

# Silver Toshima

## いきがい! やりがい!! はたらきがい!!!

### 安全・適正就業強化月間

7月は「安全・適正就業強化月間」です。就業現場の安全確保や健康管理の徹底、就業途上の交通事故、熱中症、急な天候変化等に十分注意し、事故の未然防止に努めてください。



### — 安全心得10か条 —

- 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に認識し、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、連絡を正確に行なうこと。
- 8 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- 9 健康には、常に注意し、良好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に心がけること。

忘れないで  
ください。

2024年 安全特集号 VOL.495

編集発行

公益社団法人  
豊島区シルバー人材センター

〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6  
TEL:03-3982-9533 FAX:03-3982-9532  
Mail:toshimaku@sjc.ne.jp



豊島区シルバー 検索



# 安全管理委員会の主な活動について

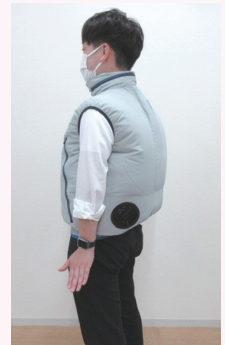
安全管理委員会は15名の委員（写真参照）で構成されており、就業中などの事故防止や安全に関する講座の開催を行っています。特に気温の上昇時期が早まっていますので、安全管理委員会では熱中症予防に力点を置いて活動しています。今年度はファンベストの購入も実現させました。その他、下記の活動を行ってまいりますので、安全・安心に関するご要望があれば安全管理委員にご連絡ください。（安全管理委員長 堤啓子）

## 1 安全就業体制の確保

- 👉 しごと財団等の安全勉強会に参加し、より強固な安全就業体制を確立していきます。
- 👉 安全対策グッズを就業会員に配付します。

## 2 事故防止対策の徹底

- 👉 就業現場の安全就業パトロールを年3回実施します。
- 👉 熱中症に備え、熱中症対策グッズを配付します。  
※熱中症対策として、屋外作業現場を中心にファンベストを配付します。  
※屋外就業で活用するための日傘、ペットボトルホルダー、収納ポーチも配付しています。
- 👉 防寒対策として、屋外就業現場にベンチコートを提供します。
- 👉 研修会や講演会など開催します。
- 👉 熱中症予防、荒天時等、ショートメールを活用した注意喚起を行います。



ファンベスト

## 3 安全教育の推進

- 👉 安全大会、安全講習会を実施します。
- 👉 安全ハンドブックを改訂します。
- 👉 職種別に安全に関する研修会を実施します。



安全ハンドブック



日傘使用

## 4 健康管理体制の強化

- 👉 無料検診の受診を促進します。
- 👉 会員が手軽に体力測定が出来る環境を整備します。  
※体力測定会で使用する器具を購入します。
- 👉 健康づくりや事故防止に関する情報を随時提供します。
- 👉 区等からの健康に関する情報を随時発信します。



安全管理委員（前列中央 堤委員長）

# 令和5年度 傷害事故発生状況

|   | 職 種  | 発生日時   | 年 齢 | 発生状況                       |
|---|------|--------|-----|----------------------------|
| 1 | 家事援助 | 6月7日   | 80  | 椅子に乗り清掃中にバランスを崩し落下し左腕、顔面打撲 |
| 2 | 施設管理 | 7月3日   | 77  | 駅の階段に躓き右腕強打し骨折             |
| 3 | 屋外清掃 | 7月13日  | 74  | 清掃道具のコードに躓き転倒し右胸、左腕打撲      |
| 4 | 商品整理 | 8月17日  | 71  | 荷台の留め具が外れ、おでこに落ち切傷         |
| 5 | 公園清掃 | 9月30日  | 81  | 公園内の固定椅子に躓き転倒し脇腹骨折         |
| 6 | 植木   | 12月26日 | 84  | 剪定作業中に枝が脚にあたり裂傷及び打撲        |

加齢による諸機能が低下していることを十分に認識し、作業現場の状況を確認して安全に就業することが大切です。





# 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

当てはまるところに○をつけて点数を合計してください。(出典：東京都福祉保険局「知って安心認知症」)

|                                    | まったくない  | ときどきある  | ひんぱんにある | いつもそうだ |
|------------------------------------|---------|---------|---------|--------|
| 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか     | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか            | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 今日が何月何日かわからないときがありますか              | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか        | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
|                                    | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか      | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 一人で買い物にいけますか                       | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか         | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか             | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| 電話番号を調べて、電話をかけることができますか            | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |

チェックした合計点が**20点以上の場合**は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や高齢者総合センターに相談してみましょう。認知症が気になる方は、冊子「もしも」(QRコード参照)をお読みください。冊子「もしも」は、高齢者総合相談センターで配布しています。



## 見守り 気づきの ポイント10

- 昼間に電気が ついたままになっている。夜間に何日も電気がつかない。
- 郵便受けに新聞や郵便物が2,3日分たまっている。
- 身体(顔や手足など)にあざがある。あざについて話したまらない。
- 日同じ洗濯物が干したままになっている。
- 長い間、顔を見かけない。
- いつも参加している地域の集まりや行事に急に参加しなくなった。
- 髪や服装が乱れている。季節に合わない服装をしている。
- 話がかみ合わなくなった。何度も同じ話をするようになった。
- 今まで挨拶をしていた方が挨拶をしなくなった。
- 顔色が悪く 具合が悪そうに見える。急に痩せてしまった。

匿名でもOKです!  
「なにか変だな?」と思ったときは  
お住まいの地域を担当する  
高齢者総合相談センターへ  
ご連絡ください!

出典：「高齢者見守りハンドブック」(豊島区発行) 当センターで配布しています。





# 令和6年度 健康診断のお知らせ

## 区健診の受診について (2024.4.1 ~ 2025.3.31)

豊島区では、下記の健診を実施しています。受診チケットが届いたら、必ず受診しましょう。

|  |   |
|--|---|
| <b>健康診査</b><br><br>対象者に<br>受診チケット郵送      | 特 定 健 診：40～74歳で国民健康保険加入者<br>長 寿 健 診：75歳以上で後期高齢者医療制度加入者<br>福 祉 検 診：40歳以上で次のいずれかを受給又は該当している方<br>☞生活保護☞中国残留邦人等支援給付☞震災避難者   |
| <b>がん検診</b>                              | 胃 がん 検 診：バリウム（40歳以上）、胃カメラ（50歳以上偶数年齢）<br>肺 がん 検 診：X線撮影（40歳以上奇数年齢）<br>X線撮影＋CT撮影（40歳以上偶数年齢）<br>大腸がん検診：30歳以上<br>乳 がん 検 診：40歳以上で偶数年齢の女性<br>子宮頸がん検診：20歳以上で偶数年齢の女性<br>前立腺がん検診：50～74歳で偶数年齢の男性 |
| <b>その他<br/>                 検診・健診・検査</b> | 歯 周 病 検 診：40・45・50・55・60・65・70・75歳の方<br>高 齢 者 歯 科 検 診：76・78・80・82・84歳の方<br>骨粗しょう症検診：40・45・50・55・60・65・70歳の女性  |



※「豊島区健(検)診のお知らせ」パンフレットは、当センターに配架しています。

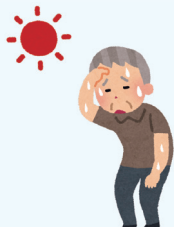
## 熱中症予防について

熱中症で救急搬送される方の約半数は65歳以上で、そのうちの7割が75歳以上の後期高齢者です。(東京消防庁ホームページより)。

高齢者は体内の水分量が少ないため脱水症状になりやすく「汗をかきにくい」「暑さを感じにくい」など体温を下げる体の反応が弱くなっています。そのため、自覚がなくても熱中症になる危険性があります。

センターでは、熱中症グッズ（冷感・消臭ストレッチカバー付きキャップ、パワーストレッチアームカバー、塩タブレット・干し梅）を配付していますので、是非ご利用ください。塩タブレット、干し梅はセンター窓口にも常備しています。ウォーターサーバーと併せてご利用ください。

### 熱中症になったら



- ① 涼しい場所で休む
- ② 衣服をゆるめ体を冷やす  
(首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やすと効果的です)
- ③ 水分塩分を補給する
- ④ 体温を測る





# 熱中症予防講座を開催しました！

## 熱中症予防講座 (TOKYO「熱中症ゼロ」アクション事業)

- 開催日** 令和6年5月29日(水) 午後2時 参加者数 89名  
**会場** 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室  
**講師** 日本気象協会 気象予報士 山下右恭氏  
**テーマ** 一緒に学ぼう熱中症  
 ※講座の様子は、NHKの「首都圏ネットワーク」で取り上げられました。



## 熱中症予防講座 (児童通学案内業務就業会員対象)

- 開催日** 令和6年5月29日(水) 午後5時 参加者数 46名  
 令和6年5月30日(木) 午後5時 参加者数 39名  
**会場** 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室  
**講師** 東京都健康長寿医療センター 主任看護師 石川峻氏  
**テーマ** 熱中症に関する嘘？本当？～予防できれば熱中症は怖くない～



# シルバー総合保険制度の自転車事故について

**保険対象：**会員本人が家から就業現場までの行き帰り（通退勤途上）の怪我。

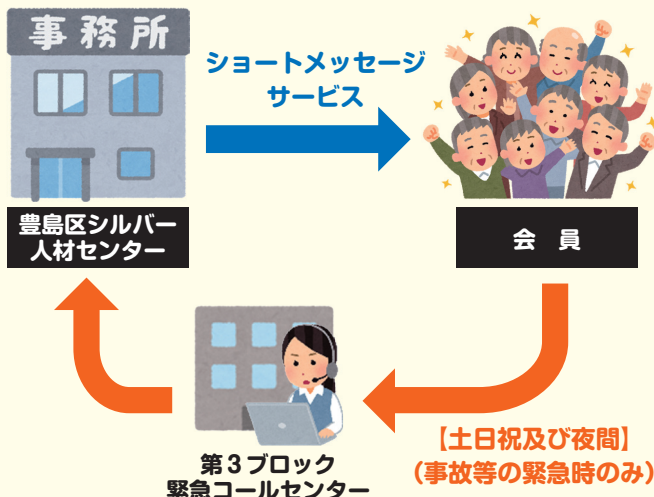
**保険対象外：**通退勤途上で、自転車で他人に怪我を負わせた、自転車がぶつかって物を傷つけた場合は、本保険の対象外のため、会員本人が賠償することになります。自転車を利用する方は、ご自身で損害を賠償する自転車損害賠償保険等に加入が義務となっています。（東京都自転車の安全で適正な利用に関する条例）

※自転車での転倒事故が多く発生しています。ご自身の身を守るためにもヘルメットの被る習慣を付けましょう。豊島区では「自転車用ヘルメット購入補助」を行っています。（QRコード参照）



# 緊急時の連絡体制について

災害や事故などの緊急時における連絡体制をお知らせします。緊急事態が発生した場合は、以下の方法でセンターまで連絡してください。



## ショートメッセージサービス

- 【主な利用目的】 災害発生時の緊急連絡  
就業・イベントの中止、  
就業募集・講習会の案内等
- 【送信用番号】 050-5491-4105  
または242244

※携帯会社によって異なります。  
送信専用のため返信はできません。

## 緊急コールセンター

- 【主な利用目的】 土日祝及び夜間等の業務時間外に、  
**火災・事故・刑事事件などで人命に  
関わる緊急事態が発生した場合。**
- 【連絡先】 03-5305-3472（オペレーターが対応します）
- ※第3ブロック（豊島区、杉並区、板橋区、中野区、練馬区、  
新宿区）シルバー人材センターの共通電話番号です。  
センター名、会員番号・氏名、緊急内容をお伝え下さい。  
※上記目的以外（シフト交代や休みの連絡、就業相談やクレーム等）の事務的な伝達事項については対応できません。業務時間中にセンターへご連絡下さい。





## 会員の安全就業基準

### (目的)

第1条 この安全就業基準は、公益社団法人豊島区シルバー人材センター（以下「センター」という。）会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業ができる事項を定めることを目的とする。

### (会員の遵守義務)

第2条 会員は、就業しようとするときは、この基準を遵守し、あらゆる事故の発生防止に努めなければならない。

### (安全心得)

第3条 会員は、就業にあたっては、次の安全心得を守り、作業に従事しなければならない。

- (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、作業に合った動き易いものにする。
- (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に認識し、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、連絡を正確に行なうこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 健康には、常に注意し、良好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に心がけること。

### (作業別安全就業基準)

第4条 会員は、植木剪定・塗装・清掃等の作業及び児童通学安全業務・自転車駐車場管理業務等に従事する場合は、別途定める作業・事業別安全就業基準を守り、安全就業に努めなければならない。

### (安全保護具)

第5条 会員は、高所作業に従事する場合は、必ず安全帽（ヘルメット）を着用するとともに必要に応じ命綱を使用すること。

2 会員は、前項のほか安全面で保護する必要がある作業に従事する際は、作業別安全就業基準等に定める安全保護具を着用し、当該作業に従事しなければならない。

### (交通災害の防止)

第6条 会員は、仕事場との往復時は、交通ルールを守るとともに交通事故に注意しなければならない。特に、自転車やオートバイにあっては、十分注意して運転し、かつ常に安全点検を行わなければならない。なお、自動車の使用については別途定める。

2 会員は、路上での作業に際しては、交通ルールを守るとともに帽子・被服・腕章等を着用するなど、交通事故に注意し、作業に従事しなければならない。

### (作業環境の確認)

第7条 会員は、就業現場の環境が安全衛生面において、安全であるかどうかを確認してから、作業に着手しなければならない。

### (標識の設置)

第8条 会員は、通行人等に対し危険と思われる作業を行うときは、作業中であることがわかる標識を設置し、事故の防止に努めなければならない。

### (器具類の使用)

第9条 会員は、器具類を使用する場合は、正しい取扱方法により作業すること。

2 会員は、就業に使用する器具類については、必ず作業前に点検し、安全を確認するとともに定期的に点検を実施しなければならない。

3 会員は、点検において、不良箇所を発見したときは、その器具は使用せず、直ちにセンター等に報告しなければならない。

### (健康管理)

第10条 会員は、常に健康の維持管理に努め、健康診断は進んで受けなければならない。

2 会員は、常に、疲労が蓄積しないように、休養を十分とるよう心がけなければならない。

3 会員は、炎天下及び台風や降雪時等の作業においては、作業を中止したり就業時間を短縮したりするなど十分な安全対策をとらなければならない。

4 会員は、センター等が主催又は作業別に開催する安全講習会については進んで受けなければならない。

5 会員は、消毒液、絆創膏、包帯、キズ薬等の救急セットを常備しなければならない。

### (報告義務)

第11条 会員は、仕事場との往復時や就業中にけがをしたとき又は体に異常を感じたときは、直ちに共同作業中の者又は本人がセンターに連絡し、応急の措置をとるようにしなければならない。

2 会員は、就業時間外であってもけが等をしたときは、速やかにセンターに報告しなければならない。

### (その他)

第12条 会員は、この基準に定める以外に、センター等より指示があった場合には、それに従い作業に従事しなければならない。

### 附 則

この基準は、平成23年4月1日から施行する。

### 附 則

この基準は、平成29年5月1日から施行する。

### 附 則

この基準は、令和6年4月1日から施行する。

