

安全就業だより

07.1月号(令和6年度第10号)

令和7年も安全就業に努めましょう！

会員の皆様方には、穏やかな新年をお迎えのことと存じます。今年は一人も事故に遭わない、起こさないことを目標に「安全・適正就業基準」の遵守・徹底に取り組むとともに、健康維持と安全かつ慎重な就業を心がけて下さい。



転倒防止のため、常に安全を心がけましょう！(安全心得10ヶ条から)

- ☆作業は安全第一を心がけ、急いだり、あわてたりしないようにしましょう。
- ☆服装・履物は作業にあった動きやすいものにしましょう。
- ☆加齢による、諸機能の低下を十分認識し、無理をしないようにしましょう。
- ☆帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけましょう。
- ☆健康には常に注意し、健康な状態で就業するようにしましょう。

冬の寒さ・乾燥による脱水症状に要注意！

乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても水分が失われ、また、こたつやエアコン等の使用によって湿度が下がるため、夏場と同様に脱水症状を起こしやすくなります。



冬のお風呂は要注意！

冬は、家の中でも急激な温度の変化で身体がダメージを受け、めまい、吐き気、頭痛、動悸などヒートショックの症状が起きやすい時季です。特に入浴時は、部屋の温度差で血圧が急激に変動して、心筋梗塞や不整脈などを引き起こしやすくなりますので、気を付けましょう。

- ◆脱衣所は温めておきましょう
- ◆湯船につかる前にかけ湯をしましょう
- ◆お風呂の温度は38～40度
- ◆お風呂から出る時はゆっくりと

★家族で協力して、見守る体制を作ることが大切です★



冬季の事故が急増しています

昨年の令和5年度は、傷害事故の発生が1年間で27件と最も多い年となりましたが、そのうち1月から3月に半数近い13件の事故が発生しました。

そのほとんどが転倒事故でした。外出時には、事前にストレッチを行うなど、身体を柔軟に保つことを心がけましょう。

自転車事故に気を付けましょう

会員の皆様には、①交通ルールを守り②できるだけ明るい色の服を着て③路面が滑りやすくないかを注意するなど、常に安全走行を心がけて下さい。

また、降雪があった時は、残雪や凍結により道路が非常に滑りやすい状況になっています。降雪後3～4日は自転車の利用を控えましょう。

【安全・安心走行のポイント】

- ★車道走行は、道路の左側を通行（70歳以上は歩道の車道寄りを通行）
- ★一時不停止・信号無視・飲酒運転・無灯火・傘さし運転等は交通違反
- ★交通事故被害軽減のため自転車用ヘルメットの着用
- ★対人賠償保険（自転車保険）等への加入義務あり

《自転車安全利用五則》

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯 ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用（全ての年齢層でヘルメット着用は努力義務となっています）

シルバー100トレの会について

「シルバー100トレの会」は、現在20名ほどの会員さんが「しんじゅく100トレ」のトレーニングを月に2回定期的にも実施しています。

令和6年度は以下の日程で、あと5回トレーニングを実施します。

- ・1/21(火)、2/5(水)、2/18(火)、3/5(水)、3/18(火)
- ・時間は午前 10:00 から 1 時間程度

参加希望の方、興味のある方は、事務局までご連絡下さい。

※「しんじゅく100トレ」は、日常生活に必要な筋力を効果的にアップさせることを目的としています。

