

8月は一年の中でも特に気温が高く、熱中症の危険性が高まる時期です。屋外での作業はもちろん、屋内であっても風通しが悪い場所では熱中症になるおそれがあります。就業中は、**のどが渇く前にこまめな水分・塩分補給を行い**、適度に休憩を取りましょう。また、帽子の着用や通気性の良い服装などを活用し、暑さを避ける工夫を心がけてください。「少し体調がおかしい」「いつもより疲れやすい」と感じたときは、**無理をせず、すぐに作業を中止**して涼しい場所で休みましょう。熱中症は早めの対応が重症化を防ぐことにつながります。

連続無事故記録



令和8年度1件目の事故が発生しました。今回、清掃中の転倒により骨折されており、会員の皆様は**足元には十分に注意を払い**、作業を進めていただくようお願いします。

令和8年7月1日（水）発生（傷害事故）

事故内容：モップの柄につまずき転倒（左足股関節骨折）

※現在入院中につき詳細確認中。

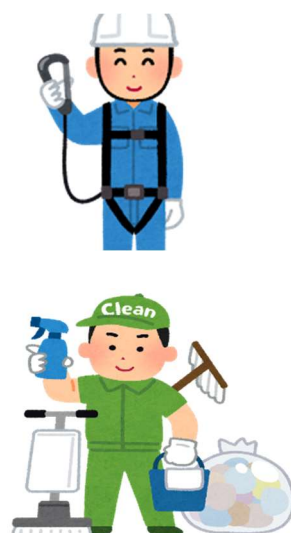
重篤事故の発生を受けた安全就業の徹底について

埼玉県内シルバー人材センターにおいて、就業中の会員が死亡する大変痛ましい重篤事故が発生しました。今回の事故は、**個人宅における植木剪定中に発生したものです**。作業現場では、ブロック塀に脚立をかけて作業を行っていたところ、会員が地面に倒れているのを近くで就業していた他の会員が発見しました。なお、転落の瞬間を目撃した人はおらず、現時点では、脚立から転落して頭部を打ちつけたものか、作業中に体調の急変等が生じ、その結果として地面に倒れたものかなど、事故原因の詳細は確認中です。一方で、**当該作業時にヘルメット及び墜落制止器具（旧称：安全帯）を着用していなかったことが確認されています**。

高所または転落の恐れのある作業においては、ヘルメット及び墜落制止器具等の安全用具の着用が事故防止及び被害軽減のために極めて重要です。ここに改めて「安全就業の心得10ヶ条」を一読いただき、**安全意識の向上に努めていただくようお願いします**。

みんなで守ろう！安全就業の心得 10ヶ条

- 1** 作業は安全第一を心がけ、急いだり、あわてたりしないこと
- 2** 器具類は使用する前に必ず点検すること
- 3** 服装・履物は作業に合った動きやすいものにすること
- 4** 作業前には軽い柔軟体操をして体をほぐすこと
- 5** 加齢による諸機能の低下を十分認識し、無理をしないこと
- 6** 作業現場は常に整理整頓を心がけること
- 7** 共同作業では、合図や連絡を正確に行うこと
- 8** 仕事場への往復には、交通事故に気をつけること
- 9** 健康には常に注意し、健康な状態で就業すること
- 10** 仕事の前日は、十分睡眠をとるよう心がけること



感染症に負けない！健康的な生活習慣アツプ

感染症とは？

「感染症」とは細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などの病原体（＝病気を引き起こす微生物）が体内に侵入し、増えることによって体に異常（症状）が生じる状態のことです。

感染症の原因（感染源）となる病原体の種類も、感染経路もさまざまですが、病原体の体内への侵入経路を遮断することが「感染予防」につながります。

ストレスへの対処・交流

- ・自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。
電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- ・自宅でする趣味を楽しみましょう。
- ・不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも重要です。
- ・ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- ・室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- ・十分な睡眠時間を確保しましょう。



運動・身体活動

- ・通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつも通り実践しましょう
- ・階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。
家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- ・散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。
帰宅時はうがい、手洗いを徹底しましょう。
- ・ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。



手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10～20回。

他にもこんな運動もやってみよう
テレビ見ながらのかかとの上げ下ろし



10～20回

食・栄養

- ・少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- ・右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- ・宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

①肉	点	⑥緑黄野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は？-----			点

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。