

安全ニュース

No.13 令和 6年 7月
 公益社団法人
 清瀬市シルバー人材センター
 安全管理委員会

★熱中症予防(全般)

～こまめに水分・塩分の補給を～

環境省は、従前から運用してきた「熱中症警戒アラート」に加え、気温が特に著しく高くなり熱中症による人の健康に対する重大な被害が生じるおそれのある場合は、新たに「熱中症特別警戒アラート」を発表することとし、令和6年4月24日から運用を開始しました。「熱中症特別警戒アラート」が発表された地域では、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあることから、熱中症予防行動の実施をお願いします。

注意	警戒	嚴重警戒	危険	警戒アラート	NEW 特別警戒アラート
21-25	25-28	28-31	31以上	33以上	暑さ指数35以上
積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止	熱中症搬送者が大量に発生するタイミング	過去に例のない危険な暑さ・重大な健康被害が生じる恐れ

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している 	
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼い服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している 

★転倒防止(歩行、自転車)

○歩行時の転倒防止のための、適正な靴を選びましょう。

～あせらない 急ぐ時ほど 落ち着いて～

転倒予防のために 適切な「靴」を選びましょう

<p>サイズ</p> <p>靴と足はフィットしていますか？</p> <p>足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。</p> <p>踵の当たりなし 甲部の締めまり つま先の余裕 前後左右のずれなし</p>	<p>屈曲性</p> <p>親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？</p> <p>靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。</p> <p>屈曲しやすい 屈曲しにくい</p>
<p>重量バランス</p> <p>靴の前後の重さのバランスはとれていますか？</p> <p>靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりやすく、つまずきやすくなります。</p> <p>つま先が重い</p>	<p>つま先部の高さ</p> <p>つま先から床面まで一定の高さがありますか？</p> <p>つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。</p> <p>つま先が高い つま先が低い</p>

○自転車の転倒事故は、増える傾向にあります。当センターでも昨年自転車での単独転倒が発生しています。

転ばないと思ってる そのアナタ!

自転車の単独転倒事故、実は多いんです

	約3割	単独転倒事故	3,675人
<hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/>		全自転車事故	13,602人

※赤文字は、令和5年中に都内で発生した自転車事故死傷者数の内、単独転倒の人数