



2025

No.632(6月号)

風紋

浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク

令和七年度 全国安全週間

今年も全国安全週間が実施されます。

準備期間が令和七年六月一日～六月三十日、本週間が令和七年七月一日～七月七日となります。今年のスローガンは『多様な仲間と 築く安全未来の職場』です。今年で九十八回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するための自主的な活動の



内 葵衣

全国安全週間
2025年7月1日～7日
準備期間 6月1日～6月30日
コード No.760101
厚生労働省と協力

推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。これまで、事業場では、労使が協調して労働災害防止対策が展開されてきました。この努力により労働災害は長期的には減少しておりますが、令和七年の労働災害については、死亡災害は前年を下回る見込みであるものの、休

業四日以上の死傷災害は前年を上回る見込みであり、近年、増加傾向に歯止めがかからないう状況となっています。

全国安全週間は、労働災害を防止するために産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的とした厚生労働省主催の運動です。

建災防ではこの活動を毎年支持し、会員企業への周知を図っています。

また、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場環境を築くためには、令和五年三月に策定された第十四次労働災害防止計画に基づく施策を着実に推進するための不断の努力が必要であり、計画年次三年目となる令和七年度においても、労使一丸となつた取組が求められます。

準備期間	6 / 1 ~ 6
本週間	7 / 1 ~ 7 / 7

内部品質監査

初回会議を内部品質監査員と事業部とで五月十六日に実施しました。

今回のメインテーマは、五月二十六日に完成検査を控えている

『令和四年度高松耐震一工事』を総勢四名体制で内部監査を五月十七日から二十三日の間に『工事成績採点検査項目別運用表』を用いて中間検査時での指摘事項の改善、養生保管方法、災害対策等と

当社で初めて導入したICTの運用状況やキャリアアップシステムの運用状況等の確認、また現場についても、出来形検査を本検査に準ずる時間を掛けて顧客満足度を意識して実施します。



また、もう一つのテーマは、今実施している『各種会議体』について、若手社員を監査員に起用し改善点や効率化を主体に実施します。

監査結果の提出を、五月二十六日に決めていますので、どの様な改善点が見い出されるのか今から楽しみにしています。

管理責任者



一年に一度の健康診断。「毎年受ける必要があるの?」「今さら何をしても無駄でしょ?」と考えている方に、健康診断の大切さと健診に向けて少しでも気をつけたい食生活についてご紹介します。

健康ワンポイントアドバイス

健康診断直前!
食生活のポイントとは?

健康診断は「ずっと元気」でいるための基本

そもそも健康診断は何のために受けるのでしょうか?せっかく貴重な時間を使って受けるならその目的を知っておくことも大切です。

目的1. 隠れた病気の早期発見

生活習慣病やがんなど、初期段階で自覚症状のない病気を早期発見し、治療できる。

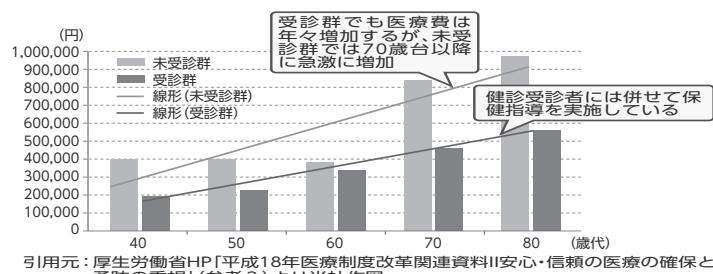
目的2. 生活習慣の見直し

食事や運動、休養など普段の生活習慣が正しいかを健診結果から判断し、見直すきっかけ作りになる。

目的3. 将来の医療費をカット

健康診断を受けることで70歳以降の医療費を大幅に削減できるというデータも。

健康診断は毎年受けることで微妙な変化にも気づくことができ、現在だけでなく将来にわたって、ずっと元気でいるために欠かせない機会です。



健診前は「お酒」と「脂」に注意!

できればいつも通りの状態で健康診断に臨むのが良いですが、前日の食事が検査結果に影響してしまうこともあります。さらに、再検査や要治療の判定となるべく避けるためには、最低でも一週間前から食生活を見直してみましょう。

その1. お酒は控えめに

過度な飲酒は肝機能の数値の悪化に。一日一杯程度に、前日の飲酒はNG。

その2. 脂と油は減らす

肉料理や揚げ物などの脂っこい食事は肝機能の数値や中性脂肪に影響が。魚や野菜中心の和食で腹八分目を意識して。

+ α. 睡眠はたっぷりと

睡眠不足は血圧が高くなる可能性が。

心身の健康を保つために睡眠時間はしっかりと。





あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 03

シープラス接骨院 長屋勝真



▲ホームページ

6月なのに気分が晴れない…それ、5月病の“後遺症”かもしれません

こんにちはシープラスです。「5月病って、5月だけのものじゃないの? そう思っていたのに、6月に入っても気分が晴れず、やる気も起きない。」患者からお話を聞きました。

そんな状態に、心当たりのある方も多いのではないかでしょうか。今回は5月病についての内容です。

実は、5月病といわれる心身の不調は、6月に入つてから表面化したり、長引いてしまうケースも珍しくありません。

というのも、4月からの新生活で知らず知らずのうちに無理をしてきた人ほど、気持ちがひと段落する5月後半～6月にかけて、反動が出やすいのです。

さらに6月は梅雨の時期。天気が悪くなることで日照時間が減り、気圧の変化も重なって、このコラムでよく出てくる自律神経が乱れやすくなります。そうすると、気分の落ち込みや体のだるさがより強くなることも。

これは決して「気のせい」や「甘え」ではなく、体と心が感じている自然なサインです。

では、6月に引きずってしまう5月病のような不調と、どう向き合っていけばいいのでしょうか?

このように、ゴールデンウイークは心身をリセットする絶好のチャンスです。休暇後はリフレッシュした気持ちで業務に取り組むことができ、また新たな気持ちで前向きに仕事に励むことができると思いました。

次の休暇も、自然と触れ合い、心を休ませる時間を大切にしたいと思います。

がんばりすぎてきた自分をちゃんとねぎらう

面白くない人ほど、「もっと頑張らなきゃ」と自分に厳しくしてしまいかがち。でも、それではますます心が疲弊してしまいます。「ちょっと立ち止まってもいい」「今日はここまでにしよう」という手抜き力が大切です。

次に、「生活リズムを整える」こと。

特に朝の光を浴びるのは、体内時計をリセットしてくれる重要な行動です。たとえ曇りでも、カーテンを開けて自然光を感じるだけで、脳が“朝だ”と認識してくれます。食事はなるべくバランスよく。寝る時間・起きる時間を一定にするだけでも、気分は安定しやすくなります。

そして、「誰かに話すこと」も効果的です。

友人や家族、職場の人など、信頼できる相手に気持ちを話すことで、自分で整理がついたり、思いがけない気づきを得られることがあります。

もし身近に話せる人がいないときは、心療内科やカウンセラーなど、専門機関を頼るのも選択肢のひとつです。それこそ当院みたいな医療機関もいいと思います。

6月は、“空回りしやすい季節”です。

でもそれは、あなたが「頑張ってきた証」でもあります。

不調を責めるのではなく、「自分の心が休息を求めているんだな」と、やさしく受け止めてあげてください。

心と体は、ちゃんとつながっています。

梅雨空の下、うまく進めない日があっても大丈夫。

そんなときは、傘をさすように、心にも“ひとやすみ”的時間を用意する期間を設けてみてはいかがでしょう?

普段は忙しくてなかなか時間が取れない食べ歩きも楽しみ、地元に帰省し、自然豊かな場所で過ごしました。

田舎ならではの新鮮な食材や、地元の人々との温かな交流に触ることができ、心が落ち着くひとときでした。

また、自然に囲まれた環境で過ごすことで、日常の喧騒を忘れ、リフレッシュすることができました。



社内安全教育

五月二十日に本社研修室にて職員対象で安全教育を実施致しました。内容は【現場の安全対策について】と【交通安全について】です。弊社では使用工具による労働災害が昨年発生してしまいました。幸い死亡災害ではありませんでした。が、一步間違えば大きな事故に発展し、危うく命を奪いかねません。



安全に対する意識は年々厳しくなってきております。現場で起きた各現場でどのような安全対策をして危険を取り除いていく周知させていくかを考えさせられる教育となりました。

今後も無災害で作業を行えるよう日々安全意識を高めていきたいと思います。

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節する心がけましょう。

熱中症について

今年の六月より熱中症対策が義務化となりました。熱中症なんてまだ先だろうと思う人もいるのではないかでしょうか。

ですが、もう五月時点で病院を受診した患者の中で、熱中症による診療があると通達がありました。気温の変化もあり、過ごしやすい日もあれば暑い日もあります。また、これから梅雨入りもすることでしょう。今の時期ならまだ大丈夫…まだ本場の夏が来てからでいいだろう…とは思わず常日頃から熱中症に対する危険意識を持ち、水分補給・エアコン・空調服を使用する事などを意識して、屋内屋外ともに早めの熱中症対策をしていきましょう。

6月安全努力目標

年度安全標語「**一步の安全 未来の安心**」
全国安全週間準備期間(6/1~6/30)本週間(7/1~7/7)

作業安全

- ・熱中症予防対策の実施
- ・作業前の地山点検を確実に実施

交通安全

- ・右左折時の一時停止の徹底

環境目標

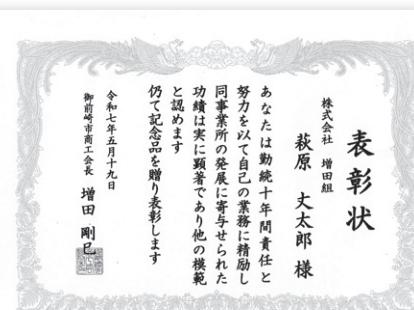
- ・(社内)プリンター・コピーの印刷ミスを減らし一般ゴミの軽減を行いましょう
- ・(現場)工事用車両の積荷で必要な無い物は積まないようにしましょう

勤続十年!
おめでとうございます!

事業部建築担当 萩原丈太郎さ

んが勤続十年で表彰されました。

表彰状



行事記録

(4/27
5/26)

6/5 6/3 5/29 5/28

行事予定

(5/27
6/26)

菊川地区安全運転管理協会
通常総会及び表彰式・菊川
シーテック安全衛生協議会
シー・テック浜岡協力会総会
掛川法人会定期総会
全国安全週間説明会

5/24 5/23 5/22 5/21 5/20 5/19 5/18

中建青静岡支部P・S運営会議・静岡
御前崎市総合計画策定における
第5回市民ワーキング会議
静岡県若手建設経営者の会幹事会・静岡
浜岡地区大会定期総会
中電不動産安全衛生協議会
浜岡地区会親睦ゴルフ大会

袋井建設業協会総会・袋井
技士会袋井地区代議員会・袋井
アースシフト40周年記念式典・静岡
租税教室・浜岡北小学校

御前崎市建設業組合役員会
御前崎市建設業組合役員会
第4回市民ワーキング会議
静岡県商工会青年部連合会総会・静岡

