



安全だより

第50号
令和6年11月発行
公益社団法人
東大和市シルバー人材センター
安全管理委員会

安全管理委員会より

令和6年も残すところ2か月余りとなりました。甚だしい猛暑も漸く収まり、過ごし易い季節になりました。今夏の猛暑で外出を控えていた会員の皆さん、そろそろウォーキングなど、外に出てフレイル予防活動（健康維持・筋力維持など）を再開しましょう。

7月発行の安全だより臨時号でも会員の皆様にお伝えし注意喚起しましたが、今年度の傷害事故は10月末現在で、昨年度の6件を上回る8件となっています。中には通院が4ヵ月も続いたという重篤な会員の方もおられます。転倒事故3件、蜂刺され3件など、事故の発生要因はいずれの場合も、「考え事をしていた」とか「もう少し注意していればよかった」とか「いつもやっていたのに今回だけ確認していなかった」とか、100%避けられた事故といえます。

先日、東京都シルバー人材センター連合の令和6年度の安全大会がありました。この中で、昨年度の事故状況の報告があり、当センターの事故発生度数は58センター中、下位の41位でした。

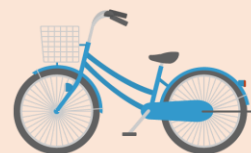
発生した事故の重篤性については、25位というほぼ中間の位置にあり、まだまだ安全とは言い難い当センターの状況です。自宅を出て自宅に戻るまでの就業中は気を抜くことなく、「自分の身（安全）は自分で守る」という原点に戻り、安全就業に努めていきましょう。



安全就業パトロールの様子

自転車安全利用講習会開催 報告

当センターでの自転車事故が増えていることから、7月23日中央公民館ホールで東大和警察署交通課矢野係長を講師にお招きし会員27名の参加を得て5年ぶりに開催しました。



内容は3部構成で

- ① 警察署管内の事故状況：多摩地区は事故の多い地域。死亡事故も慣れた道路で2件発生
- ② 高齢者の自転車安全利用のビデオ視聴：高齢者・自転車事故・交差点がキーワード
- ③ 質疑応答：身近な事例での質問が多く、今後の自転車運転に自信が持てたようでした。

仕事場の往路・復路途上だけでなく、日常生活でも自転車利用時には、交通ルールを守り安全運転に徹しましょう。令和6年11月1日から自転車利用時の「ながらスマホ」「酒気帯び運転」の罰則が強化されます。あわせて、ご注意ください。

応急救護訓練 参加者募集



今年度も応急救護訓練を計画しました。いざという時に実践するには、1回だけでなく繰り返し受講して、自信をつけることが重要です。施設管理に従事している会員の皆さん、家事援助で訪問時の応急救護に不安をお持ちの会員の皆さん、新入会員の皆さん等々、ぜひ一緒に学びましょう。

- ・日 時：令和6年11月26日(火)10:00～12:00 (受付：9:30～)
- ・場 所：中央公民館ホール
- ・講 師：北多摩西部消防署 職員
- ・持 ち 物：飲み物(水分補給用)、汗ふきタオル
- ・申込方法：センター窓口 または 電話(565-0531)で受け付けます。
- ・申込締切：令和6年11月19日(火)

令和7年度安全就業標語募集



会員の皆さんが安全就業について考えることで、安全意識をより一層高め、事故防止を図ることを目的にテーマ毎に安全就業標語を募集します。

令和7年度の東京しごと財団の統一テーマは、体力低下に伴う事故が多発していることから、「**事故防止のための体力づくり**」としています。日頃から会員の皆さんが行っている体力づくりなどの現状を標語にして表現してください。

また、当センターの独自テーマは、転倒事故が多発している現状の改善を目的として、「**転倒事故の防止**」としました。

詳細については、別途、会員の皆さんに配布している募集資料をご確認ください。

- ・募集期間：令和6年10月31日(木)～12月3日(火)
- ・応募方法：専用の応募用紙にご記名の上、テーマ毎に標語を何件でもご記入ください。センター窓口、またはFAX(566-2308)で提出願います。

7月安全強化月間安全パトロール 実施報告

項目	安全パトロール（1）	安全パトロール（2）
実施日時	令和6年7月10日（水） 9：20～10：15	令和6年7月22日（月） 9：30～10：30
作業場所 及び 作業内容	・湖畔地区の個人宅 ・生け垣、植え込みの剪定	・桜が丘4丁目マンション ・敷地内駐車場周辺の低木植木の剪定
対象職群	・植木剪定班 真野リーダー他1名	・植木剪定班 尾又リーダー他2名
巡回者	窪田委員長・横川委員・柳原委員 事務局：関田主事	西永副委員長・内田理事・大石理事 事務局：関田主事
安全就業規則等 遵守事項の点検結果	・チェックリスト10項目をヒアリング・・・特に問題なし ・朝から暑い日で、ファン付きベスト・こまめな水分補給等、熱中症対策に留意していた。	・体調管理、機械の点検等の事前準備実行を確認。 ・酷暑の中での作業であったが、水分補給と適宜な休憩場所が設定されていた。
特記事項	・通り側から石垣上の植え込みをトリマーで剪定する作業では、脚立の安定・安全性確保に工夫を凝らしていた。 ・選定した枝葉は市のゴミ収集日にゴミ出して対応	・移動していない駐車車両がありトリマーを持っての作業場所移動に注意を要した。
総評と課題	・蜂刺され事故発生のタイミングでの巡回となったが、応急処置・病院治療等、適切な対応ができていた。 ・作業前にしっかりと蜂の巣の確認が行われていなかったのは反省点	・植木の下草処理をサービスで実施していたが、見積もり時に請負範囲として確認しておくべき。

転倒事故防止について

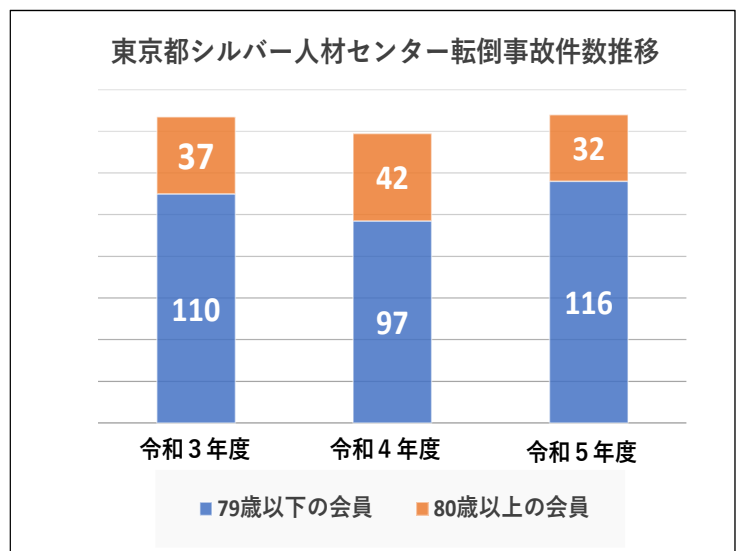
令和5年度の東京都58のシルバー人材センターでの事故として一番多いのが転倒事故です。

近年、転倒事故の発生件数は令和3年度147件、4年度139件、5年度148件と、ほぼ横ばいで推移しており、年齢内訳を見ると80歳以上の事故発生件数は令和3年度37件、4年度42件、5年度32件と20～30%で推移しています。

「転倒事故」の要因として、筋力低下は重大な要素の一つです。

また、当センターでの転倒事故件数は令和3年度1件、4年度2件、5年度3件で推移しており、令和6年度も既に3件も発生している状況です。

「転ばぬ先の杖」 会員の皆様の身近に起こる「転倒事故」について、もう一度気を引き締めて、注意しましょう。



ためしてみよう！ 健康チェック！

安全で安心して毎日を暮らすことは、誰しもが望むことです。令和6年度の健康診断受診調査（安全だより第49号）によると、健康維持のために気をつけていることの第1位は「食生活」41%。

第2位は「運動」23%。第3位は「睡眠」14%となっています。

そこで今回は、現在のあなたの健康状態について自己観察を行っていただき、さらに健康増進に努めていただこうと思います。

ぜひお試しください。 ⇒ 実は「**軽度認知症**」のチェックでもありますよ。😊

<該当するものはどちら？>

No	チェック項目	回答欄	
		YES	NO
1	1日3食きちんと食べていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	半年前に比べて硬いもの（さきいか、たくあんなど）が食べにくくなりましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	お茶や汁物などでむせることがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	ここ6ヶ月以内で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	この1年間に転んだことがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	周囲の人から「いつも同じことを聞く」などと言われますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	今日が何月何日だかわからないときがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	昨日の夕飯は何を食べたかわかりますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	週に1回以上は外出していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	体調が悪いときに、身近に相談出来る人がいますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

出典：健康運動指導士 谷 玉恵氏

◎黄色の回答欄にチェックをした項目は、意識して注意・改善するようにしましょう。

健康診断受診のお勧め

令和6年度も半年が経過しました。皆さん、健康診断は受診されましたか？

健康な状態をこれからも長く維持・継続できるよう、ご自身のお体を、年に1度は客観的にチェックし、問題ないことを確認しましょう。未受診の会員の皆さん、健診に出向きましょう。特に就業されている会員の方は、健康診断を進んで受診してください。