

安全ニュース

定期健康診断を受診しましょう!!

年に1回は特定健診・健診を受けましょう

厚生労働省 ホームページより

特定健診（健康診断）・健診はあなたの健康を知る第一歩です。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。健康診断は、病気の早期発見・治療を目的に健康状態をチェックします。日々の暮らしの中では見つかりにくい病気の早期発見・早期治療には、1回だけで

なく定期的に健診を受けることが重要です。1年に1回、地域や職場で行われる定期健診は必ず受けるようにしましょう。自覚症状がなくとも、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。ただし、健診では特定の臓器を詳しく検査したり、精密検査を行うことはできません。身体に異常を感じたり、気になる症状がある場合は、個別に医療機関を受診し、専門医の診察を受けることをお勧めいたします。

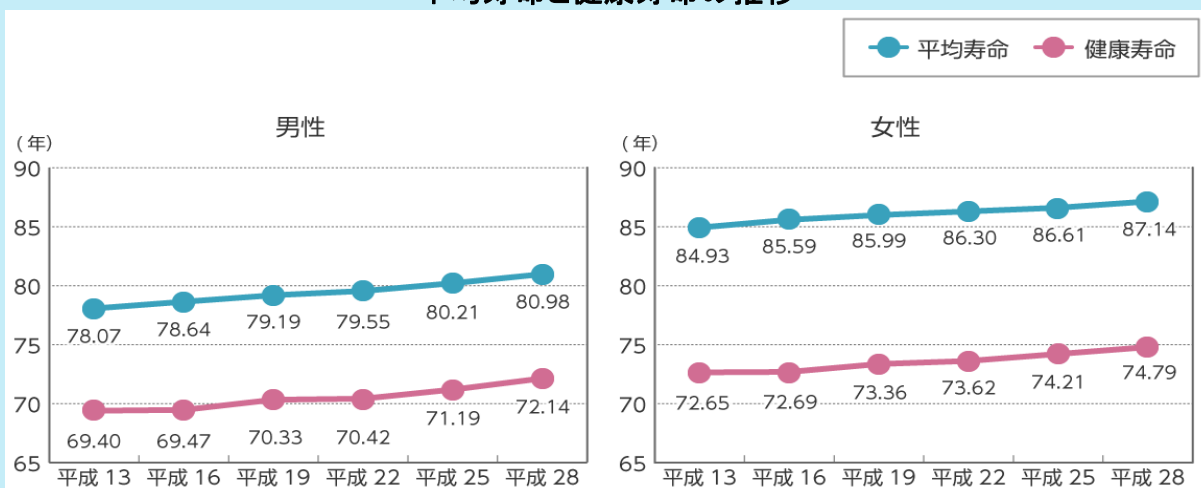


pixta.jp - 17208258

健康寿命を延ばすためには

1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後にくすりでいつまでも健康に

平均寿命と健康寿命の推移



平均寿命と健康寿命との差は男性が 8.48 年、女性が 12.35 年と決して短くありません。健康寿命を延ばして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おくためには、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。

(1) 運動の改善のヒント

1 日の生活も様々な場面で、今より 10 分、身体を動かす時間を増やしませんか。1 日 60 分を目標にしてみましょう。

(2) 食事の改善のヒント

バランスよく食べる、3 食きちんと取る、夕食は軽めに、油を使った料理は控えめ、副菜を多く、食塩摂取は控えめに等

(3) 禁煙により健康寿命を延ばしましょう。

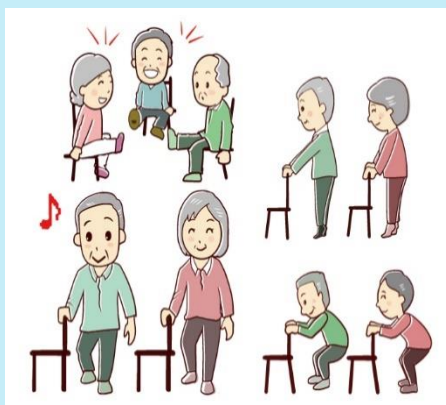
(4) すでに糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。薬を飲めば安心ではなく、生活習慣の改善もあわせて行う事が大切です。

免疫力を高め、ウイルスや病原菌から体を守りましょう!!

免疫力をたかめましょう

バランスの良い食事、体を動かす、ストレスをためない、十分に休むなどといった事も大切です

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも対応します。つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまうということです。



それでは、病気にかからないようにするために、免疫力を高めるためにはどのようにすれば良いのでしょうか。

一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

(1) 今よりもプラス 10 分活動的な生活をおくりましょう。

(2) 毎日の食事にプラス70g野菜をとり、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。

(3) 十分な睡眠をとることは老化防止に効果的です。

(4) ストレスをためない。

そして禁煙を。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。



免疫力を高める食事とは

腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

(1) 納豆、味噌、醤油、漬物、ヨーグルト等の発酵食品には腸内の乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



(2) きのことには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。さらに食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。さらに、がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあると言われています。



令和5年度「安全・適正就業対策推進の重点目標」

『自分の安全は自分で守る』意識啓発

現在の自分の体力や状態を自覚し意識しましょう。

- ・ 1年前のままで、今いることはとても難しいことです。
- ・ 誰しも、個人差はあっても、皆高齢化していきます。



予防や向上のための努力を怠らない事も必要です。

安全は過信せず、先ず自覚に基づいた動作がポイントです。
元気で生活していくためには、まず自分を知りましょう。

『安全で健康な毎日があつての就業』

事故原因の9割超は防げる事故、「人為的ミス」が原因です。

不注意は原因ではなく結果です。

不注意を招いた原因を究明し事故を未然に防ぎましょう。

《目標》 “危険ゼロ”

職場や作業に潜む全ての危険を発見・把握・解決

事故が起きる前に危険の芽を摘む

全員が自主的、自発的に問題解決を实践

1. 安全ミーティングの完全実施…完全実施は9センター

確認シート使用は17センター ⇒ 全てのセンターで100%を

2. 安全装備使用の徹底…適正な安全装備の完全着用を

3. 健康診断受診及び健康体操の奨励…継続は自分自身のため

4. 交通事故防止…通勤途上、就業中共に集中力不足による

5. 安全・適正委員会、推進員による安全対策の点検と徹底による事故防止体制の確立

安全・適正就業委員会、推進員による定期的な点検と安全意識の徹底

1. 安全ミーティングの完全実施

- (1) 事前に就業する作業内容等や作業現場のチェックと現場の下見を行い作業手順の確認、作業に潜む危険の認識、使用する安全装備の確認等を行い「安全確認シート(安全朝礼シート)」を作成しましょう。
- (2) 就業当日、就業する会員を集め、班長が中心となり、会員にも発言を促す参加型で、「安全確認シート(安全朝礼シート)」を活用して、体調確認、作業手順の確認、作業に潜む危険の認識(KY活動)、安全装備使用の確認、準備体操を実施しましょう。

2. 安全装備使用の徹底

- (1) 危険に備える適正な安全装備を確実に装着して使用しましょう。
- (2) 使用する安全装備、道具類は事前の点検と会員相互に確認するように日頃から習慣付けましょう。

3. 健康診断受診及び健康体操の奨励

- (1) 健康診断を必ず受診しましょう。
- (2) 就業前に健康体操を行いましょ。

4. 交通事故防止

- (1) 交通ルールを厳守しましょう。
- (2) 自分の運動能力や身体機能の変化を認識し、ゆとりを持って行動しましょう。
- (3) 交通安全講習会や実技研修、運転適正検査などを活用して自分の運転能力をチェックしましょう。
- (4) 運転に自信がなくなったり、家族から「運転が心配」と言われたりした時は、免許の自主返納も考えましょう。

5. 安全・適正就業委員会、推進員による 安全対策の点検と徹底による事故防止体制 の確立

重篤事故、傷害事故を撲滅するためには安全対策が確実に機能しているか定期的に点検することが重要です。

会員の安全意識の徹底とセンターの安全対策の徹底と事故防止体制の確立

- 会員の事故防止の意識の緩み、就業における体調管理
- 会員の就業途上での交通事故等に危険回避の啓発
- 作業に適した服装、履物、防護具の着用
- 作業における安全帽、墜落制止用器具（安全帯）の適正な着用
- 安全・適正就業に関する基準の策定と遵守の徹底
- 安全・適正就業委員会の設置と機能
- 安全・適正就業推進員の配置と機能

令和4年度

安全就業標語 **最優秀賞**

『声かけて すべて摘み取れ 事故のもと』

(飯山地域 徳永 保雄さん)

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町51番地1 柏与ビル3階

Tel:026-237-4680 Fax:026-237-5665