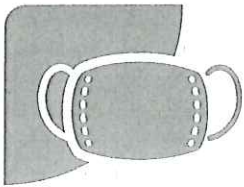


熱中症に気をつけよう !!

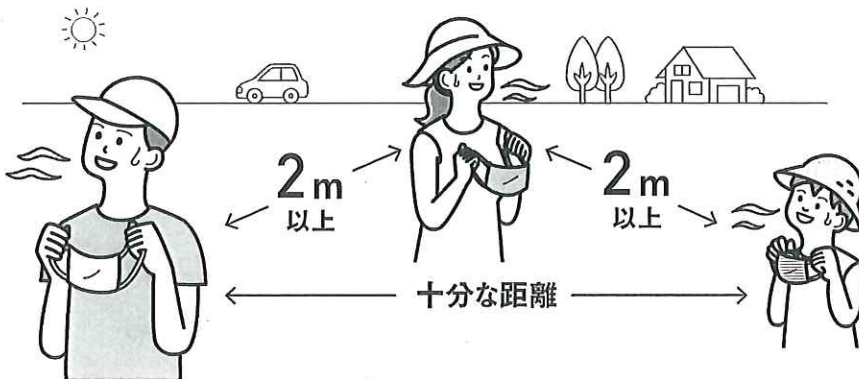
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

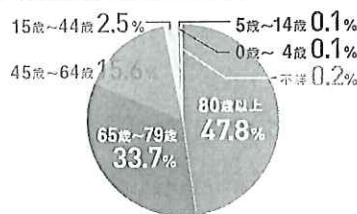


熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

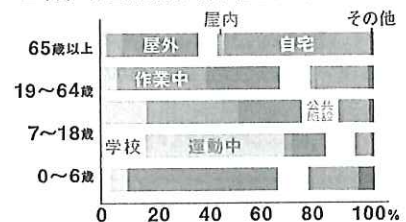


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

自転車の安全運転

ちゃんとできてますか？



ケガや重篤事故から自分を守る


自転車安全利用チェックリスト




いくつ「○」がつくでしょうか？「○」が付かない項目は、特に意識して取り組みましょう。

(作成: 東京しごと財団 シルバー保険事業室)

安全 取組 み

- ・時間にゆとりが無いときは事故が起きやすいので、早めに行動を開始し、ゆとりをもって、急がない、無理しない運転をしている
- ・両足が地面につかない自転車は危険なので、サドル&ハンドルは、自分に見合った適切な高さに調整している (ハンドルは自転車店で調整)
- ・自転車の推進力を維持するために、太ももの前側等の筋トレで脚力を鍛えている (例えば⇒ 
- ・運転時は、①カーブミラーに映る道路状況、②ビルのガラスに映る道路状況、③道路を見ている歩行者、など周囲の状況から危険を予測している

乗 り 方

- ・低速度発進はフラツキ・転倒につながるため、ペダルを高い位置からこぎだしている (時計の10時の位置くらいの高さ⇒ 
- ・ハンドル操作が難しくなるので、重い荷物は前カゴには載せないで、後ろの荷台に載せている
- ・夜間の自転車利用は、周囲、特に自動車の運転者から良く見えるように、夜間点灯や反射材を身に付けている

運 転

- ・車道と歩道の段差などで転倒の危険を予測した場合、面倒でも、一旦自転車から降りるようにしている
- ・道路では、左右・前後を確認している。特に、自転車の進路変更をするときは、後方を確認している
- ・見通しの悪い交差点・十字路では、面倒でも、足を地面につけた一時停止や減速を行い、左右を確認している
- ・交差点では、赤信号でも進入してくる自転車・バイク等があるので、周囲を確認しながら横断している
- ・自転車運転時には、傘をさしながら、スマホしながらなどの「ながら運転」はしていない



「シルバーとうきょう」第339号(令和3年1月15日発行)p14~15に掲載のリストと同じ内容です

令和2年4月1日「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が改正され、自転車利用者等は自転車損害賠償責任保険・共済等への加入が義務付けられました。「個人賠償責任保険」が付帯されているこれらの保険・共済は、私生活ではもちろん、就業現場への往復途上での事故もカバーするものです。必ず加入する必要があります。(就業中の事故の補償は、通常事業者(シルバー人材センター)側で付保されています)