

平成 29 年 9 月 行事予定

18日 敬老の日
23日 秋分の日

今月の標語

相手を思う深い愛情が
あつてこそ叱る言葉が生きてくる



安全衛生管理計画



重点目標

転落滑落事故防止
架空線切断事故の防止
振動・騒音災害の防止

重点施策

事前踏査の徹底
ブーム格納確認の実施
保護具使用の徹底

交通安全

秋の全国交通安全運動

平成29年9月21日(木)～30日(土)までの10日間

交通事故死ゼロを目指す日(セーフティコール) 9月30日(土)

運動重点

- ① 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ② 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ③ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④ 飲酒運転の根絶

現場だより

9月7日は白露で9月23日秋分の日の15日前、中国ではこの頃、夜間気温が低下して大気中の水蒸気が露となって草葉につくようになることからこう呼ばれていますが、北海道は北に位置することからもう少し早い時期から露がつくようになっていきます。島松アメダスによると8月は最低気温14度、最高気温27度と比較的過ごしやすいい日が続いた月でした。

また降雨量も12日32.5mm(24時間降雨量)22日49.5mm(24時間降雨量)がありました大きな被害を見ることなく過ごせました。関係の皆様はご苦労様でした。また、秋分の日を境に日没が早くなり斜陽により信号などが見づらくなってきます自動車や機械の運転には十分注意して作業するようお願いいたします。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、当工事は8月26日に工期内工期の節目を迎えることができました。長都、長都上流、嶮淵川兩岸、舞鶴遊水地、江別太上流、広島、音江別、音江別川、島松太、島松川兩岸など広大な範囲を終了させることができました。

また、終盤に差し掛かり、堤内排水の土砂上げ、河川用地の伐木等の雑工事も増えてきております。9月からはまた市街地の除草に戻る為、一般の方々を含む第三者の巻き込み事故防止、優先作業を徹底し、安全で迅速に作業を進めてまいります。



恵庭まちづくり協同組合道路維持関連委託業務、8月は主要幹線道路の3回刈の2回目、ガードロープ下の施工を行いました。また、お盆休み明けには路上に多くのゴミが投棄されておりました。ゴミを回収し綺麗な街作りを心掛けておりますが、投棄者のマナーの悪さを多く感じました。マナーを守り綺麗な街づくりにご協力ください。

9月14日に全作業が終了予定となり、作業も大詰めとなってきております。後半に差し掛かり事故が起きやすい傾向になる為、より一層気を引き締め作業に取り掛かります。



千歳出張所管内河川等維持管理業務、洪水時や平時の河川パトロールを円滑に行うために堤防を車両が走行できる状態に保つ、除草作業を行っています、6月の茂漁川をはじめとし、柏木川、ルルマップ川と進めてきた除草もユカンボシ川で終焉を迎えます。

8月に入るとヨシ類は固く機械除草でも困難な箇所もありましたが、比較的天候に恵まれたことと、強風による倒伏が少なかったことが幸いしてほぼ工程とおりの完了させることができました。関係の皆様へ慰労を申し上げるとともに沿線の皆様に対してはご協力いただきましたことに深く感謝いたします。



健康増進普及月間とは

厚生労働省では、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の特性や、個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を「健康増進普及月間」とし、健康増進に関する普及啓発を行います。

実施期間：平成29年9月1日～9月30日

統一標語：「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」～健康寿命の延伸～



「適度な運動」について

- ① 体力・性別・年齢・運動経験・健康状態などが、人によって異なります。
- ② 自分に適した環境や運動量で種目・時間などを決め、毎日続けていきましょう。
- ③ 自分ができそうな「早歩きでウォーキング」、「手足腕(全身)の筋肉を伸ばしたりするストレッチ」、「ダンスや水泳」など自分に合った運動をしましょう。



トト / ウ

山崎 拓巳

～心の周波数を高めて、幸運を引き寄せる方法～

「バグのありか」を見つける

毎日暮らしている中で、「壁」にぶつかることがあります。できないこと、やりたくないこと、面倒なこと、やらなくてはいけないけれど気が進まないこと、やっても無駄だと思えること…それらは全てが壁に思えます。ところが前に進もうとする私たちの行く手を阻む壁は、実は私たちの心の中にある思い込みや刷り込みから生まれた「バグ」なのかもしれません。そう考えると、壁にぶつかった時こそバグのありかを突き止めるチャンスではないでしょうか。自分のバグのありかが分かるということは、新しい自分に出会えるチャンス！ということです。

もしかすると前に進むことを阻むあれこれは、今までのあなたの弱みだったかもしれません。弱みを知れば改善する方法を考えることができます。そうなればもう弱みは弱みではなくなり、バグも消失することになります。「なぜ、あなたはそれを壁だと思うのか？」という問題を深く考えていった先にある答えが、あなたの思い込みであり、刷り込みであり、行く手を阻む壁の正体なのです。

問題にぶつかり、そこに拒否反応を見せてしまうことこそ、壁であることに気づき正体を知らなければなりません。バグの存在、「壁」の正体に気づき、思い込みを書き換える方法が分かれば、チャレンジをするごとに壁を発見し、自分の弱みを強みに書き換えるチャンスを得ることになります。壁を見つけることで自分自身の成長に繋がり、問題が改善され、また「壁」にぶつかれば、自分自身をさらに磨くことができるでしょう。

健康管理 毎日かしこい食生活

「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事が取りにくくなっている状況がみられます。



「主食・主菜・副菜」とは

- 「主食」…ごはん・パン・麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。
- 「主菜」…魚や肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 「副菜」…野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



毎日の暮らしに「プラス」「マイナス」してみてください

- ◎ 「プラス1皿」…「野菜で健康生活」大人の野菜の摂取目標は1日350gです。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。
- ◎ 「マイナス2g」…「減塩で健康生活」目標は現在の摂取量から-2gです。出汁・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、賢く減塩しましょう。
- ◎ 「Withミルク」…「牛乳・乳製品で健康生活」20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって、あなたの未来も健康にしましょう。

食生活以外も改善していこう！

食生活を改善しても運動をしなかったり、多量の喫煙や飲酒をすると体が悲鳴をあげてしまいます。まず自分自身の体を見つめ直し、自分ができることをやるだけやってみましょう。最後は薬や病院へ頼るようにしましょう。

9月は全国労働衛生週間の『準備期間』です

働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。昭和25年に第1回が実施されて以来、本年で第68回を迎えます。この機会に自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。実施期間は10月にありますので準備をしていきましょう。

実施期間：平成29年10月1日～10月7日

スローガン 準備期間：平成29年9月1日～9月30日



働き方改革で見直そう みんなが輝く 健康職場