

安全ニュース

安全+第一



傷害事故報告

傷害事故発生！スズメバチによる刺傷事故です。

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									4

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
7/18	10:00	男	69 78	市営墓園内	スズメバチ	場内除草中に2名がスズメバチに刺される	左目下1名 左手甲1名

屋外作業(除草等)について作業場所にハチがいるかどうか確認しながら作業をお願いしました。(通常は行っていましたがこの時は確認作業をしていませんでした)

労災事故報告



体育館の扉に指を挟む事故です。

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
6/12	16:10	男	73	陣屋小学校内	体育館扉	学校体育館の4か所ある大扉のうち1か所の鍵が開いているのを発見。同扉を扱っているうちに左手薬指の第一関節付近を挟み受傷した。	左手薬指打撲、爪の損傷

慌てず余裕をもって作業するようお願いしました。

安全推進員会議開催しました

安全推進員会議 7/19(金)新座市民会館会議室
安全講話

「高齢者の健康と栄養の講話」新座市役所 長寿はつらつ課

「振込詐欺についての注意喚起」新座警察 生活安全課

「4年間の傷害事故及び令和5年度傷害事故について」

令和6年度安全委員会事業計画

無事故推進カレンダー

緊急連絡先及びシルバー健康・安全カード携帯について



生活習慣病の予防

生活習慣病の予防として適正体重を維持して主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることとともに、普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます

【推奨事項】

- ・個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。
今よりも少しでも多く身体を動かす。
- ・強度が3メッツ(座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当)以上の身体活動を週 15 メッツ・時以上行う。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日 40 分以上行う(1日約 6,000 歩以上に相当)。
上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行う。
- ・体力のある高齢者では成人同等(週 23 メッツ・時)の身体活動を行うことで、さらなる健康効果が期待できます。
- ・筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を、週 3 日以上行う。
- ・筋力トレーニングを週 2~3 日行う(多要素な運動に含めてもよい)。
- ・特に身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に注意する。
- ・座位行動(座りっぱなし)の時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)。



多要素な運動によって、転倒・骨折が減少し、身体機能が維持・向上します。多要素な運動とは、サーキットトレーニングのような有酸素性運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて実施する運動や、体操やダンス、ラジオ体操、ヨガなどの多様な動きを伴う運動が含まれます。あるいは複雑な動きが含まれる球技スポーツなども多要素な運動の一つです。



高齢者の身体機能のレベルは幅広いため、推奨量(週 15 メッツ・時)を達成することが難しい高齢者も含まれます。もし、この推奨量を満たせなくても、量反応関係からは身体活動をほとんど行わない場合と比較すると、少しの身体活動でも死亡率は低下することが示され、むしろ、日頃の身体活動が少ない者ほど、少しでも身体活動を増やすことによる死亡率の低下の程度は大きいことが明らかとなりました。よって、推奨量に満たない場合であっても、各人に見合った強度と量の身体活動を少しでも行うことが重要です。

(厚生労働省 e-ヘルスネットより抜粋)