令和８年１１月１５日

安 全 ニ ュ ー ス

傷害事故報告

安全＋第一

10月の事故発生は１件でした。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和７年度	0	1	0	0	0	1	1	1	2	0	0	0	6
令和８年度	1	1	0	0	4	2	1						9

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
10/25	14:30	男	66	本多2	スズメバチ	運動公園内野球場の外周部雑木林内で刈払いを行なっていたところ、右手の甲を蜂に刺されてしまった。	病院にて治療

健康管理講習会開催

健康管理講習会 【フレイル予防体力測定教室】 開催

「健康を口で言うより まず実行毎日続けるフレイル予防」

家にとじこもりがちで体力が落ちていませんか？
是非この機会に体力測定教室へ参加してみましょう。





- 日　時:12月18日(金)10:00～12:00
- 場　所:シルバー人材センター会議室
- 内　容:フレイルの予防
  - ① 運動プログラム　準備運動、コーディネーション運動、ストレッチ運動、筋力運動
  - ② 栄養プログラム　量を意識して食べよう
  - ③ 体力測定　6種類
- 持ち物:筆記用具・動きやすい服装と運動靴・タオル、飲み物
- 講　師:センターフレイル予防サポーター
- 申込み:12 月11日(金)までにお電話で申し込み下さい
  048-481-4305

ヒートショックを予防しましょう

お風呂の最中、頭が「くらくら」すると感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に毎年11月から4月にかけて多く発生しています。



入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。また、血圧が不安定なかた、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのあるかたも注意が必要です。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。

・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

急激な血圧の変動を防ぐため、お風呂を沸かすときに暖房器具などを使い脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。

・湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする



お湯の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

・浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

・お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。

・家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

家族は、高齢者が入浴していることを気にかけておき、何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。

～政府広報オンラインより抜粋～

－公益社団法人新座市シルバー人材センター　安全委員会－