

風紋

浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI_

Instagram

六月に入り、全国的に梅雨の季節を迎えました。雨が続くこの時期は、道路が滑りやすくなることで交通事故のリスクが高まり、運転には一層の注意が求められます。

特に梅雨の時期は、視界不良や路面の悪化といった条件が重なり、交通事故が起こりやすくなります。雨の日の運転では、スピードを控え、車間距離を十分にとることが基本です。また、昼間でもヘッドライトを点灯することで、周囲からの視認性を高めることができます。さらに、タイヤの摩耗や空気圧の点検など、車両の状態を整えておくことも重要です。加えて、近年特に注意が呼びかけられているのが「ハイドロブレーキング現象」です。これは、タイヤと路面の間に水の膜ができることで車両が浮いたような状態になり、ハンドルやブ

レーキが効かなくなってしまう現象です。高速道路や水たまりの多い場所では特に注意が必要で、速度を落とし、無理なハンドル操作を避けることでリスクを軽減できます。

「夏の交通安全県民運動」が七月十一日（金）から七月二十日（日）までの十日間にわたり実施されます。夏は海



この運動では、子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全確保、夕方から夜間にかけての事故防止、飲酒運転の根絶、自転車や二輪車の交通マナー向上などが重点的に呼びかけられています。

普段は見逃していた小さな異変や気になるポイントに気づき、行動へとつなげていくことが、事故のない安全な職場を実現する第一歩です。全員参加で、この安全週間を実りあるものにしてまいりましょ



夏の交通安全県民運動

水浴や花火大会など、行楽シーズンにあたるため、県内各地で交通量が増加します。一方で、暑さによる注意力の低下や夕暮れ時の視界不良、さらに飲酒の機会が増えることによる交通事故のリスクも高まります。

全国安全週間

7 / 1 (火)
令和7年

スローガン 多様な仲間と築く安全未来の職場

七月一日から七日までの一週間、約一ヶ月間の準備期間を経て、全国安全週間が実施されます。今年の六月から熱中症対策が義務化されました。最近では六月後半から出始め八月前にはかなりの患者数になるそうです。その中でも建設業は一番多いとのことです。社内の取組としては各現場にスポーツドリンクや簡易テントも準備する予定です。自分が思っているより身体は水分を欲しているとのことですので時間を決めて水分補給をするようにしましょう。

各業種の労働災害が多いのは転落事故、外国人の死亡事故です。足場や重機からの転落、言葉がうまく通じていない状態での作業が原因だそうです。その中でも建設業は二番目に多い結果でした。季節の変わり目や気温上昇で集中力

が続かず事故に繋がる事もあるので、睡眠時間の確保やヘルメット着用、声掛けの徹底を今以上に注意する必要があります。現場全体で気を付けていきましょう。

7/7 (月)	7/6 (日)	7/5 (土)	7/4 (金)	7/3 (木)	7/2 (水)	7/1 (火)	曜日
安全週間反省の日	家庭の日 明日への労働に備えて英気を養う	休養の日 ゆっくりと休養	環境整備	社内安全パトロール	現場安全教育の日	趣旨徹底の日 管理車両点検 運転免許証現物確認	朝礼 行事予定
			15:00 8:30	現場にて	7:15	7:30	備考

健康ワンポイントアドバイス

エナジードリンクと上手に付き合いましょう

シュワシュワと口当たりがよく、飲むとパワーがみなぎりそうなイメージのエナジードリンク。ここぞの時の強い味方!と日常的に飲用されている方も多いと思います。エナジードリンクは基本的には清涼飲料の一つで特に使用の規制などはないですが、注意が必要な場合もあります。どのようなポイントを押さえてエナジードリンクとうまく付き合えばよいのでしょうか。

エナジードリンクはたくさん飲めば元気になる?

答えはNOです。エナジードリンクは「飲めば飲むほど元気になる」ものではありません。種類にもありますが、エナジードリンクには糖類とかフェインが多く含まれ、一日に何本も飲むとそれらの成分の取り過ぎにより体へ悪影響となります。飲む場合は一日1本ぐらいまでが目安です。



砂糖の取り過ぎにより高血糖や肥満の原因となります。



カフェインの過剰摂取によりカフェイン中毒や睡眠障害のリスクがあります。



エナジードリンクとアルコールを同時摂取すると飲酒量の増加が起こりやすくなり、危険です。

エナジードリンクと賢く付き合うためのポイント

エナジードリンクは仕事、勉強、遊びなどで「もうひと踏ん張りしたい」時や、「気分を変えたい」時などにぴったりのリフレッシュメントです。ただし、飲むタイミングに注意したり、控えたりした方が良い場合もあります。気軽に飲む前にそのドリンクの含有成分や量を確認して、上手に楽しみましょう。

仕事、勉強、長距離運転などでリフレッシュしたい時に飲んでみない?



もっと飲みたいと思うときは、軽めの運動をしたり、炭酸水やガムなどでリフレッシュしましょう。



水分補給のためにエナジードリンクを何本も飲むことはやめましょう。



子ども、妊娠婦、ご高齢の方はカフェイン摂取の影響のため、エナジードリンクの飲用を控えましょう。



持病がある方やカフェインに弱い方は、ご自身の体調・体質を考慮して飲用を検討しましょう。





あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 04

シープラス接骨院 長屋勝真



▲ホームページ

「腰痛は“姿勢”からのメッセージ」

「最近、腰が重いな…」

そう感じながらも、仕事を優先して痛みを放っている人、意外と多いのではないでしょうか？

腰痛は、単なる疲れや加齢のせいだけじゃありません。

とくにデスクワーク中心の人にとって、**長時間の座りっぱなし**は想像以上に体へダメージを与えています。

背中を丸めた姿勢での作業、浅く座って骨盤が寝ている状態、そして座りっぱなしで血流が悪くなります。

「そこまで読んでドキッとしたあなたかもしれません」

これらが積み重なると、腰にかかる負担は実は立ち仕事の2倍以上にもなるって話もございます。でも心配はいりません。

ちょっとした意識と工夫で、腰はちゃんと応えてくれます。

まずは**座り方を変えること**。椅子に深く腰をかけて骨盤を立てるだけでも、背骨が自然なカーブを保てる。

さらに30～1時間に1回、立ち上がって軽く体を動かすだけで、筋肉と血流はリセットされます。

それに加えて意外と盲点なのが、**体の前面にも注意を向けること**。

腰の痛みというと背中側ばかり意識しがちですが、実は腸腰筋（ちょうようきん）という、お腹

う。昨今は資源不足なので。釣つた魚は必ずリリースしましょ
り始めませんか！一日中海岸を歩いて、健康にもいいですよ。但し、皆さんも興味がわいたなら魚釣

鮮で、釣り上げることができるときも手の震えが止まりません。魚をリリースして初めて達成感に浸ることができます。

の奥のインナーマッスルが固まることでも、腰に負担がかかります。

座りっぱなしの状態が長くなると腸腰筋が縮んで硬くなり、それが骨盤の引き込みや腰の反りを生み、結果として腰痛を引き起します。

だからこそ、「緊張しっぱなしの体」をゆるめる時間が必要になります。

施術をしていて感じるのは、仕事に真面目な人ほど、体も心も常に“オン”になっています。

ですので意識的に「オフ」の時間を作っていくことが大事です。

そこでオススメなのがストレッチです。

デスクワークでもこっそりできます。※みつかっても自己責任で



- 椅子に浅く座り、右足を後ろに引く（膝を曲げてイスの下に入れ込む）

- 背筋を伸ばして、軽く骨盤を前に倒す

- 右の太ももの付け根～腰の前が伸びていればOK

- 30秒、左右交互に行う

理想は2～3セットですが継続してやるのがポイントです。

ストレッチをやる前に体の後屈の可動域をチェックしてストレッチをやりましょう！

まずは1セットからでも大丈夫です。

腸腰筋は大腰筋+腸骨筋の2つセットになって左右対称にあるので左右必ずやりましょう！但し腰の痛みが強い時は控えてください。

理想は痛くなる前からストレッチを行うといいでしょう。



つぶやき
事業部(建築)
池田 幸広





以前から投稿をしていましたが六月より頻度を上げて投稿していきます！メインはリール投稿です。現場未経験の方はもちろん経験者の方にも増田組の様子をお届けし、チャレンジしてみたい。増田組で働いてみたい。と少しでも興味を持っていただけたらと思います。まだ始めたばかりで投稿もないですが、今後現場監督さんへのインタビュー動画など分かりやすい動画になっていますので、隙間時間にでも見ていただけたらと思います。是非いいね！とフォローもよろしくお願ひします！

またこれから梅雨がやってきて、雨上がりの作業などでは、足元が悪くなっていることが十分に考えられ、重機転倒などの災害が考えられます。土工事が多い作業になっていますので、日々の作業開始前に確認を行い、安全意識をより高めて無災害に努めましょう！



月一の安全パトロール

今月も月例の安全パトロールを実施いたしました。現在は主に土木工事が稼働しています。そのため現場責任者や安全管理者が中心となり、重機災害・第三者立入禁止措置・作業員の保護具着用状況・作業安全状況などの安全確認を細部にわたり行つてきました。どの現場も安全意識をしたのが見受けられました。

昨年一月から十二月末まで実施されたStopザ交通事故において無事故を達成しました。今後も継続していきましょう。

表彰者 杉島 山田

Stopザ交通事故 in 菊川



7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《7/1~7/7》
夏の交通安全県民運動《7/11~7/20》

作業安全

- ・熱中症予防対策の実施
- ・異常気象に備えた事前対策の実施

交通安全

- ・車間距離をとり、ゆとりある運転

環境目標

- ・(社内)管理車両から不要な道具類を降ろしましょう
- ・(現場)現場での混合廃棄物に一般のゴミが混ざらないように心がけましょう

7/9	7/7	7/2	7/1	6/30	6/28	6/27
御前崎市建設業組合役員会	I S O 定期審査	第39回袋井地区建設業安全大会・袋井	掛川法人会青年部会理事会	御前崎市商工会建設部会全体会	シーテック安全衛生協議会	6/24
						6/17
						6/13
						6/12
						6/9
						5/30
						5/29
						5/28

行事予定

(6/27 ~ 7/26)

掛川法人会青年部会理事会	島田掛川信用金庫通常総代会	中建青本部役員会総会・名古屋	株式会社草木処理センター	一般社団法人磐田労働基準協会	全国建設青年会議実行委員会・名古屋	日赤有効会御前崎市会総会	島田掛川信用金庫通常総代会	中建青浜松河川国道事務所	中建青本部役員会総会・名古屋	掛川法人会定期総会	AMF推進協会報告会・磐田	シーテック安全衛生協議会	全国建設青年会議第2回準備会・東京	5/27

すべてに心をくばる

株式会社 増田組

TEL. 0537-86-3245
FAX. 0537-86-6675

Email. info@msd1912.com
URL. https://masudagumi1912.co.jp/