

# 安全ニュース

令和5年度 冬号  
発行:安全委員会

## 免疫力を高め、冬を乗り切ろう！

気温の低下や空気が乾燥する冬場は、風邪やインフルエンザが流行するリスクが高まります。日頃から「マスクの着用やうがい・手洗い」などの基本的な感染症予防対策を行いながら、



適度な運動とビタミン・ミネラルを多く含む緑黄色野菜やキノコ類、海藻類、果実類、いも類など免疫力を高める食品等、バランスのよい食事を心がけ、感染症に強い身体作りをしましょう。



## 冬に多発するウイルス性食中毒

冬の食中毒で代表的なノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝が主な原因と言われておりますが、次の点に注意してノロウイルスから身を守りましょう。

- ①帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などでいねいに手洗いを。
- ②二枚貝を加熱調理する場合、十分加熱する。(中心温度は1分間85度以上で)
- ③まな板やふきんなど台所の調理器具はいつも清潔にし、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
- ④体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠を十分とって体調を管理しましょう。



## 冬期は転倒事故に注意しよう！

冬季は転倒災害が多く発生します。降雨や降雪後の凍結災害に十分注意しましょう。

### 冬期の転倒災害防止5ヶ条！

- ❑雪道や凍った道は小さな歩幅で、足の裏全体で着地し、ゆっくり歩こう！  
横断歩道の白線、マンホールや側溝のふたなどの金属部分、バスの乗降場所や駅やお店の出入口は特に滑りやすくなっています。
- ❑路面や床面に合った靴を履こう！  
革靴やハイヒールは危険です。滑りにくい靴を履きましょう。
- ❑時間に余裕を持って行動しましょう！  
急に走ったり、曲がるなどの動作は避けましょう。
- ❑床の水たまりや油、粉類等は放置せず、その都度取り除きましょう！
- ❑両手はとさの状況に備えて空けておこう！  
ポケットに手を入れて歩いたり、両手に物を持っているとバランスを崩しやすく、転倒時に受け身が取れないので絶対やめましょう。



## 冬のヒートショックに注意を！

寒さが厳しい季節に気をつけたいのが「ヒートショック」です。

ヒートショックは、寒い屋外から暖かい部屋に移動したり、暖かい部屋から寒い部屋へ移動する際など、急激な温度変化が血圧を大きく上下させて、脳卒中や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす要因にもなります。注意しましょう。



### 【入浴時の注意事項】

- 入浴前は脱衣所と浴室を暖かくしておく
- 湯船の温度は41℃以下で長湯を避ける
- 入浴前後はコップ1杯の水分補給を

### 【屋外での注意点】

- マフラーや手袋で首や手を守る

## 待望の「シルバーいきいき健康教室」開催迫る



体力測定風景



フレイル予防教室風景

みなさんが何時までも健康で日常を過ごすために、120時間/回を3回1セットで実施する「体力測定」と「健康体操教室(ストレッチ・筋力トレーニング・栄養・社会参加)」の「フレイル予防教室」は、令和6年度に「シルバーいきいき健康教室」に改称、財団法人「いきいき埼玉」から資格認定された10名の女性指導員(健康サポーター)が、みなさまのお住まいの近くでの教室開催に向けて準備中です。大いにご期待してください。

### 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

みんなて守ろう  
自転車安全利用五則



自転車事故の  
高額賠償事例  
約9,521万円  
(神戸地方裁判所 平成25年7月4日判決)



昨年、埼玉県での自転車事故で死亡した約7割は頭部に致命傷を負っています。

自分を守るためにヘルメット着用を！  
また、自転車保険の加入も忘れずに。

自転車事故死者の負傷部位(令和4年中)



### 危険予知能力を高め、事故のない日々を！

みなさんが、シルバー人材センターの重篤事故である滑落・転落・転倒事故に遭わないため、常に身の回りに潜む危険を察知し、事故原因である不安全状態や不安全行動を見逃さないように「安全就業ハンドブック」を活用しましょう。



### 夕暮れ時の交通事故に注意しましょう

日没時間前後1時間は周囲の視界が徐々に悪くなり、自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れて重大事故が多く発生しております。

歩行者・自転車利用者は外出する際、身を守るために黒や紺色、茶色、赤色など地味な服装を避け、反射材を身につけ、視認しやすいようにしましょう。

【視認できる距離】

- 黒や紺など暗い色の服装..... 約26m～30m
- 白や黄色などの明るい服装..... 約38m～50m
- 反射材を着用した場合..... 約60m～130m



(一社)日本反射材普及協会調べ