

～安全を 心に誓って 元気よく めざせゼロ災 365日～

安全だより

令和6年1月
【秋・冬号】



(公社) 石巻市シルバー人材センター安全適正就業委員会

2024年1月1日発行

全国統一スローガン (R5年度からR7年度まで)

「安全は 無理せず 焦らず 油断せず」

安全最優先で行動し、基本を守って、ゼロ災職場！

～ 次に繋がる仕上がり（仕事）を目指し、就業しましょう ～

旧年中は、ひとかたならぬ、ご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も安全適正就業委員会一同より一層の努力を致し、皆様にご満足頂ける活動をして参りますので、宜しくお願い致します。

令和5年度も残すところ、3カ月のみとなりました。コロナ対策も多様化の時代に入り、新型コロナとの共存を見据える時期に來たといえそうです。自分には、重症化リスクがあると思う人は、マスク着用やワクチン接種など慎重な感染対策を考える。そうでない人は、新型コロナだけに特別視せず、感染症全般に備え健康管理に努めましょう。

今後も、自己管理を徹底し、焦らず・ゆっくりゼロ災職場を目指し、行動しましょう！

10月23日（月）【就業安全パトロールの実施】

今回は、個人宅の除草作業2か所のパトロールを実施。2班ともお客様に喜ばれる作業をモットーに早さより仕上げを重視して作業していました。

これからも、「災害ゼロ」をモットーに、事故防止を最優先に努めてほしい旨をお願いしてきました。

感じた点を列挙します。

- ・ 日々の話し合いにより雰囲気非常に良かった。
- ・ 安全に対する意識が日々向上している。



① 除草作業で就業中の会員の皆さん



② 除草作業で就業中の会員の皆さん

万病のもと「冷え」対策で冬を乗り切る！

「体が冷える」冷え性と

低体温リスク



手足の先に強い寒気を感じる「冷え性」は、放っておくと体の末端部分の冷えだけでなく、肩こり・腹痛、不眠など、様々な体の不調につながる。自律神経やホルモンバランスの乱れ、血行不良等により、体温調整機能がうまく働かないことから、年齢とともに意識的に対策をしていくことが大切です。

なお、似たものに「低体温」がありますが、これは体の末端部分の冷えとは違い、体幹部分の体温が低下している状態のことです。

寒いところで、長時間過ごすと本来36.5度位の平熱が35度台と低くなり、内臓が冷えて十分な働きができなくなってしまうので、こちらも注意が必要です。

手先だけでなく、

温まりやすいポイントを意識して対策

冷え性対策としては、衣類で調整する場合、冷える手足だけでなく、太い動脈のある首、内臓のある腰や腹部、大きな筋肉のある太ももなどを温めることで、全身が温まりやすくなります。

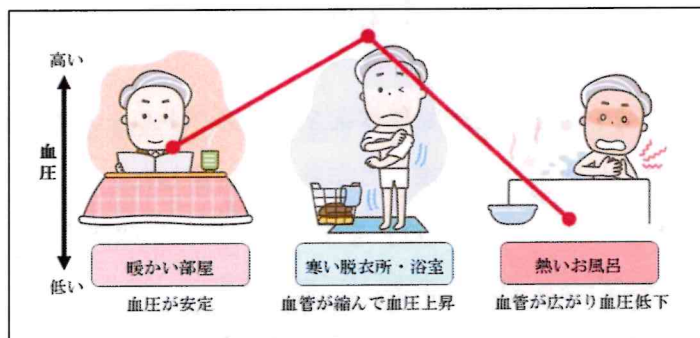
食事はエネルギー源になるため、一日3食をきちんととり、なるべく加熱した温かいものをもって、体の内部から温めましょう。入浴時は、40℃程度のお湯に20分ほどゆっくりつかる。また、適度な運動も血行が良くなり冷え対策につながります。特に冬の季節は、運動不足になりがちなので、熱をつくり出す筋肉を鍛えるためにも、室内でもスクワットを行うなど積極的に体を動かしましょう。

冬の入浴はヒートショックにご用心

ヒートショックとは、急激な温度変化による血圧変動で起こる健康被害を「ヒートショック」と呼び、特に高齢者に起こりやすいといわれています。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出たりすると、血圧は急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。

ヒートショックは誰にでも起こる危険性がありますが、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。

また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血圧が上がりやすくなり、これらも冬場に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因となります。



心筋梗塞、脳梗塞の予防するヒートショック対策 ～個人編～

ゴミ出しや買い物、屋外で洗濯干しなど、短時間でも外に出るときは防寒対策をする。夜間にトイレに立つときは、1枚羽織る、靴下、スリッパをはくなどして冷えないようにする。

起床してすぐに行動することを避ける。布団の中でゆっくり過ごしてから、布団から出る。

お風呂の温度は40℃以下のぬるめのお湯につかり、上がる際はゆっくりと出る。

起床時や入浴前後にコップ一杯程度の水分を補給する。白湯か常温の水がおすすめ。

入浴前にアルコールは飲まない。

→ 予防には、自分の血圧を知り、変化に気づくことも重要です。

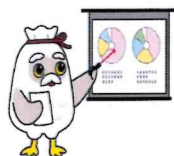


目安→40℃程度のお湯にゆっくりつかる

宮城県シ連安全就業ニュースより 県内の事故発生状況

【人 身】 10月分計・累計(件)

区分		令和5年10月(令和5年度)					令和4年10月(令和4年度)				
		入院	通院他	死亡	未受診	合計	入院	通院	死亡	未受診	合計
就業中	月計	0	14	0	0	14	0	11	0	0	11
	累計	8	113	0	0	121	9	131	1	1	142
就業途上	月計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	累計	1	4	0	0	5	0	0	0	0	0
10月計		0	14	0	0	14	0	11	0	0	11
累計		9	117	0	0	126	9	131	1	1	142



【内容】 就業中: 【死亡】 0件

【入院】 0件

【通院】 14件

・蜂及び虫刺され 5件 ・植木剪定 2件(転落打撲)

・除草 3件(鎌接触裂傷2件、転倒捻挫)

・清掃 4件(工具接触出血、接触転倒打撲、接触裂創、躓き転倒打撲)

途上: 【入院】 0件

【通院】 0件

【対 人】 10月分計・累計(件)

	令和5年10月 (令和5年度)	令和4年10月 (令和4年度)
10月計	1	0
累計	3	1

【物 損】 10月分計・累計(件)

	令和5年10月 (令和5年度)	令和4年10月 (令和4年度)
10月計	15	12
累計	91	107

【内 容】 ・除草関係

12 件

飛石 9件 (車輛ガラス破損 6件、建物窓ガラス破損 3件)

切断 1件 (電話線)、接触 2件 (後輪タイヤ破損、汚水桟蓋破損)

・剪定作業

1 件

脚立接触 (車輛ボンネット損傷)

・複障子張り

1 件

車輛接触 (アルミフェンス損傷)

・検針

1 件

転倒接触 (水道管破損)



当センターの事故発生状況

【人 身】 4月から10月分計・累計 (件)

区分		令和5年度 4月から10月					令和4年度 4月から10月				
		入院	通院	死亡		合計	入院	通院	死亡		合計
就業中	月計	0	0	0		0	0	0	0		0
	累計	0	2	0		2	0	2	0		2
就業途上	月計	0	0	0		0	0	0	0		0
	累計	0	0	0		0	0	0	0		0
累計		0	2	0		2	0	2	0		2

【事故の内容】

事故発生日	仕事の内容	事 故 の 状 況 (発生時期など) 令和5年4月1日から10月末現在
R5. 6/12	草刈り作業	刈払いの刃が完全停止していない機械の近くに行き左足甲を切創した。
R5. 8/10	草刈り作業	道路向かえに駐車していた車のガラスを破損。
R5. 8/21	草刈り作業	帰宅後熱中症の症状があり、病院で診断。熱中症と診断
R5. 10/16	草刈り作業	隣家に駐車していた車のガラスを破損。

【物 損】

区分	令和5年度 4月から10月	令和4年度 4月から10月
累計	2	3

【安全表彰者紹介】

令和5年度宮城県シルバー人材センター安全就業推進大会

10月19日ホテル白萩に於いて、令和5年度宮城県シルバー人材センター安全就業推進大会が、開催されました。県内の3センターが優良センターで受賞し、県内より26名の会員表彰が行われ、当センターからも千葉 かよ子さんが受賞されました。

表彰者：安全就業推進貢献者 千葉 かよ子 会員

異常な暑さの中、仕事に携わってこられた方々ほんとうにお疲れ様でした。

「なぜ私が？」 この度、受賞する理由が見つかりませんでしたが、当日一緒に行って頂いた亀山理事長、センター職員の方々ほんとうにありがとうございました。

これからも自分の健康の為、お客様に喜んで頂ける様な仕事をして行きたいと思いますので宜しくお願い致します。



宮城県シルバー人材センター連合会
白川会長より授与

左) 亀山理事長 右) 千葉かよ子さん

令和5年度第5回安全適正就業委員会報告

10月23日(月)に委員会にて令和4年度と令和5年度(上半期)における、当センターの事故について、検証と対策を行いました。

令和4年度(上半期)は4件、令和5年度(上半期)は3件発生。昨年より1件ではありますが、減少しました。気を付ければ、事故は防げます。

この度、持ち運びに便利な折り畳み式のカラーコーンを購入しました。車に積む時もスペースをとらないので、是非有効活用してください。



本体は小さく
折畳みができる
ものです。
周辺への注意喚起
にもなり、安全対
策として使用でき
ます。



使用手順を確認している委員の皆さん！！



センターに戻り
各パトロール現場に
ついての点検をする
委員の皆さん

