

地域貢献活動推進中

セイワ新聞

セイワ登録14について

地域貢献活動とは、NPO、行政、地域コミュニティ、企業などの多様な主体が協働して地域課題の解決に取り組む社会貢献活動を支援するため、福岡県共助社会づくり基金を活用して実施するものです。

①建設業労働災害防止

【建設業労働災害防止協会】へ加入していることを意味します。では実際、建設業労働災害防止協会とはどのような事をしていくのか。労働災害防止団法に基づき設立された法人で、安全衛生教育や技能講習などの安全衛生に関する教育、安全衛生マネジメントシステムの普及促進安全衛生に関する指導・広報など、労働災害防止に関する活動を行っています。

②エコ事業所

地球温暖化対策を推進するため、左記の取組を実施し、省エネルギー・省資源に取り組むことを宣言する事業所とします。
○電気使用量の削減に向けた取組
○自動車燃料使用量の削減に向けた取組

○その他の地球にやさしい取組(3Rの推進、グリーン購入等)の取組

③プラスチックごみ削減協力

海洋プラスチックごみによる環境汚染を防止するためには、プラスチックごみ削減に向けて県民、事業者、行政等の幅広い主体が、できることから1つずつ実践していくことが必要です。プラスチックごみの削減の取組を促進するため、ワンウェイ(使い捨て)プラスチックの使用削減等に取り組む事業所です。

④県産リサイクル応援

福岡県内のリサイクル産業の育成や再生資源の有効活用を進めるため、県内で製造等された生活関連リサイクル製品を県が認定し、その利用を広く呼びかける「福岡県県産リサイクル製品認定制度」。

⑤健康づくりの推進

健康寿命の延伸を図ることを目的として、一人ひとりが地域の中で健やかで心豊かに過ごすことができる福岡県を目指し、様々な分野の団体が一体となり自主的な健康づくりを「ふくおか健康づくり県民運動」として展開。
「健康づくり団体・事業所宣言」とは、事業活動を行う団体・事業所が、従業員やその家族、健診受診率の向上や食生活の改善、運動習慣の定着などの健康づくりに取り組む際に、その取組内容を宣言することを意味します。

⑥がん対策推進

福岡県では、昭和52年からがんが死因の第1位を占め、平成28年には、約1万5千人、死亡者の約3人に1人ががんで亡くなっており、がん対策は重要な課題となっています。平成30年3月に「第3期福岡県がん対策推進計画」を策定し、「科学的根拠に基づいたがん予防・がん検診の充実」「患者本位のがん医療の実現」「尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築」「働く世代のがん患者支援の充実」を全体目標にがん対策を推進しています。

⑦飲酒運転撲滅

福岡県飲酒運転撲滅条例では、事業者は(1)管理体制、(2)社内処分、(3)従業員等に対する啓発飲酒に係る検診等に関する事項について、「飲酒運転撲滅推進計画」の策定をするなどの飲酒運転の撲滅を推進する取組を行うよう努めることとされています。毎日のアルコールチェック等もそれにあたります。

⑧子育て応援

企業・事業所側が、従業員の仕事と子育ての両立を支援するために具体的に取り組む内容を自ら宣言

⑨農林漁業応援

福岡の農林水産業を理解し、県産農林水産物を積極的に利用する「ふくおか農林漁業応援団」。ふくおかの農林水産業を元気にしたい！応援している！という企業・団体。農林水産業を盛り上げていきたいと思います。

⑩働き方改革の推進

働き方改革を通じて、労働環境の改善と人材確保・定着の促進を図る企業
「働き方改革実行企業(よかばい・かえるばい企業)」としての宣言公開中

⑪みんなで防犯応援

「ながら防犯」活動に取り組む企業・団体を「みんなで防犯応援隊」として登録し、組織を通じて多くの人々に周知啓発を図るとともに、「ながら防犯」を実践することで安全で安心して生活できるまちづくりを実現する「みんなで防犯応援隊運動」を推進しています。
※「ながら防犯」とは…
日常生活の中に防犯の視点を取り入れて、周囲への目配り、子供たちの見守りなどを行う活動です。地域の「異変」「危険」に気づいたら、最寄りの警察署、役所等に伝えましょう。

⑫介護応援

仕事と介護の両立を支援するための具体的な取り組みを企業・事務所が宣言し、県に登録する制度です。

⑬雇用拡大

継続して働き続けることができる労働環境の整備を行うことを要件に追加することで、正規雇用の促進と定着を図ることを目的としています。

⑭出会い・結婚応援

少子化対策の一環として、結婚したい気持ちはあっても出会いの機会が少ない独身者に、出会いの場を提供するなど、結婚

のぎっかけづくりを行う「出会い・結婚応援事業」を実施しています。
「出会い応援団体」による出会いの場づくりや、出会い応援団体の代表者による結婚応援に関する自主宣言、メールマガジン「九州・山口地域あかい糸めーる」による出会いイベント情報の配信などを行っています。



福岡県
Fukuoka Prefecture

エコ事業所

お知らせ① 資源エネルギー庁より「エネルギーの使用の合理化及び非化石エネルギーへの転換等に関する法律(省エネ法)」についての説明パートの動画公開
<https://www.youtube.com/watch?v=72xw61PKR4>

お知らせ② 業務用建築物の脱炭素改修加速化事業について環境省では、既存建築物の外皮の高断熱化及び機器等の高効率化工事に対して補助を行う「脱炭素ビルリノベ事業」を新たに開始

みんなで防犯応援隊

日頃から、安全・安心まちづくりの推進お疲れ様です。日常生活の中に防犯の視点を取り入れる「ながら防犯」活動を推進するため、啓発番組「福岡ながら！防犯チャレンジ」をYouTubeで配信しています。

○コンテンツ
「ながら防犯」活動の体験レポート！
「ながら防犯」に取り組む企業・団体の活動紹介
みんなで防犯応援隊表彰式・インタビューなど

発見！福岡のおいしい幸せ

ふくおか地産地消応援ファミリーだより 2024年3月号

とれたて旬情報(トマト)

福岡県のトマトは主にビニルハウスで栽培されていますが、現在、収穫最盛期を迎えています！
JAブランドの「博多のトマト」は、厳しい出荷規準を基に、高い品質を保ちながら、10月から翌年6月までの長期間に亘って出荷販売されています。定番のサラダ料理はもちろん、グルタミン酸などの旨味成分を多く含むため、炒め料理や煮込み料理に使うと、缶詰やケチャップとは一味違う仕上がりになります！
「甘み」と「酸味」のバランスが絶妙の「博多のトマト」を使用して、料理のメニューを広げてみてはいかがでしょうか！



Instagram Facebook
福岡県では、旬の県産農林水産物や、県産食材を使ったレシピ、食育・地産地消に関するイベントなどの情報を発信しています！
フォローをよろしくお願いします！
YouTube LINE

Itadakimasufukuoka
県公式SNSで色々な情報を配信中！
#いただきます！福岡のおいしい幸せ #福岡県
#旬の農林水産物 #イベント情報

「ふくおかの食で健康メニュー」を活用したレシピ動画を配信中です！

最大90秒で、隙間時間にささっと見れるレシピ動画を配信中です！
動画内では、各動画のメイン食材の生産者にインタビューも行っています！
生産者の想いを聞きながら、福岡県産の食材を使って、「ふくおかの食で健康メニュー」を使ったレシピに挑戦してみませんか？

「福岡県ワンヘルス認証制度」をご存じですか？

福岡県では、人と動物の健康と環境の健全を一体的に守っていくワンヘルスという理念に沿って、食の安全・安心や環境負荷低減の取組などで生産・販売される農林水産物等を認証する「福岡県ワンヘルス認証制度」を創設しました！
店頭で認証ロゴマークの付いた農林水産物や加工品をぜひ探してみてください◎
HPでは、認証された農林水産物等を見ることが出来ます！



セイワ新聞

北九州SDGs

～ 取り組みを通じて貢献すると考えられるSDGs目標 ～

貧困をなくそう
 飢餓をゼロに
 すべての人に健康と福祉を
 質の高い教育をみんなに
 ジェンダー平等を実現しよう
 安全な水とトイレを世界中に
 エネルギーをみんなに。そしてクリーンに
 働きがいも経済成長も
 産業と技術革新の基盤をつくろう
 人や国の不平等をなくそう
 住み続けられるまちづくりを
 つくる責任、つかう責任
 気候変動に具体的な対策を
 海の豊かさを守ろう
 陸の豊かさを守ろう
 平和と公正をすべての人に
 パートナリシップで目標を達成しよう

北九州市は、二〇一八年に国からSDGs未来都市に選定され、SDGsに主体的に取り組む気運の醸成に努めてきました。更に発展させ、実践を進めるために「北九州SDGsステーション」を運営。相談会・イベント・勉強会等様々な取り組みを行っています。

花粉症対策してますか？

健康でないと集中力が低くなり大きな事故に繋がり兼ねません。花粉症を知り、出来る事から初めてみましょう。

花粉症とは、花粉により、主に鼻の粘膜や目の粘膜に起こるアレルギー疾患で、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」などの諸症状を引き起こします。花粉症の原因となる花粉には、スギ、ヒノキ、マツ、ブナ、カバノ

キ、イネ、ヨモギ、ブタクサなど多数有る為、まずは体の免疫力で抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑える努力をしましょう。
花粉症におすすめの普段から取り入れたい食べ物とは
乳酸菌
 花粉症は免疫機能の以上により発生します。免疫機能が正常に働くことで、花粉症特有のアレルギー症状の発生を抑え免疫機能をつかさどる免疫細胞の約六十%は腸に集中している為、腸の環境を整え

ることが正常な免疫機能の活動につながります。ヨーグルトやチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品が代表的な食品と言えます。
バランスのとれた食事を心がけましょう
 乳酸菌と食物繊維の摂取も含め、栄養バランスのとれた食事をとることが免疫力の向上につながります。特に食質のとりすぎは善玉菌を減らす悪玉菌を腸内に増やすことにつながるため、脂っこい物や肉類はとりすぎないように注意が

必要です。香辛料など刺激の強い食物は、鼻の粘膜を刺激するためアレルギー反応を促進させる恐れがありますので、摂取は控えるようにするのがよいでしょう。
アルコールを控える
 アレルギー反応を悪化させる恐れがあります。アルコールを分解する時に発生するアセトアルデヒドは、アレルギー症状のもとになるヒスタミンの発生を促進してしまいます。血管を拡張させるため、鼻詰まりを促進させてしまいます。

北九州（市政だより）

4月1日 月曜日

発行所 本社
 住所 〒807-0801
 北九州市八幡西区本城一丁目12-27

TEL 093-693-2017
 FAX 093-693-2016

特集 地震に備える（下図参照）

一月一日に発生した令和六年能登半島地震は莫大な被害を引き起こし、現在もなお地震活動は活発な状態です。

北九州市にも2つの活断層があり、この活断層による地震が発生した場合、市内で最大震度6弱（部6強）の揺れが想定されています。

また、南海トラフでの巨大地震の発生も懸念されており、市内で最大震度5弱〜5強の揺れが想定されています。

想定を超える事態が起こることを前提として、地震が発生した際の行動を日頃から考え準備しておくことが、自分や家族の身を守ることに繋がります。



北九州市内の土木施設等を紹介する情報誌「まちづくりを再発見できる情報誌DOBOKUトホ」を発行しました。歴史的、文化的に貴重な施設から生活に身近な施設まで幅広く掲載。
 本社・事務所にありますので、御覧下さい。

セイワインフォ

何を備えておけばいいの？

家具を固定しましょう

平成7年の阪神・淡路大震災でけがをした人の原因のうち、「家具の転倒」は48.5%と約半分を占めています（神戸市消防局調査）。家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、出口をふさいで逃げ遅れたりすることがあります。家具の固定や中身の落下防止対策をしておきましょう。



（タンス・本棚）
 脚金や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具で連結しておく。

（冷蔵庫）
 扉の取っ手などにベルトを通して、天井などで壁に固定する。

（テレビ）
 テレビと壁をロープとフックなどで固定する。

非常時持ち出し品や備蓄品の準備をしておきましょう

いざという時、すぐに持ち出せるように、水や食料などをまとめた非常時持ち出し品や、在宅避難のための備蓄品を準備しておきましょう。また、定期的に賞味期限切れや不備がないか点検しておくことも大事です。

非常時持ち出し品（例）
 家庭や個人の状況に合わせて必要なものを用意しましょう
 ● 携帯トイレ ● 飲料水 ● 食料 ● 歯ブラシ・歯磨き粉
 ● 衣類・下着 ● 雨具 ● タオル ● 携帯用充電電池
 ● 頭に付けられる電灯 ● 持病の薬 ● 防災ガイドブック（下記参照）
 【乳幼児などのため】ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ
 【女性のため】生理用品、防犯ブザー・ホイッスル、化粧用品

備蓄品（例）
 災害復旧まで最低3日を通越させるよう用意しましょう
 ● 飲料水（一人1日3ℓが目安） ● 食料（缶詰・レトルト食品）
 ● 生活用水（ポリタンクなど） ● チョコレート・あめ（菓子類）
 ● 米（水やお湯で戻せるアルファ米） ● 卓上コンロ・ガスボンベが便利
 ● 携帯トイレ

使いながら備蓄する「ローリングストック法」とは？
 缶詰やインスタント食品など普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけこまめに買い足すことで、一定量を備蓄する方法です。

今号の注目の人



K-HISA

- Q.最近ハマっていることは？
A.「勾玉」を作ること
- Q.今後やってみたいことは？
A.ガッツリ肉食べたい！！
- Q.セイワに入社したきっかけは？
A.ハローワーク
- Q.入社して一番大変だったことは？
A.雨の日の生コン打ちの養生
- Q.今の現場はどこ？
A.「折尾」完了したので「日明」へ
- Q.人間関係を円滑にする秘訣は何だと思ってる？
A.相手を信頼して話すこと

健康とは？

～心身ともに良好な状態になるためのポイント～

「健康でいたい」という思いは多くの方が持つ普遍的な願いかもしれませんが、健康を維持するためには「健康」とはそもそもどのような状態のことなのかを知ることが大切です。健康とは単に「病気をしていないこと」ではなく、心身ともに健やかであることが欠かせません。

健康な状態を維持するには、食事や運動などの生活習慣が必要になります。栄養状態を良好に保つには、やせすぎや肥満を避けて適性体重を維持し、体格指数を18.5以上25未満に維持しましょう。「体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗」で算出。脂質の摂りすぎに注意し、動物、植物、魚由来の脂質をバランスよく摂りましょう。骨や歯などの形成に不可欠なカルシウムも大切です。一日あたりの摂取目標は、牛乳・乳製品は130g。豆類100g。野菜は350g以上。緑黄色野菜120g以上。食塩は10g未満。また、普段の生活で意識的に体を動かすことが、健康の維持増進につながります。歩数を増やすのがおすすめで、一日の平均歩数は男性8,200歩、女性7,300歩。高齢者の場合は、男性5,400歩です。休養もまた疲労回復やストレス対処に欠かせない要素であり、こころの健康を保つためにも大切です。質の良い睡眠をしっかり取ると疲れた心身を回復させることができ、情緒を安定させたり適切な判断力を維持できたりとQOL（生活の質）の向上へとつながります。

折尾中間線区画整理構築材施工(5-1)完了

施工前

施工後



健康診断

4月 ... 全員

JR保安講習

工事管理者(在)保守 ... 4/18 2名
 ... 5/8 2名

※工事管理者(在)運転の方々には7/29です

※4月からシステム変更に伴い教材配布が無くなりましたので、必ず受講の際は、持参してください。準備しています。

JR工事管理者(新規)

... 6/6・7 1名

技能講習

特定化学四甲作業者主任者 ... 5/13,14 1名

皆さん忘れずに受診・受講お願いします。