

# 安全・適正委員会からのお知らせ No.77



## 入浴時のヒートショックに注意！

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

失神や不整脈の他、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、死に至ることもあります。

### 入浴時のヒートショックを防ぐ5つの対策

#### ① 入浴前に脱衣所や浴室を温める

・脱衣所に暖房を入れる。湯船に湯を張るときに、湯船のふたを開けたまま湯を張る。

#### ② 湯温の設定は、38℃～41℃。お湯につかる時間は10分未満で

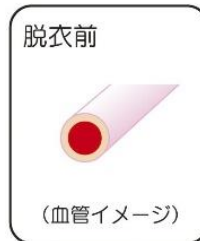
・かけ湯をしてからお湯につかる。

#### ③ 食事直後、飲酒後、服薬後の入浴はしない

#### ④ 入浴前と入浴後に、コップ1杯の水を飲む

#### ⑤ 湯船から急に立ち上がらない

※ ご家族と同居されている方は、一声かけてから入浴しましょう。



### ヒートショック予報

日本気象協会と東京ガス(株)で共同開発された「ヒートショック予報」があります。これは「ヒートショックの危険の目安」を知らせる情報です。標準的な戸建て住宅を想定し冬季の気温の予報から推定して、3ランク（警戒・注意・油断禁物）と5種類のマーク（冷え込み警戒・気温差警戒・警戒注意・油断禁物）で表示しています。



名古屋市のヒートショック予報

<https://tenki.jp/heatshock/5/26/5110/23100/>



## 転倒事故 この場所に注意！

### 雨や雪が降ったあとの道路

雨や雪が降った後は道路が滑りやすくなります。特に凍結している路面を歩くのは避けましょう。もしも歩く場合は重心を落として一歩一歩ゆっくりと歩くようにしましょう。

### 階段や段差

階段では「手すりをしっかり持ってゆっくり」を心がけましょう。また、段差については「思っていた以上に足が上がらず、つまずいてしまった」という事故が多く、小さな段差でも気を付けるようにしましょう。





# 事故対策は事故が起こる前に～ヒヤリ・ハット～

事故の前の段階で、「運がよく事故や災害に至らなかった、危なかった」という経験はありませんか？

このようなヒヤッとした、ハッとしたことを「ヒヤリ・ハット」と呼びます。ヒヤリ・ハットの時点で事故対策を講じると、より被害を防ぐ効果があります。

最近ご自身が体験したヒヤリ・ハットを紙面で紹介（匿名）してもよいものがありましたら、下記の様式に記入のうぜひ事務局までお知らせください。投稿やクイズへの応募に同封して頂いても結構です。

あて先：〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3-12-1

名古屋市シルバー人材センター『ヒヤリ・ハット事例』係（ヒヤリ・ハット体験事例コピー可）



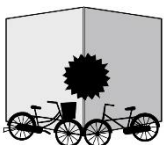
## ヒヤリ・ハット体験事例

いつ	午前	午後	夕方	夜	就業職種			性別	
	就業中		途上		人数	ひとり	複数	年齢	歳
いつ					どこで				
なにが					どうした				

ヒヤリ・ハットした時のあなたの状態は？（該当するものに○をつけてください。複数可）

注意(集中力)が足りなかった	<input type="checkbox"/>	体のバランスが保てなかった	<input type="checkbox"/>
作業において判断を誤った(迷った)	<input type="checkbox"/>	体の調子が悪かった	<input type="checkbox"/>
あわてて作業していた	<input type="checkbox"/>	作業方法を間違えて覚えていた	<input type="checkbox"/>
近いところがよく見えなかった	<input type="checkbox"/>	手順を省略しても大丈夫だと思った	<input type="checkbox"/>
事前の安全確認を怠った	<input type="checkbox"/>	作業環境(整理整頓)がよくなかった	<input type="checkbox"/>

上記の事例について、反省・改善・対策等お気づきのことがありましたら記入してください。



入っていますか？

## 自転車損害賠償保険



名古屋市では自転車損害保険等への加入が義務づけられています。

<https://www.city.nagoya.jp/sportsshimin/page/0000091461.html>

※自転車での事故は、警察への届出が必要です。