建協活動 のことを知ってください!



日建協では、「日建協活動をもっと良く知ってもらいたい」との思いから、加盟組合の会議等で時間を頂き「日建協勉強会」を開催しています。 勉強会は「日建協活動全般」を中心に、「時短」「賃金」「政策提言」など加盟組合の要望に合わせて実施しています。また、日建協共済制 度に関する勉強会も実施しています。今年度も多くの加盟組合で開催させて頂いていますので内容を簡単にご紹介します。

勉強会開催の流れ

加盟組合からの開催要請を頂いた後、要望に合わせ時間・内容などを決定します。勉強会は 30 分~90 分程度で、日建協の全体の概要や個別の活動について紹介します。定期大会や組 合執行部の会議に合わせ、開催させて頂いております。



佐藤職組 (執行委員会・書記長会議)



丸彦職組

(定期大会)

(定期大会)

ピーエス三菱労組 アサヌマユニオン (支部合同学習会)

国や業界団体の動



時短推進活動



きなど、私たちを取 り巻く環境や、世の 10,000人規模のアンケート 中の動向などの他、 ゼネコン職員の労働実態を 示す資料は他にない ・3年に1回は生活実態・意識 日建協が進めてい 现查书宇施 る時短施策や日建 協時短アンケート 盟組合ごとのデータも集計 の意義や内容を紹 介しています。

2016年度士木作業所アンケート 政策提言の流れ MARKE IN ①第1回AD会議(方針決定・アンケート設問検討) ②作業所アンケート実施・分析 (3)孙策提曾表定作成 ④第2回AD会議(政策提言検討) ③提言・意見交換(国交省本省) ⑥第3回AD会議 (総括 他機関 団体への展開) ⑦提言・意見交換 (地方整備局) ⑧提言・意見交換(業界団体、発注者団体 ⑨組合員へのフィードバック (Compassなど) 領企業経営者との意見交換 (会社訪問)

政策提言(P10)の企画・立案から、作業所 アンケートの目的や概要、実際の提言までの 流れや提言内容などを解説しています。

今年度開催実績

フジタ職組、ピーエス三菱労組、錢高労組、 丸彦職組、安藤ハザマユニオン、佐藤職組、 アサヌマユニオン

今後も随時開催予定です。詳しくは加盟組合 執行部まで。

Simple

第1回「食事編」

知っていますか? 内臓脂肪症候群(メタ ボリックシンドローム) の割合が最も高 い産業は「建設業」、その割合は実に 19,5%です。確かに周りを見渡すとぽっ ちゃりお腹の「メタボさん」があっちに も、こっちにも。

そこで、建設産業で働く忙しい人や、数々 のダイエットに失敗してきた人も「これな らできるかも!!そう思えるシンプルなダ イエット法をご紹介します。



第1回は食事編です。食べる量を減らし たり、好きなものを我慢したり、面倒な カロリー計算する必要はありません。 毎日の食事で4つのお約束を実践する だけでダイエット効果が得られます。

糖質を制限しよう

●夕食のみ、ご飯など「主食」をひかえるだけ、面倒なカロリー計算は不要。



糖質を摂り過ぎると血糖値が上昇し、それを抑えるために インスリンが分泌され内臓脂肪が蓄積されてしまいます。





食べる順番を変えよう

●最初にサラダ、お浸し、蒸し野菜など「野菜」から食べよう。次に肉・卵・魚介 類・大豆製品・乳製品など「たんぱく質」のおかずを食べ、ご飯

野菜から先に食べると、小腸での炭水化物の 消化・吸収が緩やかになり、血糖値が上昇し

にくく、インスリンの過剰な分泌を防ぎます。



ゆっくりよく噛んで食べよう

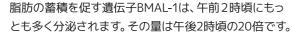
●噛む回数は一口で30回が目安です。20分以上かけゆっくりと食べよう。



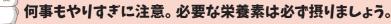
よく噛んでゆっくりと食べることで、食べたものが噛み砕かれて消化吸 収が良くなります。吸収が良いことで血糖値が上昇し、満腹中枢が刺激 され満腹感が得られやすくなります。

夕食は21時までにすませよう

●夜遅い食事は避けましょう。遅くなる時は夕方に 少し食べておいて、夕食はほどほどにしよう。









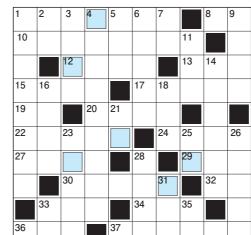
り ロスワードタイム

新年が皆様にとって素晴らしい年となりますように!今年もクロスワードをよろしくお願いいたします。 二重枠の言葉を並び替えると答えが出ます。答え、郵便番号、住所、氏名、加盟組合、Compass の感想を記入し、 はがきかメールでご応募ください。正解者の中から抽選で30名様にクオカードを贈呈します。

■〆切:2月16日(金)

■宛先:mail → info@nikkenkyo.jp はがき → 〒169-0075 新宿区高田馬場1-31-16 守山ビル3F 日建協クロスワード係

ヒント:政治的・社会的な一大変革。



▶ ∃コのカギ

- 1.初夢で見るものの中で、縁起のよいとされている ものの順番。「○○○○三茄子」。
- 8.米国の通貨単位。
- 10.暦注の六曜(ろくよう)の一つ。万事によいとされ る日。
- 12.3ーロッパ大陸の北西の国。正式名称はグレートブ リテン及び北アイルランド連合王国。
- 13.仕事率、工率の単位。馬一頭が発揮する工率に由来。 15.歌舞伎劇場で、舞台の床を切り抜いた方形の穴。 幽霊·変化などの出入りや、井戸·池などに飛び込む
- 17. 走り高跳びや棒高跳びで、飛び越える横木。
- 19.はなやかで美しいこと。また、はなやかすぎて不相 応なこと。
- 20.よく聞こうとすること。また、そうしているときの耳。 22.賃金や品物などを期日より前に渡すこと。
- 24. 便り。連絡。また、訪れ。

ときに用います。

- **27.**公共·福祉のためにする個人の自発的な協力。「〇 ○○○リズム」。
- 29.主要なことがら。中心。
- 30. ある程度の幅をもった価格の範囲。プライスゾーン。
- 32.粘土を焼成して作った素焼きの器物。 33.立った姿。立った状態。以前の体力テスト「〇〇体
- 前屈し 34.火口から溶岩・火山灰・火山ガスなどが噴出すること。
- 36. 綿糸で織った布。綿織物。
- **37.** 昨年の大晦日はどちらが勝ったかな? 「紅白〇〇〇 |。

▶ タテのカギ

- 1. 小板に盛りつけて蒸すか焼くかして作ったか まぼこ。
- 2. 身分や立場など。
- 3. 英語で「火」、「火災」をさす単語。
- 4. 深作欣二監督による、戦後の広島で起きたや くざの抗争事件を題材とする映画。
- 5. 調味料として加える洒やみりんを者立て、ア ルコール分をとばすこと。
- 6. 立ったまま動けなくなること。
- 7. 家庭内の暮らしに関する仕事。
- 9. 新人選手。
- 11. (関西地方で)ブリの幼魚。「○○○→ハマチ →メジロ→ブリ」
- 14. 井上陽水のヒット曲。「○○○○○ホテル」。 16. フランス南東部からイタリア北西部まで帯状
- に延びる地中海沿岸の観光・保養地。
- 18. シェークスピアの悲劇。「〇〇〇とジュリエット」。 21. 陸地が、川、湖などの水に接した所。
- 23. カップ容器に入った日本酒の商標名。
- 25. 和服の1つで、既婚女性が着用する最も格の
- 高い礼装。「○袖」。
- 26. 短い期間。わずかなあいだ。
- 28. 慌ただしいさま。
- 31. 原因と結果。また、その関係。
- 33. 窒素族元素の一つ。
- 35. 牛肉、豚肉などの素材にパン粉をつけて油で 揚げた料理。「カツレツ」の略。

Vol.813クロスワード 正解と当選

答えは 「生産性(セイサンセイ)」でした。

|カ|イ|ガ|イ|リ|ヨ|コ|ウ|■|カ| |ク|ラ|イ|マ|ツ|ク|ス|■|ハ|バ| エイセイ■セトワンヤ |キ|シ|ン|■|サ|イ|ワ|リ|ビ|キ| |テ|ン|シ|ヤ|■||サ||レ|マ|ツ|■ **イ** ヤクザイ シーカ |シ|シ|■|ソ|ク|バ|イ|■|ナ|ゾ |ヤ|キ|ニ|ク|■|イ|エ|ガ|マ|エ| ■ケシゴム■スライド |シ |ン||メ |ト|リ|ー|■|リ|キ|シ|

多数のご応募ありがとうございました。 次の当選者の方々にクオカードをお送りします。

石原廉也(青木あすなろ)、車塚美知子、佐々木伸弘(アサヌマ)、 梅澤政弘、越田充信、谷澤ちか子(安藤ハザマ)、高橋一磨、林 忍(奥村)、 浦口貴行、本田慎之介、安岡礼史(鴻池)、伊藤規子(五洋)、竹林和(佐藤)、 福西宏行(シミズ)、木田基之(大日本)、有馬広明(東鉄)、檜垣友見(東洋)、 榎園庄一郎、吉川真優、金子浩二、菅原淳一、仲井美穂、中村洋介(飛島)、 熊澤奈弥、平出美枝(西松)、臼井乙海(JS)、津田みち(ピーエス三菱)、 永冶利実(松村)、及川友未(丸彦)、寺山辰憲(三井住友)

舫い

命が救える身近なボランティア、その名も「献血」。 献血に目覚めたのは8年前。血液不足を伝えるドキュ メンタリーを見て「自分も協力せねば」との使命感から でした。はじめて行った献血ルームはいつも使う駅の 側。施設は狭くベットはまるでベンチのよう。横になっ ても足も伸ばせない。献血が目的だから気にもしませ んでした。採血中は「痛くないですか」「お気分は如何 ですか」などと気遣ってくれて、お客様になった気分。 帰る時は「ありがとうございました。またご協力くださ い」と感謝され、すごくいいことをした気分で嬉しくな る。それから6年同じ献血ルームに通い続けました。

そんなある日、外回りの途中で時間が空いてしま い、どうやって時間をつぶそうか思案。「そうだ、献血を しよう」と思いつき、いつもとは別の献血ルームへ。 入った先は別世界。広々とした待合室はオシャレなカ フェのよう。漫画や雑誌も充実していてドリンクやお菓

子は勿論のことアイスまで。採血用のシートはまるで ファーストクラスの座席のよう。

調べてみたら都内に献血ルームは14ヶ所。どこも 「ファッション」や「アート」「未来」「森と水」などコンセ プトがあり、とても凝っている。高級ホテルのような ルームもあれば、モダンな作りや近未来の雰囲気たっ ぷりのルームまで。インテリアにもこだわっていて、託 児所を併設しているところまである。

こんなオシャレなところで献血したい。それから私 の献血ルーム巡りがはじまったのでした。あれから2 年。巡った先は都内11ヶ所、神奈川2ヶ所。高尚なボラ ンティア精神はどこへやら、完全に趣味と化した献血。 目下の目標は都内の献血ルーム制覇。家族の呆れ顔 を横目に、ボランティアの名のもとに今日も献血ルー ムへと出かけていくのでした。

(血の気は少ない方)

編集後記

明けましておめでとうございま す。本年もどうぞよろしくお願い申 し上げます。皆さん、年末年始はゆ っくり休養できましたでしょうか。 新たな気持ちで2018年のスタート を切りましょう。

さて、新年にあたり、日建連 有賀 事務総長との新春対談が実現し、 日建連が取り組む課題や建設産業 の「働き方改革」について貴重な お話を伺うことができました。

今号では4週8休チャレンジ作業 所訪問記や政策提言特集にて4週 8閉所の実現にむけた活動などを 紹介しています。また、2017年度会 社訪問では企業経営者から伺った 意見を掲載しました。ここでも話題 の中心は「4週8閉所」と「時短」で す。今年は私たちにとって「長時間 労働の解消」と「4週8閉所の実現」 にむけたチャンスの年です。とも に取り組んでいきましょう。

今年も機関誌「Compass」で皆 さんに日建協の活動や有益な情 報を発信していきます。より良いも のとするために、忌憚の無いご意 見をお待ちしております。

日建協ホームページ http://nikkenkyo.jp/ Compassへのご意見、ご質問、クロスワード、何でもこちらのアドレスに ⇒ info@nikkenkyo.jp

14 日建協 Compass Vol. 814 2018.1