

風紋

浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



Instagram

JQA定期審査

7/7

7/10

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

ISO9001/ISO45001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インタビューを行った後、ISO9001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、ISO45001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。

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

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。

二日目は、午前中に事業部タビューラ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。



管理責任者

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、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

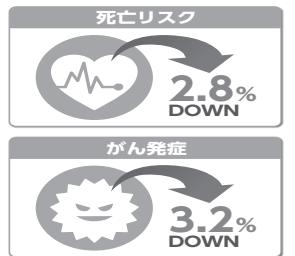
健康ワンポイントアドバイス

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?

アクティブガイド“プラス10”

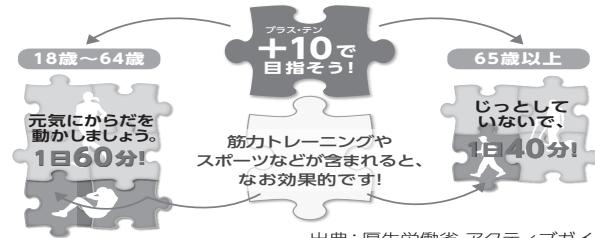
『アクティブガイド』とは厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」を達成するための国民向けガイドライン。『+10(プラス・テン)』: 今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージに、今より少しでも体を動かす工夫が分かりやすく示されています。

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、活動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



職場で



休日に





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」が出ることがあります。

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。

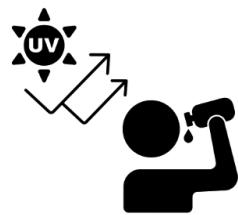
さらに、以下のような栄養補給も筋肉疲労の予防に効果的です。

- ・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。



つぶやき
高橋
冬真

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。入社してからの一年、沢山の現場に同行させてもらいました。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ましたが、上司の手伝いや協力会社さんが声をかけてくれるおかげで、徐々にですが現場の流れを覚えてきている実感があります。他にも測量機器に触れる機会が増え、簡易的な書類等も作成したりする中で、覚えていかなければならぬ事が沢山出てきますが、コツコツ練習して早期に仕事を覚えられるよう心掛けたいと思います。

そしてこの仕事を続けていく中で、体調管理は非常に大事だと改めて実感し、気温の寒暖差など体が慣れていない部分もあるため体調管理を徹底して、引き続き少しでも社員として活躍できるよう努力していきたいと思います。

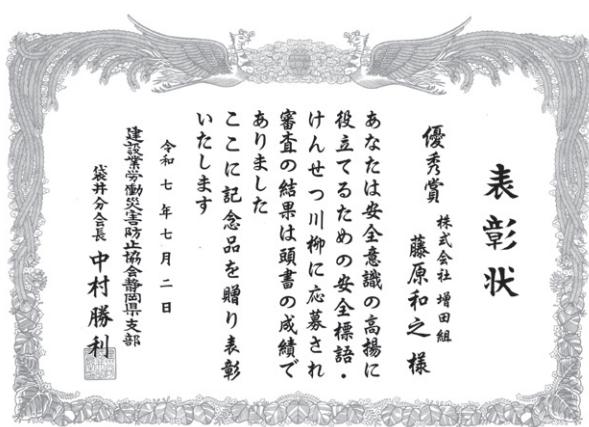
（3）

安全標語優秀賞を いたしました

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。これからも「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います。



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をさせていただきました。

建設業のイメージをつくり、体力仕事、大工さんという意見が多くありました。今回、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、女子の生徒さんも何名か興味をもつてくれて嬉しかったです。

新4K（給与・休暇・希望・かもこいい）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

掛川法人会青年部会理事会
御前崎市商工会議所
掛川市商工会議所
御前崎市商工会

行事記録 (6/27~7/26)



8月安全努力目標

年度安全標語〈二歩の安全 未来の安心〉

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

8/13(水)~8/17(日) 夏季休暇

行事予定

(7/27~8/26)

8/2 御前崎みなど夏祭
8/13 袋井建協安全研修会・袋井
8/14 社員旅行・北海道

7/30 福利厚生制度推進連絡協議会・研修会
7/25 全国建設青年会議全国大会準備会・名古屋
7/26 全国青年会議交流ゴルフコンペ・名古屋
7/24 御前崎市建設業組合視察研修・沖縄
7/17 御前崎市建設業組合役員会
7/16 中建青静岡支部役員会・静岡
7/11 中建青静岡支部役員会・静岡
7/10 御前崎市建設業組合役員会
7/9 全国安全週間
7/2 第39回袋井地区建設業安全大会・袋井
7/1 浜岡中学校職業講話
6/30 御前崎市商工会建設部会全体会
6/28 御前崎市地域医療を育む会
6/27 掛川法人会青年部会理事会
6/27 掛川市商工会議所
6/27 御前崎市商工会

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/