公益社団法人府中市シルバー人材センター

安全・健康ニュース

第63号　2023/3月

安全委員会委員長　松井　等

”事故０（ゼロ）”運動をスタートします！

2023年3月1日　～　2023年5月31日

皆さんいかがお過ごしですか？　昨年（2022年度/2022年4月～12月現在まで）の当センターの傷害事故及び賠償事故の総数は23件（傷害事故10件・賠償事故11件・その他2件）となっています。例年に比べ多大なる事故件数です。
傷害事故では転倒による手足の骨折が多くみられます。賠償事故では草刈機の飛石によるガラス窓の破損や自動車への傷つけ、刃物や道具での電線の切断などが目立っています。これらの事故は、現時点では他人への傷害事故は発生していませんが、まかり間違えば大きな賠償事故に繋がるものばかりです。そして事故の多くは、運動不足や体力の低下、集中力の欠如、無防備での作業や油断など、ちょっとした注意力で防げるものばかりでした。安全委員会では、この事態を非常事態であると認識し、日頃の安全・健康啓発活動に加え、さらなる注意喚起が必要であると考えています。従って、2023年3月1日より5月31日までの3か月間を”事故ゼロ”運動集中期間としたいと思います。
通勤時、作業前、作業中、作業後、皆さんの身の回りに再度の注意点検を行い、限りなく事故を”ゼロ”にしましょう。
皆さん一人一人のご協力をお願いいたします。

”事故０”運動

★センター事務局内に”事故0”運動横断幕の掲示
★”事故0”運動ティッシュの配布（事務局設置）
★安全パトロールの巡回強化
★メール便で”事故０”への呼びかけ　　など

〈 皆さんへのお願い 〉

1. 転倒予防のためには運動をしよう

●有酸素運動（ウォーキング、ラジオ体操など）⇒　・健康寿命を延ばす　・血管の健康を保つ　・心肺機能の向上　・動脈硬化を防ぐ
●筋力アップ運動（筋トレなど）　⇒　・筋力の強化，筋肉量の増加　・転倒防止＆筋力低下予防　・生活機能向上
●ストレッチ運動　⇒　・筋肉の柔軟性　・関節活動域の拡大　・身体のリラックス、疲労回復など体調を整える

2. 自分のストレスに気づき解消しよう

ストレスは仕事や日常生活のなかで、気づかないうちに溜まってしまいます。「よく眠れない」「食欲がない」といった体が伝えるストレスサインがないかチェックしましょう。
●良い睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で規則正しい生活リズムを整え、健康を維持する。
●自分に合ったストレス解消法で、休日は気分転換。
●悲観しがち、完璧主義といった自分の物事の捉え方のクセを振り返り、見直す。

3. 危険回避のためにさらなる注意を！

●自転車では
・両足が地面に着くこと　・ペダルは高い位置から漕ぎ出す　・停車時は降りて待つ　・歩道と車道との段差に注意
・脇道があるところは子供や自転車、バイク、車の飛び出しに注意　　など
●作業現場では
・現場の危険予知（危険な場所の　洗い出し）　・作業環境をチェック　・無理な体勢での作業をしない　・過度な楽観（自信過剰）に注意　・日頃の体力、筋力トレーニング　　など