

少子高齢化社会に向けて これから準備すべきこと



国土交通省 東北地方整備局
道路部 特定道路工事対策官
雫石敏見

1. はじめに
2. 公共事業等の推移
3. 日本の人口推移
4. 少子高齢化にむけて

1. はじめに

(「復興」ではなく「復旧」事業の紹介・・・国道45号)

国道45号 復旧道路 (主に宮城県内の橋梁)





平成27年11月11日 石巻かほく掲載

石巻かほく 2015年(平成27年)11月11日(水曜日) (4)

完成楽しみ新天王橋

ふれあい作業体験や内部探検
現場見学会

石巻市小島の天王橋(仮称)の建設で、最近めざましい進捗をみせている。建設現場では、「おれ、あい現場見学会」(親手業仙居町生協)が11日、現場で開かれ、現場では、橋に架かるガルトの締め付けを体験したり、「箱桁」と呼ばれる部分に入って入りまわって、新しい天王橋、平成27年に完成予定の橋に思いをはせた。

■大人気 16日の高さでかかる箱桁作業の新機体験は、大人にも子どもにも大ウレシしい天王橋の「新機体験」しんよく、様子を撮影した。

■カメラレポート

■比べる 現在の天王橋(右)と新天王橋を見下ろす。新橋の完成は来年3月の予定

■内部確認 新しい天王橋の一部は、一回り「カチ」増し、増加量は、橋脚の間に架かるガルトの締め付けを確かめていた。

■安心 橋脚と橋台をつなぐ角重支保組。耐震性に優れており、新しい天王橋をしっかりと支える

■記念 ガルトの締め付けは、自分たちの手で締めつけられる。ガルトは、締めつけられる。ガルトは、締めつけられる。ガルトは、締めつけられる。

石巻







天王橋(兩岸の小学生がつくる横断幕)





▲22気仙沼市本吉町下宿地内(外尾川橋・小泉大橋)

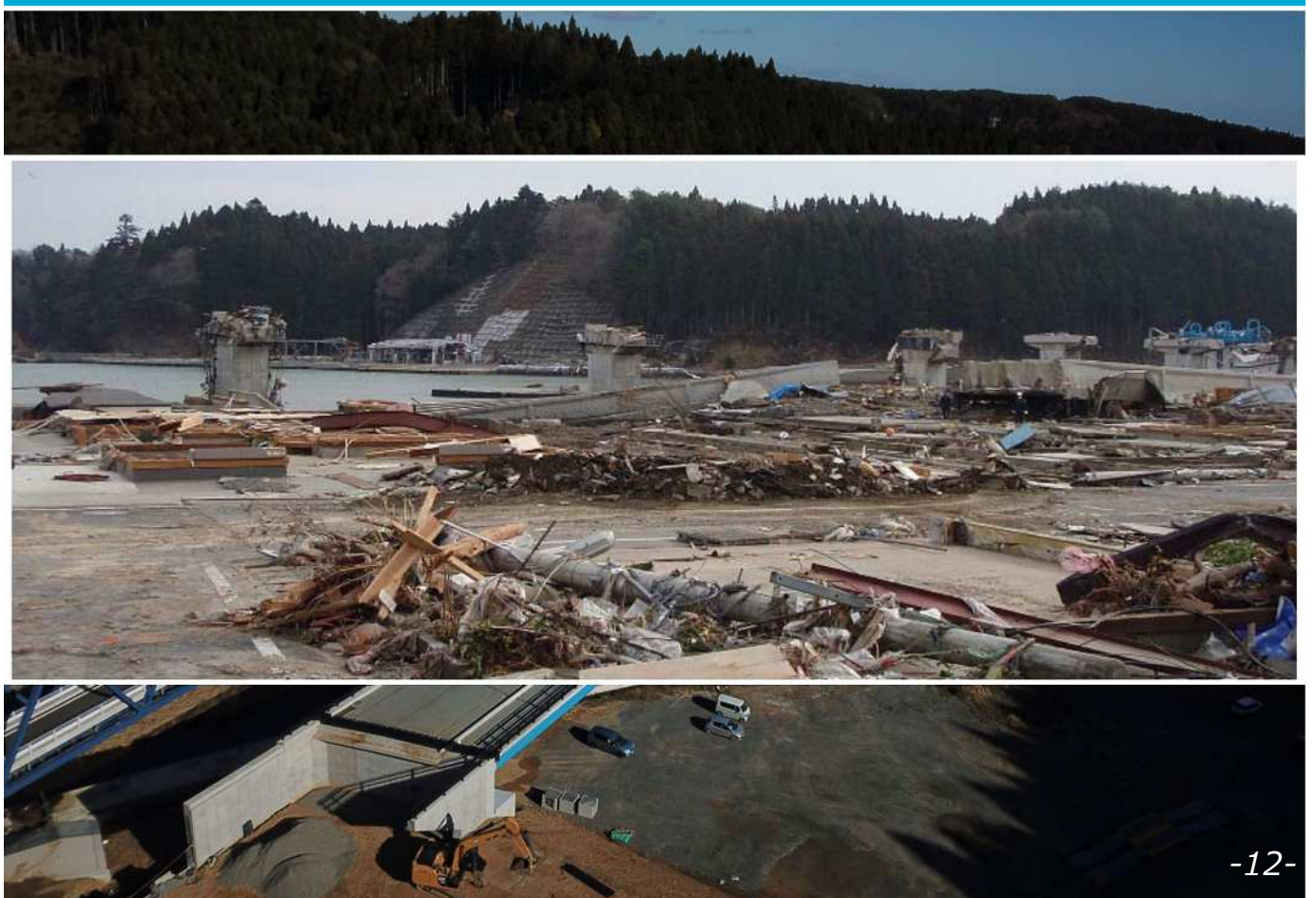




小泉大橋(気仙沼市本吉町)



歌津大橋(南三陸町歌津町伊里前)









-16-

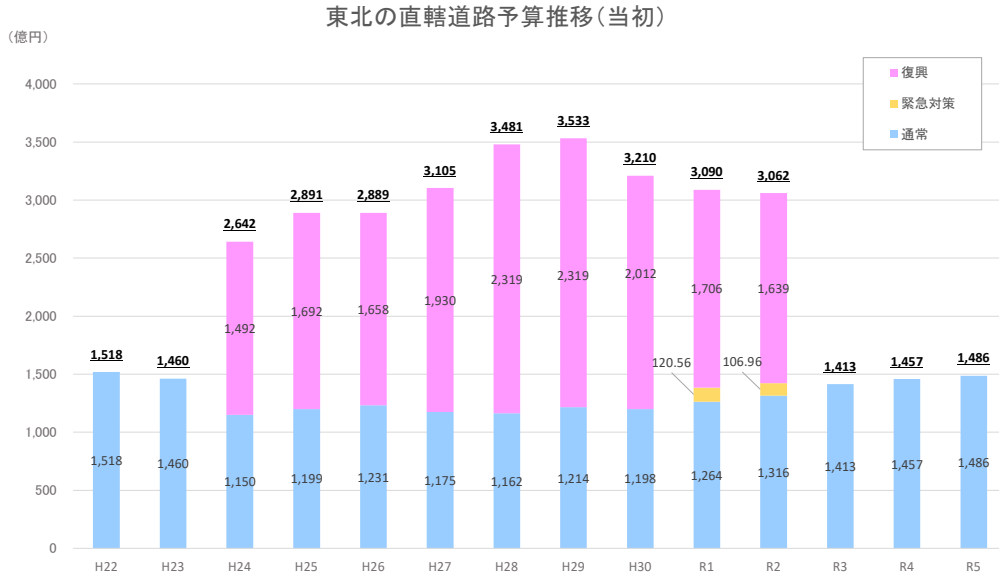
2. 公共事業の推移

- 道路関係直轄予算の推移（東北地整）
 - ・復興事業10年の成果
- 道路関係直轄予算の推移（全国）
- 公共関係事業費の推移（政府全体）
- 令和5年度の公共関係事業費の内訳
- 日本の財政事情

-17-

道路関係直轄予算の推移（東北地方整備局）

- 東日本大震災以降、道路関係予算は復興関係予算と合せ**3,000億円**前後で推移
- 復興関係予算により、復興道路・復興支援道路を重点的に整備
- 復興期間終了後、道路関係予算は震災前と同等**1,500億円**弱で推移



復興道路・復興支援道路

「復興への提言～悲惨のなかの希望～」
 太平洋沿岸軸(三陸縦貫道等)の緊急整備、太平洋沿岸と東北道を繋ぐ横断軸の強化、整備スケジュールの明確化

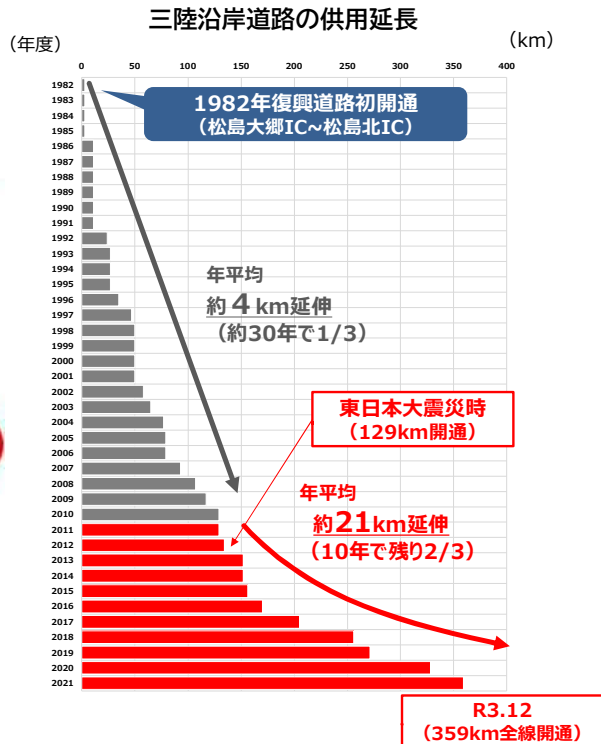
「復興の基本方針」
 【東日本大震災復興対策本部】

復興期間は10年間とし、被災地の一刻も早い復旧・復興を目指す観点から、復興需要が高まる当初の5年間で集中復興期間と位置づける。

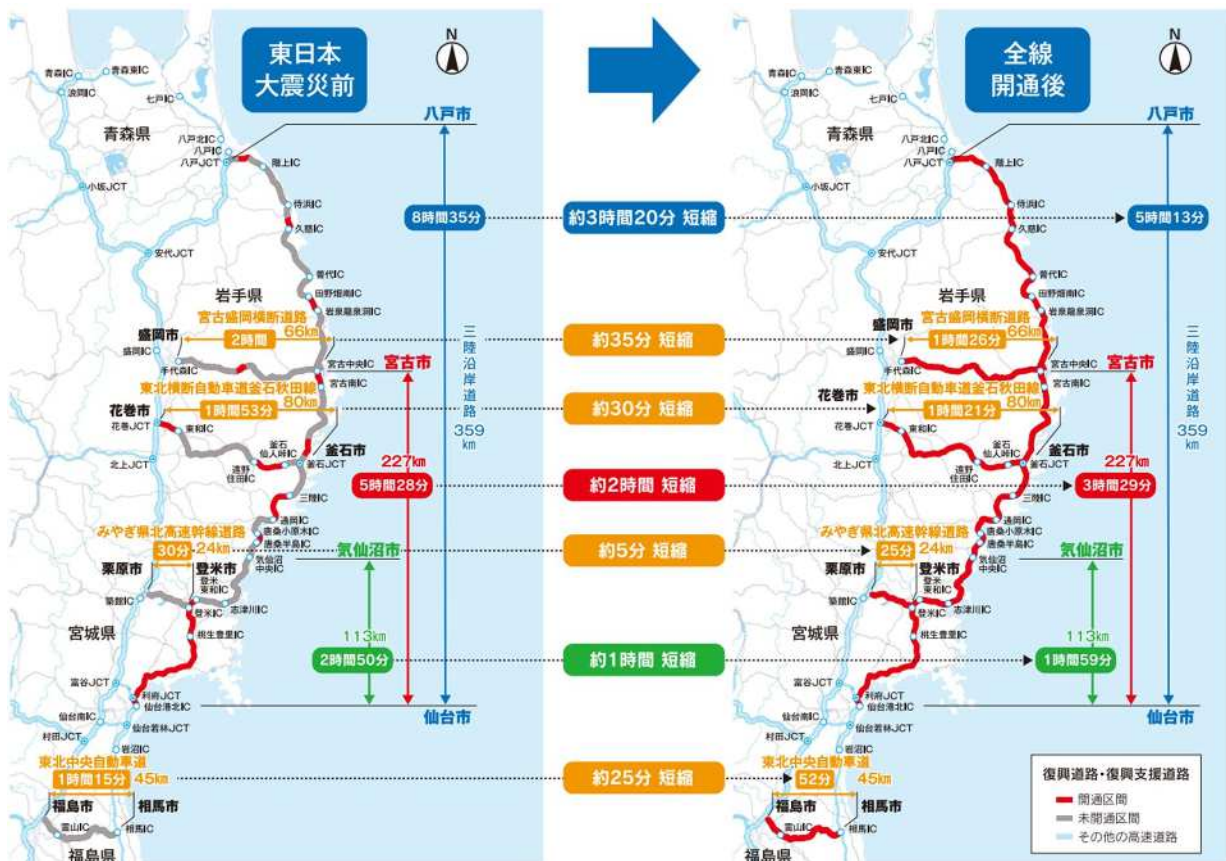


震災後は5倍の整備スピード

震災時点で開通している復興道路(三陸沿岸道路)の延長は約129kmで、計画の36%(年平均約4km延伸)であったが、震災後は、約5倍のスピード(年平均約21km)で残り2/3の区間を整備。

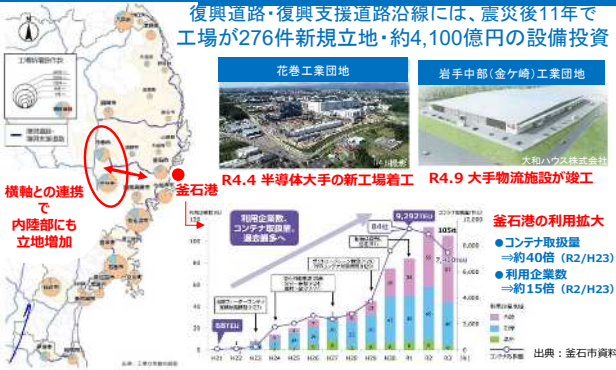


復興インフラの効果 ~全線開通~



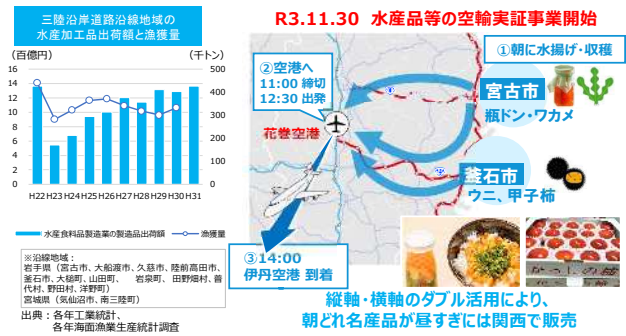
工場立地支援

復興道路・復興支援道路沿線には、震災後11年で工場が276件新規立地・約4,100億円の設備投資



水産業支援

漁獲量が減少する中、水産加工品出荷額は震災前の水準まで回復



観光活性化

復興道路・復興支援道路沿線に、道の駅が多数立地



「整備」から「利活用」の段階へ

「整備促進」の組織体は、「利活用」のフェーズに移行

＜事業中(H23～)＞

- 『岩手県復興道路会議』
- 『宮城県復興道路会議』
- 『福島県復興道路会議』

＜開通後(R3～)＞

青森県・岩手県:
『三陸沿岸道路等利活用懇談会』

宮城県:
『三陸沿岸道路利活用戦略会議』

福島県:
『東北中央自動車道(相馬～米沢)利活用促進に関する懇談会』

○目的 ●復興道路・復興支援道路を最大限に活用した、地域活性化の推進

○内容 ●広域的な連携の確保共有・議論の会合形成
●ストック効果等の情報発信
●復興道路・復興支援道路を活用した、新たな交流・連携による取り組みの推進

復興道路・復興支援道路利活用懇談会の立ち上げ

整備効果・波及効果

○整備効果が低いとされた三陸沿岸道路は、全線開通から1年半が過ぎ、**劇的な時間短縮**や**事故減少等の直接効果**に加え、**企業立地推進や観光活性化などの波及効果**を地域にもたらしている。
○都市部と比較して、地方部は企業立地場所の確保や豊富な観光資源など優位性があり、**「発展の伸びしろ」**が大きい。

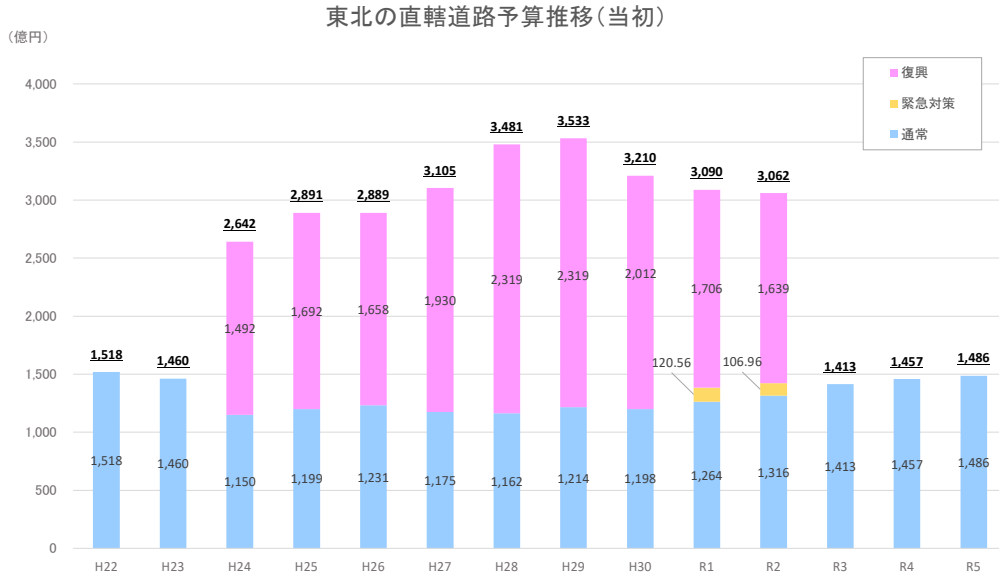
旅行速度	三陸沿岸の教育旅行受入数	約 3 倍の差 *岩手県全体との比較(H22→R3)
交通事故	釜石港の利用企業数	約 30 倍以上 *H22→R3
約 3 割へ減少 (H22:約900件→R3:約270件) *三陸沿岸道路と国道45号の合計	工場の新設・増設	約 300 件 *三陸沿岸道路沿線(H23～R3)
	新規の設備投資	約 3,000 億円以上 *三陸沿岸道路沿線(H23～R3)

地方の高速道路の価値を再確認

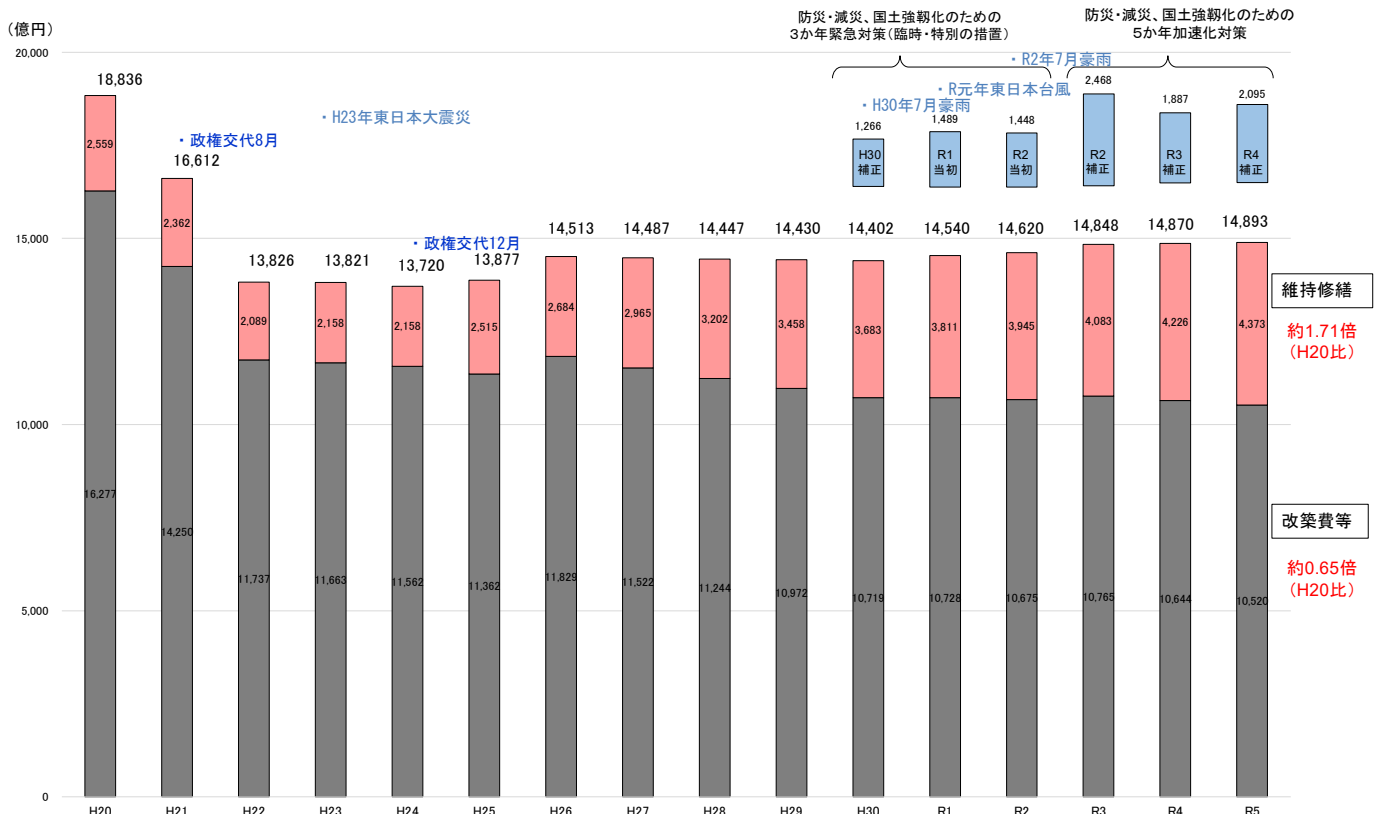
- 交通量は少なかったとしても、地域経済に大きな整備効果をもたらす
- 企業立地場所の確保や豊富な観光資源など優位性(発展の伸びしろ)

道路関係直轄予算の推移(東北地方整備局)

- 東日本大震災以降、道路関係予算は復興関係予算と合せ**3,000億円**前後で推移
- 復興関係予算により、復興道路・復興支援道路を重点的に整備
- 復興期間終了後、道路関係予算は震災前と同等**1,500億円**弱で推移

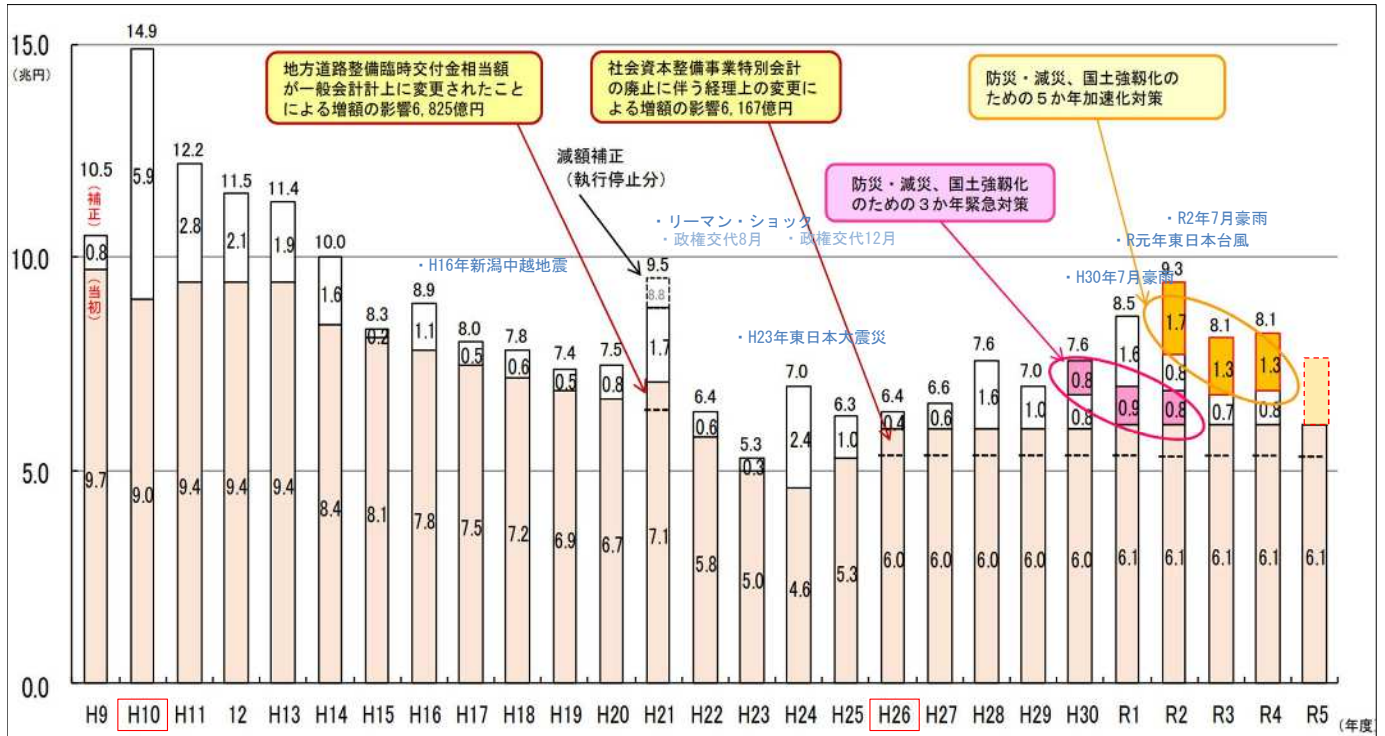


道路関係直轄予算の推移(全国)



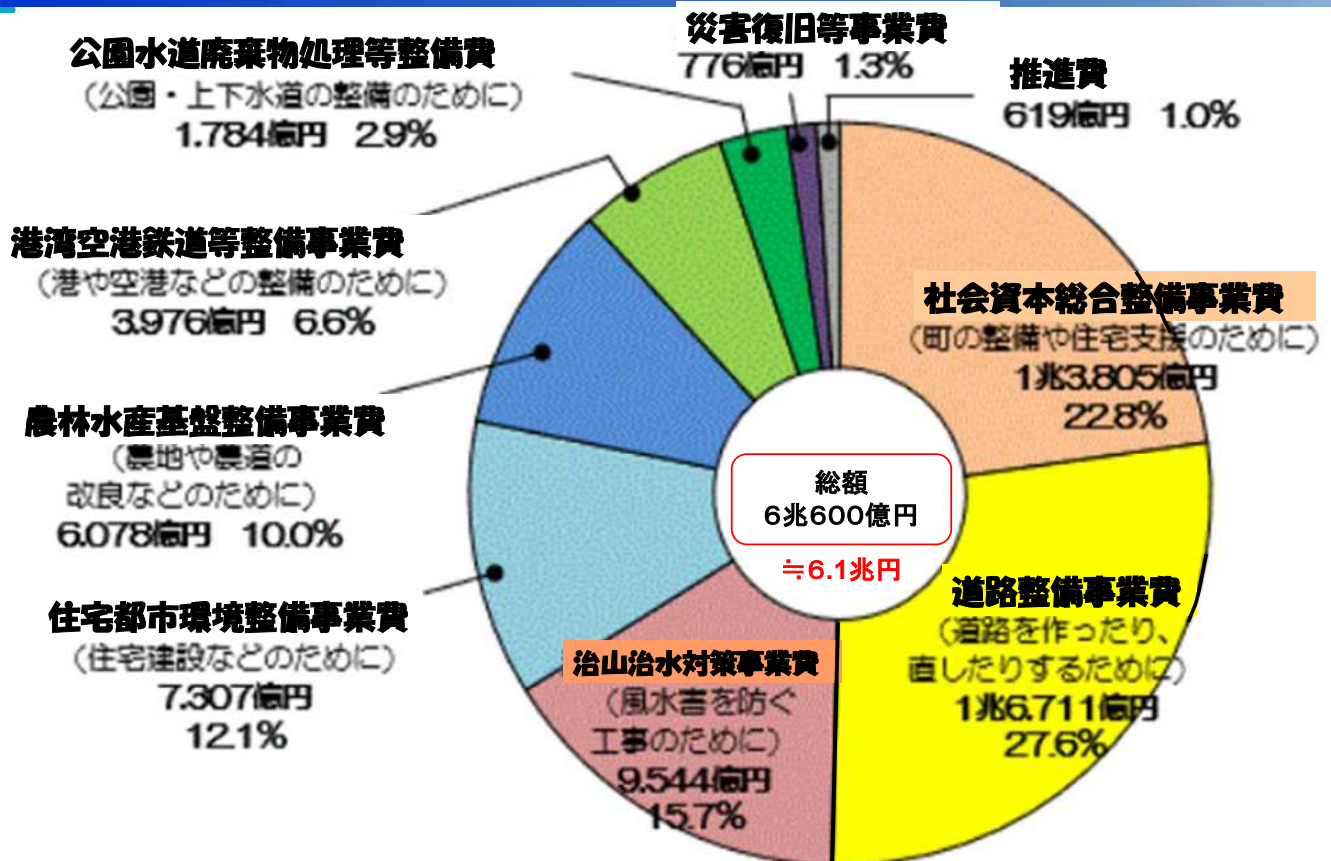
予算は横ばい

公共事業関係費の推移（政府全体）

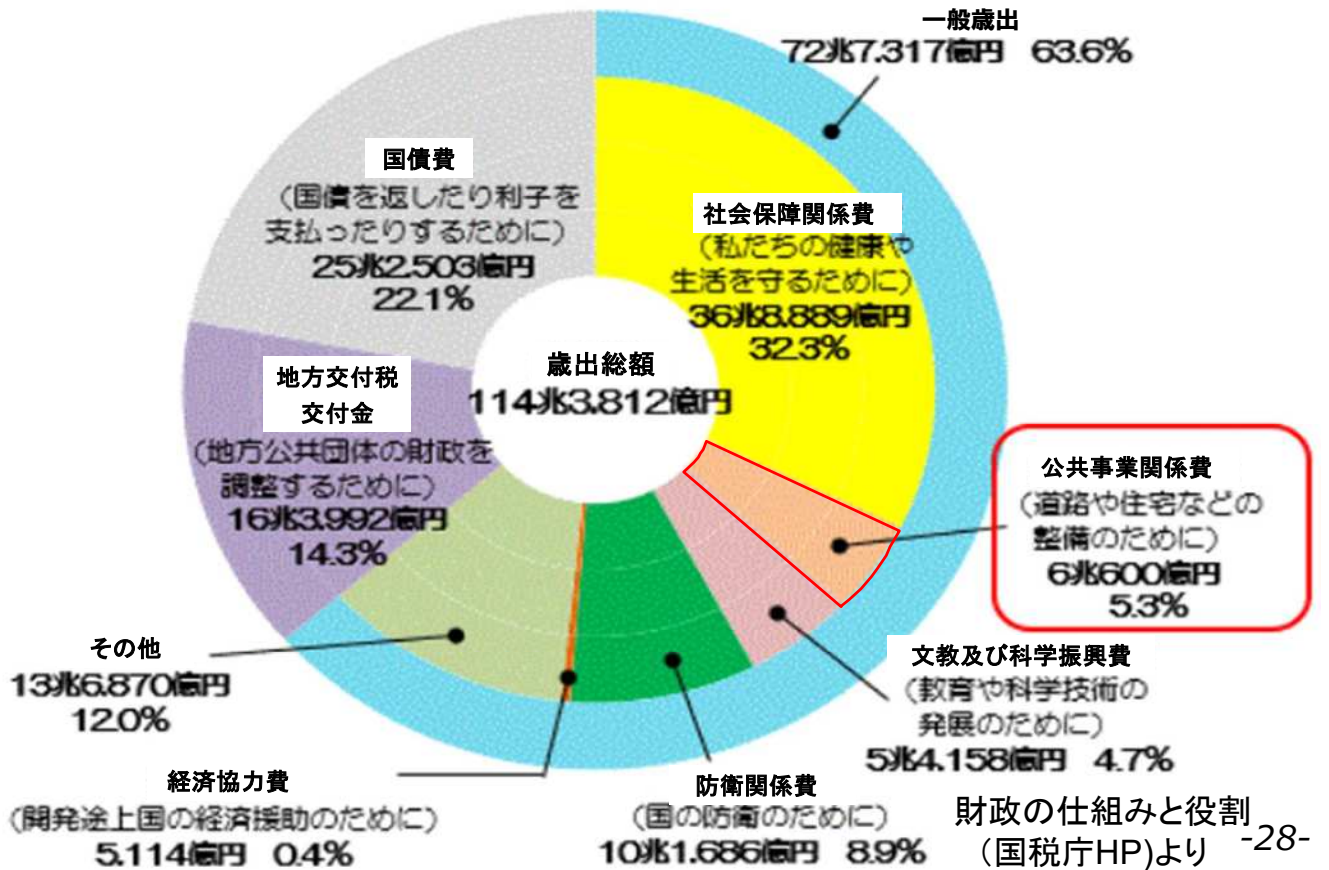


※本表は、予算ベースである。また、計数は、それぞれ四捨五入によっているので、端数において合計とは一致しないものがある。
 ※平成23・24年度予算については、同年度に地域自主戦略交付金に移行した額を含まない。
 ※防災・減災、国土強靭化のための5か年加速化対策の1年目、2年目及び3年目は、それぞれ令和2年度、令和3年度及び令和4年度の補正予算により措置されている。
 ※令和3年度予算額(6兆549億円)は、デジタル庁一括計上分145億円を公共事業関係費から行政経費へ組替えた後の額であり、デジタル庁一括計上分を含めた場合、6兆695億円である。
 ※令和4年度予算額(6兆574億円)は、デジタル庁一括計上分1億円を公共事業関係費から行政経費へ組替えた後の額であり、デジタル庁一括計上分を含めた場合、6兆575億円である。

令和5年度 国の歳出（公共事業関係費のみ）内訳

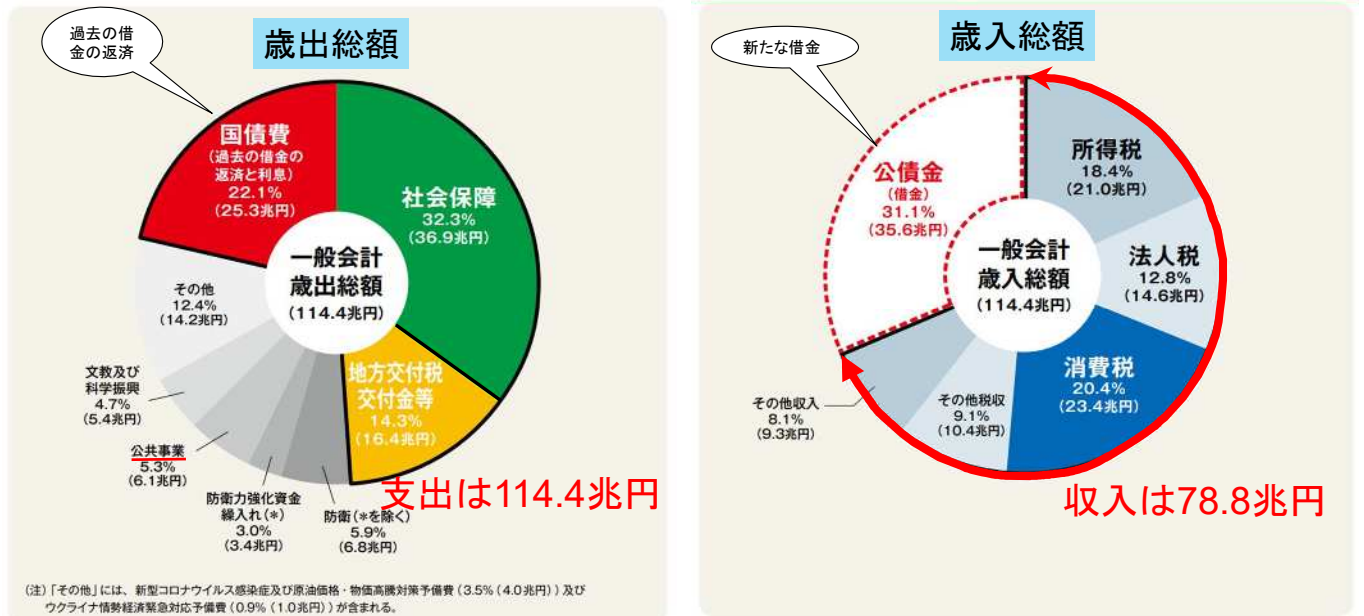


令和5年度 国の支出内訳 (全体)



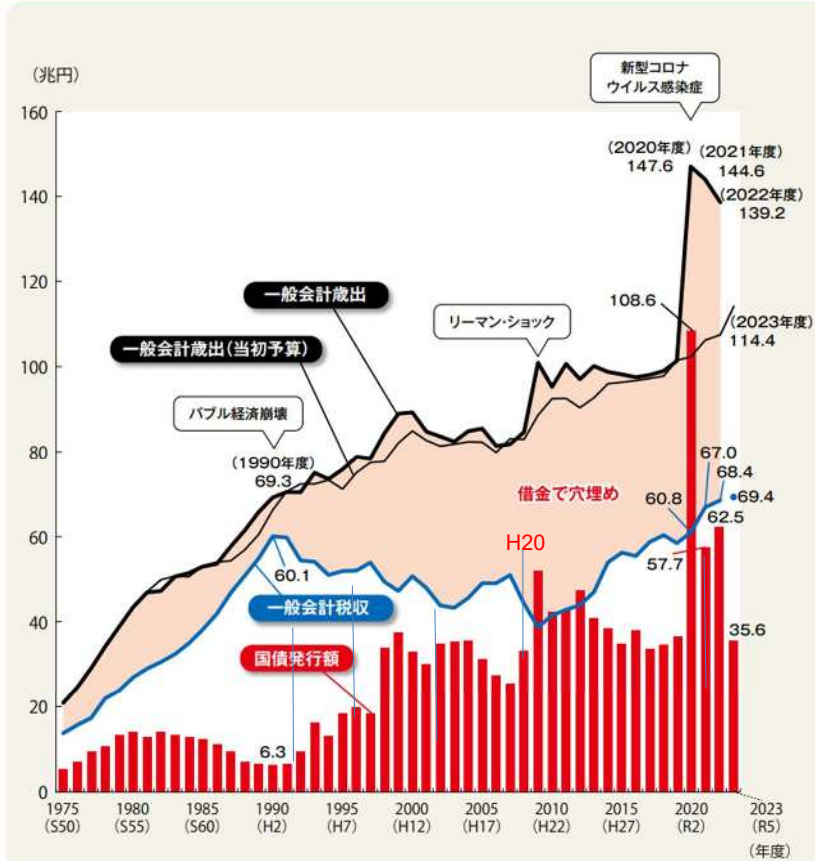
-28-

令和5年度の国の予算(当初)



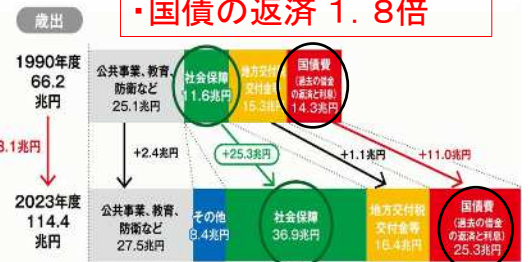
- ・必要な支出114.4兆円に対して、収入は78.8兆円。
- ・不足分を補うために、**新規国債等**(借金35.6兆円)を発行。
(建設国債 6.6兆円 + 特例国債 29兆円 = 35.6兆円)
- ・歳出は、「社会保障費」と「借金返済」で、全体の半分以上を占める。

日本の財政事情（歳入・歳出の推移）



(注) 2021年度までは決算、2022年度は第2次補正後予算、2023年度は予算による。

歳出は、30年間で、
・社会保障費 3.2倍
・国債の返済 1.8倍



公債金(新たな借金) 6.4倍



- (歳出)
・社会保障費の増加(全体の1/3)
※年金、医療、介護、子育て等
(歳入)
・経済成長の停滞による税収の伸び悩み

不足を公債金(借金)に頼る状況が続いている。

「これからの日本のために財政を考える」(財務省 R5.4) -30-

歴史的転機における財政

歴史的転機における財政
(財政制度等審議会 令和5年5月)

- **歴史的な転機**ともなりうる場面であり、地球環境問題、国際平和秩序への挑戦、格差の固定化・拡大等が問題視されている。**グローバルな経済・金融環境も急速に変化**。我が国は、**経済の成長力の低下、少子高齢化の一層の深刻化、人口減少下における地域社会の問題**といった課題を抱えている。**安全保障上の有事、震災、感染症等の危機への備えも必要**。平時こそ財政を健全化し財政余力を確保することが不可欠。コロナ対策により一層低下した**財政余力の回復が急務**。
- コロナ禍を克服して平時に移行した後も、山積する諸課題への的確な対応が必要。一定の財政支出の拡大も必要となりうるが、その場合でも**真に必要な支出に絞り込み、また財源を適切に確保することが必要**。
- グローバルな経済・金融環境が激変する中、我が国でも潮目は変化。**財政に対する信頼の低下が市場の擾乱要因とならないよう、これまで以上に注意が必要**。
- これまで、拡張的な財政スタンスが成長力の強化につながってきたとは言い難く、**財政支出は、単に需要喚起のために行うのではなく、必要性和有効性を見極めてターゲットを絞るべき**。規制改革等と相まって**社会課題の解決に向けた道筋を示し、民間の活力を引き出すことで、日本経済の成長力強化につなげることが重要**。
- **少子化対策の成否は、中長期的な日本経済の成長力や財政・社会保障の持続可能性に大きく影響する、国家の命運を左右する取組であり、真に効果的な対応が求められる**。恒久的な施策には**恒久的・安定的な財源の確保が必要**。少子化対策の財源負担をこれから生まれるこどもたちの世代に先送りすることは本末転倒。全世代型社会保障の考え方に立ち、医療・介護など社会保障分野の歳出改革を断行するとともに、企業を含め、社会・経済の参加者全員が公平な立場で広く負担する新たな枠組みを検討することが必要。歳出・歳入両面で、幅広い観点から検討を深めていくべき。
- 少子化対策の効果が顕在化するには時間を要するため、**当面、人口減少の進行を前提とした持続可能な地域社会・行財政の在り方のデザインも不可欠**。偏在性が小さい地方税体系の構築、社会インフラの維持管理や行政サービスの質向上に向けた多角的な検討が必要
- **グランドデザインに基づき全体を俯瞰するアプローチが有効であり、その上でスクラップ・アンド・ビルドの考え方を徹底し、優先度の高い政策に対して財政資金を重点投入するとともに、効果の低い既存予算の廃止・縮減を図るべき**。**全体最適の視点を持って、社会課題の解決、成長力強化、財政健全化の同時実現を追求していくことが必要**。
- 歴史的転機とも言える今、**より良い経済社会を将来世代に残していくため、真摯な議論と実践が求められる**。

財務省HP

○高齢化の推移と人口推計

○地方部の高齢化の推移

○出生数と死亡数

○人口ピラミッドでみる年代別分布

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計(全国)

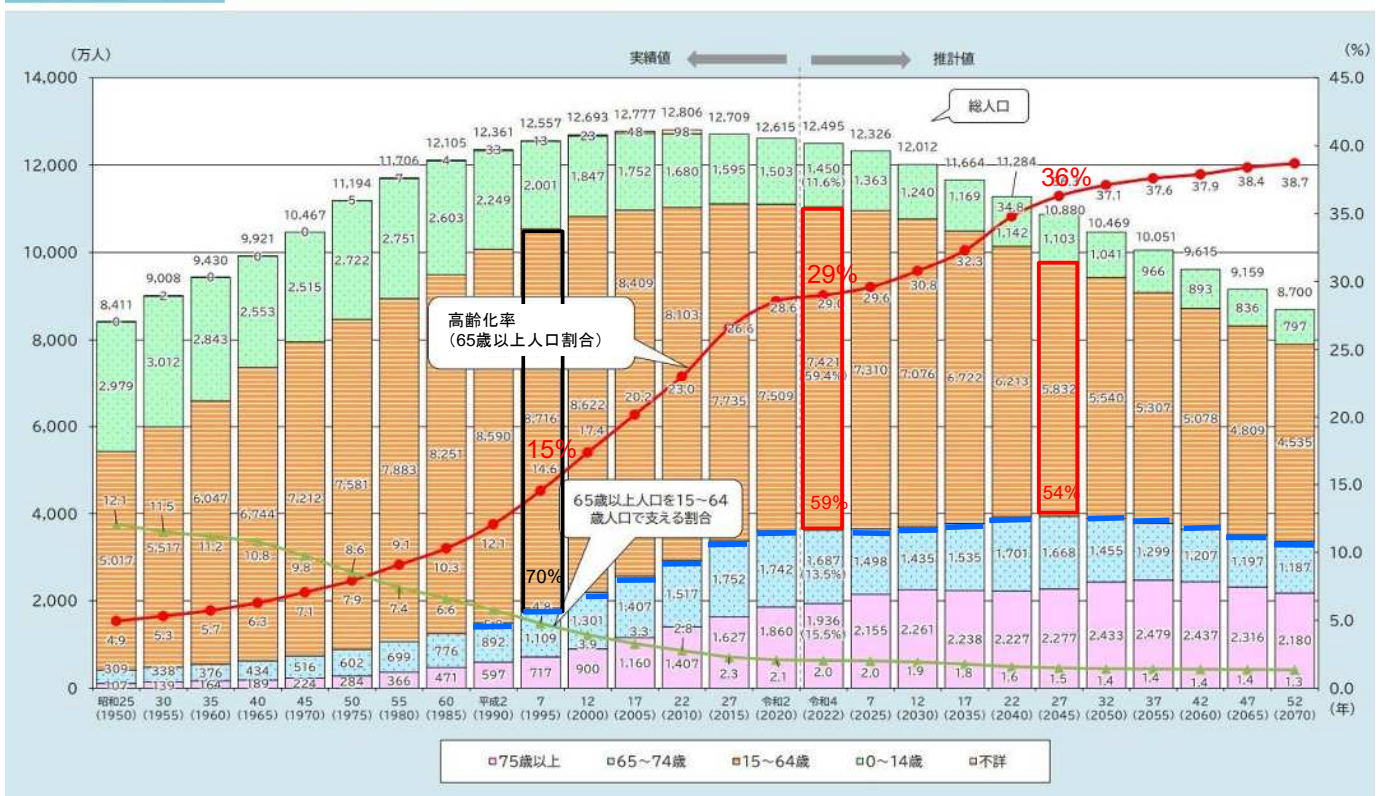


表1-1-10 都道府県別高齢化率の推移

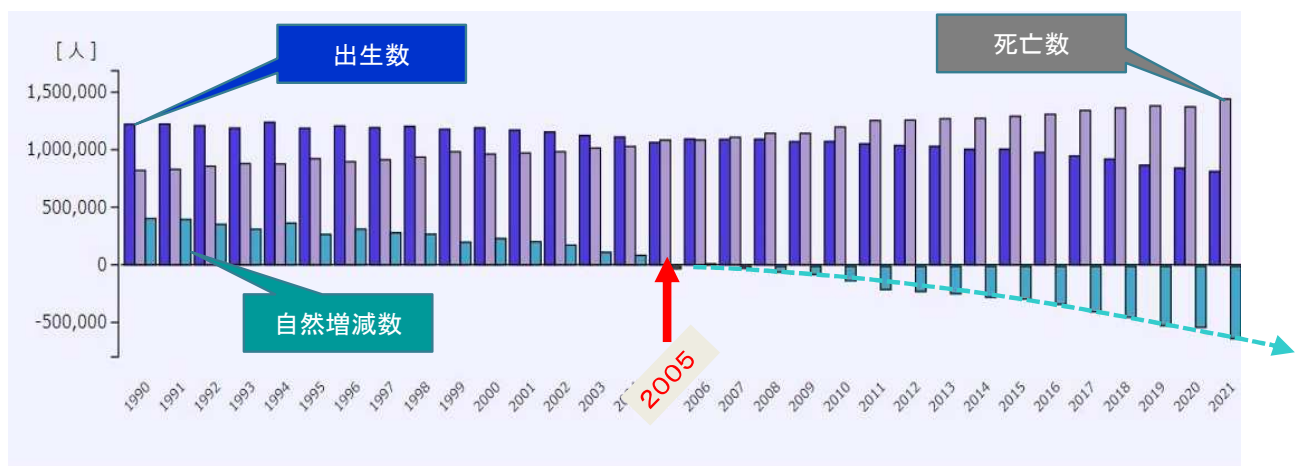
	令和4 (2022) 年			令和27 (2045) 年
	総人口 (千人)	65歳以上人口 (千人)	高齢化率 (%)	高齢化率 (%)
北海道	5,140	1,686	32.8	42.8
青森県	1,204	419	34.8	46.8
岩手県	1,181	408	34.6	43.2
宮城県	2,280	659	28.9	40.3
秋田県	930	359	38.6	50.1
山形県	1,041	362	34.8	43.0
福島県	1,790	586	32.7	44.2
茨城県	2,840	864	30.4	40.0
栃木県	1,909	572	29.9	37.3
群馬県	1,913	589	30.8	39.4
埼玉県	7,337	2,007	27.4	35.8
千葉県	6,266	1,753	28.0	36.4
東京都	14,038	3,202	22.8	30.7
神奈川県	9,232	2,383	25.8	35.2

(20年後の予測)
 ・東北圏: 約40~50%になる
 ・関東圏: 現在の東北並に高齢化

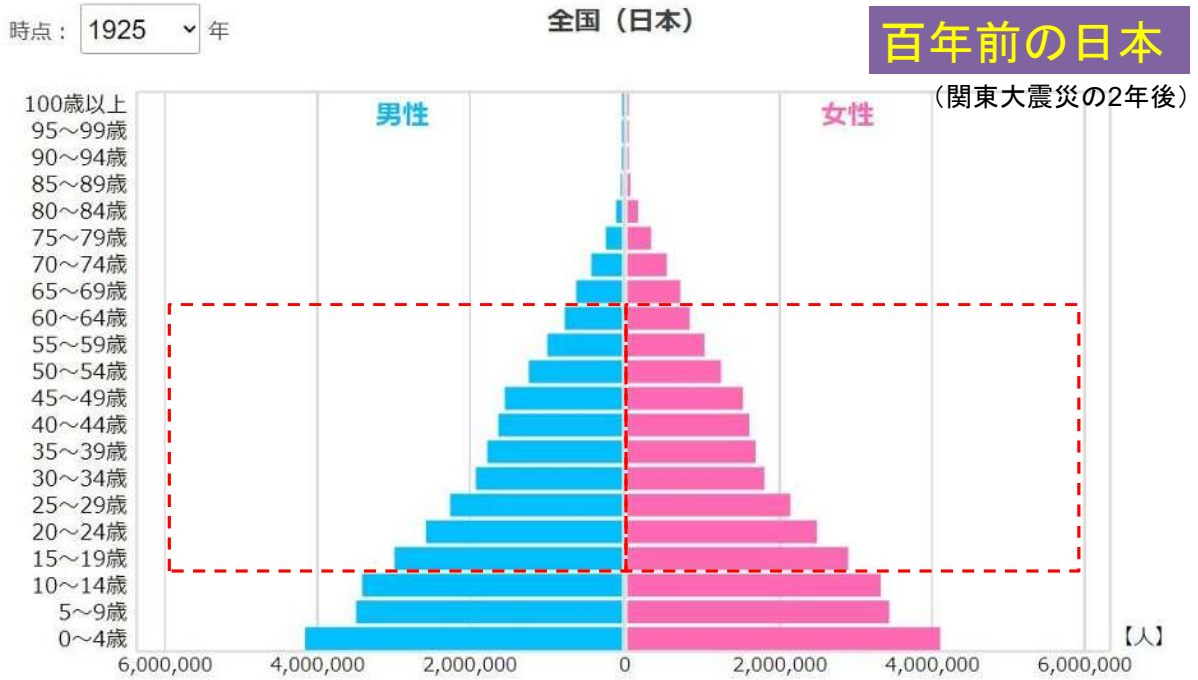
29.0% (全国)

出典)内閣府(2023)「令和5年版高齢社会白書」

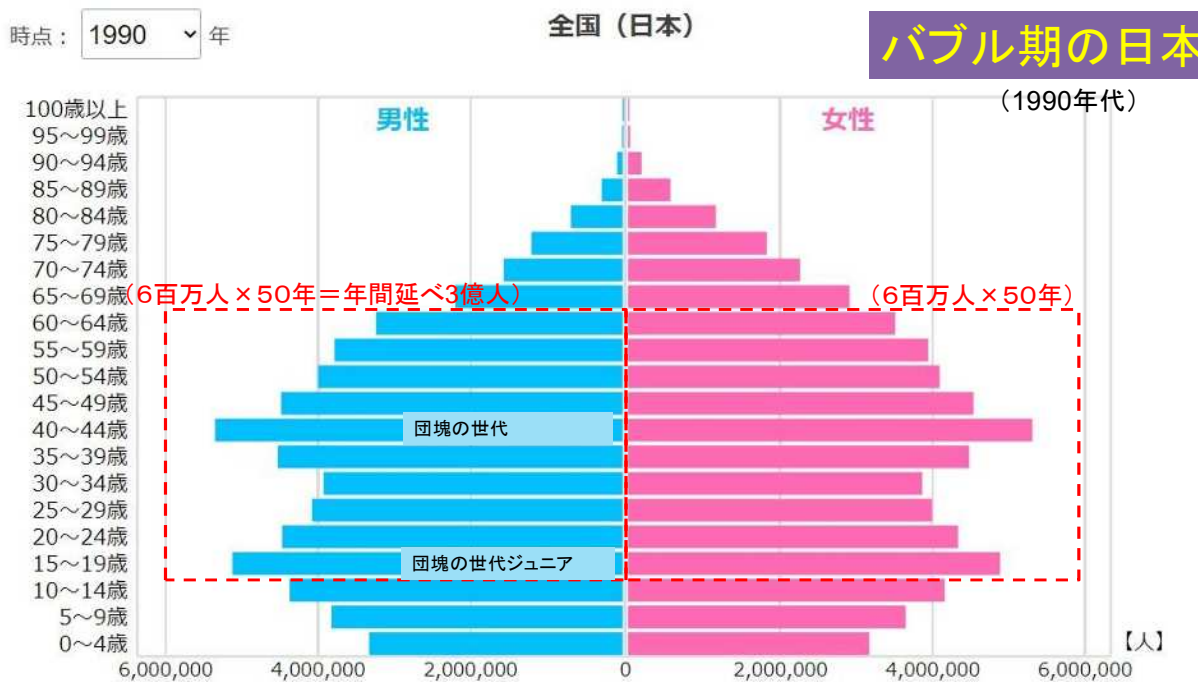
自然増減数 = 出生数 - 死亡数



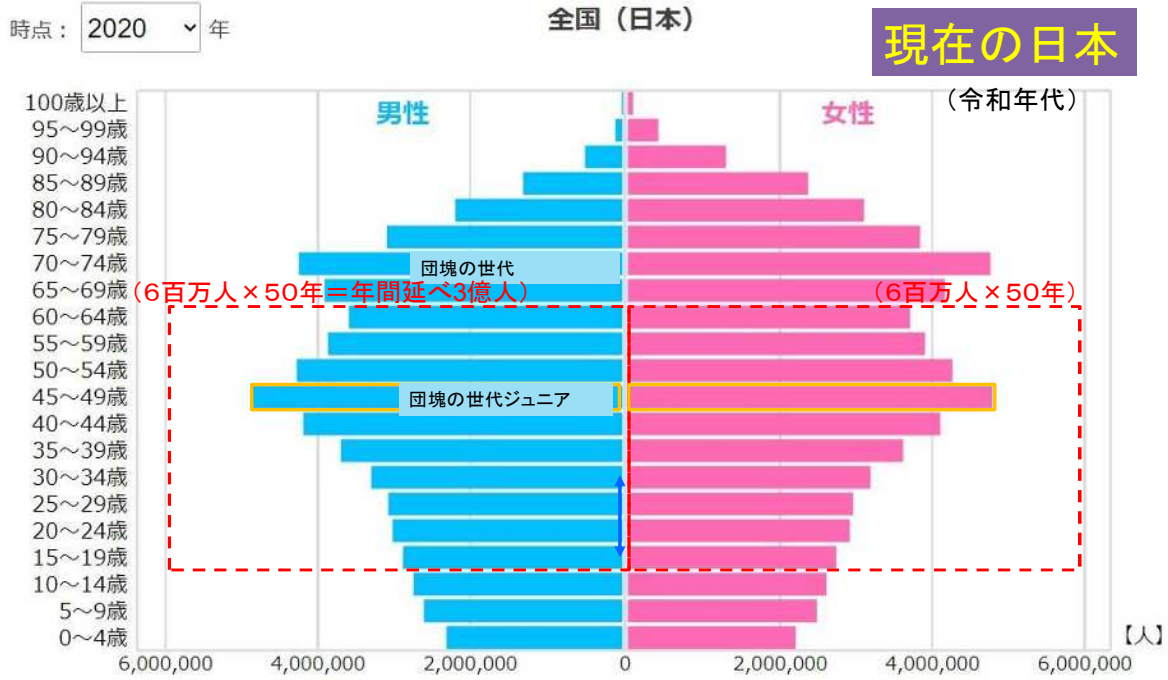
2005年(H17)あたりから減少の一途



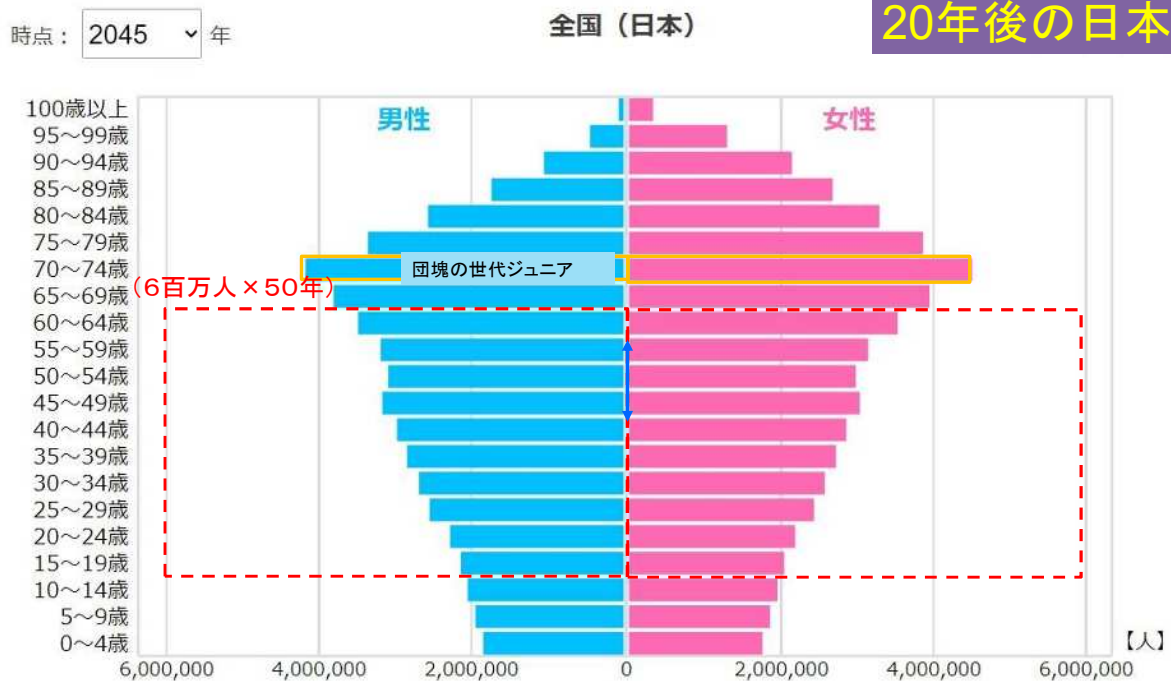
統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用



統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用



統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用



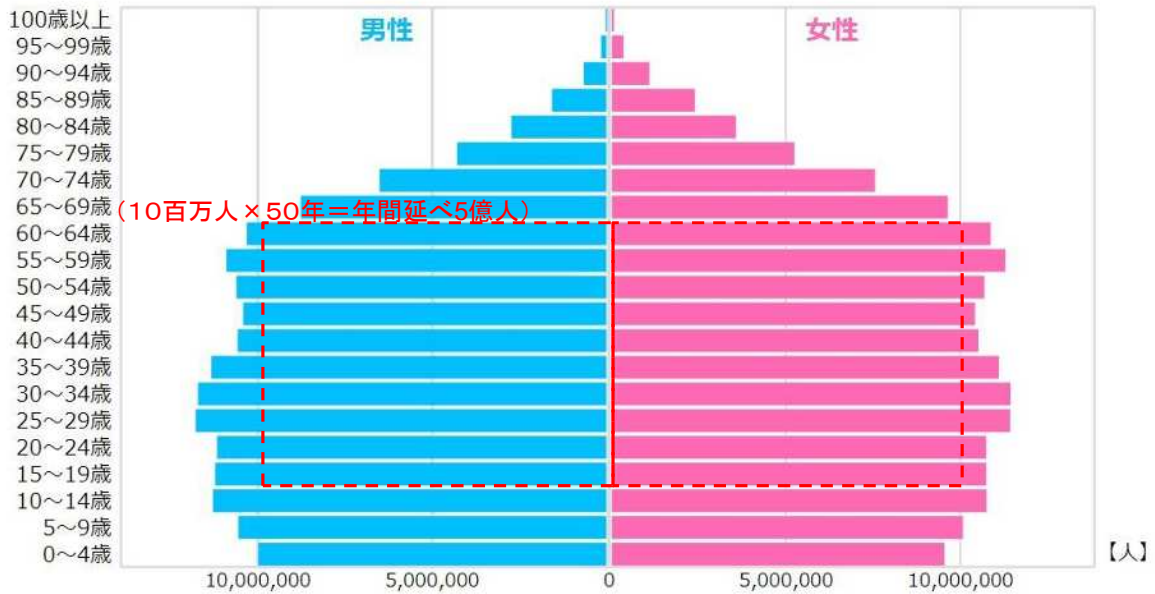
統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用

(参考)

時点: 2020 年

アメリカ合衆国

現在のアメリカ

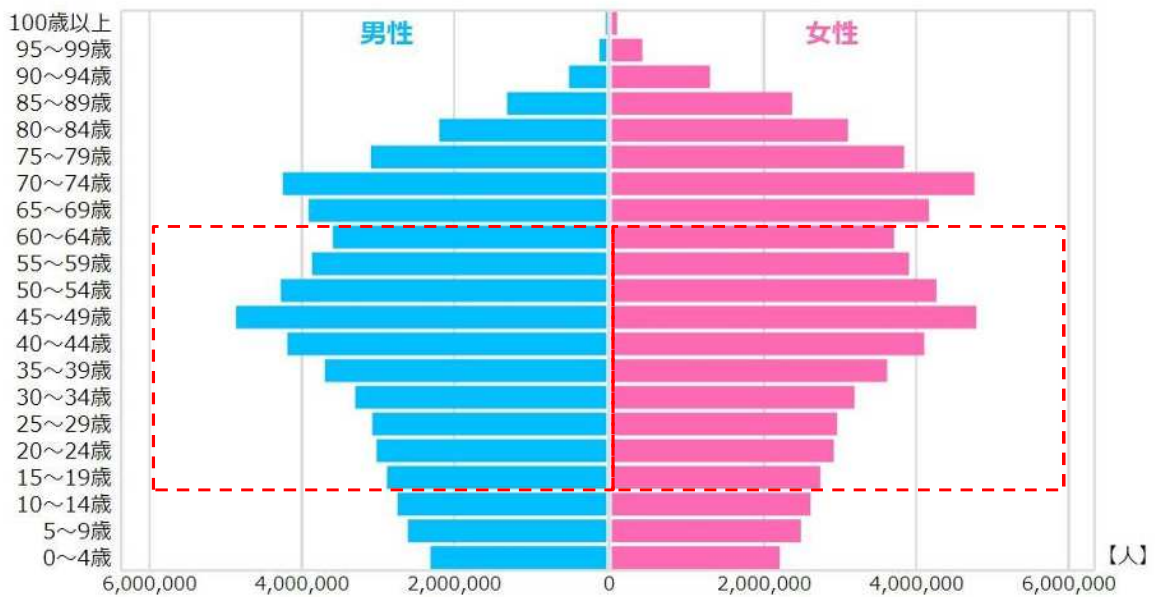


統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用

時点: 2020 年

全国 (日本)

現在の日本



統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用

ちょっとブレーク

-42-

知っていますか？ 20代以降、足腰の筋肉が**毎年約1%ずつ**減っていくことを。最近、『疲れ易い』などを感じる方は、もしかして『足腰の衰え』が原因かも。下記の筋力テストを行って、判定に応じた対策を行いましょう！

足腰の筋力や体幹のバランス力などを評価するテストです。事前にストレッチなどを行って安全に実施しましょう！



1. 閉眼片足立ちテスト
2. 30秒椅子立ち上がりテスト



1. 閉眼片足立ちテスト

男性						女性					
評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている	評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
年齢						年齢					
20~24	~6	7~21	22~66	67~204	205~	20~24	~6	7~20	21~64	65~199	200~
25~29	~5	6~20	21~64	65~200	201~	25~29	~5	6~20	21~63	64~196	197~
30~34	~5	6~16	17~51	52~156	157~	30~34	~5	6~16	17~53	54~167	168~
35~39	~4	5~14	15~44	45~133	134~	35~39	~4	5~14	15~47	48~148	149~
40~44	~4	5~12	13~37	38~110	111~	40~44	~3	4~12	13~41	42~127	128~
45~49	~3	4~10	11~30	31~87	88~	45~49	~3	4~10	11~34	35~105	106~
50~54	~2	3~8	9~24	25~66	67~	50~54	~2	3~8	9~27	28~80	81~
55~59	~2	3~6	7~17	18~44	45~	55~59	~2	3~6	7~19	20~55	56~
60~64	~1	2~4	5~10	11~24	25~	60~64	~1	2~4	5~11	12~28	29~


全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ
 〒920-8767 金沢市南町4-55WAKITA金沢ビル9階
 【連絡先】TEL：076-264-7204（保健グループ）

二次元コード


2. 30秒椅子立ち上がりテスト

男性						女性					
評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている	評価	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
年齢						年齢					
20~29	~22	23~27	28~32	33~37	38~	20~29	~17	18~22	23~28	29~34	35~
30~39	~20	21~25	26~30	31~36	37~	30~39	~17	18~23	24~28	29~33	34~
40~49	~19	20~24	25~29	30~35	36~	40~49	~16	17~22	23~27	28~33	34~
50~59	~17	18~21	22~27	28~31	32~	50~59	~15	16~19	20~24	25~29	30~
60~64	~13	14~19	20~25	26~31	32~	60~64	~13	14~18	19~23	24~28	29~
65~69	~13	14~17	18~21	22~25	26~	65~69	~11	12~16	17~21	22~26	27~
70~74	~11	12~15	16~20	21~24	25~	70~74	~9	10~14	15~19	20~23	24~
75~79	~10	11~14	15~17	18~21	22~	75~79	~8	9~12	13~17	21~18	22~
80~	~9	10~13	14~16	17~19	20~	80~	~8	9~12	13~16	17~19	20~

1, 2出典：中央労働災害防止協会、天理大学体育学部体力学研究室 中谷研究室


全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ
 〒920-8767 金沢市南町4-55WAKITA金沢ビル9階
 【連絡先】TEL：076-264-7204（保健グループ）

二次元コード


		男性	女性
生産年齢人口	20代	44	42
	30代	31	33
	40代	22	22
	50代	14	15
	60代前半	7	8
	後半		
	70代前半		
	後半		
	80代		

		男性	女性
生産年齢人口	20代	30	26
	30代	28	26
	40代	27	25
	50代	25	22
	60代前半	23	21
	後半	20	19
	70代前半	18	17
	後半	16	15
	80代	15	15

これだけはやっておきたい！足腰の衰え防止対策

加齢に伴う足腰の衰え(毎年約1%ずつ減少)を防ぐため、裏面のテスト結果をもとに“どこでも筋トレ”※を行いましょう！

※ “どこでも筋トレ”とは、日常生活の中でできる、特別な器具を使用しないトレーニングの意味です。

片足ハーフスクワットと同じ効果がありますよ！
しかも、消費カロリーは平地歩行の約3倍！

階段を利用する

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)



<日常生活での具体例>

- ・『出勤時や帰社時は階段を使う』や『買い物に出かけたときは、エレベーターの代わりに階段を使う』など

<効果up術>

- ・転倒には十分注意して、階段をゆっくり1段飛ばして昇る。

その場足上げ (10~30回を1~3セット)

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)

<実施方法>

- ・背筋を伸ばして、太ももが床と平行になる高さまで上げ下げする。

<日常生活での具体例>

- ・『歯磨きをしながらその場足上げ』や『好きなTVを見ながらその場足上げ』など

<効果up術>

- ・太ももの上げ下げをできるだけゆっくり行う。

全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ
〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル9階
【連絡先】TEL: 076-264-7204 (保健グループ)



今後、どうすればいいのか？

①働く人を増やす

⇒就労年齢の拡大

②仕事の効率化・生産性向上

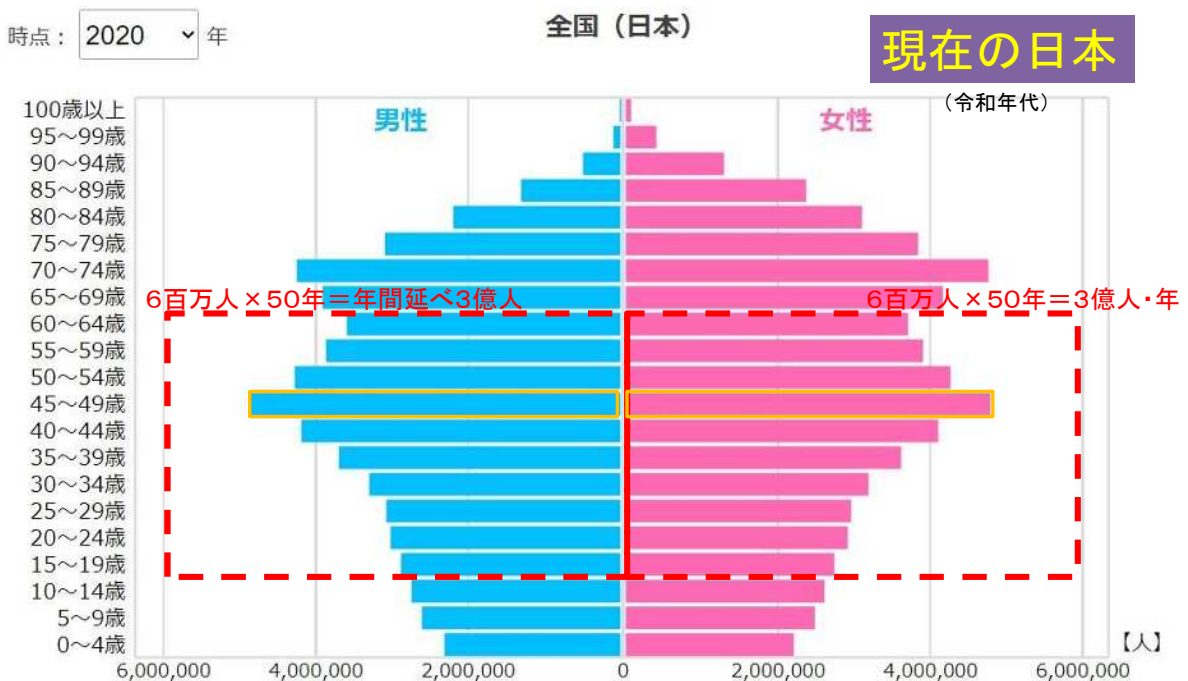
⇒新技術の積極的な導入（DX、ICT）

③確実な施工による工事の安全確保

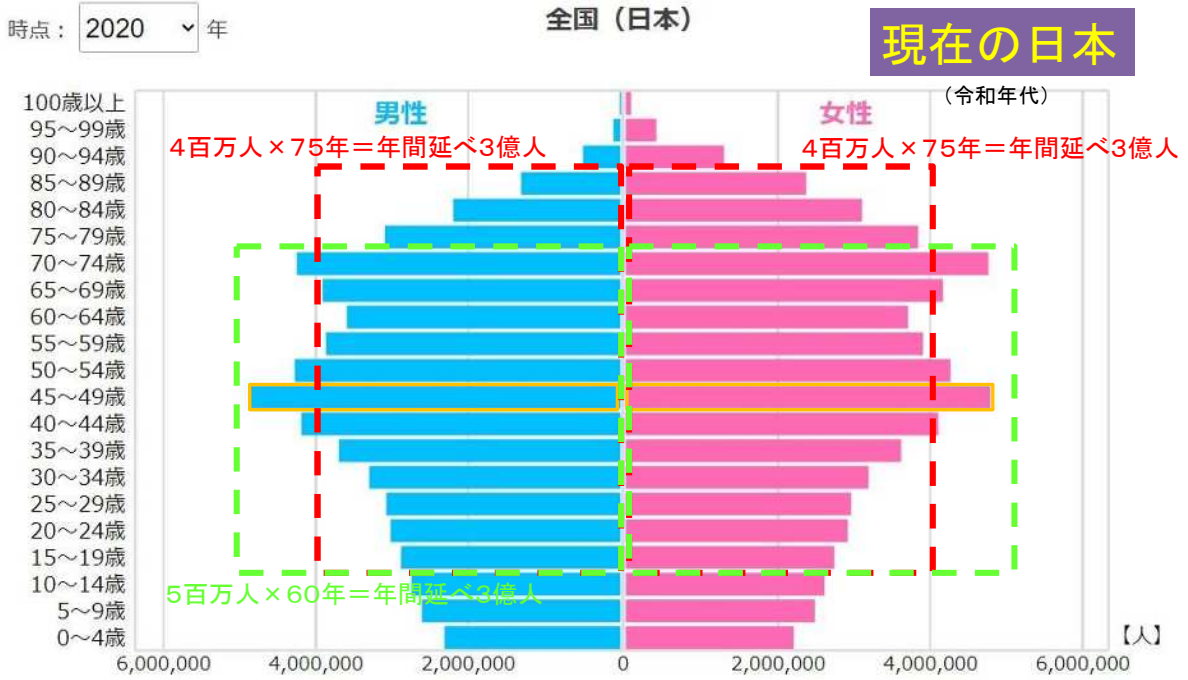
⇒事故などのマイナス要素をつくらない

少子高齢化社会に向けて

■就労年齢の拡大



■就労年齢の拡大



統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用

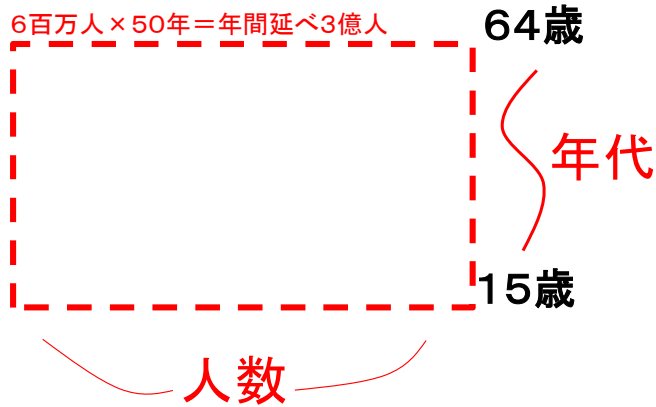
■就労年齢の拡大



統計ダッシュボード (<https://dashboard.e-stat.go.jp/>)のデータを引用

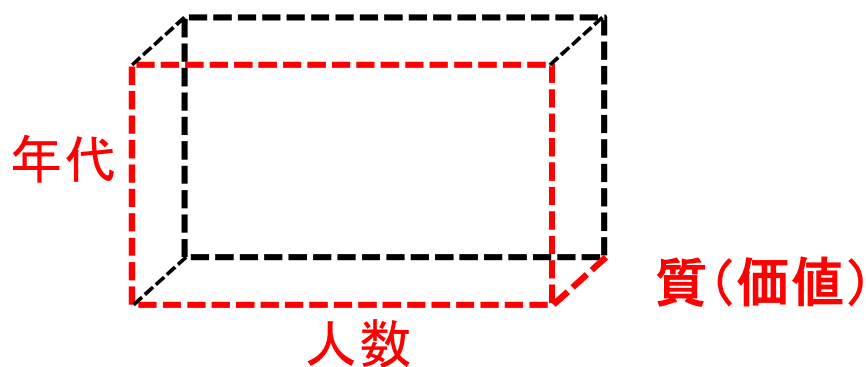
■仕事の効率化・生産性向上

年間を通しての総仕事量(イメージ)



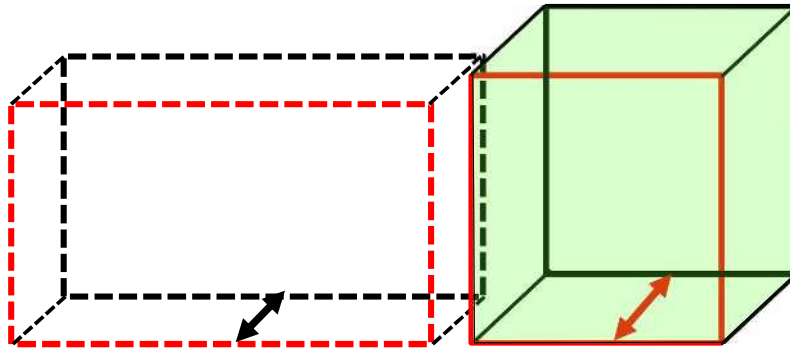
■仕事の効率化・生産性向上

年間を通しての総仕事量(イメージ)



■仕事の効率化・生産性向上

仕事の質の向上(イメージ)



仕事の「質」が上がれば、これまでと同様に……

仕事の効率化・生産性向上を図る

新技術の積極的な導入 (DX、iCT)

復興道路(三陸沿岸自動車道)
に見る新技術

■新技術の積極的な導入（DX、ICT）

○「東日本大震災」復興のリーディングプロジェクトとして、三陸沿岸道路「復興道路」と横断軸「復興支援道路」の約550kmの高速道路を10年で整備することを決定。

○各現場では急ピッチで工事が進められ、想定外の現場条件や各種課題に対して、各企業の技術力や新技術の活用等により事業推進が図られた。

○この間、様々な新技術の活用や新たな技術の開発・改良につながったこと。さらには、これらの技術「長寿命化」、「生産性」、「安全性」は全国的に活用されるなど標準的に使われる技術に育っています。



生産性向上

○復興道路の性格上、早期完成や工程短縮など「生産性向上」を目的とした新しい技術を取り入れました。



安全性向上

○集中的な復興工事による労働災害の防止、トンネル工事災害防止を目的に「安全性」の向上につながる技術を取り入れました。



長寿命化

○維持管理の低減として「長寿命化」を目標に、建設段階から品質確保や耐久性の高い構造物の施工技術を取り入れました。



-57-

復興道路で使われた新しい技術・育てた技術

生産性向上

- 復興道路の性質上、早期完成や施工効率向上に関する取り組みなど、生産性の高い工法が次々と採用。
- 構造物では移動式型枠や鉄筋のプレハブ化など生産性の高い技術が、ガイドラインの先駆けとなっている。
- トンネルでは機械の大型化やシステム化の採用により、大断面掘削月進の日本記録が次々と塗り替えられた。
- 現在では標準化となったUAV・3次元管理、ICT技術は全国的に展開されている。



●UAV・3次元土工管理の先駆け



●パネル式型枠工法による急速施工



●昇降式移動型枠工法による工程短縮



●トンネル坑内ICT技術の先駆け



●フルオートコンピュータジャンボの活用



●写真技術による出来形管理の活用



●大型ワーゲンによる張出し架設



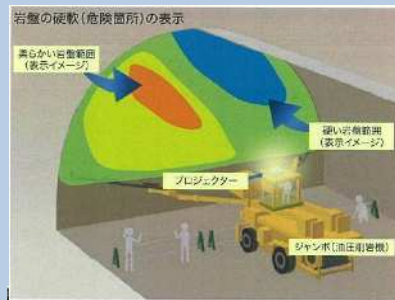
●昇降式移動型枠工法による工程短縮



●プレハブ鉄筋技術による生産性向上

-58-

- 集中的な復興工事による労働災害の防止、トンネル工事災害防止を目的に安全性向上につながる技術が採用。
- 相次ぐトンネル工事災害を受け、「トンネル工事安全施工検討会」が開催され、災害防止の手順書を作成。
- 切羽での災害防止として地質の引継ぎ方法の改善、重機接触防止、鏡吹きは「肌落ち防止ガイドライン」の先駆け。



●切羽プロジェクションマッピングの活用



●タブレットを使用した安全管理



●ロックボルト自動化機械化による省人化



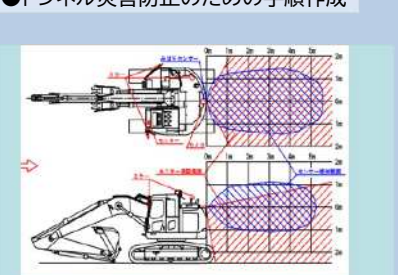
●肌落ち防止としての「鏡吹付」の標準化



●坑内接触防止ICT技術の活用



●トンネル災害防止のための手順作成

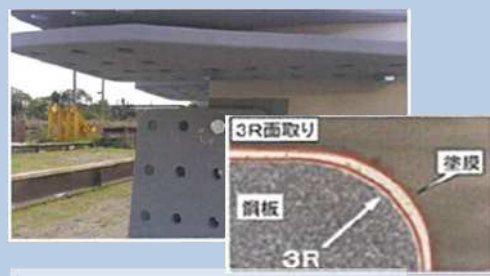


【センサーによる後方接近時認識範囲図】



●重機接触防止の各種センサー技術活用

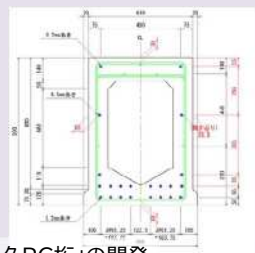
- 復興道路では、長期保証制度の導入の他、道路構造物の長寿命化を目的に建設段階から各種の新技術が採用。
- コンクリート構造物では、産官学で品質確保の手引きが作成され、各種の新技術採用を後押し。
- 鋼橋の錆処理ボルトが現在では標準化、高耐久PC桁の開発、覆工コンクリートの施工技術や養生技術開発が促進。



●部材の面取り処理技術は現在は標準的



●防錆処理ボルトの使用は現在は標準



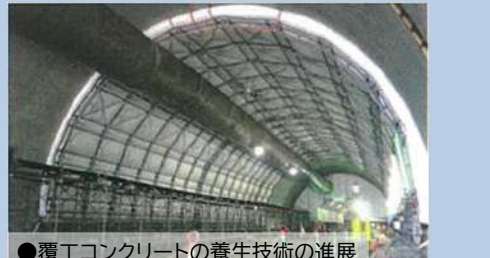
●「高耐久PC桁」の開発



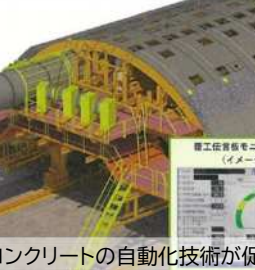
●フライアッシュの採用



●産官学による品質確保の手引き作成



●覆工コンクリートの養生技術の進展



●覆工コンクリートの自動化技術が促進



●床版施工技術・養生技術が促進

■新技術の積極的な導入（DX、ICT）

○「東日本大震災」復興のリーディングプロジェクトとして、三陸沿岸道路「復興道路」と横断軸「復興支援道路」の約550kmの高速道路を10年で整備することを決定。

○各現場では急ピッチで工事が進められ、想定外の現場条件や各種課題に対して、各企業の技術力や新技術の活用等により事業推進が図られた。

○この間、様々な新技術の活用や新たな技術の開発・改良につながったこと。さらには、これらの技術「長寿命化」、「生産性」、「安全性」は全国的に活用されるなど標準的に使われる技術に育っています。



生産性向上

○復興道路の性格上、早期完成や工程短縮など「生産性向上」を目的とした新しい技術を取り入れました。



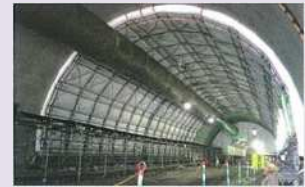
安全性向上

○集中的な復興工事による労働災害の防止、トンネル工事災害防止を目的に「安全性」の向上につながる技術を取り入れました。



長寿命化

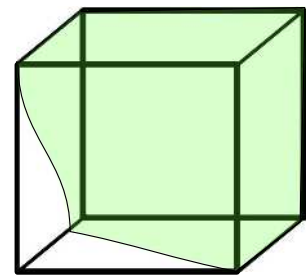
○維持管理の低減として「長寿命化」を目標に、建設段階から品質確保や耐久性の高い構造物の施工技術を取り入れました。



少子高齢化に向けて

確実な施工による安全性の確保(事故0)

- ・ 事故は、ひとたび起こすと、
 人材の損失
 時間の損失 ⇒ 大きな損失につながる
 費用の損失



- ・ 事故を起こさないために ⇒ 基本的なことですが

施工計画・作業手順（事前調査と綿密な計画）
周知徹底（安全教育、TBM、KYK）
明るい現場（伝わる現場）

確実な施工。無事故で完成。

おわりに

仕事の質の向上には、

- ・ **自分自身の健康がまず第一。**
- ・ **人と人のコミュニケーション。**
- ・ **新しいことにチャレンジ。**

ご静聴ありがとうございました。

