

～ 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7年1月  
【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  
<会員クラウドサービスURL>  
<https://silverweb.workvision.net/silver-user-web/?cc=04003>



2025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！

～ 悠々自適の老後は、存在しない世の中だからこそ、

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行動をして参りますので、宜しくお願い致します。

令和6年度も残すところ、3カ月のみとなりました。止まらぬ物価高が個人消費の足かせになっている現在、元気で意欲のある人が働きやすい環境を整えて、働き手不足の解消に寄与し、生涯現役の為に、家でゴロゴロしないで仕事をしましょう。そのためには、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21日(月)【就業安全パトロールの実施】

今回は、市営住宅の草刈り作業と施設内の除草作業、二か所のパトロールを実施。二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。

「コミュニケーションがとれて雰囲気非常に良かった！」

「安全に対する装備、意識共に素晴らしい！」



① 除草作業で就業中の会員の皆さん



② 機械除草作業で就業中の会員の皆さん

## 【 団体優良賞受賞！ 】

### 令和6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17日ホテル白萩に於いて、令和6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。当センターが団体優良賞を受賞致しました。今後、継続して4年間において安全成績が、優良賞の基準を満たすと団体優秀賞の対象センターとなるので、会員・役職員が一丸となって安全就業に取り組んでいきましょう。また、県内より27名の会員表彰が行われ、当センターからも佐々木 良子さんが受賞されました。

## 【 安全表彰者紹介 】 表彰者：安全就業推進貢献者 佐々木 良子 会員

「ばあちゃん受賞で家族もびっくり！」

入会してから早いもので9年になり、楽しく仕事をさせてもらいセンター職員の皆さん、ほんとうにありがとうございます。これからも感謝の気持ちを忘れず仕事をしていきたいと思っており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  
石川会長より授与



佐々木 会員 亀山 理事長

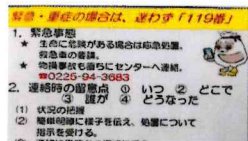


宮城県シルバー人材センター連合会  
石川会長より授与

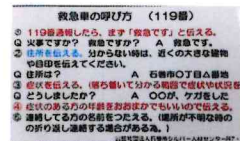
### 令和6年度第6回安全適正就業委員会報告 (10月21日(月)開催)

9月27日に、蜂に刺されアナフィラキシーショックになり、ドクターカーで搬送されました。

現場では気が動転してしまい連絡をうまくできなかったとの報告があり、この度委員会にて『もしもカード』を作成しましたのでご活用願います。とにかく、慌てず・落ち着いて対処して下さい。



会員証と同じサイズとなっておりますので、携帯して頂いて、もしもの時に『慌てず・落ち着いて』善処しましょう。今回の郵送物の中に、同封してあります。



これまで以上に安全就業を実践し、  
ゼロ災を目指し意気込む委員の皆さん。

### 令和6年11月1日道路交通法の改正 罰則強化

#### 運転中のながらスマホ

スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。ただし、停止中の操作は対象外です。

#### 違反者

6月以下の懲役または10万円以下の罰金

#### 交通の危機を生じさせた場合

1年以下の懲役または10万円以下の罰金



#### 酒気帯び運転及び幫助(ほうじょ)

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

#### 違反者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

#### 自転車の提供者

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

#### 酒類の提供者・同乗者

2年以下の懲役または30万円以下の罰金



# \*健康トピックス\*

## 低栄養とは：高齢者に起こりやすい症状と予防



高齢になって食事の量が減っていたり、栄養価の高いものを摂取していなかったりすると、低栄養のリスクがあります。低栄養の状態では健康を維持するのが難しく、筋力や運動能力、あるいは免疫力の低下などを引き起こします。高齢者で栄養状態に不安がある方に向けて、低栄養のリスクや症状、予防のための対策などを知っておきましょう。

### 低栄養による症状

#### ■筋力・運動能力の低下

高齢者は若い頃よりも筋肉が減少していますが、筋肉の中にはタンパク質が蓄えられています。低栄養によって体に必要なたんぱく質が不足すると、筋肉の中のタンパク質が使われることで、筋肉量が減少して筋力が低下します。すると運動能力が低下するため、転倒の原因になり転倒は捻挫や打撲、骨折といったケガにつながり、中でも骨折は寝たきりの要因にもなり兼ねません。

また、口や喉の筋肉が衰えると、飲食物や唾液が気管に入りやすくなり、咳をする力も弱まって異物を吐き出しにくくなってしまいうことから、誤嚥性肺炎になるリスクが高まります。



### 低栄養であることを判断する基準

■BMI：低体重は18.5以下ですが、高齢者で低栄養のリスクがあると判断される基準はBMIが20以下です。

■体重減少率：通常の体重に対して現在の体重が減少した割合を示すもので、6ヶ月以内に体重が3%以上減少した人や、6ヶ月で体重が2~3kg程度減少した人も注意が必要です。

■血清アルブミン値：血液中の主要なタンパク質で焼く6割を占め、栄養や代謝物質を運ぶほか、浸透圧を調整する役割を持っています。セルフチェックができず、調べには医療機関での血液検査が必要です。かかりつけ医での血液検査結果や健康診断結果で確認しましょう。

### 家族で気付くためのチェック項目

低栄養の状態に気づかずにいると、健康状態を悪化させたり、生活の質が落ちてしまったりする可能性があります。そのために、高齢者の食事における小さな変化を見逃さないように、本人や家族が気に留めておくことが大切です。

#### 低栄養に気付くためのチェックポイント

- ・食欲が湧かない、朝食など食事を抜いてしまうことがある。
- ・食事を取ることが面倒に感じる。
- ・1回の食事で食べる量が減り、食事を残すことが多い
- ・食事の水分を入れて、1日の水分摂取量が1,000mlに満たない。
- ・おにぎりやお茶漬けなど主食だけの食事となることもある。
- ・肉や魚、卵などを食べていない、味覚が鈍くなったことにより、濃い味付けを好む。
- ・噛む力や飲み込む力が弱く、むせやすい。
- ・食事のときに疲れやすい、食事を作るのが億劫になった。
- ・頬がこけて目がくぼんでいたり、顔色が悪かったりするなど顔つきが変わった。
- ・握力が低下した。
- ・息切れをしやすい、「疲れた」とよく口にする。
- ・歩幅が狭く、歩く速度が遅くなった、転びやすくなった。
- ・風邪や感染症などの病気にかかりやすくなった、傷や床ずれが治りにくい。



「安全は無理せず焦らず油断せず」

宮城県シ連安全就業ニュースより 県内の事故発生状況(R6.10月末時点)

【人 身】 10月分計・累計(件)

区分	令和6年10月(令和6年度)					令和5年10月(令和5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	5	12	0	0	17	1	16	0	0	17
	累計	10	138	0	0	148	9	116	0	0	125
就 業 上	月計	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
	累計	2	3	0	0	5	1	5	0	0	6
当月計	5	13	0	0	18	1	16	0	0	17	
累 計	12	141	0	0	153	10	121	0	0	131	

【内容】 就業中：【死亡】 0件

【入院】 5件 ・草刈り(蜂刺されアナフィラキシーショック)

・公園清掃(めまい)、・剪定落下(左足首骨折)、・掲示板撤去(腰骨骨折)

【通院】 12件 ・草刈・除草 3件(針金飛散、刈刃接触、転倒) ・剪定 1件(転倒)

・清掃 2件(移動中転倒、清掃中転倒) ・商品説明 1件(商品落下)

・食品詰め 1件(衝突転倒) ・蜂・虫刺され 4件

途 上：【通院】 1件 ・出勤途中 車輛交通事故(両肩打撲)

【対 人】 10月分計・累計(件)

	令和6年10月 (令和6年度)	令和5年10月 (令和5年度)
10月計	0	1
累 計	6	3

【物 損】 10月分計・累計(件)

	令和6年10月 (令和6年度)	令和5年10月 (令和5年度)
10月計	21	20
累 計	115	98

【内容】

対 人 ・なし

対 物 ・草刈 18件

・剪定 2件

・家屋清掃 1件

・飛石 8件(車輛6件、建物2件)・接触 9件(切断6件、破損3件)

・接触損傷(車輛、照明ケーブル)

・用具接触(蓋損傷)

石よけネット  
石トバサース  
を必ず使用しま  
しょう！

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)

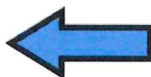
区分	令和6年度 4月から10月				令和5年度 4月から10月			
	入院	通院	死亡	合計	入院	通院	死亡	合計
就業中	月計	0	0	0	0	0	0	0
	累計	1	1	0	2	1	1	0
就 業 上	月計	0	0	0	0	0	0	0
	累計	0	0	0	0	0	0	0
累 計	0	0	0	0	0	0	0	

【物 損】

区分	令和6年度 4月から10月	令和5年度 4月から10月
累 計	4 (前年度より2件増加しています。)	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6年4月1日から9月末現在
①	R6.6.29	物損 草刈り作業	敷地内の草刈り中に、隣家2階の窓ガラスを飛び石で破損させた。
②	R6.7.11	物損 草刈り作業	敷地内の草刈り中に、草に埋もれて気付かず庭外灯の配線を切断させた。
③	R6.8.28	物損 草刈り作業	敷地内の草刈り中に、フロアーが車のドアに接触。
④	R6.9.5	物損 草刈り作業	草刈り中に、飛び石により施設の強化窓ガラス破損。
⑤	R6.9.23	傷害 竹切り作業	キックバックしてしまい、右膝内側上裂傷(縫合)全治3週間
⑥	R6.7.4	傷害 草刈り作業	草刈り中に、蜂に刺されアナフィラキシーショック(入院1日)



令和6年1月1日より、談話室に日めく  
りの無事故カレンダーを作成しました。

10月末日現在 34 日継続中

安全意識を高めましょう！！

どうすれば365日を達成できるのか、  
皆さんご教示願います。

