

# 安全ニュース

令和5年度 春号  
発行：安全委員会

## 令和5年度健康教室/安全教室開催日程

### 健康教室「熱中症予防」開催

昨年は就業中の熱中症が3件発生しております。熱中症予防には「暑熱順化」が大切だと言われております。熱中症にならないためのノウハウや、熱中症になったときの対象方法など学んで、これからの季節に備えましょう。

記

日時 5月12日(金) 午前10時～午前11時30分  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
講師 川越市健康保健センター  
その他 筆記用具は持参願います。

### 第1回フレイル予防教室開催

今年度は三回に分けて実施し完結する「フレイル予防総合教室」を開催します。転倒・つまずきなどの事故防止や認知症予防の他に、健康寿命延伸のために非常に役立つ研修ですので、積極的に参加しましょう。

記

日時 ①6月30日(金) ②7月7日(金) ③7月14日(金) } 午前10時～午前11時30分  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲物

### 安全教室「自転車乗り方」開催

就業途上での自転車転倒事故が多発しております。自転車事故から身を守るノウハウ等を学んで安全運転に心掛けましょう。

記

日時 7月18日(火) 午前10時～午前11時30分  
会場 川越市シルバー人材センター  
定員 先着30名  
申込 電話にて(TEL 049-222-2075)  
平日8時30分から17時15分  
その他 ①筆記用具持参願います。  
②自転車持ち込み可。

### ヘルメット着用の努力義務スタート!!

県内の自転車事故で亡くなった約7割は頭部に致命傷を負っています。道路交通法が改正、4月から自転車利用者は年齢を問わずヘルメット着用が努力義務となりました。

**自分を守るためにヘルメット着用を\***  
**自転車保険の加入も忘れずに。**

春の全国交通安全運動が5月11日(木)～5月20日(土)実施されます。日頃から交通ルールの遵守と正しい交通マナーを心掛けましょう

埼玉県警HP参照



## 熱中症予防は早めの暑さに慣れる準備を!

熱中症で搬送された約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下して、暑さに対するからだの調整機能も低下、熱中症になりやすくなります。

熱中症は梅雨明け後ばかりではなく、5月でも25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日、梅雨の晴れ間でもなりますので注意が必要です。



熱中症にならないためには、日頃から肉や魚、野菜をしっかり食べて、**たんぱく質・ビタミンなどバランスの良い食事**を心がけ、**ウォーキングなどで汗をかく習慣**を身につけていると、暑さに対応しやすくなりますので、暑さが本格化する今から暑さ対策の準備を始めましょう。



## 令和5年度 安全標語 「安全は自ら守る心がけ」

笹川 俊雄さん 作

## 生活習慣病チェックのために健康診断を忘れずに！

「令和5年度版 健康づくりスケジュール」はご覧になりましたか？

「特定健診」は6月からはじまります。

受診期間は来年1月末までですので、忘れずに受診しましょう。

### ◆川越市国民健康保険 特定健診

川越市国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方。

セットA (無料)

セットB (自己負担額:500円)

セットC (自己負担額:8,500円)

### ◆後期高齢者医療健康診査 及び人間ドック

川越市にお住まいの埼玉県後期高齢者医療被保険者の方。

後期高齢者医療健康診査 (無料)

人間ドック (自己負担額:7,000円)



## 食中毒にご用心！

食中毒の原因菌を・・・

<b>1</b>	<p><b>つけない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手はこまめに洗う</li> <li>肉用・魚用など包丁やまな板を使い分ける</li> <li>冷蔵庫内の食品は袋やラップなどで包む</li> </ul>
<b>2</b>	<p><b>ふやさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常温に置かず、冷蔵庫で保管する</li> <li>できた料理は早めに食べる</li> </ul>
<b>3</b>	<p><b>やっつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱するものは中心部まで十分に加熱する</li> <li>まな板や包丁、ふきんなどは消毒する</li> </ul>

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて活発になり、レバ刺し、鳥わさ、ユッケ等の生肉や生焼け肉、生卵による発生が目立ちます。

肉や魚には食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、食中毒予防の3原則「**つけない・ふやさない・やっつける**」を守ることが大切です。

また、サバ、アジ、イワシ、サンマなどに寄生するアニサキスによる食中毒にも注意しましょう。



川越市保健所三原則リーフレット抜粋

## フレイル診断してみませんか！

下表のチェックリストで、あなたのフレイルリスク度がわかる「フレイル診断」をやってみませんか？

4点以上該当している項目がある方は、すでにフレイルが始まっております。

3点以下の人と比べると、2年後～4年後には日常生活に支障が出るリスクが3倍以上になりますので、「フレイル予防教室」に参加するなどフレイル予防に積極的に取り組み、健康な日常をすごすよう心がけましょう。

1. この1年間で転んだことがありますか？	9. 6ヶ月間に3kg以上体重減少がありましたか？
2. 1km程度の距離を続けて歩くことができますか？	10. 6ヶ月間に体の筋肉や脂肪が落ちたと思いますか？
3. 目は普通に見えますか？(眼鏡を使ってもよい)	11. 一日中外に出ず、家の中で過ごすことが多いですか？
4. 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしませんか？	12. 普段、2～3日に1回程度は外出していますか？
5. 転ぶことが怖くて外出を控えていますか？	13. 趣味や楽しみ・好きでやっていることがありますか？
6. この1年間に入院したことがありますか？	14. 親しくお話しできる人が近所にいますか？
7. 最近、食欲はありますか？	15. 上記以外、親しく行き来する友達や家族・親戚はいますか？
8. たいいのは噛んで食べられますか？(入れ歯使用でもよい)	

公益財団法人いきいき埼玉の「15の質問で分かるあなたのリスク度」抜粋

今回は、超わかりやすいフレイル講座はお休みします。