

建災防宮城県支部からのお知らせ

令和4年2月1日

3月は、建設業 年度末 労働災害防止強調月間です！

令和4年3月1日～3月31日

年度末は完工時期となる工事が増加することで、さまざまな作業が輻輳し、労働災害発生リスクの高まりが懸念されます。

そのため、会員各位におかれましては、実施要領を踏まえ、経営トップのリーダーシップの下、関係者及び店社と作業所が一体となって、労働災害防止活動を積極的に展開され、無事故・無災害で新年度を迎えられますようお願い申し上げます。



宮城県内労働災害（建設業関係）の発生状況（令和3年12月末（速報値））

宮城労働局発表より

業種	年	令和元年 全期		令和2年 全期		令和2年 12月末		令和3年 12月末		前年同月比較 (赤字は増加)			
		死傷	死亡	死傷	死亡	死傷	死亡	死傷	死亡	死傷		死亡	
										増減数	増減率 %	増減数	増減率 %
全産業計		2432	17	2407	15	2165	13	2712	14	547	25.3%	1	7.7%
建設業		352	7	283	3	270	3	311	6	41	15.2%	3	100.0%
土木工事業		111	4	94	1	87	1	101	4	14	16.1%	3	300.0%
建築工事業		191	3	156	2	151	2	157	2	6	4.0%		
	鉄骨・コンクリート造 家屋建築工事業	48	1	46	2	44	2	57	2	13	29.5%		
	木造家屋建築工事業	80	2	59		57		60		3	5.3%		
	建築設備工事業	19		19		18		22		4	22.2%		
	その他の建築工事業	44		32		32		18		-14	-43.8%		
	その他の建設工事	50		33		32		53		21	65.6%		

死傷件数は令和3年12月末日までに発生した災害について、1月7日までに確認できた労働者死傷病報告（休業4日以上）により計上しています。

死亡件数は前月末まで把握した速報により計上しています。～確定値は4月以降に発表される予定です。



建設業労働災害防止協会 宮城県支部

〒980-0824 仙台市青葉区支倉町2-48 宮城県建設産業会館5階

電話 022-224-1797 Fax 022-265-5604

新年安全祈願祭・安全衛生推進大会が開催されました

1月12日、新年安全祈願祭に続き、新年安全衛生推進大会が、宮城労働局 小林局長及び幹部の皆様、宮城県土木部狩野副部長様の御臨席のもと開催されました。

今年も、新型コロナウイルス感染症は予断を許さない状況下のため、会場参加とオンライン参加を併用するハイブリット方式として開催し、合わせて約200名が参加されました。

特別講演では、東邦大学教授で精神科医の小山文彦先生が「脳ブルーは事故を招く～心の健康管理の重要性」と題してご講演をいただきました。

小山先生講演要旨



東邦大学 産業精神保健・職場復帰支援センター
(佐倉) センター長・教授
建災防の健康 KY、無記名ストレスチェックなど
建設業のメンタルヘルスもご指導いただいでい

1. 「うつ」と「不眠」
は前頭葉の血流が低下する傾向があり、注意力・集中力の低下を招き、**不安全行動のリスクが高まります。**
2. よりよい睡眠のため、右の**5つの生活習慣**を実践しよう！
3. 人の不安や緊張は、筋・骨格・神経系の緊張と同期（シンクロ）します。**マスクの下でも笑顔でいるとリラックスできます！**
4. **緑茶にメンタル効果？**～毎日4杯以上飲む人は、1杯以下の人に比べ、うつリスクが半減との調査も
5. SNSとメンタルヘルス⇒**情報を見て楽しめることや、対話や情報交換**ができれば続ける毎日が心の健康と関連している可能性があります。
6. コロナ渦における **ストレス対処の基本姿勢**は右の視点を大切に！
7. 「ありがとう」(感謝行動)のメンタル効果～「欲求不満なこと」を思い浮かべた時の心拍数に比べて、「感謝」を思い起してみると、**心拍数が穏やかになり、脳内もリラックス！**

- ほぼ決まった時間に起きる
- 朝（起床時）に太陽の光を浴びる+食事を摂る
- コーヒーやお茶のカフェインを夕方以降摂らない（アルコールも睡眠の質を低下させる）
- 就床する90分前に入浴をすませて、床に就く
- 昼寝は、昼食後から15時までの間に、30分以内がいい

人間関係・コミュニケーションへの視点から

- ① 基本姿勢：孤独こそ避ける 緊張は続けない 生活習慣を保つ
- ② 「関わる」ストレスから、「関われない」ストレスへ physical には離れても、social には離れない工夫を。
- ③ コミュニケーションの情報量は、メール、電話、対面の順に増える。～言語と非言語の両方が相まって、うまく伝えることを意識して。
- ④ 声を聴いて、顔を見て、近況を伝えあいましょう。
- ⑤ お互いに、「一人で何役もこなしていること」へのリスペクトと労いを
- ⑥ 謝意を言葉で表すことが大切な時期「ありがとう」「たすかるよ」
- ⑦ 自分のイラ立ちを、つい身近な存在にぶつけてしまう「甘え」に気づこう