

安全ニュース

安全+第一

傷害事故報告

9月は事故0件でした。10月もこの調子で事故0を目指しましょう。

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	3	2	0							7

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
8/21	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	7/18と同一人物 2回目

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(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、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 : 頭と体をしっかり働かせる食事
 - ③ 体力測定 6種類: 通常歩行速度テスト、握力テスト、アップ&ゴーテスト、5回椅子立ち座りテスト、閉眼バランステスト、ステップテスト
- 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:12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



インフルエンザ予防について

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

・正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

・適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%から60%)を保つことも効果的です。

・人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう

・咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心がけましょう。

【高齢者インフルエンザ予防接種について】

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

接種を希望される方は、事前に委託医療機関に予約し、接種してください。

対象

- ・ 接種時に 65 歳以上で、新座市に住民登録のある方

実施期間

- ・ 令和6年 10 月1日から令和7年 1 月 31 日まで
- ・ 接種回数:期間中 1 回のみ

接種費用

- ・ 1,500 円(ワクチン代)

持っていくもの

- ・ 本人確認ができる運転免許証、健康保険証、パスポートなど

※委託医療機関以外で接種した場合は公費の助成はできません。全額自己負担となりますので、ご注意ください。(委託医療機関は新座市ホームページ等でご確認ください)

