

Honest通信

㈱オネスト・オネスト東日本㈱

【連絡事項】

○ 新型コロナについて

現在、新型コロナウイルス対策として、東京、大阪、京都、兵庫、愛知、福岡、北海道、広島、岡山、沖縄に緊急事態宣言が発令されていますが、その後の解除やまん延防止への移行など、議論されているようです。全国的な新規感染者数は減少傾向にあるようですが、重症者数や亡くなる方も多く、継続した注意が必要です。

オネスト・オネスト東日本に於いても、ご本人が感染した方、家族の方の感染により自宅待機となった方などの報告も来ております。また、取引先の事業所では、まとまった人数でのクラスター発生のニュースも聞かれます。よく利用する店舗での感染情報など、非常に身近に感じるものとなっています。3密とならぬように注意する、手洗い、マスクの着用など、普段から注意し、感染防止に努めていきましょう。また、熱中症にご注意下さい。

○ 新型コロナのワクチン接種の流れについて

ワクチン接種が進んでおりますが、接種を受けるための「手続きの流れ」についてです。

- (1) 接種の時期より前に、市町村から「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届く。
- (2) ご自身が接種可能な時期が来たことを確認する。
- (3) ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探し、電話やインターネットで予約をする。
- (4) ワクチンを受ける際には、市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）」を必ず持参する。なお、接種費用は全額公費（無料）です。

○ 2021年度全国安全週間について

全国安全週間は、労働災害防止活動の推進を図り、安全に対する意識と職場の安全活動のより一層の向上に取り組む週間です。全国安全週間の実効を上げるため、来月6月1日から6月30日まで全国安全週間の準備期間、そして本週間で7月1日から7月7日になります。

各配属先企業でも様々な安全の取り組みや活動がなされると思います。担当する工事での取り組みへの積極的な参加と、安全大会や安全教育など参加出来るものは参加し、この機会に職場における労働災害防止活動の大切さを再認識し、積極的に安全活動に取り組みましょう。

・2021年度全国安全週間 スローガン：「持続可能な安全管理 未来へつなぐ安全職場」

○ 梅雨時期の安全対策にご注意下さい

来月、6月は梅雨入りの時期となります。梅雨時の現場は、雨具の着用により身動きがしにくい、足元が滑りやすい、仮設電気の漏電、土留めや法面への水圧、重機類の足元の悪化、暴風による飛散等、通常とは異なる環境での作業となります。現場の状況にあった対策をしていく必要があります。車両については、視界が悪く、スリッパしやすい環境となりますので、建設車両のみならず、通勤時の運転にも十分ご注意ください。

また、蒸し暑かったり、気温が低くなったりと、体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理に十分ご注意ください。尚、環境によっては熱中症が心配される時期になってきますので、合わせてご注意ください。

○ 体調管理にご注意下さい

梅雨は、ジメジメして気分的にうとうしいだけではありません。雨など天候の変化による気圧差や、季節の移り変わりによる温度差などにより、心身の不調を訴えることがあります。梅雨時期に多い病気として「季節病」や「気象病」が挙げられ、これらの主原因は自律神経の乱れと考えられているそうです。

<梅雨時期に多い身体の不調>

- ・体の不調：だるい、体が重い、肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り、下痢、便秘、食欲不振、むくみ、寝つけない、朝起きれない、関節痛、神経痛、など
- ・心の不調：やる気が出ない、ダラダラ過ごしがち、集中力や思考力が低下する、人に会うのが面倒、気分がふさぐ、不安や焦りを感じる事が多くなる、イライラしやすい、午前中の気分が特にのりにくい、など

<自律神経のバランスを整えるには>

- ・睡眠をしっかり取る：睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れを取り除きます。夜更かしが続くと副交感神経の働く時間帯に交換神経が働き、神経の働きの切り替えがうまくいかなくなります。
- ・生活のリズムを整える：体の中には、一日の体温・ホルモン分泌・睡眠などのリズムを整える「体内時計」があります。生活のリズムが乱れると体内時計のリズムも乱れ、自律神経の働きにも影響を与えます。起床・就寝・食事の時間を出来るだけ規則正しくし、リズムを維持することが大切です。また、体内時計は朝の光を浴びることでリセット出来ます。朝は、カーテンを開けて太陽の光を浴びたり、電気をつけて部屋を明るくしましょう。
- ・適度な運動を行う：散歩やウォーキングなど、軽い運動は自律神経の働きを整える効果があります。
- ・リラックスする時間をとる：交感神経の興奮を鎮めるには心身の休息が必要です。音楽を聴いたり、お風呂に入るなどリラックスした時間を取りましょう。
- ・食事のバランスに気をつける：食物に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作業があります。インスタント商品や偏食に気を付けて、バランスよく様々な食品を摂るように心がけましょう。

【資格】 ※注意：新型コロナウイルス関連により、日程や申込み方法の変更が見られます。

受験を予定されている方は、今後の変更を含めて最新の情報をホームページ等にてご確認ください。

願書の窓口販売についても、新型コロナウイルス感染症対策として、状況により窓口販売が中止され、郵送販売のみの対応となる場合などもありますので、受験願書は早めに入手して下さい。

- 1級建築士試験 <公益財団法人建築技術教育普及センター> <http://www.jaeic.or.jp/>>
申込期間 4月15日(木)にて終了 ※WEB受付のみ
試験日 学科：2021年7月11日(日)
製図：2021年10月10日(日)
- 2級・木造建築士 <公益財団法人建築技術教育普及センター> <http://www.jaeic.or.jp/>>
申込期間 4月15日(木)にて終了 ※WEB受付のみ
試験日 2級 学科：2021年7月4日(日) 製図：2021年9月12日(日)
木造 学科：2021年7月11日(日) 製図：2021年10月10日(日)
- 1級建築施工管理技術検定 <一般財団法人建設業振興基金 <http://www.kensetsu-kikin.or.jp/>>
申込期間 2月12日(金)にて終了
試験日 第1次検定：6月13日(日)にて終了
第2次検定：2021年10月17日(日)
- 2級建築施工管理技術検定「第1次・2次」「第1次検定(後期)」「第2次検定」 <一般財団法人建設業振興基金>
申込期間 2021年7月6日(火)～7月20日(火) 願書：6月22日(火)～
インターネット申込：2021年6月22日(火)～7月20日(火) ※第1次、第2次検定の再受験者
試験日 学科：2021年11月14日(日)
- インテリアプランナー(前期試験：学科) <公益社団法人建築技術教育普及センター <http://www.jaeic.or.jp/>>
申込期間 4月23日(金)にて終了
試験日 学科：2021年6月20日(日)
- インテリアコーディネーター <公益社団法人インテリア産業協会 <http://www.interior.or.jp/>>
申込期間 2021年7月19日(月)～8月26日(木) ※願書配布：7月初旬に協会Webサイトで公開予定
試験日 一次：2021年10月10日(日)
二次：2021年12月5日(日)
- 福祉住環境コーディネーター検定(2・3級) <東京商工会議所検定センター <http://www.kentei.org/index.php>>
申込期間 2021年6月28日(月)～7月30日(金)
試験日 2021年7月14日(水)～8月6日(金)
- 建築積算士(1次試験) <公益社団法人日本建築積算協会 <http://bsij.or.jp/>>
申込期間 2021年6月1日(火)～8月31日(火)
試験日 2021年10月24日(日)
- 建築コスト管理士 <公益社団法人日本建築積算協会 <http://bsij.or.jp/>>
申込期間 2021年6月1日(火)～9月7日(火)
試験日 2021年10月24日(日)
- 技術士(第一次試験) <公益社団法人日本技術士会 <http://www.engineer.or.jp/>>
申込期間 2021年6月17日(木)～6月30日(水) 願書配布：6月1日(金)～
試験日 筆記：2021年11月28日(日)
- 技術士(第二次試験) <公益社団法人日本技術士会 <http://www.engineer.or.jp/>>
申込期間 4月19日(月)にて終了
試験日 筆記：2021年7月10日(土)・11日(日)
第2次検定：2021年12月～2022年1月までの間であらかじめ受験者に通知する日
- RCCM資格試験 <一般社団法人建設コンサルタンツ協会 <http://www.jcca.or.jp/>>
申込期間 2021年5月17日(月)～6月18日(金) 消印有効 ※願書配布：WEB申請システムで作成
受験予約 2021年7月12日(月)～10月26日(火) ※プロメトリックのHPより
試験日 2021年9月1日(水)～10月31日(日)
- 1級土木施工管理技術検定 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
申込期間 3月31日(水)にて終了
試験日 第1次検定：2021年7月4日(日)
第2次検定：2021年10月3日(日)
- 2級土木施工管理「第1次・2次検定」「第1次検定(後期)」「第2次検定」 <一般財団法人全国建設研修センター>
申込期間 2021年7月6日(火)～7月20日(火) インターネット：H27以降の実績者 願書配布：6月21日～
試験日 学科：2021年10月24日(日)
- 1・2級舗装施工管理技術検定 <一般社団法人日本道路建設業協会 <http://www.dohkenkyo.com/>>
申込期間 (例年は2月) ※令和3年度の申込み受付無し、試験は令和2年申込者を対象
試験日 2021年6月27日(日)

- 舗装診断士 <一般社団法人日本道路建設業協会 <http://www.dohkenkyo.com/>>
 申込期間 (例年は2月) ※令和3年度の申込み受付無し、試験は令和2年申込者を対象
 試験日 2021年6月27日(日)
- のり面施工管理技術者資格試験 <一般財団法人全国特定法面保護協会 <http://www.norimen.or.jp/>>
 申込期間 2021年5月11日(火)~7月27日(火) 願書配布:5月7日(金)~
 試験日 2021年9月12日(日)
- 1級造園施工管理技術検定 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
 申込期間 5月20日(木)にて終了
 試験日 学科:2021年9月12日(日)
 実地:2021年12月5日(日)
- 2級造園施工管理「学科のみ試験(前期試験)」 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
 申込期間 3月17日(水)にて終了
 試験日 2021年6月6日(日)
- 2級造園施工管理「学科のみ試験(前期試験)」 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
 申込期間 2021年7月13日(火)~7月27日(火) 願書配布:6月28日(月)~
 インターネット申込:H27以降の受験実績者はインターネット申込み可能
 試験日 学科:2021年11月21日(日)
- 1・2級建設機械施工技術検定 <一般社団法人日本建設機械施工協会 <http://www.jcmanet.or.jp/>>
 申込期間 3月31日(水)にて終了
 試験日 学科:2021年6月20日(日)
 実地:2021年8月下旬~9月上旬
- 測量士・測量士補 <公益社団法人日本測量協会 <http://www.jsurvey.jp/>>
 申込期間 5月17日(月)にて終了
 試験日 2021年9月12日(日)
- コンクリート技士・主任技士 <公益社団法人日本コンクリート工学協会 <http://www.jci-net.or.jp/>>
 申込期間 2021年8月2日(月)~9月6日(月) ※消印有効 ※願書配布:7月1日(木)~8月23日(月)
 試験日 2021年11月28日(日)
- コンクリート診断士(試験前の講習会) <公益社団法人日本コンクリート工学協会 <http://www.jci-net.or.jp/>>
 講習会 5月31日(月)にて終了
 申込期間 2021年6月1日(火)~7月30日(金) 願書配布:6月1日(火)~7月19日(月)
 試験日 2021年10月31日(日)
- 土地区画整理士技術検定 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
 申込期間 5月20日(木)にて終了
 試験日 2021年9月12日(日) ※試験地は東京、名古屋、大阪、福岡のみ。
- 地質調査技士資格検定試験 <一般社団法人 全国地質調査業協会連合会 <http://www.zenchiren.or.jp/>>
 申込期間 5月12日(水)にて終了
 試験日 2021年7月3日(土)
- 地質情報管理士資格検定試験 <一般社団法人 全国地質調査業協会連合会 <http://www.zenchiren.or.jp/>>
 申込期間 5月12日(水)にて終了
 試験日 2021年7月3日(土)
- 応用地形判読士資格検定一次試験 <一般社団法人全国地質調査業協会連合会 <http://www.zenchiren.or.jp/>>
 申込期間 5月12日(水)にて終了
 試験日 2021年7月3日(土)
- 1級電気工事施工管理技術検定 <一般財団法人建設業振興基金 <http://www.kensetsu-kikin.or.jp/>>
 申込期間 2月12日(金)にて終了
 試験日 第1次検定:6月13日(日)にて終了
 第2次検定:2021年10月17日(日)
- 2級電気工事施工管理技術検定「第1次・2次検定」「第1次検定(後期)」「第2次検定」(令和2年度学科合格者)
 申込期間 2021年7月6日(火)~7月20日(火) 願書配布:6月22日(火)~
 インターネット受付:2021年6月22日(火)~7月20日(火) ※第1次・2次検定の再受験者
 試験日 2021年11月14日(日)
- 1級電気通信工事施工管理技術検定 <一般財団法人全国建設研修センター>
 申込期間 5月20日(木)にて終了
 試験日 学科:2021年9月12日(日)
 実地:2021年12月5日(日)
- 2級電気通信工事施工管理技術検定「第1次・2次検定」「第1次検定(後期)」「第2次検定」(令和2年度学科合格者)
 申込期間 2021年7月6日(火)~7月20日(火) 願書配布:6月21日(月)~
 インターネット受付:2021年6月22日(火)~7月20日(火) ※R元年度以降の受験者は申込み可
 試験日 2021年10月24日(日)

- 第1・2種電気主任技術者試験 <一般財団法人電気技術者試験センター <http://www.shiken.or.jp/>>
 申込期間 6月3日(木)にて終了
 試験日 一次:2021年8月21日(土)
 二次:2021年11月14日(日)
- 第3種電気主任技術者試験 <一般財団法人電気技術者試験センター <http://www.shiken.or.jp/>>
 申込期間 ~6月3日(木)にて終了
 試験日 2021年8月22日(日)
- 第1種電気工事士 <一般財団法人電気技術者試験センター <http://www.shiken.or.jp/>>
 申込期間 2021年6月14日(月)~7月1日(木) ※インターネット申込も同じ ※願書配布:約1週間前~
 試験日 筆記:2021年10月3日(日)
 技能:2021年12月12日(日)
- 第2種電気工事士(上期試験) <一般財団法人電気技術者試験センター <http://www.shiken.or.jp/>>
 申込期間 4月8日(木)にて終了
 試験日 筆記:5月30日(日)にて終了
 技能:2021年7月17日(土)または7月18日(日)
- 1級計装士 <社団法人日本計装工業会 <http://www.keiso.or.jp/>>
 申込期間 5月21日(金)にて終了
 試験日 学科:2021年8月28日(土)
 実地:2021年12月11日(土)
- 2級計装士 <社団法人日本計装工業会 <http://www.keiso.or.jp/>>
 申込期間 5月21日(金)にて終了
 試験日 学科:2021年8月29日(日)
 実地:2021年12月12日(日)
- 建築設備士 <公益財団法人建築技術教育普及センター <http://www.jaeic.or.jp/>>
 申込期間 3月19日(金)にて終了
 試験日 第一次試験(学科):2021年6月20日(日)
 第二次試験(設計製図):2021年8月22日(日)
- 1級管工事施工管理技術検定 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
 申込期間 5月20日(木)にて終了
 試験日 学科:2021年9月12日(日)
 実地:2021年12月5日(日)
- 2級管工事施工管理 「第1次・2次、第一次(後期)」 <一般財団法人全国建設研修センター <http://www.jctc.jp/>>
 願書配布 2021年6月28日(月)~7月27日(火)
 申込期間 2021年7月13日(火)~7月27日(火) 願書:6月28日~
 インターネット受付:H27年度以降の受験者は申込み可
 試験日 2021年11月21日(日)
- 給水装置工事主任技術者試験 <一般財団法人給水工事技術振興財団 <http://www.kyuukou.or.jp/>>
 申込期間 2021年5月24日(月)~7月2日(金) 願書:WEBサイト
 試験日 2021年10月24日(日)
- 不動産鑑定士 <国土交通省 <http://www.mlit.go.jp/>>
 申込期間 3月12日(金)にて終了
 試験日 短答式:5月9日(日)にて終了
 論文式:2021年8月14日(土)~8月16日(月)
- 土地家屋調査士 <法務省 <http://www.moj.go.jp/>>
 申込期間 (例年)7月下旬~8月上旬
 試験日 (例年)筆記:10月中旬 口頭:1月中旬~下旬
- 宅地建物取引士資格試験 <一般財団法人不動産適正取引推進機構 <http://www.retio.or.jp/>>
 申込期間 郵送申込:2021年7月1日(木)~7月30日(金)
 インターネット申込:7月1日(木)~7月18日(日)
 試験日 2021年10月17日(日) ※新型コロナにより受験可能人員を上回った場合、後日の可能性あり
- 3次元CAD利用技術者試験 1級・準1級(前期) <一般社団法人日本パーソナルコンピュータソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 2022年6月3日(木)にて終了
 試験日 2021年7月11日
- 3次元CAD利用技術者試験(2級) <一般社団法人日本パーソナルコンピュータソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 2021年4月6日~2022年2月28日
 試験日 2021年4月9日~2022年3月31日 随時※2021年度からIBT試験(WEB)
- CAD利用技術者試験(2級・基礎) <一般社団法人日本パーソナルコンピュータソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 2021年4月6日~2022年2月28日
 試験日 2021年4月9日~2022年3月31日 随時※IBT試験(WEB)