

事務連絡
令和6年9月30日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合川越市事務所
事務所長 原 雄 二 (印省略)

令和6年度 第6回安全衛生委員会の開催結果について (お知らせ)

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和6年度第6回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和6年9月25日(水) 12時00分より

2. 協議内容

(1) 生活習慣病のリスクについて

- ・別添資料「生活習慣病のリスクをチェック」「一無、二少、三多とは？」を基に影響及び対策等について確認。

(2) 就業途上の事故について

- ・令和6年度9月に入り5件の事故が発生。
 - ① 車両の洗車の際に、台を使用したが、地面が傾斜したところに台を置いたため、バランスを崩し台から転落した。
 - ② 就業先から自転車で帰宅中、信号機のない交差点で左から出てきた車両に追突した。
 - ③ 就業先へ自転車で向かう途中、後方より救急車が来たため、振り向き、再度正面に向き直したところ、目の前に電柱があり、避けきれず転倒した。
 - ④ 可動式姿見を移動していたところ、キャスターが動かず姿見が転倒。鏡の下部にひびが生じた。
 - ⑤ カート回収の仕事で、他店のカートが混在していたため取り除こうとした際、先に出したカートが風にあおられ自走してしまい車両に接触した。

3. その他

【産業医より】

- ・自身の健康状態を把握するために健康診断は年に一回必ず受診してほしい。異常があっても早期発見、早期治療につながれば良い。
- ・コロナの影響で他人との関りや外に出る機会が減ったため認知症の件数が上昇したとの報告がございました。
- ・労災で一番多いケースは就業途上の事故であるため、自転車利用者においてはヘルメットの着用を是非勧めたい。
台に上がって作業するような場合は平らな地面に置くように注意してほしいとのアドバイスがありました。

4. 連絡事項

① 健康診断の受診について（引き続き）

本年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第5条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いするとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様に通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めた委員会を開催しますので、就業上のストレスや健康上の悩みなど、相談したいことなどありましたら事務局担当まで連絡又は書面にて頂きますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控えの提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤の場合に保険証券の控えをセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

⑤ 令和6年(2023年)分 給与所得者の基礎控除申告書兼扶養控除等(異動)申告書の送付について

毎年9月頃、就業している新規及び継続派遣会員の方を対象に令和6年分給与所得者の扶養控除等申告書を郵送しておりますので、お手元に届きましたらご確認をお願い致します。

◆ 寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節になりました。今回の資料をご一読いただき、各自対策をお願い致します。

体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：川崎・河東・土屋

(Tel：049-222-2075)

あなたは大丈夫?



生活習慣病のリスクをチェック!

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック! 下記の項目の内、あてはまるものに☑をいれてください。

■ 生活



- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- 歯磨きは1日1回以下である
- タバコを吸う
- お酒は1回2本*以上、かつ週5日以上飲む
*目安は、350mL缶のアルコール飲料2本以上
または日本酒2合以上
- 1日の座っている時間が10時間以上である
- 睡眠時間は5時間以下、9時間以上である
- しばしば孤独感を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分90回以上である



■ 食事



- 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- 一人での食事が1日2回以上である*
*朝食、昼食、夕食それぞれ1回とする
- 早食いである
- 1日の野菜や果物の摂取量が
両手に載る1杯以下
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏ってしまう
- 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む



■ 運動

- 1週間の運動は60分以下である
- 1日で体を動かすことが60分以下である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない



判定は裏面をご覧ください。▶▶▶



●「生活」の項で、3個以上あてはまる方は、要注意!

20歳時から体重が10kg以上の増加している場合、その増加分は、ほとんど余剰な脂肪。余剰な脂肪細胞からは悪玉の生理活性物質が分泌され、血圧上昇、糖尿病や脂質異常などを引き起こします。歯磨き習慣は間食を抑制し、また歯周病を予防し認知症を予防します。喫煙は糖尿病のリスクを高め、善玉(HDL)コレステロールを減少させます。タバコに含まれる化学物質は、がんをはじめとした生活習慣病の要因となります。過量飲酒は肝臓病、高血圧、脂質異常症などを引き起こします。アルコール依存症になると、生活自体も成り立たなくなります。座っている時間が長いとがん、心疾患、脳卒中、糖尿病、腎疾患などの死因による死亡リスクが上昇することが明らかになっています。社会的つながりを持たない人は、持つ人に比べて、早期死亡リスクが50%高まります。孤独であることは1日たばこ15本吸うことに匹敵するなど多岐にわたる病気のリスクになります。健診を受けることで自覚症状が現れにくい生活習慣病が発見され、重症化予防が可能です。健診受診者は、健診非受診者に比べ死亡の相対危険度が低いことが明らかにされています。心拍数が高いと、循環器疾患の予後予測因子であることが多くの疫学研究で示されています。

●「食事」の項で、2個以上あてはまる方は、要注意!

食事が不規則になると糖尿病や脂質異常症などを生じやすくなります。外食は栄養素に偏りがあり、高エネルギー、高脂肪、高塩分などになりがちです。早食いでは満腹感を感じる前に多くの食事をとってしまいがちになります。外食はついつい食べ過ぎになり肥満や脂質異常症につながります。野菜や果物が少ないとがんが生じやすくなります。塩分を多く摂ること、高血圧やがんを発症させやすくなります。栄養バランスの取れた食事のためには主食(ご飯など)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜など)・その他の食品のバランスを意識して献立を決めることが重要です。食事に比べ飲料で糖分をとると血糖値が急に上昇しやすく、血糖コントロールに負担をかけ、糖尿病を発症しやすくなります。

●「運動」の項で、1個以上あてはまる方は、要注意!

運動量が少ないと肥満のみならず、足腰の筋肉量が減少してしまい、老後の生活に支障をきたします。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。外で新鮮な空気を吸うのは、メンタルヘルスに効果的です。

判定! 要注意の項に チェック	生活 ! 要注意	食事 ! 要注意	運動 ! 要注意
------------------------------	----------------	----------------	----------------

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。要注意の方は、生活習慣病リスクが高く、すでに予備群になっている可能性があります。

年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は最寄りの医療機関へ受診し、

生活習慣の改善に取り組みましょう。

■生活習慣病とは・・・

糖尿病、高血圧、脳卒中等に代表される病気の総称で、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に深く関与していると考えられています。

生活習慣病に関する詳しい情報は、

「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会ホームページ」をご覧ください。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

一無、二少、三多とは？

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。



一無 いちむ



無煙 たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

たばこの煙には7,000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、その内の70種類以上には発がん性が確認されています。新型たばこ（加熱式たばこや電子たばこ）は、紙巻たばこと比較して有害成分が90%削減されたとされていますが、削減されたのは一部の有害成分のみであることも確認されています。また、削減された有害成分でも、十分発がんする量であり、生活習慣病や関連疾患の発症や症状の悪化をきたす可能性があります。

二少 にしょう



少食 食事は腹八分目～よく噛んで、三食を規則正しく！

「腹八分目に医者いらず」*1という格言があります。暴饮暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。また、食後の血糖値の急激な上昇（食後高血糖）が、肥満や生活習慣病の誘因であることが明らかになっています。食後の血糖値の変動を穏やかにするには、「少食のすすめ」を守りましょう。*1「養生訓」貝原益軒（1630-1740、江戸時代、本草学者、儒学者）



少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。「健康日本21」では、飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとしています。「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」*2という格言もあるとおり、アルコールをたくさん飲める人でも、1日の飲酒量はその程度が望ましいということです。*2「徒然草」兼好法師（1200～1300年頃、鎌倉時代、歌人、随筆家）

三多 さんた



多動 今より10分多くからだを動かそう！

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。「2本の足は2人の医者」*3という格言があります。まずは、無理な目標はたてずに、良く歩くことから始めましょう。*3 ヒポクラテス（紀元前460～370年頃、古代ギリシャ時代、医者）



多休 しっかり休養～こことからだのリフレッシュを！

理想的な睡眠時間は標準的には6～8時間といわれますが、「快適」には個人差があります。あなたの活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心がけましょう。「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕事をしない「休日」、夏休みや年末などの「休暇」も含めて、毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。



多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る！

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かな生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすことが科学的に検証されています。ボランティアに参加した人は健康観や幸福感が高いこともよく言われています。社会や誰かのために貢献するといった心持ちは、いくつになっても若さを維持させてくれます。何かしら目的や生きがいを持っている人は、イキイキしています。



一般社団法人日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>





安全ニュース

令和6年度 夏号
発行:安全委員会



「熱中症予防教室」の開催

令和6年6月4日(火)、川越市総合保健センター協力のもと、「熱中症予防教室」を開催しました。
受講者18名は、熱中症を引き起こす条件や高齢者の特徴、日頃から暑さに負けない身体づくりの大切さなどを学び、酷暑が予想される今年の夏に備えました。



熱中症はこんな症状

身体が熱くなるだけでなく、あまり知られていない熱中症のサインもあります。

自覚症状

- 症状1: めまい 顔のほてり
- 症状2: 筋肉痛 筋肉のけいれん
- 症状3: ボーツとする 一瞬気が遠くなる
- 症状4: 吐き気 尿が出なくなる

他覚症状

- 症状1: 元気が悪い 体調が悪そう
- 症状2: 体温が高い 皮膚が赤く乾いている
- 症状3: 汗のかきかたがおかしい まったく汗をかいていない
- 症状4: 水分を飲めない
- 症状5: 呼びかけに答えられない まっすぐ歩けない

・暑さに備えた**身体づくり**

出典:日本気象協会
症状数が高いほど危険

汗をかく程度の運動で暑さに負けない**身体づくり**

・こまめな**水分補給**

・大量に汗をかいたら**塩分を**

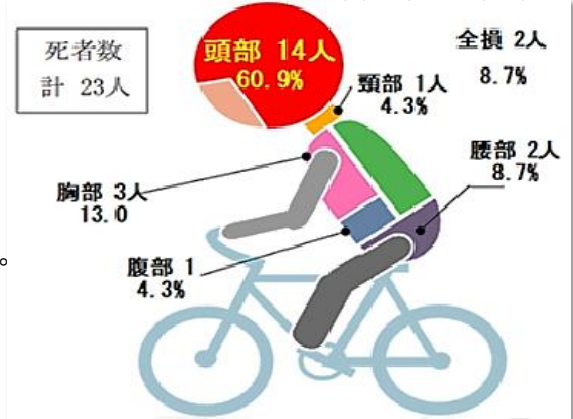
のどが潤いていなくても**1日1.2リットルを目安に**

自転車ヘルメットをかぶりましょう!

埼玉県警によると、令和5年度の自転車事故死者は出会いがしら事故が44%と最も多く、年齢別では高齢者が63%、致命傷は頭部損傷が69%を占め、全員がヘルメット未装着でした。
センターは、会員のみなさんの命を守る取り組みの一環として、自転車ヘルメットの着用を普及・定着するため、7月1日(月)、川越警察の協力のもと、ヘルメット着用運動「かぶる・ひろがる・命を守る“みんなでカチッと!!”」を推進するため「自転車ヘルメット着用宣言」を行いました。

自転車事故死者の負傷部位(令和5年度中)

令和5年12月末現在



出典 埼玉県警HP



「かぶる・ひろがる・命を守る“みんなでカチッと!!”」

自転車保有台数が全国トップクラスの埼玉県は、自転車事故死者数も全国ワースト上位であることから、自転車事故の被害を軽減するために、自転車ヘルメットの着用を推進するための埼玉県警の取り組みです。

正しくヘルメットを着用しましょう!

自転車ヘルメットの被り方

自分のために、家族のために。
命を守るヘルメットを!



ヘルメットはおでこをしっかり覆い隠せて、ヘルメットの先端が眉毛のすぐ上までかぶる。

サイズは合っていますか?



あごひもはきちんとしめていますか?

自分の顔に合うようにあごひもの長さを調整する。あごひもとあごの間に指が1~2本入れたくらいを目安に苦しくない程度に調整する。



後頭部にあるダイヤルを回して、頭部とヘルメットの隙間をなくす。頭を振って前後左右でズレがないようにセットする。

安全就業は日々の健康管理から

川越市では、74歳までの方は「特定健康診査」を、75歳以上の方は「後期高齢者健康診査」の受診券を発送しております。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためぜひ受診しましょう。

新 自転車安全利用五則 令和4年11月1日~

※中央交通安全対策会議交通対策本部決定

- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

みんなで守ろう
自転車安全利用五則



細菌性食中毒に注意しましょう

つけない

洗う! 分ける!

- ・調理を始める前は必ず手洗い
- ・生肉や生魚を切ったまな板等は使用の都度洗う
- ・加熱しないものは先に調理する
- ・焼き肉などは生肉と焼いた肉をつかむ箸は別にする



ふやさない

低温で保存する!

- ・生鮮商品やお惣菜などはできるだけ早く冷蔵庫に
- ・冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

加熱処理!

- ・肉や魚はもちろん、野菜なども加熱すれば安全
- ・肉料理は中心までよく加熱する
(中心部を75℃で1分以上加熱する)
- ・ふきんやまな板、包丁等調理器具は、洗剤でよく洗い熱湯をかけて殺菌する