ける	特に対処し ていない、 又は 窓を開ける	74

上記に挙げられた製品使用時、手袋やゴーグルなどを着用しますか？	常に着用	時々	全くしない	75
可燃性の製品が火又は暖房の近くに保管されていますか？	いいえ		はい	77
危険な薬品、または製品が子供の手の届く範囲にありますか？	いいえ		はい	78
上記に挙げられた製品の破損、錆びれ、又は使い終わった容器などがありますか？	いいえ		はい	79
規制又は禁止されている製品がありますか？(DDT、クロルゲン、四塩化炭素、消化剤)	いいえ		はい	80
殺虫剤(雑草用、虫用、ねずみ用)を屋内外でしようしていますか？(業者によるサービスも含む)	全くなし	1年に一度以下	1年に一度、又はそれ以上	81, 82
もしも殺虫剤を使用する際、以下のものを着用しますか？				
・ゴーグル又はメガネ	常に着用	時々	全くしない	75, 76
・手袋	常に着用	時々	全くしない	75, 76
・長袖＋長ズボン	常に着用	時々	全くしない	75, 76
・帽子	常に着用	時々	全くしない	75, 76
・マスク	常に着用	時々	全くしない	75, 76
どのようにして使い切っていない殺虫剤を処理しますか？	家庭用不燃物処理に持っていく		洗面所等に流す、又はそのままゴミ箱に入れる	79, 86
芝生がありますか？	いいえ		はい	87

PART II : The Action Plan

『高』の答えにマルをした全ての質問右端にある『Action Items』に記された数字を見て、それと同様の数字をチェックをしてください。

例) もしも最初の答えが『はい』(=『高』の欄)で『Action Items』に記された数字が 1 なので、下記の 1 のボックスにチェックをします。

Residents

1. もしも小さな子供、お年寄り、妊婦、又は健康状態を気にされている方がいる場合、ホコリや家の中の汚染源に注意を払う。
2. キレイな空気と健康のために禁煙する。そうでなければ、家の外での喫煙に制限、喫煙用の衣類を着用し、家に入る際には着脱といったように家族に迷惑がかからないようにする。
3. ホコリ、カビ、ペットの毛、又は強い香りがする製品といったアレルギーのきっかけとなるものを取り除くよう注意する。
4. 持病や長期間の病気への対処として医師のアドバイスを受ける。そして特定のアレルギーを確認する。
5. ペット、ペットの寝床、ペットが接する場所などは常に掃除し清潔にする。猫、犬に付いたノミは徹底的に取り払う。
6. ペットの通る場所を掃除し、家の中でペットが入室する場所を制限する。
7. もしノミが問題であれば、できる限り有毒でないもので退治する方法を調べる。(最後のページ ‘Less Toxic Alternatives’に問い合わせるか、ホームページ参照)

Nearby Environment

8. 汚染源を確認し、地域の空気清掃局へ問い合わせ、空気汚染の法に反しているかを確かめる。(最後のページ ‘Outdoor Emissions’参照)
9. 煙が出ている家を確認し、近所の人々に木炭からの煙(暖炉)は健康を害するということを話し制限してもらうよう説得する。

Dust and Lead Control

10. 家における鉛使用を減少させるため、専門家のアドバイスを求める。
11. 靴に付いてくるホコリや鉛を取り去る。家に入る際には靴を脱ぐか、性能の良いドアマットを全てのドアの前に敷き、毎週掃除する。靴の裏にはホコリの他、鉛や殺虫剤、又は他の有毒物質が付いてくる可能性があります。
12. 改築、模様替え、リフォームする前に鉛を極力使用しないための方法を学ぶ。
13. もしも家が 1978 年以前築の場合、そして特に子供がいる場合は、使われているペンキに鉛が含まれているかどうか調べる。
14. 傷んだ(破損した)ペンキが鉛使用であれば、それを取り除く。(最後のページ ‘Lead Information’参照)
15. アレルギー又は喘息を持っている方がいる場合、絨毯を取り去ることを考えてみてください。
16. 絨毯を取り除き、木のフローリングやタイル、リノリウムに置き換える。新しい絨毯を選ぶ際は、フラシ天製やけば織よりも細かく織ってあるものを選ぶ。絨毯はじかに接着しないようにしてください。裏がゴム製ではなく布製の絨毯を選ぶようにする。
17. 電気によってブラシがゴミ・ホコリを取り去る掃除機を使う。もし自宅の掃除機がそのようなものでなければ、ホコリセンサーを持つ掃除機の購入を検討してみてください。
18. 毎月掃除機の中の袋、ホース、ブラシを確認し、取り替えるようにする。
19. 掃除中は、ホコリを吸込まないようマスクを着用する。
20. 頻繁に掃除をする。もしホコリ、ノミによるアレルギーを持っている場合は、毎週お湯でシーツを洗濯し、少なくとも一週間に一度は掃除機をかける。
21. 頻繁に湿った布での掃除をする。
22. 表面、そして裏側を徹底的に掃除機をかける、又はクリーニングに出す。
23. ソファーなどを覆っているものに特に注意を払って掃除機をかけ、家具にかけられた布が古いようであれば新しいものに取り替える。

- 24. 作業着は他の衣類とは別けて洗濯する。
- 25. 頻繁に手を洗う。
- 26. ホコリ、ノミ退治用の枕カバーやマットレスを使う。多くの店で色んな種類(ビニール製から布製まで)、価格で売られています。

Moisture

- 27. 湿気を減らすために、部屋の温度を華氏 60～68°にする。
- 28. 湿度計があれば、湿度 50～60%になるように調節する。
- 29. 少なくとも3ヶ月ごとに冷蔵庫の中の水滴を掃除する。
- 30. 少なくとも半年ごとに冷蔵庫のパイプ配管を掃除する。
- 31. 水漏れを修理し、破損したものは取り除くか直ちに修理する。
- 32. 鍋にふたをする、換気扇をつける、窓を開けるなど、台所の湿度を下げるようにする。
- 33. 台所や洗面所におけるカーペットを取り去る。
- 34. 湿気を減らすために換気扇や窓を開ける。
- 35. 洗面所の換気扇は外に通気されるようにし、できればタイマーがついていると望ましい。入浴の際は、前後 30 分間は換気扇をつける。
- 36. 台所の換気扇は外に通気されるようにする。
- 37. 塩素配合の漂白剤でカビを取り除く。(水 1 ガロンに対し 1/4 カップの漂白剤)
- 38. 可能であればカーペットは取り去る。
- 39. 下水、排水の氾濫で汚染している場所は塩素配合の漂白剤で掃除、消毒する。
- 40. 排水管、下水管をチェックし、湿気調査をする。
- 41. 地下では除湿機を使用し、定期的に貯まった水を空にする。
- 42. 6 ミルの黒いポリエチレン、砂、小石、レンガを備えたアンカーで床にある狭い空間を覆う。プラスチックは家の湿気やラドンを

減らします。

43. より通気できるよう、葉やホコリ、ゴミなどを取り除く。通気孔がどこにも無ければ、建築関係の業者に問い合わせ、何が必要かを調べる。
44. 地下、倉庫の湿気改善についてを専門家に相談する。
45. 湿気、カビ、ホコリを減らすために乾燥機は外に通気されるようにする。
46. 雨が降らない限り、窓を開けて家の換気をする。開かない窓は修理する。
47. 短時間でのシャワー、鍋にふたをする、換気扇をつけるなど、湿気を極力減らすよう努力する。
48. 排水を修理する。排水路、下水管、土台などの確認をする。
49. 破損しているものは直ちに修理する。

Indoor Air

50. 頻繁に窓を開けるようにし、可能(安全)であれば夜、寝室の窓を開けるようにする。
51. 暖房を買える際、電気暖房は汚染物質の排出最小限であるということを頭に入れた上で検討する。
52. 適切な操作で暖房機具、ストーブを確認する。
53. もしも虫食い、多量のホコリ、カビの繁殖などがある場合は、暖房機具の通気管を掃除する。絶縁物がカビ臭いならば取り替える。
54. 年に 2 回は暖房機具のフィルターを交換する。
55. 暖房機具やガス、木炭ストーブ使用において、外の空気を取り入れる。
56. 空気中のホルムアルデヒドレベルを調べる。(最後のページ ‘Air Quality Testing’参照)
57. 取り除けない場合はポリエチレン又はアクリルの防水剤を使ってホルムアルデヒドの汚染源を塞ぐ。
58. ホルムアルデヒドのレベルが高く、塞ぐことができない場合は、その源を取り除く。
59. アスベストの検査をする。(最後のページ ‘Asbestos Information’参照)

60. アスベストは放置しておく。
61. アスベストを覆うなどして隔離する。
62. アスベスト除去を依頼する。(イエローページでアスベスト除去サービスの業者を探しましょう。)
63. ラドンの検査をする。(最後のページ ‘Radon Information’参照)
64. ラドンのレベルを下げるための情報収集をする。(最後のページ ‘Radon Information’参照)
65. ガレージの床を掃除する。殺虫剤、ガソリン、その他有毒化学物質の保管を避ける。
66. ガレージでのアイドリング(エンジンの空転)はしない。
67. ガレージから家に通じる所にドアマット、ゴムフェルトを敷く。
68. コンロのガス漏れについてをガス会社に問い合わせる。
69. 料理中は換気扇をつける。
70. 湿気を減らすために換気扇の通気孔を外に通じるようにする。
71. 通気管のない灯油、ガストーブの使用は一酸化炭素の原因となるので避ける。
72.
 - a. 暖炉や木炭ストーブを確認する。古くなった木炭ストーブは部屋の空気を汚染するので、新しいものに買い換えるか、使用回数を減らすようにする。
 - b. オゾンを作りだす洗剤などの使用を避ける。オゾンは肺に炎症を起こさせ、健康を害する可能性があるとして知られています。イオン発生器、静電集塵器、静電気による空気洗浄機はオゾンを生成するので、HEPA フィルターを備えた機械的ろ過装置を使用しましょう。

Hazardous Household Products

73. できる限り危険(有毒)製品の使用を避ける。(最後のページ ‘Less Toxic Alternatives’参照)
74. 有毒溶剤の製品は屋外で使用するか、少なくとも 2 箇所窓を開け、換気扇つけてを使う。
75. 腐食剤や殺虫剤を使用する際は、手袋とゴーグルを着用する。

76. 殺虫剤を使用する際は、長袖、長ズボン、非透過性の帽子、マスクを着用する。
77. 点火装置の側には可燃物を置かない。
78. 危険(有毒)物質は子供の手が届く範囲に置かない。
79. 危険(有毒)物質の除去を業者に依頼する。(最後のページ ‘Hazardous Product Disposal’参照)
80. どの製品が規制・禁止されているか、そしてその除去についてを業者に依頼する。(最後のページ ‘Hazardous Product Disposal’参照)
81. 家の中での殺虫剤使用を止める、又は極力減らす。非化学製品、又はそれほど危険でない製品を使うようにする。(最後のページ ‘Less Toxic Alternatives’参照)
82. 殺虫剤の光沢器適用を避ける。どうしても必要な際はできる限り、非化学製品、又はそれほど危険でない製品を使うようにする。
83. 新鮮な空気を吸う機会として、アウトドアアクティビティーをする。
84. 使用後の部屋は常に換気する。
85. 危険に関してもっと学習し、この活動を従事するために必要な安全設備、製品を探す。
86. 殺虫剤を排水口に流したり、ゴミ箱の中に放置したままにせず、それらの処理を業者に依頼する。(最後のページ ‘Hazardous Product Disposal’参照)
87. 芝生への‘weed and feed’やその他の殺虫剤使用を避ける。芝生をはつらつとさせるためには、‘natural organic’や‘slow-release’といった肥料を使うようにする。ワシントン西部の土はカルシウムが少ないので、土質調査において pH5 以下、又はカルシウム欠乏という結果を受けたならば、春、秋に石灰を使用すると良いでしょう。

Telephone Numbers

Air Quality Testing (アスベスト、一酸化炭素、ホルムアルデヒド、カビ、オゾン、ラドン等の検査)

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) -----206-622-8353
Blur Sky Testing Labs (West WA State & West Oregon)----- 206-721-2583
Healthy Building Associates (West WA State) ----- 206-297-3808

Allergy Control Covers for Mattresses / Pillowcases (寝具カバー)

Group Health Take Care Stores (National orders & WA areas) National 1-800-447-2839,
www.take-care.com
Capital Hill 206-326-3496
Northgate 206-527-7878
Redmond 425-883-5052
Olympia 1-360-923-7678

Asbestos Information (検査依頼は上記の Air Quality Testing 参照)

Puget Sound Clean Air Agency (WA State areas)-----206-343-8800, 1-800-552-3565,
www.pscleanair.org

Asthma and Allergies (喘息・アレルギー)

American Lung Association of Washington ----- 206-441-5100,
1-800-732-9339, www.alaw.org
American Lung Association National ----- 1-800-LUNG-USA, www.lungusa.org
Asthma and Allergy Foundation of America of Washington----- 1-800-778-AAFA
Asthma and Allergy Foundation of America National ----- 1-800-7-ASTHMA, www.aafa.org

Gas Leak (ガス漏れ)

Puget Sound Energy (WA State areas) -----425-454-2000, 1-888-225-5773

Hazardous Product Disposal (危険・有毒製品の処理)

Dept of Ecology Recycling Information Line (WA State) -----1-800-RECYCLE,
www.ecy.wa.gov/programs.html
Health Department Hazards Line (King County, WA) -----206-296-4692, 1-888-TOXIC-ED,
www.metrokc.gov/hazwaste , Business waste line 206-296-3976

Indoor Air Quality Information (室内空気清浄)

American Lung Association of Washington ----- 206-441-5100,
1-800-732-9339, www.alaw.org
American Lung Association National ----- 1-800-LUNG-USA, www.lungusa.org
Environmental Protection Agency Indoor Air Hotline -----1-800-438-4318, www.epa.gov/iaq

Lead Information (鉛についての情報)

National Lead Information Center -----1-800-424-LEAD, 1-800-532-3394,
www.eoa.gov/lead

Lead Testing (ペンキ、土の鉛検査)

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) -----206-622-8353
Evergreen Analytical Services (Mail in testing nationwide) -----425-882-2672 in Redmond, WA

Less-Toxic Alternatives (安全な製品—洗剤、殺虫剤など)

Washington Toxics Coalition (WA State, national publications) --- 206-632-1545, 1-800-844-SAFE,

Lawn Care (芝生管理)

Natural Lawn & Garden Hotline -----206-633-0224, www.metrokc.gov/soils
or www.seattleilth.org

WSU Cooperative Extension (King County, WA) -----206-296-3000, www.pubs.wsu.edu

Master Home Environmentalist Program (家庭における環境調査—この調査の考案者)

American Lung Association of Washington ----- 206-441-5100,
1-800-732-9339, www.alaw.org

Outdoor Emissions (工場、木炭からの煙等に対する苦情)

Puget Sound Clean Air Agency (WA State areas) -----206-343-8800, 1-800-552-3565,
www.pscleanair.org , Taped burn ban status information 1-800-595-4341

Pesticide Alternatives (殺虫剤の代替品について、Less-Toxic Alternatives 参照)

Pesticide Incident Reporting (殺虫剤の処理)

WA Dept of Agriculture Pesticide Mgmt (WA State) -----1-360-902-2040 in Olympia,
www.wa.gov/agr

Poison Center (危険物処理)

Washington Poison Center (WA State) -----206-536-2121, 1-800-732-6985

Radon Information (ラドンに関する情報、Air Quality Testing 参照)

National Radon Hotline -----1-800-SOS-RADON,
www.nsc.org/library/facts/radon/htm

Environmental Protection Agency Indoor Air Hotline -----1-800-438-4318, www.epa.gov/iaq

Washington Department of Health (WA State) -----1-360-236-3253 in Olympia,
www.doh.wa.gov , Seattle area 206-361-2896

Smoking

American Lung Association of Washington ----- 206-441-5100,
1-800-732-9339, www.alaw.org

American Lung Association National ----- 1-800-LUNG-USA, www.lungusa.org

Testing : 更なる空気、水質、ラドン、鉛の検査についてはイエローページで調べてください。

Water Quality Testing (水質検査)

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) -----206-622-8353

Washington Department of Health (WA State) -----Seattle area 206-361-2896,
www.doh.wa.gov

木炭からの煙、近所の煙に対する苦情 (Outdoor Emissions の欄参照)

