

Honest通信

㈱オネスト・オネスト東日本㈱

【連絡事項】

○ インフルエンザの流行が続いています

現在、専門家によれば、新型コロナウイルスについては「8週連続で減少傾向が見られ、感染の広がりはかなり落ち着いている。」、一方、インフルエンザの患者数は、「全国的に増加傾向がみられ、警報レベルを超えたり、その水準に近づいたりしている地域が増えている。」との事です。今後の注意点として、「感染を広げないためマスクや手指消毒、それに換気の徹底など、これまでの感染対策を継続してもらうこと、かぜのような症状が出たら、インフルエンザやコロナの可能性を疑って、できるだけ外出を控えて、早めに医療機関を受診することが大事。また、インフルエンザのワクチンも接種を希望する人は早めに接種してほしい」との事です。

○ 令和5年度 建設業年末年始労働災害防止強調期間について

建設業年末年始労働災害防止強調期間は、工事の輻輳化による労働災害の増加や冬の季節特有の災害について注意を促し、無事故無災害で年末年始を迎えていただくため、毎年活動がされています。

各配属先でも取り組みがなされると思いますが、年末に向け忙しくなる中、作業員全員の安全と、ご自身の安全に十分ご注意いただき、新しい年を迎えられる事を祈念致します。

・期間：令和5年12月1日～令和6年1月15日 ・スローガン：「無事故の歳末 明るい正月」

<重点事項（11/中旬公開により2021年の例）>

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 経営トップ等による現場点検の実施 | 9. 公衆災害の防止 |
| 2. 墜落・転落災害の防止 | 10. 積雪・雪崩災害の防止 |
| 3. 建設機械・クレーン等災害の防止 | 11. 職業性疾病の防止 |
| 4. 倒壊・崩壊災害の防止 | 12. 化学物質に関するリスクアセスメントの実施 |
| 5. 交通労働災害の防止 | 13. メンタルヘルス対策の推進 |
| 6. 火災・爆発等災害の防止 | 14. 健康確保対策の充実 |
| 7. 転倒災害の防止 | 15. 作業所閉所中の対策 |
| 8. 不安全行動による災害の防止 | |

○ 冬道での安全運転及び、各県での交通安全運動について

朝夕の冷え込みを感じる時期となりました。北海道をはじめ、場所によっては凍結や積雪も観測される時期です。天候と路面に応じたスピードと車間距離をとり、余裕を持った運転を心掛けましょう。地域により異なりますが、スタッドレスタイヤへの交換も早めに履き替え備えましょう。また、スタッドレスタイヤの寿命は、通常3年～5年と言われているようです。期間が過ぎている方は、買い換えも視野に入れてみて下さい。

全国統一ではありませんが、各地で冬の交通安全運動が実施されます。交通ルールを守り、安全運転に努めましょう。

<各地の冬の交通安全運動>

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ・北海道 11月13日（月）～11月22日（水） | ・宮城県 12月1日（金）～12月31日（火） |
| ・神奈川県 12月11日（月）～12月20日（水） | ・愛知県 12月1日（金）～12月10日（日） |
| ・大阪府 12月1日（金）～12月31日（日） | ・福岡県（例年）12月11日（月）～12月31日（日） |

○ 車運転で人身事故時にすべきこと

- ① 負傷者の救助：最優先させるのは人命です。負傷者を安全な場所に移動し応急救護処置をします。
- ② 119番に通報：人身事故の場合、消防へ連絡すれば警察にも連絡されますので、まずは119番への通報をします。
- ③ 二次的な事故の防止：ハザード、非常停止版、発炎筒をおくなど、後続車の追突を避けたり、二次的な事故が発生しないように出来る限りの処理を心がけます。
- ④ 証拠保全：事故車や散乱物は大切な証拠ですので、出来るだけ現状のままにします。二次事故防止のために、事故車を移動したほうがよい状況の場合には、移動する前に携帯電話などでなるべく写真をとっておきます。
- ⑤ 警察への通報・届出：人身事故の届出は義務です。警察への届出をすれば、実況見分により証拠が残りますし、交通事故証明書が発行されます。保険の使用や、示談交渉の中でも交通事故証明書が必要になってきます。
- ⑥ 相手方の連絡先情報を確認：事故の相手方の住所、氏名、連絡先、車の登録ナンバー・自賠責証明番号と会社名、保険会社名等を確認しておきます。
- ⑦ 目撃者の確保：目撃者のある場合は、その方の住所および氏名等を確認しておきます。後日必要になったときに証人になってもらえるように頼んでおきます。後日、目撃者を探すことは大変なことです。
- ⑧ 事故現場の保存：過失割合などで、後日もめることがあります。そのような場合に備えて、事故直後の状況を記録に残しておきます。なるべく写真も撮っておきます。
- ⑨ 自分でも記録する：記憶が鮮明なうちに現場の状況図や、交通事故の経過などを記録しておきます。後の交渉での主張の根拠となります。
- ⑩ 保険会社への事故報告：人身事故発生の日次・場所・状況・相手の名前等を保険会社に連絡します。
- ⑪ 医師の診断：事故当初はたいした怪我ではないと思っても、後になって以外と重い怪我とわかることがあります。交通事故にあった場合は速やかに医師の診断を受けておきます。

○ 心身のリフレッシュをしましょう

毎日が忙しく、長時間労働となったり、なかなか休みが取れないという方、又、配属先での人間関係とのトラブル、仕事内容や責任のあいまいさ等、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。

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり（過剰適応）、心身にダメージを与えます。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と感じたらトイレや、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い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になります。

【資格】

※注意：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。

- インテリアプランナー（後期） <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 9月29日（金）にて終了 ※後期は設計製図試験のみ
試験日 製図：2023年11月19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 8月31日（木）にて終了
試験日 一次：10月15日（日）にて終了
二次：2023年12月3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 10月24日（火）にて終了
試験日 2023年11月17日（金）～12月7日（木）
※IBT試験（自宅等にて）、CBT方式（テストセンターにて）
- 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 11月14日にて終了
試験日 2023年12月7日（日） ※CBT方式（テストセンターにて）
- 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：2023年10月2日（月）～12月7日（木）
試験日 1次試験：10月22日（日）にて終了
2次試験：2024年1月28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28日（水）にて終了
試験日 筆記：2023年11月26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17日（月）にて終了
試験日 筆記：7月16日（日）・17日（月・祝）にて終了
口頭：2023年12月～2024年1月までの間であらかじめ受験者に通知する日

- 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/>>
 申込期間 5月22日（月）にて終了
 試験日 第1次検定：9月3日（日）にて終了
 第2次検定：2023年12月3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25日（火）にて終了
 試験日 学科：2023年11月19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4日（月）にて終了
 試験日 2023年11月26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22日（月）にて終了
 試験日 学科：9月3日（日）にて終了
 実地：2023年12月3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25日（火）にて終了
 試験日 2023年11月19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6日（木）にて終了
 試験日 筆記（CBT方式）：9月10日（日）にて終了・筆記（筆記方式）：10月1日（日）にて終了
 技能：2023年12月10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7日（木）にて終了
 試験日 学科（CBT方式）：10月12日（木）にて終了・学科（筆記方式）：10月29日（日）にて終了
 技能：2023年12月23日（土）または12月24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19日（金）にて終了
 試験日 学科：8月26日（土）にて終了
 実地：2023年12月9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19日（金）にて終了
 試験日 学科：8月27日（日）にて終了
 実地：2023年12月10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22日（月）にて終了
 試験日 学科：9月3日（日）にて終了
 実地：2023年12月3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25日（火）にて終了
 試験日 2023年11月19日（日）
- 土地家屋調査士 <法務省 <http://www.moj.go.jp/>>
 申込期間 8月4日（金）にて終了
 試験日 筆記：10月15日（日）にて終了
 口頭：2024年1月25日（木）
- 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 10月2日（月）にて終了
 試験日 2023年11月26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 郵送：8月31日（木）にて終了、WEB：9月29日（金）にて終了
 試験日 2023年12月3日（日）
- 3次元CAD利用技術者試験（1級・準1級：後期） <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 2023年10月31日（火）にて終了
 試験日 2023年12月10日（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 2023年4月5日（水）～2024年2月29日（木）
 試験日 2023年4月7日（金）～2024年3月31日（日）※2級はCBT試験
- 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 2023年4月7日（水）～2024年2月29日（木）
 試験日 2023年4月7日（金）～2024年3月31日（日）※2級はCBT試験会場。基礎は自宅等で受験可