

# 安全ニュース

## 春の全国交通安全運動が実施されました

春の全国交通安全運動」が4月6日から15日までの10日間、全国で実施されました。

埼玉県では、自転車乗用中、頭部を守ることが交通死亡事故の防止に有効であることから、「自転車乗用時のヘルメット着用促進」を県の重点項目とし、周知を図ります。

また、交通死亡事故のうち歩行者の占める割合が高いことから、歩行者優先のルールを更に徹底するため、「横断歩道における歩行者優先の徹底」をもう一つの県の重点項目とし、啓発を図ります。

県内における交通事故死者数は3月20日現在17人で、前年と比べ6人減少しておりますが、悲惨な交通事故を件でも減らしていくためには、県民の皆さん一人ひとりが交通安全について考え、安全な行動をとっていただくことが必要です。

人も車も自転車も、交通ルールを守り、お互いに思いやりを持って、交通事故をなくしましょう。

(文章：埼玉県県政ニュースより引用)



## メンタルヘルスケア

### 【ストレスって何?】

こころの病気の予防には、ストレスと上手につき合うことが重要です。

では、ストレスとはなんですか?

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

### 【ストレスの原因】

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。



### 【自分のストレスサインを知る】

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。

こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまふことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

### 【セルフケアでこころを健康に】

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。

ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

### 【頭を柔らかくしよう -考え方】

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。

問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。

そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

### 【困ったときは誰かに話してみよう -相談】

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。

話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

(国立精神・神経医療研究センターストレスとセルフケアより抜粋)



## ◎ 傷害事故報告

皆様のおかげで令和5年度は4件と件数大幅に減らすことができました。



### 前年度との比較

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	0	4

令和5年度の傷害事故は4件。令和4年度より12件減少しました。

令和4年度	男性10名	平均77.0歳	女性6名	平均73.3歳	平均75.6歳
令和5年度	男性4名	平均76.7歳	女性0名	—	平均76.7歳

傷害事故発生状況	就業中	途上	午前発生	午後発生
令和4年度	9件	7件	9件	7件
令和5年度	3件	1件	0件	4件

いずれも慌てたり、周囲の安全確認不足による転倒事故でした。

怪我の状況	骨折・ひび	捻挫・打撲	裂傷・擦り傷	熱中症・虫刺されなど
令和4年度	7件	6件	3件	0件
令和5年度	1件	1件	1件	1件

自らの体調不良による転倒事故が発生しました。体調管理に気を付け、調子が悪いときは無理をしないようにお願いします。

# 安全+第一

就業中、就業途上ともに周囲の状況（段差等つまずきやすいポイント）を確認し余裕を持って行動しましょう。令和6年度はさらなる目標、目指すは事故0！皆様のご協力をお願い致します。

# 安全標語大募集！

次の要領により標語を募集しますので奮ってご応募ください

## < 応募要領 >

- ◎標語の内容 ①安全就業及び衛生に関するもの  
②交通安全・健康管理に関するもの

◎賞 優秀賞・入選・佳作

◎作品締切日 令和6年5月2日（木）

◎作品提出先 職群班長・安全推進員（職群班副班長）  
センター事務局

◎選考 安全委員会

◎発表及び表彰 ゆうゆう通信にて発表及び定時総会で表彰、粗品贈呈

< 優秀作品については安全週間等の行事の際に随時使用させていただきます >



----- キリトリ線 -----

応募作品が多い場合は別の用紙に記入のうえ提出をお願いします。

## < 応募用紙 >

標語

.....  
.....  
.....  
.....

会員番号

名前

安全委員会

電話 048-481-4305 (FAX048-481-4306)

メール: [niiza-gyoumu@sjc.ne.jp](mailto:niiza-gyoumu@sjc.ne.jp)