

# 風紋

2024

No. 626 (12月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



## 年末年始 労働災害防止

令和六年も残り一カ月となりました。

本年も建設業年末年始労働災害防止強調期間が展開されます。

年末は工事期間の中で区切りをつける等で慌ただしくなる傾向にあります。工程を早めに定めるようにして、焦ることの無いよう工事を行ってください。

また、年始では、長期の休暇を挟み、気が緩みやすくなり労働災害が起こりやすくなります。衛生面では、感染症の流行が起きやすい季節となりますので体調管理にも注意するようにしてください。

今一度、初心に返り、安全作業で取り組みましょう。



### ヒューマンエラー

労働災害防止では、ヒューマンエラーを防ぐことが重要になります。

ヒューマンエラー（人的エラー）とは、人間が行う作業や判断において、意図しないミスや誤りが発生することを指します。認知能力や注意力、経験、感情などが影響するため、エラーが発生することがあり、その原因は多岐にわたります。

### ヒューマンエラーの原因

- ・**注意力の低下**  
長時間の作業や単調な作業に従事していると、注意力が散漫になり、ミスが発生しやすくなります。
- ・**過剰なストレスや疲労**  
精神的または肉体的な疲労、過度のプレッシャー、ストレスがあると、判断力や集中力が低下し、エラーが生じる可能性が高まります。
- ・**不十分なコミュニケーション**  
チーム内での情報共有不足や指示の不明確さが原因で誤解やミスが発生することがあります。

### ・経験や知識の不足

未経験者や新しく学んだ作業においては、知識や技能が十分でないためにエラーが起こりやすいです。

### ・環境要因

作業環境が不適切な場合（例えば、照明が暗い、騒音が多い、設備が不十分など）、集中力が削がれ、エラーが発生しやすくなります。

### 具体的なヒューマンエラーの防止策

#### ・教育と訓練

従事者に対して定期的な教育と訓練を実施し、エラーを起こさないための知識や技能を身につけさせることが重要です。

#### ・エラーマネジメント文化の構築

ヒューマンエラーを責めるのではなく、エラーを事前に予防し、発生時には学びに変える文化を作ることが大切です。工事現場で行う危険予知活動も該当します。

ヒューマンエラーは完全に排除することは難しいですが、その発生を最小限に抑えるための取り組みを行うことが重要です。教育、訓練、作業環境の改善など、多方面からアプローチすることで、エラーを減らし、安全で効率的な作業を実現することができます。

# 建築施工研修

9/30  
10/25

@富士教育センター

九月三十日から十月二十五日まで富士教育訓練センターの研修に参加させていただきました。

建築施工科のコースに参加し、主に建築の基礎内容や、施工管理として知っておかなければならないことについて学びました。

私は建築に関して深く学んだことがなかったのですが、今回の研修はとても有意義なものになりました。建設業においてどのような職種が存在するのか学びましたが、予想以上にたくさんあることを知ったため印象に残りました。そして全体的に見ても建設業関連の事故が他の職業に比べてかなり多いことが分かりました。これから私が工事に携わるうえでこの事実を受け止め、安心安全な施工を意識する必要があると改めて実感しました。

これに対し、講師の方々が自分の現場での体験談を交えながら教えてくださったため、今以上に魅力や面白み、やりがいなどを知れたので良かったです。

三日間行った躯体実習では、コースのメンバーで二班に分かれ組立てを行いました。初めて組み立てたということもありとても充実できたと思います。躯体の組立てで特に難しかった部分は鉄筋の配筋でした。様々な形をした鉄筋を上筋、下筋のように重ねて組むような場所があるので、なかなかスムーズに進みませんでした。しかし班員のメンバーと協力して無事完成させることができました。実習ではコミュニケーションの大切さを改めて実感することができました。これは実際の現場でも他の関係者たちとのコミュニケーションをとる練習にもなり大切なことを学ぶことができたと思うので良かったです。

今回の研修で学んだことは、今後の仕事でも必ず必要になる内容なので、学んだことを復習しながら自分の成長につなげられるよう努力していきたいと思っています。

(高橋)



## 健康ワンポイント

リスクを知って始めてみましょう！  
糖質制限ダイエット

### 糖質制限ダイエットとは？

糖質制限ダイエットとは、エネルギー源となる三大栄養素にあたる「炭水化物(=糖質+食物繊維)」の中で一番先に使われる「糖質」を制限し、その代わりに体脂肪がエネルギーとして使われる状態にすることで、肥満を解消するダイエット法です。炭水化物は糖質と食物繊維から成り立っており、低炭水化物ダイエットともいわれており、糖尿病の食事療法としても利用されています。

#### 比較的多い基準

⇒1食当たりの糖質量を20～40gとし、  
1日の糖質量を70～130gに制限する  
※1日に必要な糖質量は200～300g(厚生労働省推奨)



1日3食のご飯を、毎食小さめの茶碗半分以下にし、甘いものは控えると、上記基準をほぼ満たせます。

#### 糖質ダイエットのリスク 制限しすぎると・・・

- ①内臓や血管に負荷がかかり、めまいや疲れなど、体に不調が起こることがある
- ②リバウンドしやすい
- ③我慢する気持ちがストレスにつながる
- ④食費が高くなりがち(特に肉・魚を多く食べる方)

本格的に取り組みたいならば、自己流ではなく、専門家や医師の指導を受けたほうが安心です。



### ゆる糖質ダイエットのご紹介

さまざまな糖質制限ダイエットの方法が巷にあふれていますが、極端に糖質を抜くことは体への負担が増える可能性もあり心配です。そこで、自己流でも無理なく続けられる、ゆる糖質ダイエットを3つご紹介いたします。

その1

#### 主食編

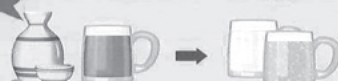


夕飯だけ、ごはんなどの主食を半分にする、もしくは抜く

※朝・昼はエネルギーが必要な場面が多いため、抜くのは避けたほうが◎

その2

#### アルコール編



糖質の多い日本酒(1合で8g)やビール(350ml缶で11g)から、糖質ゼロの焼酎やウイスキー(ハイボールなど)に切り替える

※適量(2杯以内が目安)を心がけましょう

その3

#### おやつ編



糖質低めの「ナッツ」や「ヨーグルト」、甘さ控えめの「ビターチョコレート」がおすすめ

※適量(200kcal以内)を心がけましょう



## 世の中様見 9 坂間清

衆議院選挙やアメリカの大統領選挙も終わり、日本では新たな政治体制がスタートし、アメリカでもトランプ政権への移行準備がスタートしています。今回の選挙ではインフレに伴う物価高で悩む国民の総意が日・米問わず反映されたのではないのでしょうか。

日本国内では、団塊の世代が来年には後期高齢者になり、さらに出生率も低下、人手不足のなか賃上げが叫ばれ大企業だけでなく中小企業にも波及しております。今回の衆議院選挙では、結果として自公政権の過半数割れとなり有権者の判断が示されました。特に国民民主党の主張が「手取りを増やす」というわかりやすい政策のもと議席を大幅に増し、

今後の政局のキャスティング・ボードを握ることになりました。

103万円、106万円、130万円の壁



国民民主党の主張は、103万円

までは基礎控除等で所得税は課税されず扶養親族となれる制度を今後、最低賃金の上昇に準じ178万円までに引き上げることです。しかし、この壁の問題は税制だけでなく社会保険制度も関連し、抜本的な議論が必要となります。さらに106万円、130万円の壁問題は、社会保険の問題で財務省と厚生労働省が関連し省庁をまたぐ議論が必要です。

年収106万円の壁とは現在、勤務先の規模等により社会保険への加入が義務化され、130万円の壁では会社規模に関係なく社会保険加入が義務化されています。

人手不足のなか、この壁を超えて働く税金、社会保険が控除され手取金額が減少することになり社会保険は労使折半です。事業主側にも負担が生じ、中小企業に於いては、資金繰りの問題も避けては通れません。

先日、厚生労働省は106万円の壁をめぐる企業の規模条件、年収条件を撤廃する方針を固め週20時間以上働く厚生年金に加入することになる。ただ週20時間以上働くと保険

料が発生するため「時間の壁」が就業調整につながりかねない。厚生労働省は今後、労使折半保険料の負担割合を変更できる特例もあわせて検討。労使合意に基づき、企業側の負担割合を増すことで加入対象者の負担軽減を促す。

主な対象者として想定されるのは会社員などの配偶者「第三号被保険者」です。保険料負担がない一方、将来受け取れる個人の年金は国民年金のみのため、厚生年金に加入し将来受け取れる年金額を増やし低年金額を防ぎたい考えです。

103万円の壁については年末にまとめる税制改正に向けた与党と国民民主党の協議が始まります。国民民主党の主張を達成するためには7兆から8兆円の財源が必要となり、地方の財政にも多大な影響を与えます。しかし、目先の事だけでなく国の将来を見据えた構造的、抜本的な議論のうえに

税制、社会保険制度を改正すべきと考えます。



## 新丸山ダム視察

十一月に岐阜県加茂郡八百津町にある新丸山ダムへ視察研修に行ってきました。

二年前にも視察して二年ぶりの視察となりましたが、工事も進んでおり、まだ十年近く掛かることでスケールの大きさを改めて感じました。

ダム視察の中で今回は地域振興対策の一つとして橋梁の新設工事も見学しました。地域振興における社会資本整備も重要な位置づけで、今回、八百津町と恵那市を掛ける橋によって交通量も増加し地域振興につながるといふことでした。



