

安全ニュース

傷害事故報告

安全+第一

12月に事故1件発生しました。労災事故も発生、両方とも普段慣れた場所での転倒事故です。ひとつひとつの動作、周囲の環境を確かめながら、慌てずに行動しましょう。

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	3	0	1	0	1	0			10

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
12/27	9:00	男	69	新座南口公園	段差	公園管理作業中に入口の段差に躓き転倒。手をついた際右手を負傷	右手の捻挫

労災事故発生！

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
12/25	6:43	女	74	畑中1路上	段差	出勤しようと自宅より徒歩にて自宅前道路に出た際道路上の段差につまずき転倒。	顔面打撲、左親指骨折

生活習慣病予防について

気づかぬうちに、がんや心臓病、脳卒中などの深刻な病気に

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病)などの病気が含まれます。但し、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性が高まると言われています。

「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。



健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、それがたまる原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。

生活習慣を改善するポイントは、1 に「運動」、2 に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「薬」と言われています。

(1)運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

さらに高齢者のかたにとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。

1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしませんか。機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。

- お出かけ時、バスの停留所1つ分、又は電車1駅分を歩く。
- 買物の移動手段を自家用車から自転車や徒歩に替える。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- 犬の散歩にでかける。



(2)食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。また、食塩、飽和脂肪酸、糖分の摂りすぎ、野菜や果物の不足なども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。

食生活改善のポイントは、次のとおりです。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランス良く食べる。
- 就寝前2時間以内の夜遅い食事を避け、早めの時間に夕食を摂る。
- 甘い飲み物をやめて、水やお茶にする。
- 食塩摂取は控えめにする。



(3)禁煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高める可能性があります。また、妊娠中の女性の場合は、胎児にも影響することがあります。

禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも大切です。

(4)薬

すでに糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。ただし「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善もあわせて行うことが大切です。

政府広報オンラインより引用