

4月から新年度となり、1月21日の令和7年度2件目の事故から約4か月が経ちました。無事故の期間を長く維持できるよう、すべての会員の皆様が常に安全に対する意識を持って、今年度も就業に取り組みましょう。



熱中症について学ぼう：暑さへの備え

気候変動による影響で今後、暑さが激甚化する恐れや、夏の期間が長期化する可能性があります。熱中症は、命にかかわる危険な症状です。台風や大雨などの気象災害と同じように、熱中症に対しても防災意識を高めていくことが重要です。本格的に暑くなる前から、日頃の備えを身体・行動ともに進めることで、自分や周りの人を守ることに繋がります。

◆「体」から備える

上手に汗をかいて放熱できるようになるために、本格的に暑くなる前から体を暑さに慣らして汗をかく練習「暑熱順化」を意識しましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。生活スタイルに合わせ、無理のない範囲で暑さに備えた体づくりを進めましょう。普段から運動する習慣がない人や難しい人も、日常生活の中できっかけをみつけて継続することが大切です。

<働く人・家にいる人の暑熱順化のタイミング>

- 通勤中の徒歩や自転車での移動（1駅分歩くなど）
- 近所の買い物に徒歩や自転車で出かける
- 入浴やサウナで汗をかく



<高齢者の暑熱順化のタイミング>

- 散歩に出かける
- スポーツや習い事などの趣味で体を動かす
- 入浴で汗をかく



日本気象協会HPより抜粋

自転車「青切符」全国で1か月2147件、「一時不停止」「ながらスマホ」で7割！

警視庁によると4月1日の導入から1か月間の交付件数を発表。違反別では「一時不停止」が最も多く846件（40%）。走行中にスマートフォンを使う（ながらスマホ）が73件（33%）で「信号無視」298件（14%）、「遮断踏切への立ち入り」156件（7%）。

都道府県別では、東京が最多の501件で大阪267件、愛知257件、埼玉223件。

読賣新聞オンラインより抜粋

「青切符」を気をつけながら、安全就業のためにも今一度安全運転を心掛けてください。

- | | | | | |
|------|---------------|----------|-------------|---------|
| （一例） | ・ 携帯電話使用等（保持） | 12,000 円 | ・ 遮断踏切立ち入り | 7,000 円 |
| | ・ 自転車制動装置不良 | 5,000 円 | ・ 信号無視（赤色等） | 6,000 円 |
| | ・ 指定場所一時不停止等 | 5,000 円 | ・ 横断歩行者等妨害等 | 6,000 円 |

■以下、全国シルバー人材センター事業協会からの事故情報です

《PickUP》あなたの善意が思わぬ事故を招く

～「よかれ」「ついで」作業にご注意ください！



残念ながら会員さんの責任感や親切心からくる、「良かれとっての行動」が思わぬ事故のきっかけとなるケースが発生しています。こうした善意からの行動が障害事故や損害賠償事故につながるのは大変悲しいことです。仲間や発注者さんのため、そして何よりご自身が安全に就業し続けるために、今一度、以下の点について確認をお願いします。

自分で判断する 「良かれ」と「ついで」

「良かれとって」「どうせならついでに」と予定外の作業を行うことは、大きなリスクを伴います。こうした行動は、手順の省略や準備・確認不足を招き、危険な状況を生み出す原因となります。自分一人の判断で行動せず、必要な作業の場合、まずは一緒に作業をしている会員さんやセンター事務局、発注者さん等に意見を求めましょう。

発注者さんからの 「こっちもお願いできる？」

お得意様など発注者さんから発注外の作業を「ついでに」とお願いされる場面です。「なんとかしてあげたい」という親切心から、安全確認が不十分なまま、作業を引き受けてしまうケースがあるようです。しかし、発注外の作業はお受けしないようお願いいたします。必ずセンター事務局や作業責任者を通して作業内容の安全性を精査したうえで受託し、安全が確保できた状態で作業にあってください。

■特に、剪定作業において、よかれと思った行動が事故につながる傾向にあります。

例) 複数人で剪定中、作業が終わりに近づき時間にも少し余裕がある。ふと見ると予定にはなかったが、隣の木の枝も剪定した方がよさそうだ。この程度の作業なら一人でぱっとやっってしまう。



ついで作業の油断から、

- ・保護帽を着用しないで、
- ・脚立の安定確認もそこそこに
- ・単独で

作業に取り掛かった結果…

バランスを崩して脚立から転落
重篤事故発生

日頃から、体を柔軟に保ちましょう！

毎日のフレイル予防に、こんな体操を

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態で、いずれ要介護状態になるリスクが高いことが分かっています。



指先の曲げ伸ばし

- 第2関節に力を入れながら、指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返します。
- 指の力が強くなります。



椅子の立ち座り

- 腕を胸の前で交差し、椅子に深く座り、立ったり座ったりをできる範囲で繰り返します。
- 太もも前面の筋肉が強化されます。
- 安定した座面の固い椅子を使ってください。



ひざ伸ばし

- 椅子に座り、片方の足をまっすぐ伸ばし、つま先を頭の方に向けて少し静止します。
- ゆっくりと足を戻し、もう片方の足も行います。
- 片方10回ずつで1セットです。