

安全ニュース

傷害事故報告

安全+第一

傷害事故発生！地区懇話会にて机の移動中に起きた事故です。

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

| 発生日 | 時間 | 性別 | 年齢 | 場所 | 起因物 | 事故状況 | 被災状況 |
|------|-------|----|----|-----------|------|-------------------------|---------|
| 6/8 | 17:30 | 男 | 75 | 前原集会所内 | テーブル | 片付け移動中に机を自身の足の 上に倒す。 | 右足の親指骨折 |
| 6/21 | 16:00 | 女 | 75 | 北野 保育園 | 自転車 | 帰宅しようと自転車に乗る際腰を痛 める。 | 腰を痛める |

脳疾患予防について

脳血管障害(脳卒中)には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因です。

高血圧が長く続くと、動脈硬化が進行し、やがて脳の血管が詰まって脳梗塞になります。高血圧の程度が強い場合、脳の血管が破れて脳出血になったり、また脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂してくも膜下出血になります。これらの病気を脳血管障害(脳卒中)といいます。

脳卒中の症状は突然現れることが多いのですが、頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれなどの前ぶれ症状が起こることもあります。典型的な症状は、片方の手足が動かなくなったりしびれる、顔の半分が動かなくなったりしびれる、ろれつがまわらなかつたりうまく言葉を発することができない、という、「腕」「顔」「言葉」の症状です。こうした症状が現れたら、様子を見てはいけません。事は1分1秒を争います。すぐに救急車を呼んで、検査を受ける必要があります。「腕」「顔」「言葉」に異常があったら、すぐに救急車を呼んでください。脳卒中の最大の原因は、高血圧です。

F



Face

A



Arm

高血圧の最大の生活習慣要因は、食塩の過剰摂取です。日本人は食塩摂取の多い民族ですので、脳卒中予防のためにまず行うべきことは、減塩です。また太っていて血圧が高い人は、特定保健指導などを利用して減量すると、血圧が下がる可能性が高いといえます。たばこは、がん、心臓病、脳卒中、COPD

(慢性閉塞性肺疾患)のすべてのリスクを高めます。たばこを吸っている人は、やめましょう。大量飲酒も脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の全てのリスクを高くすることがわかっています。

一方、予防につながる食べ物としては、野菜や果物、大豆製品があります。ウォーキングなどの軽い有酸素運動で血流をよくすることも効果的です。そして、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームを早期発見するために、年に一度は必ず健診を受けましょう。

S



Speech

T



Time

(e-ヘルスネットより抜粋)

自転車安全利用五則

・その1 自転車は「車道が原則、左側を通行／歩道は例外、歩行者を優先」

-自転車は車道が原則-

道路交通法上、自転車は「車両」と位置付けられていますので、歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。

-車道は左側を通行-

自転車の右側通行は禁止されています

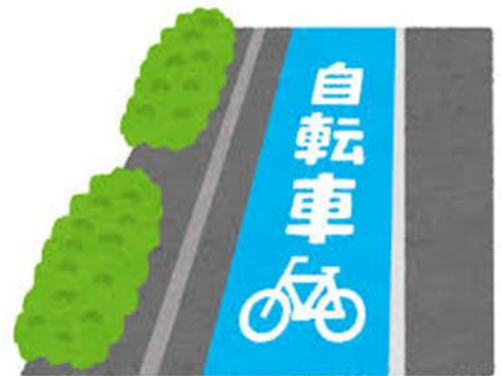
自転車は、車道の左側に寄って通行しなければなりません。右側通行は禁止されています。また、自転車が通行することができる路側帯は道路の左側部分に設けられたものに限られます。右側通行は、左側通行をしている他の自転車やバイクなどと衝突したり、すれ違うときに車道中央に飛び出して自動車とぶつかったりする危険もありますので、絶対にやめてください。道路を安全に通行するために、左側通行を守りましょ

う。

-歩道は例外-

自転車は車道の左側を通行するのが原則ですが、例外として、次のような場合は、自転車(普通自転車に限る※1)が歩道を通行できるようになっています。

(1) 道路標識や道路標示で指定された場合



(2)運転者が13歳未満のこども、70歳以上の高齢者、身体の不自由な場合
(3)車道や交通の状況からみてもやむを得ない場合(※2)

※1:普通自転車とは、車体の大きさや構造が一定の基準に適合する
自転車で、他の車両をけん引していないものをいいます。

※2:やむを得ない場合

- 道路工事、連続駐車などで車道の左側部分が通行困難な場合
- 著しく自動車などの交通量が多く、かつ、車道の幅が狭いなどのため、接触事故の危険がある場合



-自転車道があるときは-

自転車道が設けられている道路では、道路工事などやむを得ない場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。

-歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行-

自転車が通行できる歩道で、車道寄りを走る自転車

歩道は歩行者優先です。自転車が歩道を通行するときは、車道寄りの部分を徐行(すぐに止まれる速度で通行すること)しなければなりません。また、歩行者の通行を妨げるような場合は、一時停止しなければなりません。

自転車のベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越したりするのはルール違反です。自転車側が、歩行者にけがをさせてしまう危険もあります。歩行者に配慮したやさしい運転を心がけましょう。



・その2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号を守る

信号は必ず守りましょう。「歩行者・自転車専用」信号機がある場合は、その信号に従い、安全を確認して横断しましょう。

「止まれ」の標識がある場所では、必ず一時停止しましょう。「止まれ」の標識がなくても、見通しの悪い交差点では、必ず徐行し、左右をよく見て、安全に通行しましょう。また、見通しのよい交差点でも、安全のため速度を落としましょう。

・その3 夜間はライトを点灯

夜間、自転車で道路を走るときは、前照灯及び尾灯(又は反射器材)をつけなければなりません。ライトをつけるのは、自分が進む道を照らして見やすくするためだけでなく、前方や後方から来るほかの自動車やバイクなどに自分の存在を目立たせるためです。ライトをつけていない自転車は、相手側から発見されにくく危険ですので、ライトを点灯させましょう。

その4 飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止されています。酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。また、酒気を帯びて自転車を運転するおそれがある者に自転車を提供したり、酒類を提供したりしてはいけません。

・その5 ヘルメットを着用

令和元年(2019年)から令和5年(2023年)の5年間における自転車乗用中の乗車用ヘルメット着用状況別の致死率(死傷者数のうち死者の占める割合)を比較したところ、非着用時の致死率は着用時に比べて約1.9倍高くなっています。令和5年(2023年)4月1日からは、全ての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務となっています。

(政府広報オンラインより抜粋)



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:9月25日(水)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、ストレッチ運動、筋力運動
 - ② 栄養プログラム 体力の不調や病気に負けない食事
 - ③ 体力測定 5種類
- 募集:15名
- 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:9月13日(金)までにお電話で申し込み下さい
048-481-4305
主催 安全委員会

