

平成 29 年 3 月 行事予定

- 3 日 ひな祭り
- 7 日 職員会議
- 20 日 春分の日



今月の標語

明日を当てにする心は今を
真剣に取り組みなくしてしまう

安全衛生管理計画

安全重点目標

- 交通事故防止
- 健康管理
- 転倒転落事故の防止

重点対策

- 安全速度の厳守
- 感冒の予防
- 足元注意し足場の確保



現場だより



24節季3月5日は啓蟄、北海道ではまだ油断ができませんが、冬ごもりから目覚めた虫が、穴を開いて顔を出すころとされています。現場でも構造物の隙間で糸トンボが越冬しています。まだ飛び立つには早いのでそっともとに戻しておきます。

3月20日は春分の日、昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日は彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といって先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日となっています。これから徐々に雪解けが進み人の移動も多くなります。陽気に誘われて車で外出する機会も多くなります。くれぐれも事故を起こさないよう、巻き込まれないよう細心の注意を払って春をお迎えください。



千歳川河川事務所区域内堤防維持外工事、平成28年6月1日から工期が始まり、起工測量や現場事務所設置の準備を進め、2日に除草工の安全施工を目的に作業従事者全員が刈払機の資格を取得し、6月3日(金)から現場着手しまして、設計変更・工期延長があり、平成29年2月10日に工期終了いたしました。

当初の除草工・伐木除根工・塵芥処理・堆積土砂除去工・支障木除去工に加えて、仮設道路工、ヤード整備工、量水標清掃工、倒木処理工が追加作業となり、2月2日に現場を終了することができました。

2月22日には、竣工検査が行われ、無事に工事受取りをして頂き工事の完成です。約9ヶ月間の長い現場となりましたが、重大災害等の発生もなく現場を終了できたのは、工事に携わって頂いた皆さんのおかげで、大変感謝しています。ありがとうございました。



嶮淵川(特対)改修工事(掘削工外)(冬)、工事用道路、工事区域内の除雪を終了し掘削工の準備工として、立木の切り倒し・伐根の作業をしています。樋管補修工は、岡田地先樋管・第15号樋管ともに樋管の水門付属品の撤去、コンクリートの取壊しが終了し、型枠の製作・加工・組立作業をしています。

今月は、残り少ない工期の中で、工程等を踏まえて無事故・無災害で工事完成出来るように、工事関係者等共々努力をしていきます。



平成28年度除雪業務、昨年暮れの大雪がいまだ影響を与えてるような感じで、2月は新雪除雪が殆ど無く生活道路の路面整正が主な作業で呼び名も変わり、圧雪対策処理と呼ばれ24日に排雪も終わりやっと暮れの大雪から開放されたようです。

漁川ダムの除・排雪が例年に比べ増えてるのは、ダム施設の工事が増えそれに付随した除雪が増え、又通常の除雪による堆積場が変更され溜める量に限りがあり排雪が常に必要となり今シーズンのダム関係の除雪が増え三月も出動が多くなる見込みです。



圧雪対策処理路面整正状況

圧雪対策処理排雪状況



千歳出張所管内河川等維持管理業務、12月の大雪は徐々に解け河川法面の雪山も小さくなってきてはいますが、昨年は河川に投げた雪山が崩れて河道を閉塞し冠水する事故が発生しているため、この季節の河川パトロールは雪山の状況把握を重点的に行っています。川へ投げた雪山がこれ以上大きにならないように要所に投雪禁止の看板を立てて注意を喚起するなどの作業を併せて行っています。



交通安全

つるつる路面！歩くときは気をつけて

⚠️ つるつる路面ができる条件とは？

- 厳しい冷え込みの時よりも、**-2℃前後の時にツルツル路面**が出来やすくなります。
- 横断歩道などでは、冬道の表面が車のエンジンの排熱で融け、またタイヤで磨かれ滑りやすくなります。
- **朝9時～10時の時間帯や急激に冷え込む夕方5時以降の時間帯は、転倒事故が多いので注意が必要です。**



⚠️ 滑りやすい場所は気をつける！

- 車の出入りのある歩道
- タイル張りの地下街や店内出入り口
- ロードヒーティングの切れ目
- 横断歩道
- 地下鉄駅や地下街からの出入り口付近
- バスやタクシーの乗降場所

⚠️ 滑りやすい場所は砂箱を利用！

横断歩道や学校前などに置かれてある砂箱です。誰でも自由に、滑りやすい場所にまくことができるので、事故やケガが起きる前に防ぎましょう。また、砂箱がない場合は足元が滑らないように慎重に歩きましょう。

ずっとうまくいく人の習慣

本田 健

迷ったら「やってみる」

あるセミナーを開いた時、「実は去年から将来について選択肢を考えていたのですが…」と質問してきた方がいました。「独立する」「海外留学する」「転職する」「異動願いを出す」などの選択肢がありましたが、結局は「どれもやっていない」という返答で、驚いたことがあります。

この人に限らず、多くの人は「どちらの道を選ぶか」で悶絶します。うまくいきそうにないなら、「動くのはやめておこう」と、何もしない選択をします。私たちはいつも「失敗の可能性」に不安を感じ、失敗を恐れているので「失敗さえしなければ上手くいく」と考えて、少しでもリスクをとらないようになってしまっています。

人生で「一番つまらない生き方」

人生で一番つまらない生き方は失敗が少ない生き方です。例えば、百のことに挑戦して色々失敗する人生と、何も挑戦せずあまり失敗のなかった人生とでは、どちらが面白い人生になるかと言えば、前者でしょう。挑戦していたら失敗することもあります、上手くいったこともあるはず。その意味では、「何もしないことが人生最大のリスク」ということです。

「お金がかかること」も「もったいない」こと

学生時代の友人は、公務員になるために資格学校に行こうか迷っていましたが、「お金がかかる」と言う理由で行きませんでした。何かしたい時に「お金がかかるからやめた」というのは、よくあります。しかし「お金がかかる」とは「何か新しいものを得る」ことでもあります。

私自身も「迷ったら必ずやる」と自分に言い聞かせ、これまでの人生がとても面白いものになった経験があるので、やる前に諦めるのは「もったいない」と思っています。何もしなければ、得られるものは何もありません。何かに挑戦して失敗することは、成功することに負けず、「良い経験」になります。挑戦しない人生より、挑戦する人生のほうが面白い人生になります。

健康管理

ストレスで引き起こす病気とは

ストレスの原因

ストレスの原因となる刺激のことを「ストレス（ストレス源）」と呼び、ストレスには疲労や不安だけではなく、暑さや寒さ・薬品・炎症・感染などの外部からの刺激も含まれます

5つのストレス

- ① 物理的ストレス 暑さや寒さ・光の刺激・騒音・渋滞など
- ② 化学的ストレス 煙草・酒・食事・公害物質・酸素欠乏や過剰など
- ③ 生物学的ストレス 細菌・ウイルス・カビ・花粉など
- ④ 心理的ストレス 不安・不満・緊張・怒り・悲しみなど
- ⑤ 社会的ストレス 家庭環境・職場環境など



ストレスの症状は大きく分けて3つの面

- ① 心理面 元気がない・イライラする・不安がある・気分が沈む・興味や関心が低下
- ② 身体面 頭、関節、腰、胃が痛い・肩が凝る・目が疲れる・動悸がする・便秘など
- ③ 行動面 酒や煙草の量が増える・仕事での失敗が増える・注意力が低下する

ストレスが原因で引き起こす病気

- うつ病: 気分が落ち込む・集中力がない・疲れる・食欲が低下または増加などの症状がだんだん増えて続くようになる。重くなると死にたいと考えるようになります
- 円形脱毛症: 突然、円形または楕円形状に髪の毛が抜けます
- 過敏性腸症候群: 下痢型と便秘型があり、突然に下腹部痛が起こり下痢または腸管の痙攣によりひどい便秘になります
- 過換気症候群: 突然呼吸が荒くなったり、口の周りや指先が痺れ、意識が遠のきます
- 突発性難聴: 突然聴力が低下し、耳の聞こえが悪くなります。耳鳴り・耳の詰まった感じ・めまい・耳の痛みを伴います
- メニエール病: 回転性のめまい・吐き気・耳鳴り・難聴・耳の閉鎖感などがあり、女性に多く発生し、不眠症を合併することが多いです
- 蕁麻疹(じんましん): 突然に体の一部が赤くなり痒い。痒みを伴う赤く盛り上がった蕁麻疹が数時間ごとに出たり消えたりすることもあります
- 片頭痛: 頭の片側または両側がズキンズキンと痛み数時間～数日続きます(吐き気有り)

協会けんぽの保険料について



平成29年3月分(4月納付分)～の健康保険料率及び介護保険料率を変更します

健康保険料率 給与・賞与 **10.15%** ⇒ **10.22%**

平成29年2月分(3月納付分まで)

平成29年3月分(4月納付分から)

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、これに全国一律の介護保険料率(1.65%)が加わり、11.87%となります。