健康法 [第3回]

健康は仕事や日々の生活の基礎になります。

このコーナーでは、1Fで働くみなさんにお聞きした健康法を紹介していきます。



応用地質株式会社 エネルギー事業部 広野調査所 所長 大川 哲志さん

私の健康法はよく歩くことです。 最近は机に向かう仕事が多くなり、 運動不足から体調を崩してしまいま した。医師の勧めもあって、いわき 市内の宿舎から広野の事務所まで、 毎日の通勤を車から電車に変えま した。往復で1日に6km歩く計算に

なり、半年以上たった今では健康

たんだん すうち ち きど **診断の数値もほぼ正常に戻りました**。

休日は地図も持たずにいわき周辺の山道を歩いています。すると、地元の歴史に触れたり、地元の人との思いがけない楽しい出会いがよくあります。精神的にもいやされて、次の日から仕事を頑張ろうという気分になりますね。



丹後沢公園(いわき駅北口から徒歩10分程度)は散歩コースの一つ

・ いこいの時間

絵合わせ

今月は絵合わせです。絵は 福島の桃「あかつき」の桃狩 りです。6つの絵の中には 同じ絵が2つだけあります。 おわかりになりますか?













▶応募方法・プレゼントのお受け取り方法

正解した方の中から抽選で5名様にプレゼントをさしあげます。

にゅうたいいきかん り とう ふくしまだいいちとうろくまどぐちつうようぐち おう ぼ ばこ 入退域管理棟、福島第一登録窓口通用口にある応募箱に じ ごう 必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

応募箱設置期間 7月20日~8月3日

- *応募用紙は応募箱横に設置しています。
- *当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
- *答えはウェブサイト「1 FOR ALL JAPAN」新着情報で発表します。

▶ 今号のプレゼント

福島名産のお菓子の っ 詰め合わせです。

*賞品は写真と異なる場合



1FOR

ウェブサイトの紹介

http://1f-all.jp/

福島第一原子力発電所の廃炉事業を進める作業員のみなさんに、働く仲間や応援者のメッセージを伝えるため2015年10月に開設した「1 FOR ALL JAPAN」です。ウェブサイトでも本誌でも、作業員のみなさんを応援していきます。



月刊いちえふ。 2017年7月号

【発行日】 2017年7月20日 【発行】 1 FOR ALL JAPAN 事務局

1 FOR ALL JAPAN 事務局 (東京電力ホールディングス SC室) 【お問い合わせメールアドレス】 info@1f-all.jp



福島第一原子力発電所で働く みなさんへのお知らせ

2017年



月刊いちえふ。

INDEX

■いちえふのいま

3号機の燃料取り出し用カバー (ドーム型の屋根)を1Fに運びました

■1Fを守る仲間たち

- ●阪和
- 福島営業所のみなさん
- •2、3号機の主復水器内滞留水 移送業務に携わったみなさん
- ■私の健康法【第3回】 大川 哲志さん
- ■いこいの時間 絵合わせ

プレゼン

福島名産の お菓子の詰め合わせ



とぴっくす

なっち 熱に

熱中症対策には塩分が不可欠です

デーをかくと体内の水分と共に塩分も失われます。 小まめな水分補給と同様に、作業前に飴などで 塩分補給を行うようにしましょう。





第39回ふくしま花火大会が開催されます!

福島市の信夫ヶ丘緑地で7月29日に開催される 予定です。ご家族やご友人とお出かけしてみては いかがでしょうか。





車内の冷房のかけすぎに注意しましょう

冷房によって体が冷えて、食欲不振などの体調不良に繋がることがあります。下に1枚着たり、靴下で足首を温めるなど、体温調節を心がけましょう。



*が*いちえふのいま



3号機の燃料取り出し用 カバー(ドーム型の屋根)を 1Fに運びました

1Fに小名浜から船を使って、ドーム型の屋根の1/8を運びました。

この屋根は、四角い屋根に比べて強度を保ったまま鐵骨を 少なくし、軽くする工夫がされています。

設置は、2017年8月頃にはじめる予定です。これまでの は な な はま くみたてくんれん けいけん 小名浜での組立訓練の経験を生かし、作業時間を少なくして、 被ばく線量を減らします。

てつ 阪和

福島営業所のみなさん

「なんとか地元の力になりたい」 そう考えてこの仕事を選んだ

1Fのある福島県浜通りは、内陸部に比べると冬の冷え込みは厳しくありませんが、それでも冬には気温が氷点下になります。そこで大切なのが、原子炉の冷却水や建屋に残っている滞留水が凍らないように保温すること。今回は、保温工事を担当する阪和のみなさんにお話をうかがいました。

―― 1Fでのお仕事内容を教えてください。

海津さん:原子力発電所の保温工事というのは、高温の蒸気を冷やさないようにする工事が主です。ところが、1Fでは発電をしていません。ですので1Fでの保温工事とは、原子炉を冷やすための冷却水などが凍らないようにするための工事です。

石嶋さん:私は、冷却水配管、滞留水移送配管、地下水移送配管を通る水が凍らないように、凍結防止材と呼ばれる 資材を取り付ける仕事を主にやっています。

鈴木さん: 2016年10月から、板金の技術を活用して汚染水タンクに雨どいを取り付ける作業をしています。雨どいがないと、雨水がそのまま地面に落ちてしまい、汚染水になる

メッセージ

ときには作業が思うように進まないこともある かもしれませんが、力を合わせて頑張りましょう。



(写真左上から時計回り)

かいづ ひろゆき えんどう まさひろ いしじま こう じ すず き こうへい 海津 博之さん 遠藤 真弘さん 石嶋 康二さん 鈴木 浩平さん



最近山登りを始めた遠藤さん。富士山には2回登っている

恐れがあるからです。

遠藤さん:私は以前、歯科技工士をしていました。出身は 富岡町で、自宅も仕事場も避難区域内にありました。しばらく してから、帰れない自宅を思ううちに「なんとか地元の力 になりたい」と考えるようになったのです。その後、 知り合いがいる阪和に入社し、今は主に雨水を 移送する配管の保温工事をしています。

家族に話せることが大きなやりがい

―― 今の仕事にやりがいを感じますか。

石嶋さん: 1Fの工事はよくテレビに取り上げられます。この前も、テレビで放映されたのを見て、「自分がこれに携わった」と思い、胸がいっぱいになりました。家族にも、この配管は自分がやったんだよと話せるのが、大きなやりがいです。

お勤め先

株式会社阪和

1939年創業。保温・保冷技術の専門家集団として、火力・原子力発電所などの大規模な施設で熱エネルギーの有効利用に取り組んでいる。

続きはウェブサイト「1 FOR ALL JAPAN」でお読みください URL: http://1f-all.jp/interview/32/

ファ 2、3号機の主復水器内滞留水 移送業務に携わったみなさん



1Fをよく知った人間だからこそ ここでやるべき仕事がある

原子力発電所では、電気を作る際に水蒸気を復水器という装置で冷やして水に戻しますが、震災後の1Fでは、この復水器の中に高い放射能で汚染された水が閉じ込められていました。今回ご紹介するのは、2、3号機の復水器から、滞留水を取り出すという難しい作業をやり遂げたみなさんです。

―― どのように仕事を分担したのですか。

板谷さん: 1~3号機原子炉建屋にある復水器のうち、私たちが水抜きを担当したのは2号機と3号機です。そのなかで私は工事計画や管理の仕事をしました。

梅田さん: 2号機の水を移す準備作業をしていましたが、 はありません 放射線が1年間に浴びてもよい最大値に近くなったので、 その後は放射線量の低い別の現場に移って仕事を続けています。

作山さん: 私の仕事は電気工事が主で、現場ではおおもとの電源工事をしたり、監視カメラや照明関係の設置などをしていました。また、流量計や水位レベル計のような装置を、加工場で試験、確認をする仕事もしていました。

斗沢さん: まず、復水器から取り出した滞留水を移送するために、ホースを据え付ける仕事をしました。次に設備を作り、実際に移送作業に取り組みました。





。 釣りが趣味の梅田さん。 3連休がとれれば家族 でキャンプに出かける のを楽しみにしている

メッセージ

毎日、元気な顔で「ただいま」と言えるように、 安全第一に作業を進めていきましょう。



(写真左かり

すめだ ひとし すめだ ひとし では (東京動力) 梅田 均さん(田中計装工業) はたや たかし さくやま まなぶ 板谷 崇志 さん(太平電業) 斗沢 仁さん(タック) 作山 学さん(三輝)

震災前から世話になった1Fの力になりたい

--- 今も1Fで仕事を続けるのはなぜですか。

板谷さん: 私は入社して以来、1Fで仕事をしてきました。1Fのことをよく知った人間でないと、あのような大きな事故のあとの処理はできないと思います。そして今でも、「廃炉や復興に役に立ちたい」という気持ちは変わりません。

齋藤さん: 私も、震災前から1Fはずっと世話になってきた現場なので、離れられないというのと、地元だから少しでも力になりたいという思いです。

お仕事内容

2、3号機の主復水器内滞留水移送業務

太平電業と協力会社が2、3号機の復水器にたまった汚染水を取り出す作業を実施。2号機は5月、3号機は6月に主な作業が終わった。

続きはウェブサイト「1 FOR ALL JAPAN」でお読みください URL: http://lf-all.jp/interview/33/