

安全適正就業推進委員会からのお知らせ

令和5年度守口市シルバー人材センターの安全就業スローガン

令和6年7月

災害ゼロへ 全員で心掛ける 安全意識

令和4年度・5年度 守口市シルバー人材センター事故発生状況			
	区分	発生日	詳細
令和4年度	傷害	帰宅途中	6月9日 小学校のプール清掃中、濡れた落ち葉で滑り転倒時左手を骨折
		帰宅途中	7月13日 自転車で就業帰宅途中、横から自動車に追突され転倒して足を骨折
	賠償	就業中	8月7日 作業中に門扉付近の草を抜く際に上手く門扉が開けられず下部分の鍵を破損
		就業中	10月12日 除草中に土中の水道塩ビパイプを草刈り鎌で傷つけ水漏れさせた
令和5年度	傷害	就業中	12月7日 植木道具運搬中に十字路において自転車と軽トラックが接触した
		就業中	10月23日 三脚に上がって剪定作業中、バランスを崩し後ろ向きに転倒し骨折
	賠償	就業中	11月17日 もち米の仕分け作業で30kgの袋を持ち上げたことにより右上腕二頭筋断裂
		就業中	5月11日 廃棄する油の缶を台車で運搬中、台車から缶が落ち床に油が流れ出し特別清掃が生じた
	賠償	就業中	5月11日 廃棄する油の缶を台車で運搬中、台車から缶が落ち油が流れ出て、イワモールの従業員が転倒し負傷した

・就業前、中、後と十分に気をつけて R6 年度は事故ゼロを目指しましょう！

◎安全就業は体力作りから、健康づくりのキーワードは「フレイル」！！

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを言い、フレイル状態になっていると、就業中の転倒による事故や病気にかかった場合の重症化リスクが高まります。フレイルは早く気づきフレイル対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の健康な状態に戻ることも出来ます。裏面の「フレイルチェック表」で自分自身の身体機能や認知機能の状態をチェックしてみましょう。

- フレイル対策の3つの柱
- * 栄養(食・口腔)
- * 運動
- * 社会参加

※「3つの柱」を参考に取り組んでください。最も大事な事は「社会とのつながり」です。センターの行事等にも積極的にご参加下さいね！



✓あなたの状態を確認しましょう！

現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
以前に比べて歩く速度が遅くなってきましたか	いいえ	はい
1年間にころんだことはありますか	いいえ	はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
周りから物忘れがあるとされますか	いいえ	はい
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
たばこを吸いますか	いいえ	はい
週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
家族や友人との付き合いがありますか	はい	いいえ
体調が悪い時に、身近に相談できるひとはいますか	はい	いいえ

回答が右の黄色が多い場合、気になる兆候があれば早めに生活を見直しましょう。

熱中症にご注意下さい！

就業中に熱中症を疑うような症状になったら

*涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

*からだを冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首周り、脇の下、足の付け根など)。

*水分補給 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

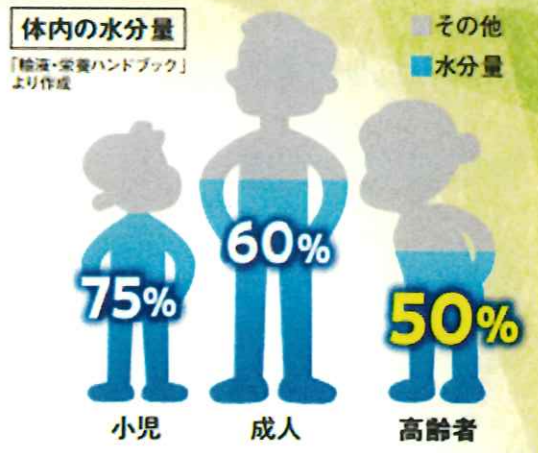
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



さらに → 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給しましょう**