

# 安全ニュース

令和6年度 春号  
発行:安全委員会

## 令和6年度 健康教室/安全教室開催日程等情報

### 「熱中症予防教室」開催日程

今年の夏も昨年並みの暑さと気象庁が発表。高齢者の熱中症は死につながる恐れがありますので、今から熱中症予防の知恵を学び、今夏予想される酷暑にまけない身体づくりを身につけましょう。

記

日時 6月4日(火) 午後1時30分～午後3時  
会場 川越市シルバー人材センター  
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 筆記用具持参願います。



### 「高齢者の交通安全教室」開催日程

埼玉県警の「高齢者交通安全ニュース」によると、交通事故死の半数以上が65歳以上の高齢者で、内42%が75歳以上の後期高齢者です。

安全には絶対はありません。会員のみなさんが交通事故に遭わないよう奮って参加しましょう。

記

日時 7月12日(金) 午後1時30分～午後3時  
会場 川越市シルバー人材センター  
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 筆記用具持参願います。

### 「シルバーいきいき健康教室」

#### の開催地区募集中！

川越市シルバー人材センターが実施する「シルバーいきいき健康教室(3回1セット)」は、会員のみなさんがお住まいの地区で開催を予定しております。みなさんの健康維持増進のため、開催地区を募集しておりますので奮って応募してください。

日程や開催場所などは個別に対応いたします。

記

1. 募集期間 随時
2. 開催日程や開催場所などは別途相談させていただきます。
3. 申込方法 電話にて事務局まで



### フレイル予防サポーター募集中！

川越市シルバー人材センターが実施している「フレイル予防教室」改め「シルバーいきいき健康教室」のサポーターを募集しております。「運動・栄養・社会参加」に関心のある方の応募をお待ちしております。

記

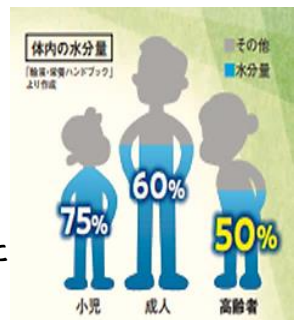
1. 募集期間 令和6年4月16日(火)～5月15日(水)
2. 募集人数 若干名
3. 募集条件 公益財団法人「いきいき埼玉」主催の「フレイル予防サポーター養成研修(3日間)」と「測定員養成研修(1日間)」を受講していただきます。
4. 応募方法 電話にて事務局まで



## 今から熱中症予防の準備を始めましょう

今年も昨年同様に酷暑となる予報が発表されました。熱中症は高温多湿の環境に身体が適応できないことで生じる症状で、進行すると死に至る可能性があります。水分保有量が少ない高齢者は特に注意しましょう。

今から、30分程度のウォーキングや筋トレ・ストレッチ、入浴などで汗をかき、暑さになれた身体づくりを行いましょう。



熱中症の症状	
手足がしびれる めまいや立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い)	経過観察 現場対応
吐き気がする・吐く 頭がズキンズキンする(頭痛) 体がぐったりする・力が入らない	医療機関 を受診
意識がない 呼びかけに対し返事がおかしい 体がひきつる(けいれん) まっすぐ歩けない・走れない	積極的冷却 救急要請と

重症

- かかりやすい人**
- 朝ご飯を食べない人
  - 暑熱順化していない人(暑熱順化は「安全ニュース」令和4年夏号を参照)
  - 持病のある人(服用薬の影響)
  - 二日酔い(お酒の飲みすぎ)
  - 寝不足

**1日あたり1.2リットルを目安にこまめな水分補給を！塩分も忘れず**

## 高齢者の

# 歩行者事故を未然に防ごう！

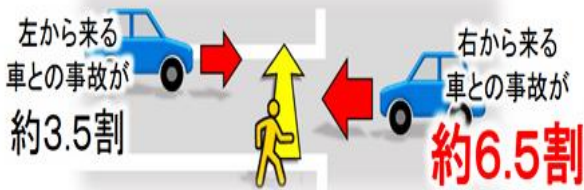
埼玉県警の「高齢者交通安全ニュース」によると、交通事故死の約55%は65歳以上の高齢者。内約42%は75歳以上の後期高齢者で歩行中事故が約54%と一番多いのが特徴です。

昼間帯と夜間帯の歩行中事故の特徴を覚えて、事故に遭わないようにしましょう。

### 昼間帯

昼間の道路横断は、渡り初め右からくる車両にまず注意しましょう！

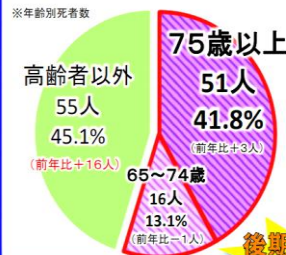
横断歩道上であっても**右・左の後に再度右**を見て、しっかり安全を確認しましょう。



- ①信号を守っているから**絶対安全！**とは限りません。思い込みは危険です。
- ②慣れた道でも**自宅から500メートル以内**は気を緩めずに安全確認。
- ③**信号無視**は重大事故に直結するぐらい

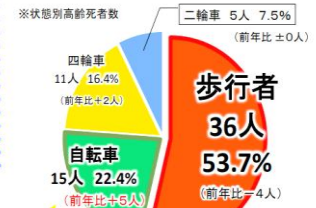
### 死者の半数以上が高齢者！

年齢別の死者数は、高齢者が54.9%（前年62.5%）と半数以上



### 高齢死者は歩行中が最多！

高齢者では歩行中が最多で半数以上  
自転車乗用中の死者が5人増加



後期高齢者の方  
交通事故に注意！

### 夜間帯

夜間の道路横断は、横断の後半**左側**からくる車両が危険です。

夜間帯は歩行者の存在が見えにくいいため、道路横断中は最後まで気を抜かず、明るい服装や反射材を利用して車から気付いてもらいましょう。



出典 さいたま県警「高齢者交通安全ニュース」

## 健康のための第一歩！ 特定健康診査を受診しましょう！

生活習慣病は、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。後悔しないためにも、川越市の生活習慣病をチェックする「健康診査」を受診して、**身体に潜んでいる異常を早期発見**することが大切です。いつまでも元気で活躍できる健康な身体を保ちましょう。



## 「3つの転倒予防」を実践し、転倒の芽を摘み取ろう！

高齢者は加齢により身体強度や運動機能が低下するため、転倒しやすく、わずかなつまずきでも被災の重篤度が高まる傾向にあります。①**作業場所の整理整頓**、②**作業場所の清掃**、③**毎日の運動**の3つの転倒予防を実践して、転倒しないよう努めましょう。



### 転倒しないポイント

#### 転倒しないための心構え

～焦らない・急がない・落ち着いて～

- ◆時間に余裕を持って行動しよう
- ◆滑りやすい場所は小さな歩幅で歩こう
- ◆足元が見えにくい状態で作業しない
- ◆つまずかないように明るさを確保しよう

#### 雪道・凍結路では

- ◆足裏全体で雪面を踏みつけるように小幅で歩く
- ◆すぐ受け身が取れるように両手は空けておく
- ◆滑りにくいタイプの靴を履く

#### 設備管理面の対策

～4S(整理・整頓・清掃・清潔)～

- ◆歩行場所に物を置かない
- ◆床面の水・油・粉類等の汚れを取り除く
- ◆床面の凹凸、段差等を解消する

#### その他の対策

- ◆転ばない体づくり(身体機能の維持・向上)
- ◆作業に適した靴の着用
- ◆職場の危険個所確認
- ◆転倒危険個所にステッカー等で注意喚起