

クーラー病(冷房病)にご注意ください

近年、地球温暖化の影響により夏季の気温が著しく上昇しています。

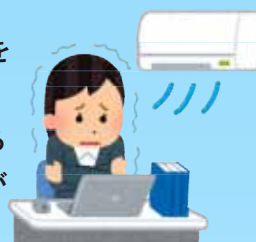
気象庁のデータによると、猛暑日（最高気温35℃以上）の年間日数は増加傾向にあり、地域によっては40℃を超える酷暑も珍しくなくなりました。



このような極端な暑さにより冷房の使用が不可欠となっており、オフィスビル、商業施設、住宅での冷房稼働時間が大幅に延長されています。

特に都市部では、ヒートアイランド現象も相まって、24時間冷房を稼働させる環境が一般的になっています。

そうした生活が続き、クーラーに頼りすぎた生活をしていると、体が室内外の温度変化に対応しきれずにさまざまな不調が現れてしまいます。



主な原因

1. 急激な温度変化
屋外と室内の大きな温度差（通常5℃以上）
2. 過度な冷房
設定温度が低すぎる（24℃以下）
3. 冷気の直接的な影響
エアコンの冷風が直接身体に当たる
4. 室内環境の問題
湿度の過度な低下

症 状

1. 身体的症状
手足、身体の芯の冷え・筋肉痛・肩こり・腰痛・関節痛・血行不良・むくみ・食欲不振・下痢・便秘・鼻水・くしゃみ・のどの痛み
2. 自律神経症状
疲労感・だるさ・頭痛・めまい・不眠・睡眠の質の低下・イライラ・集中力の低下

治 療

1. 生活習慣の改善
規則正しい生活リズムの確立
バランスの取れた食事
十分な睡眠時間の確保
2. 温熱療法
温かいお風呂にゆっくり浸かる
足湯や半身浴の実施
温湿布の使用
3. 運動療法
軽いウォーキングやストレッチ
血行促進のためのマッサージ
4. 医療機関での治療
症状が重い場合は内科を受診
自律神経調整薬の処方



予 防

1. 適切な室温設定
室温は26～28℃に設定
外気温との差を5℃以内に抑制
湿度は50～60%を維持
2. 服装の工夫
薄手の上着を常備
足首や首を冷やさない服装
通気性の良い天然素材の衣類
3. 身体を温める対策
温かい飲み物を摂取
定期的な軽い運動、ストレッチ
入浴時は湯船に浸かる
4. 環境調整
エアコンの風を直接受けない
扇風機やサーキュレーターで空気を循環
加湿器を用い適切な湿度を維持



無理をせず、体調の変化に敏感になることが大切です。

**熱中症対策とクーラー病対策を両立し、
酷暑を乗り切りましょう**

令和6年度 三遠南信飯喬道路整備工事

この度、『令和6年度 三遠南信飯喬道路整備工事』を施工することになりました、北沢建設株式会社です。

本工事は飯喬道路から発生する土砂を受け入れ下久堅バイパス造成の為に盛土を行う下久堅地区と土砂の受け入れをして盛土を行う氏乗地区の2か所を施工する工事となります。

工事期間中におきましては、近隣地域の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、安全・環境に配慮した施工に努めますので、ご理解とご協力をお願い致します。

施工箇所



氏乗地区完成予想



下久堅地区完成予想



北沢建設株式会社

本社
飯田市吾妻町7番地
TEL0265-23-0072

現場事務所
飯田市下久堅下虎岩1833
TEL/FAX0265-48-8180

現場担当者
監理技術者 赤井博紀
現場代理人 赤井博紀

令和6年度 三遠南信富田道路建設工事

工事着手のご挨拶

この度、「令和6年度 三遠南信富田道路建設工事」の施工をすることになりました北沢建設株式会社です。

工事期間中は工事車輛の通行等により地域の皆様方には大変ご迷惑をお掛けしますが、安全第一にて作業を進めて参りますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

着工前



完成イメージ



A2橋台完成イメージ



全景写真(5月末)



【本社】
【現場事務所】

飯田市吾妻町7番地
R6富田道路建設工事作業所

TEL 0265-23-0072
TEL 0265-48-5512



北沢建設株式会社

『現場担当者』

監理技術者
現場代理人

宮下 克寛
寺沢 怜生

令和6年度 三遠南信富田北道路建設工事

工事着手のご挨拶

この度、『令和6年度 三遠南信富田北道路建設工事』を施工することとなりました株式会社ヤマウラです。

本工事は、上久堅IC～氏乗IC(仮称)区間の掘削、掘削した土砂の運搬、運搬先の盛土工事となります。

工事期間中、工事車両の通行等により地域の皆様方に大変ご迷惑をお掛けしますが安全、環境を最優先し、工事を進めてまいりますので、ご理解とご協力のほど、宜しくお願いいたします。

現場位置図



施工箇所



着工前写真



完成イメージ図



※本工事に舗装工事は含みません

創業大正9年
おかげさまで
一世記 Yamaura

株式会社ヤマウラ
本社 長野県駒ケ根市北町22-1
TEL 0265-82-4812

【現場事務所】

下伊那郡喬木村富田13584-2
TEL 070-2238-1081

現場担当者

現場代理人：小久保 遼平

監理技術者：大嶋 邦親

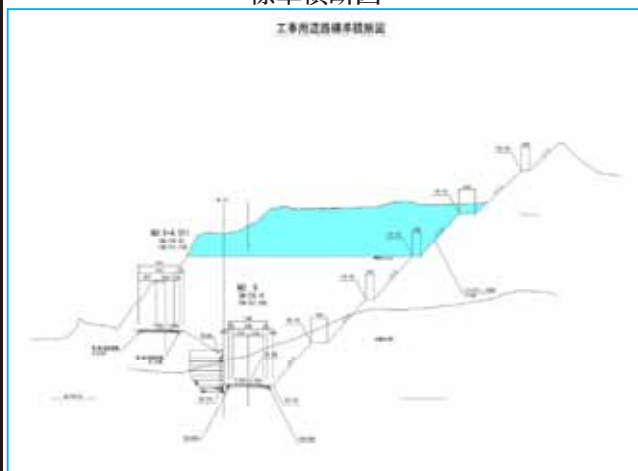
令和年6度 三遠南信氏乗道路建設工事

この度、令和6年度 三遠南信氏乗道路建設工事を施工することになりました木下建設株式会社です。本工事は氏乗IC(仮称)内における、掘削工事、掘削した土砂の運搬工事になります。工事期間中は工事用車両の通行等で地域の皆様には大変ご迷惑をお掛けすることになりますが、安全第一で工事を行いますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

位置図



標準横断面図



全景写真【6月末】



木下建設株式会社

【本 社】

飯田市松尾町1丁目22番地
TEL0265-22-2780

【現場事務所】

長野県下伊那郡喬木村氏乗
携帯080-7948-1817

【現場担当者】

現場代理人
吉川 剛
監理技術者
福与 健太郎

令和6年度 三遠南信此田道路建設工事

工事中間報告

「令和6年度 三遠南信此田道路建設工事」を施工中の小池建設株式会社です。日頃よりご理解ご協力を賜り有難うございます。

本工事は、此田地区でジオテキスタイルを用いた補強盛土と小嵐本線橋へ接続するための路体盛土を施工します。工事が進むごとに一般道路等での大型車両や工事車両の通行が多くなり、地域の皆様方にはご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、安全第一で作業を進めてまいりますのでご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

施工位置図



本線橋進入路 施工箇所



ジオテキスタイル補強盛土 施工箇所



ジオテキスタイル補強盛土 イメージ

KOIKE 小池建設株式会社
Civil Engineering

【本社】長野県飯田市下久堅下虎岩3089番地2
〔TEL〕 0265-28-8100 〔FAX〕 0265-28-8101

【現場担当者】

現場代理人・監理技術者 塚田 健二

【工期】

令和6年11月26日～令和8年3月13日

令和6年度 三遠南信小嵐道路建設工事

工事進捗状況

『令和6年度 三遠南信小嵐道路建設工事』を施工しております神稲建設株式会社です。
日頃より、工事に対しまして、格別のご理解とご協力を頂いています事、厚くお礼を申し上げます。
現在は、小嵐地区の施工を完了し、池島地区において、護岸工を施工しています。その後、橋台の深礎工に施工を移します。
工事期間中におきましては、近隣住民の方にはご迷惑をおかけしますが、安全第一・環境保全・一般者の安全確保に配慮致し、施工を行いますので、引き続き、ご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

位置図(小嵐地区) 完了



位置図(池島地区)



工事期間

令和6年 10月 7日～令和8年 3月 31日

施工担当者

現場代理人:熊谷 伸一
監理技術者:市原 稔洋



ご協力
宜しくお願いします

大地、そして人、未来を語り今を創る

KUMASHIRO



くましろ
神稲建設株式会社

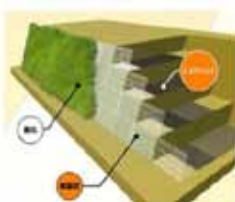
令和6年度 三遠南信八重河内道路建設工事

『令和6年度 三遠南信八重河内道路建設工事』を施工しております、神稲建設株式会社です。
4月より工事着手し、現在は仮設土留工(鉄筋挿入工)・(モルタル吹付)を順調に進めてきております。
引続き、地盤改良(安定処理工)補強土壁工(重力式擁壁)補強盛土工(ジオテキスタイル)を施工していきます。

日頃より近隣住民の方におかれましては、ご協力頂き誠にありがとうございます。引続き大型車両での搬入・搬出作業があり引続きご迷惑をおかけしますが、安全第一・環境保全・一般者に配慮した施工を行ってまいりますので、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。



ジオテキスタイル工法



ジオテキスタイルは盛土内に敷設したジオグリッド・ジオネット等の補強材と盛土した土砂との間の摩擦抵抗によって、盛土の安定度を補う構造となります。標準法面より急な盛土や擁壁構造等とした土工構造物です。



ご協力よろしくお願いします

現場担当者

現場代理人: 熊谷 咲哉

監理技術者: 増田 健治

TEL 0265-59-7011

工事施工内容

道路土工 1式 擁壁工 1式 地盤改良工 1式

排水構造物工 1式 仮設工 1式

工期: 令和7年 4月 1日 ~ 令和8年 2月 27日

大地、そして人、未来を語り今を創る

KUMASHIRO



くまし
神稲建設株式会社

令和6年度 三遠南信小嵐トンネル北整備工事

この度、令和6年度 三遠南信小嵐トンネル北整備工事を施工させて頂く徳倉建設株式会社です。

本工事は、青崩峠トンネル（仮称）の本坑貫通後、両側に維持管理を行うための管理通路及び排水施設、電気通信施設等を設置する工事となります。

現在、測量等の準備工を始めておりまして、本工事は令和7年7月中旬頃を予定しています。
資材等の運搬が頻繁にあり、工事関係車両で沿線の方々にはご迷惑をおかけしますが、安全第一で工事の方を進めてまいりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。

現 場 位 置 図



友愛

人に優しく、人を愛する気持ち

TOKURA CORPORATION



徳倉建設株式会社

【現場事務所】長野県飯田市南信濃和田987番地
TEL 0260-31-0189 FAX 0260-31-0190

【現場担当】

現場代理人：井上 恭太
監理技術者：水澤 充
担当技術者：金澤 俊之介



令和6年度

三遠南信池島トンネル南整備工事

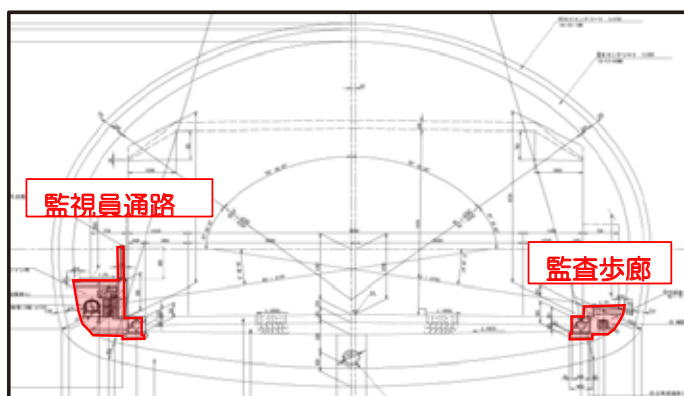
工事着手のご挨拶

この度『令和6年度 三遠南信小嵐トンネル南整備工事』を担当することになりました吉川建設株式会社です。トンネル内の**監視員通路**および**監査歩廊**の施工を行います。
施工に伴い、材料や使用機械の搬入があり、沿道の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、**安全第一**で工事の完成に努めて参りますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

【位置図】



【標準横断面図】



【施工イメージ】



URL <https://WWW.yoshikawaken.co.jp/>

【本社】 飯田市東和町二丁目35番地
丘の上結いスクエア4階
TEL 0265-22-3400
FAX 0265-24-7710

現場代理人 倉科 大
監理技術者 御子柴 俊也

令和6年度 三遠南信池島トンネル北整備工事

皆様、こんにちは！この度『令和6年度 三遠南信池島トンネル北整備工事』を担当します。吉川建設株式会社です。本工事は貫通した青崩峠トンネルの中で工事延長1.20kmの監視員通路と監査歩廊(左側と右側の歩道)を作る工事です。

地域の皆様にはご迷惑をおかけすることのないよう、安全に工事を進めて参りますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

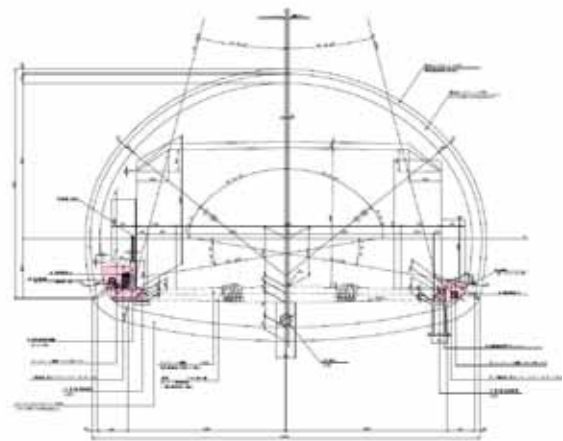
青崩峠道路の概要・位置図



工事着手前



標準断面図(ピンクが今回の施工範囲)



吉川建設株式会社

現場代理人 木下 元輝
監理技術者 御子柴 俊也

公式HP <http://www.yoshikawaken.co.jp>

【本社】 飯田市東和町二丁目35番地
丘の上結いスクエア4階

TEL 0265-22-3400

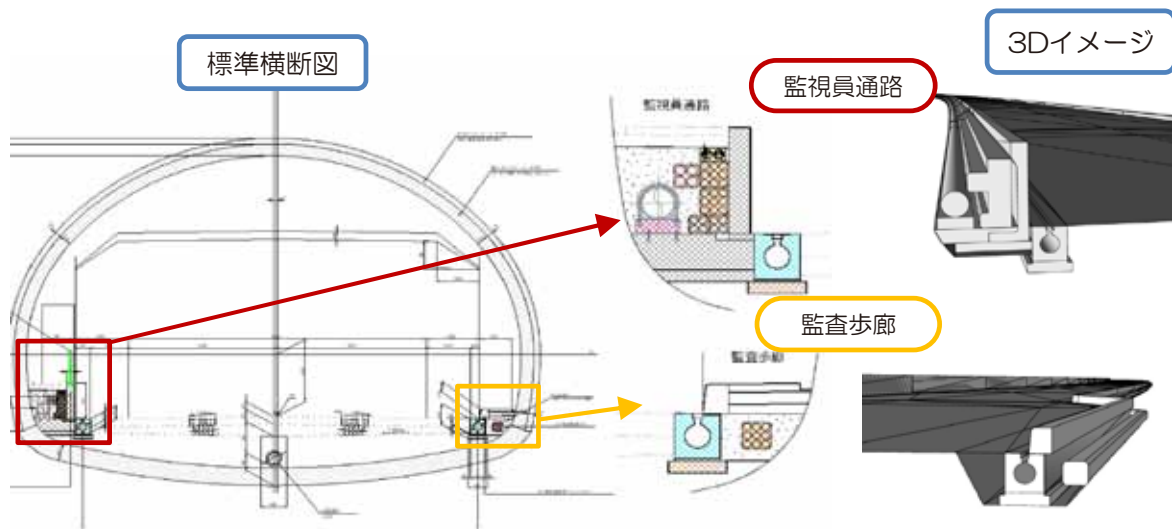
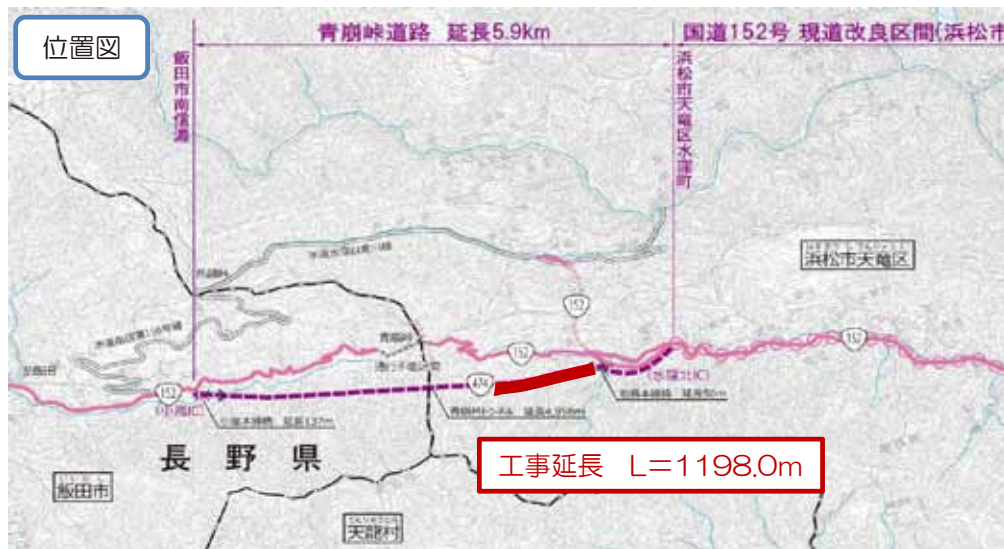
FAX 0265-24-7710

Instagram [yoshikawakensetu](https://www.instagram.com/yoshikawakensetu)

令和6年度 三遠南信池島トンネル南整備工事

この度、『令和6年度 三遠南信池島トンネル南整備工事』を受注いたしました、木下建設株式会社です。
本工事では、トンネル坑内の監視員通路及び監査歩廊の施工を行います。

工事期間中には、近隣住民の方にご迷惑をお掛けしますが、安全に配慮し施工を行ってまいりますので
ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。



 木下建設株式会社

飯田市松尾町1丁目22番地
TEL 0265-22-2780
【現場事務所】
長野県飯田市南信濃八重河内575-2
TEL 0260-31-0227

【現場担当者】
現場代理人 柴田 悠平
監理技術者 牧野内 淳志



マーク 番号	工 事 名	担当業者	工 期	進捗率：6月末
 ①	令和4年度 三遠南信 7号橋下部工事	吉川建設(株)	R5. 4. 3 ~ R7. 12.26	82.2 %
 ②	令和4年度 三遠南信 6号トンネル工事	(株)大林組	R5. 3. 4 ~ R7. 7. 31	99.6 %
 ③	令和5年度 三遠南信 3号橋PC上部工事	オリエンタル白石(株)	R5. 12. 1 ~ R8. 3. 31	49.0 %
 ④	令和5年度 三遠南信 2号トンネル工事	名工建設(株)	R6. 3. 1 ~ R8. 3. 31	13.0 %
 ⑤	令和6年度 三遠南信 6号橋床版工事	北沢建設(株)	R6. 12. 2 ~ R8. 3. 31	26.3 %
 ⑥	令和6年度 三遠南信 飯 喬 道路整備工事	北沢建設(株)	R7. 4. 1 ~ R8. 3. 27	7.6 %
 ⑦	令和6年度 三遠南信 富田道路建設工事	北沢建設(株)	R7. 4. 1 ~ R8. 2. 27	9.5 %
 ⑧	令和6年度 三遠南信 富田北道路建設工事	(株)ヤマウラ	R7. 4. 1 ~ R8. 2. 27	7.9 %
 ⑨	令和6年度 三遠南信 氏乗道路建設工事	木下建設(株)	R7. 4. 1 ~ R8. 2. 27	5.0 %



三遠南信工事連絡協議会飯 喬 道路支部で、左記の看板を作成しました。
この看板には、地籍名と地籍ごとに分けた食材（主にフルーツ）の絵が
書かれています。Aの上久堅入口からHの矢筈入口まで計8箇所あり、
道路沿線の現場入り口に設置し、各現場の場所をわかりやすくしました。

A：上久堅

B：小手沢・大入沢

C：くるみ沢

D：雨沢



E：牛首沢

F：小豆沢

G：二日洞

H：矢筈





番号	工事名	担当業者	工期	進捗率：6月末
①	平成30年度 三遠南信 池島トンネル本坑工事	(株)安藤・間	H30. 8.10 ~ R7. 8.29	99.9 %
②	令和6年度 三遠南信小嵐道路建設工事	神稲建設(株)	R6.10. 7 ~ R8. 3.31	55.9 %
③	令和6年度 三遠南信此田道路建設工事	小池建設(株)	R6. 11.26 ~ R8. 3.13	56.1 %
④	令和6年度 三遠南信青崩峠トンネル受変電設備工事	(株)野原電建	R6. 12.10 ~ R9. 6.30	5.1 %
⑤	令和6年度 三遠南信八重河内道路建設工事	神稲建設(株)	R6. 4. 1 ~ R8. 2.27	7.5 %
⑥	令和6年度 三遠南信小嵐トンネル北整備工事	徳倉建設(株)	R6. 4. 1 ~ R8. 2.27	1.2 %
⑦	令和6年度 三遠南信小嵐トンネル南整備工事	吉川建設(株)	R6. 4. 1 ~ R8. 2.27	0.0 %
⑧	令和6年度 三遠南信池島トンネル北整備工事	吉川建設(株)	R6. 4. 1 ~ R8. 2.27	0.0 %
⑨	令和6年度 三遠南信池島トンネル南整備工事	木下建設(株)	R6. 4. 1 ~ R8. 2.27	0.5 %

【連絡先】

☆ 飯橋道路3工区

吉川建設(株) 三遠南信 7号橋下部工事作業所内

令和6年度 三遠南信工事連絡協議会

飯橋道路支部

TEL 050-5530-4469 FAX 050-5530-4469

E-mail : ys0849@yoshikawaken.co.jp

☆ 青崩峠道路工区

(株)安藤・間 三遠南信 池島トンネル本坑工事作業所内

令和6年度 三遠南信工事連絡協議会

青崩峠道路支部

TEL 053-987-3560 FAX 053-987-3561

E-mail : nagai,ryoma@ad-hzm.co.jp



お読みになった感想やお気付きの点などが
ございましたら、お知らせください。