

安全ニュース

傷害事故報告

安全+第一

2月に傷害事故発生！今年度4件目です。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1		4

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
2/24	15:00	男	84	東北2路上	自転車	自転車に乗車し新座市広報配布中、バランスを崩し転倒。	大腿骨骨折

賠償事故報告



賠償事故発生！

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
2/27	15:50	男	82	第五中学校校内	リヤカー	リヤカー使用して作業、突風が吹きリヤカーがあおられて駐車車両に傷をつけた。	車両に傷

残念ながら2月に賠償事故が発生しました。

原因は周囲の確認認識不足により風が強い中リヤカーを放置したことによるものです。該当作業会員には周囲や環境の確認を十分したうえ事故を起こさないよう注意して仕事をするようお願いしました。

転倒・転落事故を予防しよう

高齢者にとって、転倒・転落は骨折等の大けがにつながりやすく若いときに比べると回復に時間がかかります。特に雨の日は、道路や建物内の床が濡れて滑りやすいため注意が必要です。また自転車乗車中に降りようとして転倒する事例も発生しています。



・転倒リスクがある場所

濡れた道路（雨など）で転倒
商品箱や荷物用台車にぶつかる
階段や段差で転倒
床の水濡れで転倒（屋内）
段差につまずく
玄関等のマットのふちにつまずく
濡れたスロープで滑って転倒
濡れたマンホールのふたやグレーチングで滑って転倒
歩道と道路の段差につまずく・足を踏み外す
車止めにつまずく
側溝につまずく
段差につまずく



加齢により身体強度や運動機能が低下するため、転倒しやすく、わずかなつまずきであっても大きなけがにつながる可能性があります。自分の身体的能力を過信せず外出時には足元や周囲にも気を付けて行動しましょう。

生活習慣予防

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる疾患の総称です。かたよった食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどが原因ですので、日々の生活を改善することで予防することができます。特にバランスのとれた食事や運動を行うことで肥満をはじめとするリスクを取り除くことができ予防につながります。

・生活習慣病予防のための食生活

1. 1日3食規則正しく食べましょう
2. 適正なカロリーの食事を取りましょう
3. 塩分は控えめにしましょう
4. コレステロールの多い食品は控えましょう
5. 食物繊維をよくとりましょう
6. 野菜は毎食とりましょう
7. アルコールやジュースはとりすぎないようにしましょう



・適度な運動

生活習慣病予防のため特に有効なのは、たくさんの酸素を消費しながら行う ウォーキング・サイクリング・水泳などの有酸素運動です。ストレッチングや体操を1日10分程度、「散歩やウォーキングを1日20分程度」、運動の強度は軽く息が上がる程度が目安です。体力のある方は1回20～30分くらいの運動を、週に4～5日程度行うのが理想です。