



季節の変わり目に体調を崩しやすい理由 原因は気温？

夏から秋へ季節は移り、朝夕は随分過ごしやすくなりました。

でも、こんな季節に体調を崩してしまう人って多いですね。

原因の一つは気温の変化。それが体温を調整している自律神経にストレスを与え、免疫力や抵抗力が弱まってしまう。

またこの時期は、食欲不振や、紫外線の影響などによる夏の疲れが肌荒れや抜け毛などとしても表れやすくなっています。

季節の変わり目だから体調を崩すのではなく、日ごろの生活や、ストレス、食生活の乱れなど様々な要因に気温の変化が加わって、症状が表れやすくなる時期なのです。

この時期体調を崩しやすい人は特に、バランスの良い食事をとり、生活のリズムを整え、風邪をひかないようにア温かくして寝るなど普段以上に健康を意識した生活を送るようにしてくださいね。

【風邪に効く食べ物】

●風邪 咳止めに効果があるしそ

しその葉を粗く刻んだものや実に熱湯を注いで飲むか、ネギやショウガなどと一緒のみそ汁に入れて飲むなどして、早めに寝ると風邪のひき始めには効果的です。

血行を良くし、代謝を促進するので老廃物が汗と一緒に体内から出るからです。

同様に、しその葉を煎じた汁でうがいをしたり、葉をつぶし、ガーゼでしぼった汁を飲むとせき止めにも効果的です。

●風邪、インフルエンザの予防と治療に効く椎茸

椎茸(しいたけ)は血行を良くし、新陳代謝をさかんにするのでカゼを早く治しますが、その他にも椎茸(しいたけ)の胞子の中に入っているウィルスが、その効果を示します。椎茸(しいたけ)には数種のウィルスが寄生していますが、その中に二本鎖リボ核酸というものがあります。人間には感冒、ガンなどのウィルスに感染した場合、その増殖をおさえ独自の抗体をつくるインターフェロンという物質があり、二本鎖リボ核酸には、このインターフェロンの生成を促す、インターフェロン・インデューサーという作用があります。

ですからこれにより、自然と抗体がつくられ、風邪、インフルエンザのウィルスに負けない身体となるのです。風邪をひいた場合には、長時間とろ火で煎じた干し椎茸(しいたけ)を飲むと良いでしょう。

●風邪に効果があるマッシュルーム

キノコ類には胞子の中にウィルスが寄生していて、そのウィルスの本体である二本鎖リボ核酸が、人間の体の中にインターフェロンを産生させる、強いインターフェロン誘起機能を持っています。

このインターフェロンはウィルスに感染したときにウィルスの増殖を抑制するので、ウィルスによる風邪を予防し治す働きがあります。またインフルエンザウィルスの増殖を阻止する成分も含まれています。

●抗ウィルス性があるピーマン

ピーマンに含まれているビタミンCのほかに、インターフェロンを作る働きがあり、インフルエンザ、ウィルス性肝炎などのウィルスが人体に侵入すると、それに対抗し、体を守ってくれます。

●風邪予防にレモン

レモンのビタミンCの持つ働きの多くが、風邪に対して力を発揮して風邪を防ぎます。

【今号の主な内容】

- P① 風邪について
- P② 建設業法がトライイン
- P③ 社会保険・労働保険について
- P④ 連絡帳



発行

野田工業 株式会社
 東京都中央区銀座6-6-19
 花菱ビル5F
 TEL : 03-3572-1866
 FAX : 03-3575-0420

建設業法令遵守ガイドライン(再改訂)

-元請負人と下請人の関係に係る留意点-

国土交通省土地・建設産業局建設業課
平成24年7月



はじめに

建設産業は、激しい競争の時代に突入し、過剰供給構造にある建設業にとって、適正な競争を通じて、技術と経営に優れた企業が生き残り伸びていくことが求められています。

しかしながら建設業においては、従来から、適切な施工能力を有しない、いわゆるペーパーカンパニーなどの不良・不適格業者の存在を始め、一括不請負、技術者の不専任、不適正な元請下請関係等の法令違反が問題となっています。

このような状況下で、建設業に対する国民の信頼の回復、建設業の魅力の向上のため、建設業者が法令遵守を徹底することが求められております。

既に、一括下請負、技術者の不専任については「一括下請負の禁止について(平成4年12月17日建設省経建発379号)」及び「監理技術者制度運用マニュアルについて(平成16年3月1日国総建第315号)」が定められているところですが、不当に低い請負代金、指値発注、赤伝処理等の不適切な元請下請関係については、どのような行為が法令に違反するかを示した通達等が定められておらず、違法であるという認識のないまま法令違反行為が繰り返されている可能性があります。

本ガイドラインは、元請負人と下請負人との間で交わされる下請契約が発注者と元請負人が交わす請負契約と同様に建設業法(昭和24年法律第100号)に基づく請負契約であり、契約を締結する際は、建設業法に従って契約をしなければならないことや、また、元請負人と下請負人との関係に関して、どのような行為が建設業法に違反するかを具体的に示すことにより、法律の不知による法令違反行為を防ぎ、元請負人と下請負人との対等な関係の構築及び公正かつ透明な取引の実現を図ることを目的としています。

社会保険・労働保険について

社会保険や労働保険は労働者が安心して働くために必要な制度である。

このため、社会保険、労働保険は強制加入の方式がとられている。

健康保険と厚生年金保険については、法人の場合にはすべての事業所について、個人経営の場合でも常時5人以上の従業員を使用する限り、必ず加入手続きを行わなければならない。

また、雇用保険については建設事業主の場合、個人経営か法人かにかかわらず、労働者を一人でも雇用する限り、必ず加入手続きをとらなければならない。

これらの保険料は、建設業者が義務的に負担しなければならない法定福利費であり、建設業法第19条の3に規定する「通常必要と認められる原価」に含まれるものである。このため、元請負人及び下請負人は見積時から法定福利費を必要経費として適正に確保する必要がある。

下請負人は、見積書に法定福利費相当額を明示すべきであり、下請負人の見積書に法定福利費相当額が明示されているにもかかわらず、元請負人がこれを尊重せず、法定福利費相当額を一方向的に削減したり、法定福利費相当額を含めない金額で建設工事の請負契約を締結し、その結果「通常必要と認められる原価」に満たない金額となる場合には、当該元請下請間の取引依存度等によっては、建設業法第19条の3の不当に低い請負代金の禁止に違反するおそれがある。

また、社会保険・労働保険への加入は法律で義務づけられているので、保険未加入業者は、その情状によっては、建設業法第28条第1項第3号の「その業務に関し他の法令に違反し、建設業者として不適當」に該当するおそれがある。



連絡帳

■いわし雲

高度10キロメートルぐらいの上空にできる上層雲。

小さな固まりがたくさん集まったように見える雲です。

昔からいわしの大量を知らせる雲と言い伝えられているようです。

また、魚のうろこのように見えるため、うろこ雲と呼ばれたり、鯖の背の模様に似ているのでさば雲と呼ばれたりもします。

高積雲(ひつじ雲)に比べて、一つ一つの雲が小さく、高いところにあるように見えます。

低気圧の前面にあらわれることが多いので、半日後くらいには雨になるといわれます。

いわし雲は秋以外にも見られますが、秋によく

見られる雲なので秋の季語としても使われ、
沢山の句や歌に詠まれています。



職長会のお知らせ



★日時 平成24年11月20日(火)

★時間 18時00分

★場所 場所未定

