

風紋

2025

No. 634 (8月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI
Instagram

JQA 定期審査

ISO 9001 / ISO 4

5001 統合プログラムでの
二回目の定期審査を実施しま
した。

初日は、トップマネジメント
トインタビューを行った後、I
S O 9 0 0 1 管理責任者イン
タビュー、従業員代表インタ
ビュー、健康管理に責任を持
つ要因のインタビュー、IS
O 4 5 0 0 1 管理責任者イン
タビューと顧客関連プロセス
等を管理営業部が中心にイン
タビューの実施を行いました。

二日目は、午前中に事業部
建築担当「御前崎(5)車両整備
場新設等建築その他工事」の
施工、購買、設計開発他、関
連プロセスを書類中心に監査
の実施を行いました。午後か
らは、土木担当「令和六年度
榛南水道統合事業送水管布設
工事(御前崎大江線一工区)」
を現場と書類中心に、現場に
赴き建築同様監査を実施しま
した。

7/7

7/10

最終日は、審査のまとめと
報告書の作成を行った後、企
業代表者への報告を行い、ク
ロージングミーティングにて
定期監査が終了しました。

結果については、改善指摘
事項は発見されませんでした。

その他観察された事象につ
いては、グッドポイントが一
つ、改善の機会が六個ありま
した。内容については、予防
報告書による中間検査前の社
内検査の実施をする事による
顧客満足度のアップ(グッド
ポイント)。

改善の機会については、①
気候変動に関する課題、リス
クの特定によるマニュアル

ル改定の実施

②リスクアセスメントの
充実を図り、リスクアセ
スメント表への過去発生
したインシデントの追加
③工事成績評定点向上の
為のPDCAサイクルの
実施、目標以下の点数の



管理責任者

原因分析と改善策の実施
④法的要求事項の決定の充実
を図る。法令、規則の改定を
監視する仕組み作り
⑤キープロセスフローチャー
トの見直し、マニュアルにあ
るフロートが現行と変更があ
った部分があるので、全体の
見直しを実施
⑥是正処置における処置実施
前のリスクアセスメントの実
施、再発防止の観点から、是
正後のリスクを事前評価し、
管理策の向上を図る
以上グッドポイント一件改
善の機会六件を真摯に受け止
め、会社の発展に全員で取り
組んでいきましょう。

全国安全週間

令和七年七月一日から七日までの一週間、第九十八回目の全国安全週間が開催されました。弊社も安全週間に合わせて、行事を行いました。七月に入り数日に分けて健康診断を実施しました。診断結果はまだ届いていませんが、診断結果を基に生活習慣の改善を行いたいと思います。また、安全週間に際し、管理車両点検・運転免許証実物確認を行いました。当然の事ではありますが、不携帯、無免許の職員がいなくて安心しましたが、今後も定期的に確認をしていきます。

今後も無事故・無違反で安全運転を心がけましょう。



健康経営セミナー

先日、健康経営アドバイザーによる健康経営セミナーが実施され日頃の健康を見直す貴重な機会となりました。セミナーの冒頭では、事前に実施されたアンケートの集計結果が紹介され、社員の健康に対する意識や課題について共有されました。その内容をもとに、アドバイザーの方からは、「健康とは単に病気の有無だけではなく、『体の健康』『こころの健康』『社会的な健康』の三つがバランスよく保たれている状態が大切である」という説明がありました。

今後も社員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働くことができるよう、健康経営の取組を進めてまいります



健康 ワンポイントアドバイス

いつでもどこでもプラス10分の運動を！
あなたの運動量、
足りていますか？

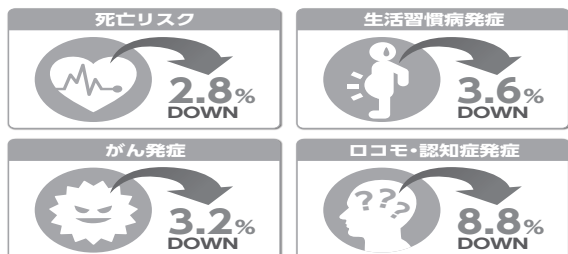
いつまでも健康で長生きするためには毎日60分*、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を行うことが必要だといわれています。運動不足を感じている方は、日常生活における活動量を増やすことから始めてみませんか？

※ 18～64歳：65歳以上は一日40分

アクティブガイド“プラス10”

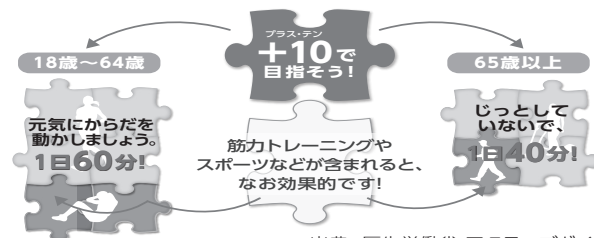
『アクティブガイド』とは厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」を達成するための国民向けガイドライン。『+10(プラス・テン)：今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージに、今より少しでも体を動かす工夫が分かりやすく示されています。

プラス10の効果



+10(プラス・テン) から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



出典：厚生労働省 アクティブガイド

こうすれば+10！

家庭や職場、休日の過ごし方など日常生活を見直して、どんな場面で体を動かせるか考えてみましょう。歩数を増やしたり、活発に体を動かしたりするような運動をこまめに取り入れることがポイントです！

家庭で

テレビを見ている間に“ながら運動”



職場で

他の階への移動は階段を使う



休日に

家族や友人とウインドウショッピングに出かける





あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 05

シープラス接骨院 長屋 勝真 ▲ホームページ



日焼けと筋肉疲労の意外な関係

こんにちは、シープラスです。今、こちらをご覧になっている方はきっと涼しい部屋でいらっしゃるのではないのでしょうか？！（暑いと読む気がしませんよね 笑）

夏に「なんだか身体がだるい」「筋肉が重い」と感じた経験はありませんか？

実はその不調、もしかしたら“日焼け”が関係している可能性があります。

今回は日焼けからくる筋肉疲労についての内容です。

■日焼けは「皮膚のやけど」

日焼けとは、紫外線によって皮膚に炎症が起きている状態です。軽度とはいえ、これはやけどの一種。皮膚に炎症が起きると、身体はその回復のためにエネルギーを集中させる必要があります。

そのため、回復にエネルギーを奪われ、全身に「だるさ」「疲労感」が出ることがあるのです。

さらに、紫外線を浴びることで体内に活性酸素が増加し、細胞へのダメージや慢性的な疲労感の原因にもなります。つまり日焼けは、皮膚だけでなく、身体全体にとって“ストレス”なのです。

■脱水とミネラル不足も影響

日焼けをするような強い日差しの下では、多くの汗をかきます。

このとき、体内の水分とともにナトリウムやカリウム、マグネシウムなどのミネラルも失われていきます。これらのミネラルは、筋肉を正常に動

かすために欠かせないもの。

不足すると、筋肉がつりやすくなったり、重だるさや疲れが残ったりします。

また、体温が上昇することで自律神経も乱れやすくなり、より疲れを感じやすくなるという面も見逃せません。

■睡眠の質の低下にも注意

日焼けによる皮膚のヒリヒリ感や火照りは、睡眠の妨げになります。睡眠不足になると、筋肉の修復や疲労回復が十分に行われず、翌日のだるさや筋肉疲労が長引く原因にも。

「日焼けくらい大丈夫」と思わず、体の回復力を妨げる一因であることを意識しておくことが大切です。

■日焼け後のセルフケアで疲れ予防を

もし日焼けしてしまったら、まずは冷却と保湿をしっかりと行いましょう。

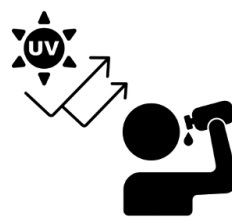
さらに、以下のような栄養補給も筋肉疲労の予防に効果的です。

- 水分＋電解質（スポーツドリンクや塩入りの水）
- ビタミンC・E（抗酸化作用）
- リコピン（トマト）やポリフェノール（ベリー類）

これらは紫外線ダメージを和らげ、体の回復を助けてくれます。

日焼けは外見だけでなく体の内側にも影響を与えます。

こまめな水分補給と紫外線対策（日焼け止め、帽子等）を意識して未然に防ぎましょう。



していききたいと思えます。



つばき
高橋 冬真



入社一年を経て

増田組に入社させて頂き、今年の三月で二年目を迎えました。

入社してから一年、沢山の現場に同行させて頂きました。最初は工事現場がどのように動いているのか、一つ一つの作業が何に繋がっていくのかなど分からずい

安全標語優秀賞を

いただきました

事業部 藤原和之

『無理せず 急がず 安全第一！
元気に帰るが 一番大事』

今回、優秀賞をいただき、心から嬉しく思っています。これから「安全はすべてに優先する」という気持ちを大切に事故ケガのない明るい職場づくりに貢献していきたいと思っています。

表彰状

優秀賞 株式会社 増田組
藤原和之様

あなたは安全意識の高揚に役立てるための安全標語・けんせつ川柳に応募され審査の結果は頭書の成績でありましたここに記念品を贈り表彰いたします

令和七年七月二日
建設業労働災害防止協会袋井支部
袋井分会長 中村 勝利

浜岡中学校

職業講話



昨年同様、浜岡中学校で一、二年生を対象に建設業の魅力などについてお話させていただきました。建設業のイメージがきつい、体力仕事、大工さんという意見が多くありましたが、今回の講話を聞いて少しでもイメージが変わってくれたら良いと思います。また、女子の生徒さん何名か興味をもってくれて嬉しかったです。

新4K（給与・休暇・希望・かつこい）を目指して若い人達にも魅力的な業界になるよう地域の建設会社として頑張っていきます。



登校補助

令和七年七月十四日から七月十九日まで、浜岡北小学校の通学路

にて横断中の子供たちの安全を見守りました。運転手の皆さんは歩行者優先で譲り合いの心をもつて安全運転を心がけましょう。



8月安全努力目標

年度安全標語《一歩の安全 未来の安心》
慣れた作業のみえない危険

作業安全

- ・熱中症予防対策の実施
- ・適正な服装及び保護具の着用

交通安全

- ・歩行者・自転車へのおもいやり運転の実施

環境目標

- ・（社内）室内の温度でエアコンのON-OFFを行いましょう
- ・（現場）ダンプトラックの過積載に十分に注意しましょう

行事記録

（6/27～7/26）

6/27 掛川法人会厚生委員会
御前崎市商工会

掛川法人会青年部会理事会
掛川市商工会議所

6/28 御前崎市地域医療を育む会
総会及び地域医療学習会

6/30 御前崎市商工会建設部会全体会
袋井建設環境災害対策委員会・袋井

7/1 浜岡中学校職業講話

7/1 全国安全週間

7/2 第39回袋井地区建設業安全大会・袋井

7/4 御前崎市建設業組合役員会

7/4 ISO定期審査

7/11 中建青静岡支部役員会・静岡

中建青静岡支部総会・静岡

7/16 御前崎市商工会青年部会

7/17 御前崎市建設業組合視察研修・沖繩

7/24 福利厚生制度推進連絡協議会・研修会

7/25 全国建設青年会議所全国大会準備会・名古屋

7/26 全国青年会議所交流ゴルフコンペ・名古屋

行事予定

（7/27～8/26）

7/30 袋井建設安全研修会・袋井

8/2 社員旅行・北海道

8/2 御前崎みなと夏祭

8/13（水）～8/17（日）夏季休暇

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/