



カバーストーリー

本宮堰堤（富山県）

「本宮堰堤」は、常願寺川の中流部に築かれた砂防堰堤です。平野部への土砂流出を防ぎ、その量を調節することで、土砂災害の防止を目的として建設されました。貯砂量は約500万立方メートルに及び、日本最大級の規模を誇る砂防堰堤として知られています。平成11年8月に登録有形文化財に登録され、さらに平成29年11月28日には、「常願寺川砂防施設（本宮堰堤）」として重要文化財に指定されました。

工事は昭和10年4月1日に着工し、昭和12年3月31日に完成しました。本事業は富山県からの委託を受けて内務省が施工したもので、掘削量約3万立方メートル、築立体積約5万立方メートルに及ぶ大規模工事でした。工事最盛期には昼夜3交代制でコンクリート打設を行うなど、集中的な施工が進められ、わずか2年で完成に至りました。

完成から約80年を経た現在も、本宮堰堤は、常願寺川砂防の基幹施設として重要な役割を担い、富山平野を土砂災害から守り続けています。

目次

	○元監督官が解説!「送検事例から学ぶ安全」No.20 3 電柱の高圧引下線の取替工事中感電防止措置を怠り、作業員が死亡 特定社会保険労務士 森井 博子
	○労働者の健康管理 ハラスメント 第11回 5 グループ会社課長のストーカー行為につき親会社も訴えられる 労働判例研究者 君嶋 護男
	○わが社の安全 8 衰退する人間の能力とこれを補うAI技術 ～過去から学ぶ危険予知～ 中野土建(株) 建築部 工事所長 岸田 伸也
	○建災防協進会 安全衛生保護具・機器コーナー 特別寄稿 11 模型で見える化する吊り足場の安全 No.2 アサヒ産業(株) 顧問 兼 足場模型製作所 八蔵 代表 加藤 悟
	○行政からのお知らせ 15 ・ストレスチェック制度の目的 15 ・産業医による労働者の健康管理等を徹底しましょう 16 ・ストレスチェックの集団分析に関する労働安全衛生規則が改正されました ・改正安衛法に対応した個人事業者等の安全衛生の取組を支援します! ・「同一労働同一賃金ガイドライン」が改正されます!
	○季節の食 19 ～秋の食材～ (一社)日本健美操協会 顧問 鈴木 照子
	○建災防協進会 安全衛生保護具・機器コーナー 20 墜落制止器具の取替基準について 日本安全帯研究会
	○行政からのお知らせ 24 ・令和8年度の地域別最低賃金の答申がなされました
	○COHSMS認定 30 西松建設(株)、戸田ビルパートナーズ(株)、ライフライン長野(株)、辻谷建設(株)、 (株)SEIWAが更新認定!! 建設業労働安全衛生マネジメントシステムセンター
	○災害事例に学ぶ 31 つりアンカーが抜けてつり荷が落下、つり足場の作業床とともに作業員が墜落
	○災害統計 32

建災防からのお知らせ

◆建設業労働災害防止規程の変更について	2
◆第64回全国建設業労働災害防止(名古屋)大会研究論文募集!!	17
◆令和9年度顕彰基金による顕彰作品の募集	18
◆労働時間の勉強をしよう! その1	24
◆おすすめ商品のご案内	29

安全の道しるべ

心身ともにさわやかに、睡眠不足はケガのもと

上司から注意された一言や、電話口の相手から言われた捨て台詞が、頭に浮かび、はっとして眠れなくなった経験はないでしょうか。私たちは「ストレスがあって眠れない」と考えがちですが、脳の働きから見ると逆だそうです。「ストレスで眠れない」のではなく、「十分な睡眠がとれていないから、ちょっとした刺激をストレスとして感じてしまう」ということです。

脳と上手に付き合うことで、良い睡眠を取ることが可能です。私たちの脳は、場所とそこで行う行動をセットで記憶するといわれています。

ベッドは「寝る場所」と正しく記憶させることが大事です。ベッドで読書したり、音楽を聴いたり、スマホを操作すると、ベッドに入ったら読書をする、スマホを操作するという睡眠以外の記憶が作られてしまいます。その結果、寝つきが悪くなり、ぐっすり眠ったという満足感がなく、昼間のパフォーマンスが落ちてしまいます。

寝る前に読書をする習慣がある方は、ベッドのそばに椅子を置き、そこで読書をしてみましょう。眠くなったら本を閉じて、ベッドに入ります。続けることで「ベッド＝睡眠」という記憶が脳に定着していきます。

「ストレスをためないようにしないと」「頑張るって体に良い食事をして、毎日湯船につかって、熟睡せねば」と自分を追い込む必要はありません。脳を味方につければ、頑張らなくても、良い睡眠が得られ、仕事への集中力が高まり、それが労働災害の防止にもつながるのです。1週間のうち、4日さえ実践できれば、生体リズムは整い始め、2週間ほどで脳は新しい習慣を記憶するそうです。まずは、私自身が実践してみたいと思います。

(参考文献) 菅原洋平「自律神経はどこまでコントロールできるか?」KKベストセラーズ、2017年