



温故知新



季節の変わり目は体調の変化に注意！！

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。

寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。この自律神経、自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

▽ 自律神経の乱れチェック ▽

- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- ☐ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- ☐ 最近、体を動かす機会が減っている
- ☐ 肩こりがある
- ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- ☐ 偏頭痛持ち
- ☐ 几帳面な性格
- ☐ ストレスを感じやすい



予防と対処法

朝食は必ず食べる！

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。



ゆっくり長くできる運動をする！

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。

めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。

「内関」のツボを押す！

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもとと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。



【今号の主な内容】

- P① 季節の変わり目
- P② 建設キャリアアップ
- P③ 保護具の点検
- P④ ことわざ



発行

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

ことわざ・格言になろう安全衛生訓

● 灯台下暗し ●

・安全の「死角」に注意を



「灯台下暗し」とは、「灯台」は遠くを照らしていますが、灯台の足元は灯台の影になるので暗い。このことから、本人の身近なところの事象は案外気がつかないものだ、という意味につかわれます。「灯台人を照らし己を照らさず」、「己のまぶたは見えぬ」ともいいます。

職場のケガなどを調べてみると、つい手元がおろそかになったとか、足元がわからなかったなど、灯台下暗しの状態にもよるものがあります。私たちは、一度に遠くを見たり近くを見たりはできませんが、まず手元、足元の安全を確かめるという習慣が大切です。

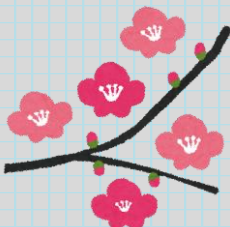
また、灯台の下が暗いというのは「死角」とも言われている範囲で、私たちの目にもこの死角があります。たとえば遠くを見ている目には近くが死角になり、右を見ていれば左が死角になります。

「灯台下暗し」や「死角」によって事故をおこさないよう、まず、身近な所への心配りと安全対策が必要です。



【 職長会のお知らせ 】

- | | |
|------|---------------|
| ★日 時 | 2019年4月22日（月） |
| ★時 間 | 18時00分～ |
| ★会 場 | 銀座ユニーク 3階 |



保護具の点検をしましょう！

◎ 保護帽の点検 ◎

- | | | | |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
|  | チェック ☐ |  | チェック ☐ |
| ① 縁に欠損または亀裂があるもの | | ② 衝撃の跡が認められるもの | |
|  | チェック ☐ |  | チェック ☐ |
| ③ すりきずが多いもの | | ④ 汚れが著しいもの | |
|  | チェック ☐ |  | チェック ☐ |
| ⑤ メーカーがあげた以外の穴があいているもの | | ⑥ ガラス繊維が浮き出しているもの (FRP製) | |
|  | チェック ☐ |  | チェック ☐ |
| ⑦ 着装体取付部に亀裂があるもの | | ⑧ 著しい変色が認められるもの | |
|  | チェック ☐ |  | チェック ☐ |
| ⑨ 帽体と着装体の取付部に破損・滅失等があるもの | | ⑩ 変形しているもの | |

・保護帽、安全帯の使用前点検は必ずお願い致します。上部からの落下物、高所からの転落の際に命を守ってくれる重要な保護具です。

また、保護手袋等も破れていたり穴が開いていたら新しい物と取り換えるようにお願いします。

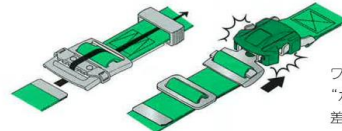
何かあってからでは遅いです。「足元注意」や「周囲の確認」も大切ですが、まずは自分の身の回りの保護具を安全に保つようにお願い致します。

◎ 安全帯の点検 ◎

～安全帯はあなたの一命を守ってくれる命綱です～

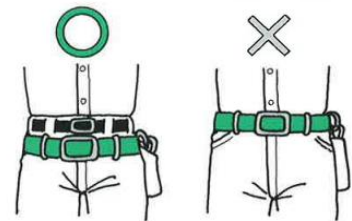
安全帯は取扱説明書の手順に従って確実に装着していますか？
胸ベルトは確実にバックルで連結していますか？

ポイント
Point 1



胸ベルトは腰骨のところでしっかりと締めていますか？

ポイント
Point 2

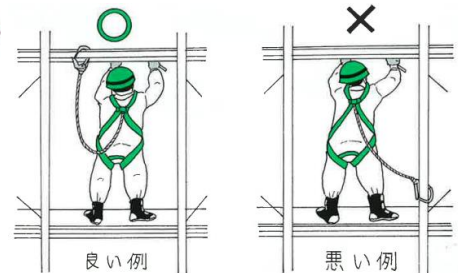


ポイント
Point 3

胸ベルト型安全帯の場合、墜落時の衝撃による背骨への負担を軽減させるために、D環あるいは巻取り器の位置を身体の横、あるいは斜め後にくるように装着していますか？



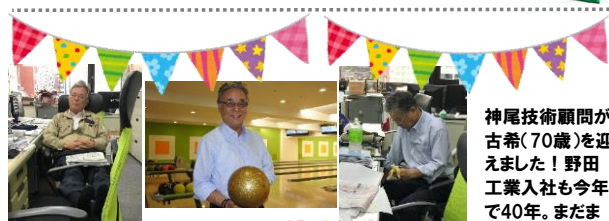
ポイント
Point 4



フックはD環より高い位置に取り付けていますか？

ポイント
Point 5

安全帯に縫い付けてあるネームに使用開始年月を記入し、交換時期の目安にしていますか？(ランヤードは2年、他は3年が交換の目安です)



神尾技術顧問 祝 70歳

建設キャリアアップシステムが試運用開始



建設技能者の就業履歴や保有資格を蓄積・登録する「建設キャリアアップシステム」（CCUS）の試験運用に当たる「限定運用」が2019年1月15日から始まった。規模が異なる建築・土木の新築・改修工事24現場で使い勝手やトラブルなどを検証し、今年4月を予定する本運用に備える。CCUSの運営主体である建設業振興基金は「CCUSを活用することで技能者一人一人が能力や経験に応じた処遇を受けられる環境を整備し、建設業の担い手確保に努めたい」と話す。



限定運用実施現場リスト

別添

No	建築/土木	場所	現場名	元請事業者（JVの場合は代表会社）
1	建築	東京	（仮称）麹町五丁目建設プロジェクト	大成建設株式会社
2	建築	東京	（仮称）原宿駅前プロジェクト新築工事	株式会社竹中工務店
3	建築	東京	赤坂5丁目プロジェクト	鹿島建設株式会社
4	建築（住宅）	兵庫	阪神支店A部・B部 新築工事	大和ハウス工業株式会社
5	建築（改修）	東京	G地区改修工事事務所	株式会社竹中工務店
6	建築（住宅）	東京	草加マンションリフォーム工事	大安建設株式会社
7	土木	茨城	常陸那珂廃棄物処理場築造工事	五洋建設株式会社
8	土木	東京	虎ノ門地下歩道その2工事	西松建設株式会社
9	建築	東京	八丁堀二丁目計画	戸田建設株式会社
10	建築	東京	T大学建替工事	株式会社大林組
11	建築	東京	某大学学生寮	株式会社フジタ
12	土木	神奈川	横環南戸塚IC改良（その1）工事	株式会社安藤・間
13	建築	東京	神田神保町3丁目ビル新築工事	前田建設工業株式会社
14	建築	長野	北信合同庁舎耐震改修工事	中野土建株式会社
15	土木	島根	大田静間道路静間川橋下部第3工事	株式会社中筋組
16	建築（住宅）	東京	都内戸建住宅工事	有限会社佐越建築
17	建築	東京	六本木5丁目計画	清水建設株式会社
18	土木	茨城	鬼怒川小絹築堤護岸工事	三井住友建設株式会社
19	建築	東京	（仮称）港区芝浦二丁目計画 新築工事	株式会社長谷工コーポレーション
20	建築	東京	恵比寿西二丁目複合施設建築JV	東急建設株式会社
21	建築（改修）	東京	S地区改修工事事務所	鹿島建設株式会社
22	土木	東京	外環大泉南工事	大成建設株式会社
23	土木	東京	南北線中防接統部工事	鹿島建設株式会社
24	土木	東京	東京国際空港隣内トンネル他築造等工事	清水建設株式会社

● 大林組の方針 ●

	2017	2018(H30)	2019(H31)	2020(H32)	2021(H33)	2022(H34)
建設キャリアアップシステム	準備期間	事業者、技能者の登録開始（2018/6～）				
		本格運用、現場登録開始（2019/4～）				
		前期（～2019年9月、12ヶ月間）		中期（～2021年3月、18ヶ月間）		後期（～2023年3月、24ヶ月間）
（大林組） 対象とする 現場登録	売上高に対する登録率 70%以上 建築：請負金 20 億円以上 →原則すべて登録 土木：請負金 50 億円以上 →原則すべて登録 ※10月時点で残工期が 6 か月未満の物件除く		売上高に対する登録率 80%以上 建築：請負金 10 億円以上 →原則すべて登録 土木：請負金 20 億円以上 →原則すべて登録			原則 100%
（協力会社） 事業者登録	登録現場に入場する事業者の 一次 90%以上、2次以下 80%以上		登録現場に入場する事業者 100%			
（協力会社） 技能者登録	登録現場に入場する技能者の 60%以上		登録現場に入場する技能者の 80%以上			