

～ 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4月  
【春号】

(公社)石巻市シルバー人材センター安全適正就業委員会

<会員クラウドサービス URL>

<https://silverweb.workvision.net/silver-user-web/?cc=04003>



2024年4月1日発行

## 「新年度もゼロ災に向け、安全意識を更に高め、 邁進することを誓い、就業しましょう！」

リーマンショック、東日本大震災、あれやこれやで経済環境は変化し、なんとなく日本経済は落ち着いてきたかなあーという感じでしたが、相変わらず格差拡大や低所得層増加は進行中でした。

いわば、断崖絶壁でパーティをしている気分かなと思っていたら、突如、突然のコロナ大不況が勃発した、さあどうなるか、日本経済がどうなるか、という大テーマに関しては、昔も今も「当たるも八卦、当たらぬも八卦」世界です。

大所高所の経済テーマも極めて重要ですが、それだけに目と心を奪われてしまっは、身近なテーマ、すなわち最も確実な経済政策、家計防衛策を見誤ってしまいます。庶民が収入を増やすことは容易ではありません。皆さんの家計が少しだけ潤えばその分、確実に社会は明るくなります。難しい学習、作業は必要ありません。安全第一で行動することが、多くの人にメリットがもたされます。

私たちは高齢者の立場でありながら、地域社会に貢献することの役割が益々求められるようになって来ています。健康管理を十分に行い、働ける事の有難さ・喜び・幸せを共感しましょう。

自分は勿論、仲間のみならず、そして役員・センター事務局が一丸となり事故ゼロを目指し、安全就業に取り組んでまいりましょう。

## 老いに悩むより、やりたいことを！

### ◆自分に残された時間が永遠でないのは確か◆

だからこそ、老いに悩むより、やりたいことをやった方がいいと思っています。

大事なのは、好奇心を。好奇心は一つ持つと、いろいろ広がって、人と人をつないでいきます。

好奇心を失わないことが、老け込まないコツなのかもしれませんね。

好奇心とは⇒珍しいことを好むこと (キャリアシカ)

# \*健康トピックス\*



## = 免疫と、免疫力を高める生活習慣のお話 =

新型コロナ感染症やインフルエンザなど、各種感染症の流行で注目される「免疫力」。

免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチなどの原因になります。免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣の情報を確認しましょう。

免疫機能はウイルスや細菌などの異物から体を守るしくみのことで、「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

### 第1の防御 自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。



### 第2の防御 獲得免疫

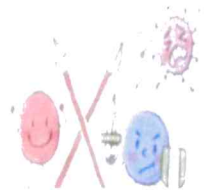
自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。



### ★運動と免疫改善

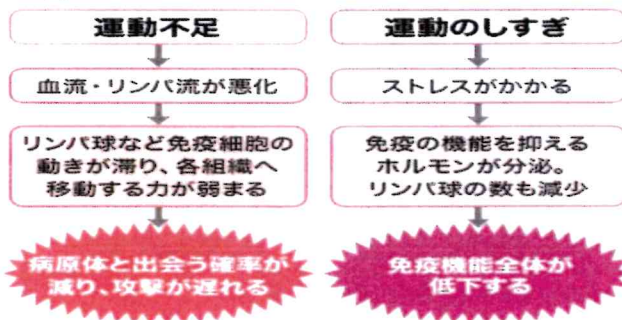
～筋肉の動きも免疫維持に必要！～

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールし、外敵の侵入を察知すると攻撃に向かいます。リンパ系には心臓のような強力なポンプがなく、流れをよくするためにはリンパ管の周囲の筋肉を動かすことが必要です。



### <運動は不足もしすぎもNG>

### <適度な運動で免疫キープ>



#### ●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついかな」と思う程度で行うのがポイント。重い物ついで早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20～30分が目安。

### 令和5年度第7回安全適正就業委員会内容報告

令和6年2月19日(月)第7回安全適正委員会を開催しました。

令和6年度の事業計画について話し合いをしました。令和6年度事業計画は以下のとおりです。

#### 令和6年度事業計画

月 日	事 項
4月 2日(火)	第1回安全適正就業委員会(安全祈願祭と令和6年度事業について)
5月20日(月)	第2回安全適正就業委員会(パトロールと令和6年度安全標語の選定)
5月31日(金)	センター定時総会(議案書に年度活動報告を掲載)
6月10日(月)	第3回安全適正就業委員会(パトロールと令和6年度安全大会について)
7月 2日(火)	安全大会(第4回安全適正就業委員会、令和6年度安全標語の発表)
10月21日(月)	第5回安全適正就業委員会(パトロールと4月から9月における事故報告)

#### 令和7年

2月17日(月) 第6回安全適正就業委員会(令和7年度活動計画等)

備 考

①安全だより年4回の発行 ②安全標語募集(4/1～5/18)

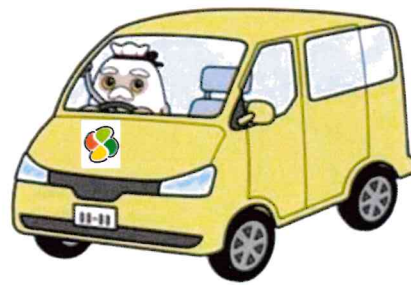
# 《高齢者の交通安全》

高齢運転者の事故件数が増加しております。主な事故原因は、相手の車を見落としや、信号標識の見落としなど。

## ○ 危険予測（だろろは× かもしれない○）

危険を予測した「かもしれない運転」をこころがけ、慣れや緊張感の鈍化による自分に都合のいい「だろろ運転」はしない。交差点では、「自転車や人が飛び出してくるかもしれない」をこころがけると、衝突は回避できます。

## ○ 高齢運転者自身の留意点



- ◇ 追突事故を起こさないように車間距離は十分にあげる。
- ◇ 周囲の確認をし、危険を察知する。
- ◇ 交差点での一時停止の時は、必ず停止線の手前で一時停止し、左右の安全を確認する。
- ◇ 右折する時は、特に気を付ける。
- ◇ 自分が高齢運転者であることを知らせる。（高齢者マークの表示）



## 《令和6年度安全標語募集について》

今年度も、安全標語募集致しますので、会員の皆様の沢山の応募をお待ちしております。  
尚、同封致しました応募用紙にご記入の上、センターに提出願います。（5月16日(木) 締切）

### 令和3年度 公益社団法人石巻市シルバー人材センター 安全標語優秀作品

阿部 元 会員 「慣れた作業に潜む事故 初心に帰って安全作業」

### 令和4年度 公益社団法人石巻市シルバー人材センター 安全標語優秀作品

八鍬 政雄 会員 「全員で目をかけ 声かけ努力して 共に築こう安全職場」

### 令和5年度 公益社団法人石巻市シルバー人材センター 安全標語優秀作品

阿部 孝夫 会員 「安全は正しい手順の積み重ね 基本を守ってゼロ災職場」



宮城県内の事故発生状況

「傷害事故」発生状況

(1) 年齢別

宮城県内

石巻市

年齢	令和3年度			令和4年度		
	男性	女性	計	男性	女性	計
60～64歳	2	2	4	0	1	1
65～69歳	21	10	31	22	3	25
70～74歳	53	10	63	49	14	63
75～79歳	20	7	27	22	7	29
80歳以上	10	2	12	11	3	14
計	106	31	137	104	28	132



年齢	令和3年度			令和4年度		
	男性	女性	計	男性	女性	計
60～64歳	0	0	0	0	0	0
65～69歳	4	0	4	1	0	1
70～74歳	2	0	2	0	0	0
75～79歳	2	0	2	0	1	1
80歳以上	0	0	0	0	0	0
計	8	0	8	1	1	2

(2) 事故の型

事故の型	令和3年度	令和3年度	令和4年度	令和4年度
	宮城県	石巻市	宮城県	石巻市
蜂・犬・蛇等に刺され・噛まれ	57	3	67	0
転倒	31	2	14	0
墜落、転落	10	1	10	0
切れ、こすれ	10	0	13	2
交通事故	5	2	1	0
激突	2	0	3	0
動作の反動、無理な動作	5	0	8	0
はさまれ、巻込まれ	5	0	1	0
飛来、落下	6	0	5	0
その他	6	0	10	0
計	137	8	132	2

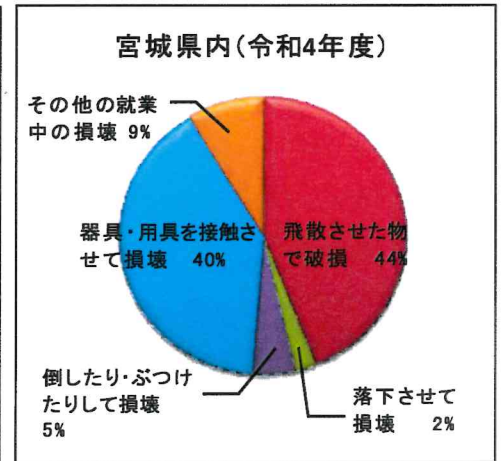
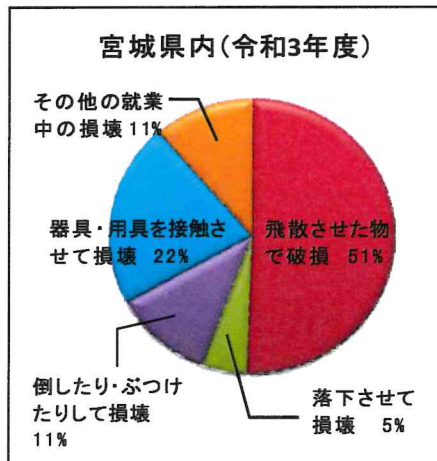
令和4年度

仕事の内容	宮城県	石巻市
一般事務	1	0
植木・造園工事	29	0
除草作業	69	2
建物管理	1	0
荷造・運搬作業	9	0
その他の屋外作業	0	0
屋外清掃作業	5	0
その他の屋内作業	2	0
屋内清掃作業	7	0
サービス	2	0
他	7	0
計	132	2

「物損事故」発生状況

(1) 発生状況による損壊(令和4年度)

項目	宮城県	石巻市
飛散させて物で損壊	36	3
落下させて損壊	2	0
倒したり・ぶついたりして損壊	4	0
器具・用具を接触させて損壊	33	0
その他の就業中の損壊	7	0
合計	82	3



(2) 賠償責任保険にかかる事故(令和4年度)

市町村別	件数	市町村別	件数	市町村別	件数	市町村別	件数
大崎市	8	丸森町	4	富谷市	1	加美町	1
角田市	7	大和町	4	蔵王町	1	美里町	1
仙台市	7	石巻市	3	村田町	1	七ヶ宿町	0
岩沼市	6	多賀城市	3	柴田町	1	川崎町	0
気仙沼市	4	大河原町	2	山元町	1	亘理町	0
登米市	4	利府町	2	松島町	1	涌谷町	0
栗原市	4	塩釜市	2	七ヶ浜町	1	南三陸町	0
東松島市	4	大郷町	2	大衡村	1		
名取市	4	白石市	1	色麻町	1		
						計	82

全国統一安全就業スローガン(令和5年度～令和7年度)

「安全は無理せず 焦らず 油断せず」