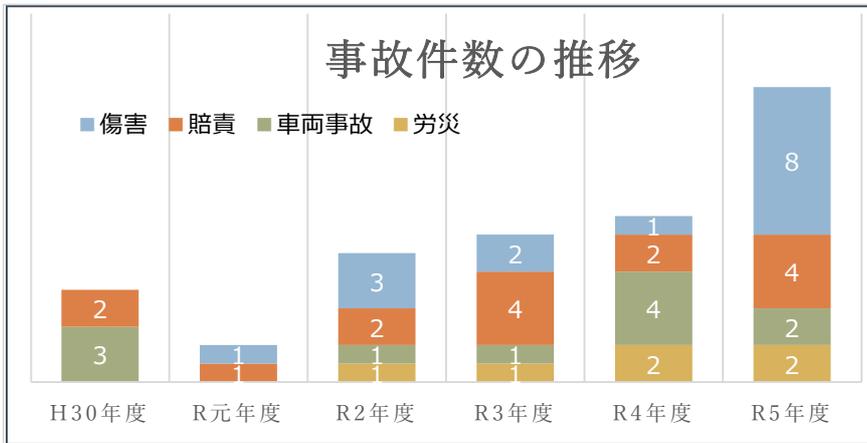


2023 年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**

事故の状況

令和 6 年 2 月末までの事故件数です。

	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
傷 害		1	3	2	1	8
賠償責任	2	1	2	4	2	4
車両事故	3		1	1	4	2
労 災			1	1	2	2
合 計	5	2	7	8	9	16



事故は前年度より全体で7件増加、特に傷害事故が7件増加と大変多くなっています。

事故は些細な不注意から起こります。自身で事故につながる様々な場を想像して、備えううえで就業することを心がけてください。

“笑顔で出掛けて、笑顔で帰る”ために、時間と気持ちに余裕を持って行動しましょう。



センターで、1か月以上の入院が必要だった事故は傷害 1 件と労災 1 件の合計 2 件でした。単純に左の法則に当てはめると「ヒヤリハット」の件数はなんと 6 0 0 件!!もあったことになります。「ちょっとつまづいただけ」、「ちょっと足が滑っただけ」、「これくらいなら大丈夫」、「いつもやっているから」ということが大きな事故につながります。少しでも危ないと感じたときは、一旦作業を中止して安全かどうか確認してください。

筋力アップ体操

2月28日開催講習会 講師：元橋美津子氏 内容抜粋

筋肉は 20～30 歳台をピークに 10 年ごとに約 8～10% ずつ減少していきます。シニア世代は筋肉量が減少していて、かつ筋肉がつきにくいので、意識的にたんぱく質を摂取したり、有酸素運動だけでなく筋トレを組み合わせた運動を心がけましょう。

ストレッチ 椅子に座ったままで OK	背伸び⇒肩を回す⇒首を動かす⇒脇を伸ばす ⇒足を伸ばして足首を内側と外側に倒す
ウォーキング インターバル速歩	心拍数を 100 以上に上げ、ドキドキさせながら歩く 普通の歩き方 3 分⇒早歩き 3 分を繰り返す
筋トレ どこに効いているか意識	ふくらはぎ = つま先立ち⇒かかとをおろす お尻・太もも = 太ももを意識した正しい姿勢でのスクワット



2024 年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

日本気象協会ホームページより

2 月中旬に春一番が吹き季節外れの暖かさとなったため、スギ花粉の飛散開始は例年より早くなりました。金沢では 3 月上旬から 1 か月近く続く見込みです。



金沢	2 月			3 月			4 月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
スギ									
ヒノキ									

転び予防 体力チェック表

中央労働災害防止協会

[計算のしかた] 「①歩行能力筋力」の場合、AとBそれぞれに当てはまる項目の点数を右欄に記入します。その後AとBの点数を合算します。AもBも「自信がない」を選択した場合は、それぞれ1点ずつ、合計2点となるので、下の評価にあてはめると「評価1」になります。①から④の項目について、それぞれ評価します。

項目		1点	2点	3点	4点	5点	回答点数	
①歩行能力筋力	A:人ごみの中、正面から人にぶつからず、よけて歩けますか	自信がない	あまり自信がない	人並み程度	少し自身がある	自信がある	点	合計 点
	B:同年代に比べて体力に自信はありますか	自信がない	あまり自信がない	人並み程度	少し自信がある	自信がある	点	
②敏捷性	A:突発的な事態に対する体の反応は素早いと思いますか	素早くないと思う	あまり素早くないと思う	普通	やや素早いと思う	素早いと思う	点	合計 点
	B:歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思えますか	自信がない	あまり自信がない	少し自信がある	かなり自信がある	とても自信がある	点	
③動的バランス	A:片足で立ったまま靴下をはくことができますか	できないと思う	最近やっていないができません	最近やっていないが何回かに1回はできると思う	最近やっていないができると思う	できると思う	点	合計 点
	B:一直線に引いたラインの上を※継ぎ足歩行で簡単に歩くことができますか	継ぎ足歩行ができない	継ぎ足歩行はできるがラインからずれる	ゆっくりであればできる	普通にできる	簡単にできる	点	
④静的バランス	閉眼	A:目を閉じて片足でどれくらい立つ自信がありますか	10秒以内	20秒程度	40秒程度	1分程度	それ以上	合計 点
	開眼	B:電車に乗って、吊革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか	10秒以内	30秒程度	1分程度	2分程度	3分以上	
		C:目を開けて片足でどれくらい立つ自信がありますか	15秒以内	30秒程度	1分程度	1分30秒程度	2分以上	

※継ぎ足歩行…つま先の前にかかとを置いて歩く連続した歩行

あなたの評価	項目			
	①歩行能力筋力	②敏捷性	③動的バランス	④静的バランス
	点数	点	点	点
評価				

評価基準	項目点数	2～3点	4～5点	6～7点	8～9点	10点
	評価	1	2	3	4	5

注) あくまでもご自身での評価であって、気づきのためのものです。実際の運動能力を判定するものではありません。評価が低いものについては改善を心がけましょう。