

# 風紋

2025

No. 635 (9月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI  
Instagram

## 全国労働衛生週間

10/1 ~ 10/7

### スローガン

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて  
ストレスチェックで健康職場

まだまだ暑い日が続いていますが、体調など崩されていませんか？さて、毎年十月に実施されている「全国労働衛生週間」が、今年も始まりま

す。令和七年度の「スローガン」は、  
「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」

「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」

：なんだか、今の時代にぴったりのテーマですね。

仕事も大事だけど、自分の

時間や家族との時間、そして何より自分の「こころ」と「からだ」の健康も大切に。そんなメッセージが込められています。

この週間は、職場の衛生意識を高めることを目的として、全国で毎年実施されている取り組みです。心身ともに健康に働ける環境をつくるためには、一人ひとりが「自分の健康状態に気づくこと」もとても大事です。

たとえば、  
「最近なんだか疲れやすい」  
「寝てもスッキリしない」「やる気が出ない」  
と感じたら、それはストレスのサインかもしれません。

誰もが安心して、健康的に働ける職場を目指して。

この機会に、日々のセルフケアや生活習慣について、あらためて考える時間をつくってみましょう！

## 全国労働衛生週間



## 健康改善 ひろげよう

# 健康診断結果

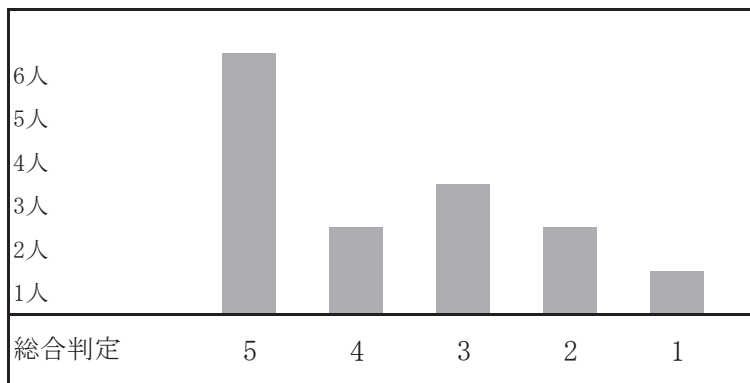


先日、定期健康診断を実施いたしました。

今回の結果については、全体的に大きな問題は見られませんでした。が、生活習慣に関わる数値で注意が必要な方が一定数見受けられました。特に血圧、コレステロール、血糖値といった項目は、日々の食事や運動習慣と密接に関連しており、意識的な取り組みによって改善が期待できます。

健康は日々の積み重ねによって守られるものです。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけることで、健やかな生活を送ることができます。また、健診結果で医師から指導を受けた方は、放置せずに必要に応じて受診や生活習慣の見直しに努めていただければと思います。

さらに、毎日の小さな工夫も健康維持には有効です。例えば、エレベーターではなく階段を利用する、昼休みに軽いストレッチを行



健康診断グラフ

う、間食を減らして果物や野菜を取り入れるなど、少しずつの積み重ねが将来の大きな差につながります。

会社としても、皆様が心身ともに健康で働けるよう、今後も健康管理に関する情報発信やサポートを続けてまいります。どうぞこの機会にご自身の生活習慣を振り返り、無理なくできることから取り入れていただければ幸いです。

## 健康ワンポイントアドバイス

～その痛み、悪化する前に～  
職場で簡単！腰痛ケア

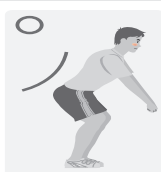
「腰痛」は、労災全体の約 60%を占め、最も発生件数が多いと報告されています\*。近年は運送業や製造業に限らず、オフィスワークでの発生件数が増えていることから、オフィスでできる腰痛ケアについてご紹介します。

※出典：厚生労働省 平成 30 年の労働災害発生状況

### 仕事中の姿勢に注意！

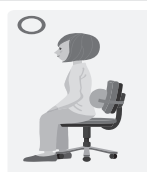
重い物を持って運んだり、前かがみになったり、長時間座りっぱなししていると腰への負担が大きくなります。体への負担が少ない姿勢を意識して仕事に臨みましょう！

#### 1 物を持つ、移動、前かがみの姿勢



少しだけ胸を張り、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げるようなイメージで下半身に力を入れましょう

#### 2 座っているときの姿勢



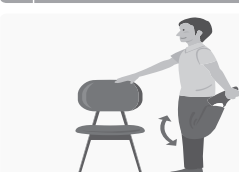
座位時は猫背に注意。腰をしっかりと反らせた後、少し戻したくらいの状態をキープ。長時間の場合は、クッションや丸めたタオルを挟むと良いでしょう

出典：労災疾病等医学研究普及サイト「新・職場の腰痛対策マニュアル」

### 簡単！その場で腰痛ストレッチ

腰痛の原因の一つが“血流の悪化”。長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなりやすいため、定期的に立ち上がったたり、歩いたり、ストレッチをすることで解消していきましょう。職場では時間を決めるなどしてみんなで取り組めると良いですね！

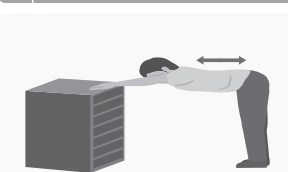
#### 1 前ふともものストレッチ



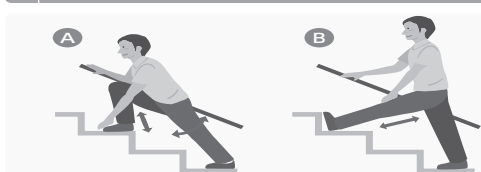
##### 方法

- ①身近にある回転しない椅子や机、階段を使い、20～30秒間姿勢を維持する
- ②それぞれ左右1～3回伸ばす

#### 2 上半身のストレッチ



#### 3 階段を利用した下半身のストレッチ



##### ポイント

- 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす
- 反動、はずみをつけない
- 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす

出典：厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針及び解説」より一部抜粋



## あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 06

シープラス接骨院 長屋 勝真



▲ホームページ

### 本当は教えてはいけない話

夏本番、静岡では40℃を超えたりと暑さで身体も心もぐったりしやすい季節です。

そんな中で、仕事終わりや休日の夕方に皆様はどうされますか？と患者様に聞きますと…およそ半分の方が「プシュ（缶ビールを開ける音）」でも実はその一杯、「ただののどの渇き」だけでなく、**体のコンディションが整っているかどうか**で、味の感じ方が変わってくるのをご存知ですか？

特に、ストレッチやマッサージの後のビールは、より「うまい」と感じやすいのです。今回はその理由を3つにまとめてみました。※飲みすぎには注意です。自己責任でお願い致します。

#### ① 身体がゆるむと、五感が冴える

ストレッチやマッサージによって筋肉がほぐれると、血流が良くなり、体がポカポカしてきます。

これは、自律神経が「リラックスモード（副交感神経）」に切り替わっているサイン。

味覚や嗅覚などの五感も敏感になっているため、ビールの香りや冷たさ、のどごしが普段よりしっかり伝わってきます。

つまり、「味わう感度」が上がっているので、ビールの美味しさも倍増するというわけです。

#### ② 「よくやった自分」へのごほうびに

ストレッチやマッサージを受けた後、気持ちがふっと軽くなるのを感じたことはありませんか？

これは、心が落ち着いて「安心」や「満足」の感情が生まれている証拠です。

脳内では、セロトニンやドーパミンといった“快樂ホルモン”が分泌され、自然と「今日は自分を甘やかしてもいいかも」という気分になります。

そんなときに飲むビールは、ただの飲み物以上に「ごほうびの一杯」として心に響きます。

#### ③ 「整った後の一杯」

##### という習慣がうまさをつくる

人間の脳は、「気持ちのいい流れ」を覚えやすい性質を持っています。

ストレッチやマッサージの後にビールを飲むという習慣がつくと、身体がほぐれた瞬間に「ビールがうまいぞ！」というスイッチが入るようになります。

こうした“ルーティン化された楽しみ”があると、1日の終わりの充実感もぐっと高まり、明日への活力にもつながっていきます。

#### ◎この夏は「整えてから飲む」が正解！

夏の疲れは知らぬ間に身体にたまりやすいものの。ストレッチや軽いマッサージで一度リセットしてから、キンキンに冷えたビールをひと口。

「整った身体」と「整った心」に染みわたる一杯は、ただのビールではありません。最上級の一杯になるはずです。

もう一度申し上げます、自己責任でお願いします。



## 今日は何の日？

九月一日は「防災の日」です。

一九二三年の関東大震災は十万人を超える犠牲者を出し、その経験を教訓に国民が災害への備えを意識するため制定されました。この日を含む一週間は「防災週間」とされ、全国で訓練や啓発活動が行われています。

日本は地震・台風・豪雨・土砂災害など自然災害の多い国です。近年は気候変動の影響もあり、大規模な災害が頻発しています。日頃からの備えこそが命と生活を守る大切な力になります。

災害はいつ起きるかわかりません。「備えあれば憂いなし」。普段からの意識と準備が冷静な行動につながります。この機会に職場でも家庭でも防災意識を高めていきましょう。





## 社員旅行を経て

今回入社してから初めての社員旅行に参加しました。行き先は北海道で二日間の旅行でした。僕にとって初めての社員旅行ということもあり、出発前は少し緊張していましたが、実際に参加してみると、とても充実した時間を過ごす事ができました。

旅行中は、先輩方や他の社員の皆さんと一緒にご飯を食べたり、観

光地を巡ったりと普段職場でな

なか話す機会が少ない方とも交流

を深めることができました。北海

道ならではの自然や街並み、食べ

物を堪能し、良い体験になりました。

た。中でも青の洞窟へのクルーズ

では、以前起こった落石等の関係

で中に入ることはできませんでし

たが、船で近くまで行った時に見

えた景色は非常に綺麗でした。

入社して二年目の僕にとって、

このような社員旅行は他の社員と

交流を深める大きなきっかけとな

「ガカシ祭りの里」新野の  
第二十四回新野カカシ祭り



今年も新野カカシ祭りが開催されます。カカシ祭りでは各々自由にカカシを作り、新野川大橋下流の歩道に展示します。今年も増田組として参加し、個性溢れるものを皆で協力して素敵な作品を作りたいと思います。



## 入籍報告

事業部 藤浪 竜弥

私事で恐縮ですが、このたび入籍いたしました。これまで一緒に歩んできたパートナーをより強く支えていけるよう心掛けていきます。家庭を持つことで責任も増えますが、それを力に変えて、仕事にもより前向きに取り組んでいきたいと思っています。まだまだ未熟ではありますが、感謝の気持ちを忘れず、皆さまから学ばせていただきながら努力していきます。今後ともよろしくお祈りします。

## 9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》

全国労働衛生週間準備月間《9/1~9/30》(本週間9/1~10/1)

秋の全国交通安全運動《9/21~9/30》

### 作業安全

- ・熱中症予防対策の実施
- ・悪天候に備えた安全対策の実施

### 交通安全

- ・車間距離をとり、ゆとりある運転

### 環境目標

- ・(社内)燃費向上の為、無駄な走行はやめましょう
- ・(現場)工事車両ではエンジンブレーキを使用し、極力一定速度を心がけましょう

りました。仕事以外の場面でのコミュニケーションを通して、皆さんの事を知ることができたのは、今後の仕事にもつながるものだと思うので、今後活かして努力していきたいと思っています。楽しいだけでなく、学びや気づきもあった二日間でした。



## 行事記録

(7/27~8/26)

8/4

静岡県商工会青年部連合会理事会

8/20

静岡県商工会青年部連合会

リーダー研修会・静岡

8/22

全国建設青年会議実行委員会・

名古屋

8/26

静岡県建設業協会による

県下一斉情報伝達訓練

## 行事予定

(8/27~9/26)

8/27

中東遠地区商工会連絡協議会

交流会・浜松

8/29

御前崎草木処理センター株主総会

9/3

安全運転管理者講習

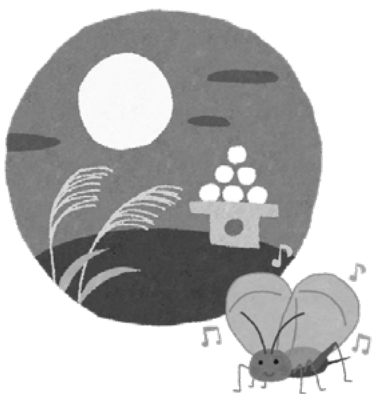
9/4

御前崎市建設業組合役員会

9/6

御前崎市商工会建設部会視察

研修・愛知



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/