

令和6年度になり半年が過ぎました。昨年度8月末までの事故は、傷害事故2件、賠償事故1件の計3件でしたが、今年度は5月26日に発生した傷害事故1件で、昨年度と比較すると少なくなっています。

現在は、126日間無事故更新中です。今後も無事故期間を長く維持できるように、会員の皆さんには、怪我や事故に十分注意をし、安全就業に努めるようお願いいたします。

**連続無事故記録**



**現在126日間**

## 令和6年度事故発生状況報告(9月30日現在)

駐輪場での就業中、自転車をラックから降ろす際に、ラックの取っ手を持ってラックを引き出すところ、誤って自転車のスタンドを持ってしまいバランスを崩し転倒し、その際、背骨を圧迫骨折した。  
(5月26日)

## 今月の安全就業ニュース (公益財団法人全国シルバー人材センター事業協会の報告から)

### 事故の概要<熱中症により死亡> (他県)

午前8時から会員2名で畑の除草作業を実施。午前11時30分頃に一人の会員が、飲み物がなくなったので一緒に作業していた会員に飲み物を買って来ると伝え現場を離れた。その後昼食等を済ませ午後1時頃に到着し、倒れている会員を発見した。水分摂取など十分摂れていたかは定かではないが、業務中に一人になる時間があり発見が遅れた。

## 秋の交通安全運動

令和6年9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間、「令和6年秋の全国交通安全運動」が実施されました。

(令和6年5月24日道路交通法一部改正)

### ◆自転車の「ながら運転」の罰則が強化されます!

- ① スマートホンなどを手に持って、通話のために使用したり、画面を見続けたりした場合、6月以下の懲役または10万以下の罰金です。
- ② 「ながら運転」をして交通の危険(交通事故)を生じた場合、1年以下の懲役または30万円以下の罰金です。

## ◆「酒気帯び運転」にも罰則が適用されます!

① 自転車の飲酒運転は、従来、「酒酔い運転」に限り罰則が適用されていましたが、改正により、酒気帯び運転にも適用されるようになり、3年以下の懲役または100万以下の罰金です。

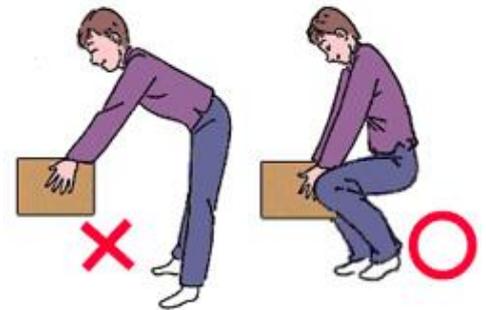
## ◆自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう!

交通事故で死亡した人の約半数は、頭部に受けた損傷が致命傷になっており、9割がヘルメット着用していませんでした。

## 夏の終わりに腰痛注意警報

夏の終わりは、疲れがたまる時期です。筋肉疲労にエアコンの冷えが加わると、突然のギックリ腰になりやすいと言われてい

ます。荷物を持ち上げる時は、できるだけ身体を対象物に近づけ、重心を低くする（腰を落とす）。さらに荷物と体が離れた姿勢にならないといったポイントに気を付けましょう。



## 残暑バテにご用心!

9月も暑い日が続きますが、下旬ころには気温が下がって過ごしやすくなる日が増えてきます。しかしこの時期は夏バテのような身体に不調が現れることがあるので注意が必要。

- ① 原因は、夏の疲れと気候の変化による自律神経の乱れです。
- ② 症状は、疲れやすさやだるさ、食欲の低下、頭痛、胃腸の調子の悪さなどです。
- ③ 予防のためにできることは、寒暖の差やエアコンなど、体の冷えが不調を引き起こす一因となります。寒さ対応として1枚羽織れるもの用意しておくこと。体の水分不足も不調の原因、暑い時期と同様に時間やタイミングを決めて水分を摂取しましょう。

◇ 健康一口メモ ◇  
**暑い日こそ入浴を!**

## 暑い日、シャワーだけで済ませていませんか?

ゆっくり湯船につかることは、残暑バテの不調対策につながります。

[改善の効果]

- ① 温熱効果・血行促進効果で冷えを改善します。
- ② 自律神経のバランスを調整し、リラックス状態に導きます。
- ③ 筋肉や関節のこりを緩め、体の疲れを解消します。
- ④ スキンケア・デオドラント効果で肌のトラブルを防ぎます。
- ⑤ 血管を広げ体温を下がりやすくし、快眠をサポートする。

