

Honest通信

㈱オネスト・オネスト東日本㈱

【連絡事項】

○ 新型コロナ感染について

新型コロナの感染者の減少傾向が続いていることなどから、10/11 から、新型コロナウイルスの外国人旅行者の入国も解禁されるなど、制限は、ほぼ、コロナ禍前の状態に戻るようです。また、「全国旅行支援」や、スポーツ観戦や映画などのチケット価格を割引く「イベント割」も始まるようです。

現在、「体調に異変を感じたら～自分で検査、すばやく療養へ～」となっており、

●「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

①あわてずに、症状や常備薬をセルフチェック

②国が承認したキットを用いてセルフチェック

【陽性だった場合】

・陽性で症状が軽い場合は、自治体の健康フォローアップセンターに連絡し、すみやかに自宅等で療養を開始する

【陰性だった場合】

・必要な場面でのマスク着用やこまめな手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう。

○検査キットを選ぶ際の注意点

・検査キットを購入する際は、医療用又は一般検査キット（OTC）として国が承認したものを使いましょう。

・医療用は薬局で、OTCは薬局だけでなく薬店やインターネットでも購入することができます。

・インターネット販売サイト等では「研究用」と称するものが多く販売されていますが、国が承認されたものでない。

○健康フォローアップセンターとは？

・健康フォローアップセンターは、症状が軽いなど医療機構を受診せず、すぐに自宅療養を開始したい方が検査キットを用いてセルフチェックを行い陽性だった場合に、速やかな療養に繋げることを目的に各都道府県に設置。

○65歳以上の方や基礎疾患がある方、お子さんや妊娠している方など

・受診を希望する方は発熱外来へ

○ 夕暮れ時から夜間の交通事故防止について

日没が早くなり夜が長くなる10月から年末にかけて、夕暮れ時から夜間の交通事故が多く発生します。特に午後4時から午後8時にかけては、歩行者の死亡事故が多くなるようです。65歳以上の高齢者が多く、その主な原因は、信号無視や横断歩道のない場所を横断したことによるもの。また夜間は、歩行者から車が見えていても、運転者からは歩行者がみえにくくなる事も原因のひとつです。早めの点灯を心がけるなど、車を使用されている方は、特にご注意ください。

○ 心身のリフレッシュをしましょう

配属先での人間関係でのトラブル、長時間労働、なかなか休みが取れない等、ストレスとなる要因は多く上げられます。ストレスが大きくなると、心や体に変化をもたらします。心理面では抑うつ症状、意欲低下、イライラ、緊張、不安など、身体的には高血圧、胃・十二指腸潰瘍、首や肩のこり、下痢・便秘、食欲不振、不眠など、行動面では作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食などです。

ストレスと上手につきあうためには、自分に合うストレス対処法を見つけて実践する事が大切です。

- リラクゼーション法を身につける：呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。
- 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる：目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオンにする。同じ時間に毎日起床、眠る前に自分なりのリラクゼーション法（軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど）。
- 親しい人たちと交流する時間をもつ：不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、良いアドバイスをもらえたりします。
- 笑いのすすめ：笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあるようです。
- 緊張を細切れにする：緊張が続いているなど感じたらトイレや、深呼吸、軽い体操など小休止をとって気分転換をはかりましょう。
- 出来るだけ落ち着ける環境を：職場で許される範囲で机や椅子、パソコンを自分好みに調整しましょう。可能であれば、休憩時間に好きな音楽を聴くなど落ち着ける環境を整えましょう。
- 仕事に関係のない趣味をもつ：仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消になります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味で精神的に豊かにすることにつながります。
- 自然を親しむ機会を多く持つ：自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分が発散されており、ストレス解消に大変有効です。
- 適度に運動する：適度な運動で満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽にできて自分が好きな運動を楽しめる環境で行いましょう。
- ストレス解消をタバコやお酒に頼らない：タバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。

【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。
申込書も早めに取得し、手続きを進めましょう。

- 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/>>
試験日 第1次検定：6月12日(日)にて終了
第2次検定：2022年10月16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 7月19日(火)にて終了
試験日 学科：2022年11月13日(日)
- インテリアプランナー(後期試験) <公益社団法人建築技術教育普及センター <http://www.jaiec.or.jp/>>
申込期間 9月30日(金)にて終了
試験日 製図：2022年11月20日(日) ※後期は、製図試験のみ
- 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 8月25日(木)にて終了
試験日 一次：10月9日(日)にて終了 二次：2022年12月4日(日)
- 福祉住環境コーディネーター検定(1級) <東京商工会議所検定センター <http://www.kentei.org/index.php>>
申込期間 2022年11月1日(火)~11月10日(木)
試験日 2022年11月11日(金)~11月28日(月) ※IBT試験
- 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 10月14日(金)にて終了
試験日 2022年12月4日(日)
- エクステリアプランナー(1・2級) <公益社団法人日本エクステリア建設業協会 <http://jpex.or.jp/>>
申込期間 8月19日(金)にて終了
試験日 1級：2022年11月5日(土)
2級：2022年11月19日(土)
- 建築積算士 <公益社団法人日本建築積算協会 <http://bsij.or.jp/>>
申込期間 1次試験：8月31日(水)にて終了
2次試験からの申込み：2022年10月1日(土)~12月7日(水)
試験日 1次試験：2022年10月23日(日) 2次試験：2023年1月22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 9月7日(水)にて終了
試験日 2022年10月23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 6月29日(水)にて終了
試験日 筆記：2022年11月27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/>>
試験日 筆記：7月17日(日)・18日(月)にて終了
口頭：2022年12月~2023年1月で通知する日
- 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 6月17日(金)にて終了
受付予約 2022年7月4日(月)~10月26日(水) ※プロメトリックのホームページにて予約
試験日 2022年9月1日(木)~10月31日(月)
- 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 7月20日(水)にて終了
試験日 2022年10月23日(日)
- 1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/>>
試験日 第1次検定：9月4日(日)にて終了
第2次検定：2022年12月4日(日)
- 2級造園施工管理「第1次検定・第2次検定」「第1次検定のみ(後期)」「第2次検定のみ」
申込期間 7月26日(火)にて終了
試験日 学科：2022年11月20日(日)
- 2級(第2回)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 2022年9月20日(火)~10月20日(木) インターネット申込：受付無し
試験日 2023年1月15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 9月2日(金)にて終了
試験日 2022年11月27日(日)

- 応用地形判読士資格検定 <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 7月4日(月)にて終了
 試験日 2022年10月22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/>>
 試験日 第1次検定: 6月12日(日)にて終了 第2次検定: 2022年10月16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 7月19日(火)にて終了
 試験日 2022年11月13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>
 試験日 学科: 9月4日(日)にて終了 実地: 2022年12月4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 7月26日(火)にて終了
 試験日 2022年11月20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/>>
 試験日 一次: 8月20日(土)にて終了 二次: 2022年11月13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 7月7日(木)にて終了
 試験日 筆記: 10月2日(日)にて終了 技能: 2022年12月11日(日)
- 第2種電気工事士(下期試験) <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 9月8日(木)にて終了 ※上期、下期のどちらかを選択。両方の受験は出来ません。
 試験日 筆記: 2022年10月30日(日) 技能: 2022年12月24日(土)または12月25日(日)
- 1級計装士 <社団法人日本計装工業会 <http://www.keiso.or.jp/>>
 試験日 学科: 8月27日(土)にて終了 実地: 2022年12月10日(土)
- 2級計装士 <社団法人日本計装工業会 <http://www.keiso.or.jp/>>
 試験日 学科: 8月28日(日)にて終了 実地: 2022年12月11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/>>
 試験日 学科: 9月4日(日)にて終了 実地: 2022年12月4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/>>
 申込期間 7月26日(火)にて終了
 試験日 2022年11月20日(日)
- 給水装置工事主任技術者試験 <公益財団法人給水工事技術振興財団 <https://www.kyuukou.or.jp/>>
 申込期間 7月8日(金)にて終了
 試験日 2022年10月23日(日)
- 土地家屋調査士 <法務省 <http://www.moj.go.jp/>>
 申込期間 8月5日(金)にて終了
 試験日 筆記: 2022年10月16日(日) 口頭: 2023年1月26日(木)
- 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 7月29日(金)にて終了
 試験日 2022年10月16日(日)
- マンション管理士 <公益財団法人マンション管理センター <http://www.mankan.or.jp/>>
 申込期間 9月30日(金)にて終了
 試験日 2022年11月27日(日)
- 管理業務主任者 <一般社団法人高層住宅管理業務協会 <http://www.kanrikyo.or.jp/>>
 申込期間 9月30日(金)にて終了
 試験日 2022年12月4日(日)
- 3次元CAD利用技術者試験(1・準1級) <一般社団法人日本パソコン・ソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 2022年10月5日(水)~11月1日(火)
 試験日 2022年12月11日(日)
- 3次元CAD利用技術者試験(2級) <一般社団法人日本パソコン・ソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 2022年4月6日(水)~2023年2月28日(火)
 試験日 2022年4月8日(金)~2023年3月31日(金) ※2級はCBT試験、1級・準1級と2級の併願不可
- 1級CAD利用技術者試験(後期) <一般社団法人日本パソコン・ソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 9月20日(火)にて終了
 試験日 2022年11月6日(日)
- CAD利用技術者試験(2級・基礎) <一般社団法人日本パソコン・ソフトウェア協会 <http://www.jpasa.or.jp/>>
 申込期間 2022年4月6日(水)~2023年2月28日(火)
 試験日 2022年4月8日(金)~2023年3月31日(金)
 ※2級は全国にある専用のCBT試験会場。※基礎はIBTシステム(WEB接続パソコンで自宅等での受験)