

～ 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>



「新年度もゼロ災に向け、年をとれば、ちょっとした「物忘れ」は
誰にでも起こるをモットーに、安全意識を持って就業しましょう！」
皆さんには、このような経験はないでしょうか？

- * 「用事があって立ち上がった瞬間、
何をしようとしたのか忘れた」
- * 「冷蔵庫を開けたけど、何を取り
出そうとしたのかわからない」
- * 「言いたい言葉が出てこず、『あれ』
『それ』を連発してしまう」

- * 「大事なことを言おうとしていたのに、
何を言おうとしたか忘れてしまった」
- * 「顔が思い浮かぶのに、その人の
名前がどうしてもでてこない」
- * 「以前好きだったことや趣味に対する
興味がなくなってきた」

年をとれば、ちょっとした「物忘れ」は、誰にでも起こることです。実は、物忘れには記憶に関わる脳のほんの一部分に老化が現れただけで、脳全体が老化したわけではないのです。

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います。働ける事の有難さ・喜び・幸せを共感し、自分は勿論、会員、役・職員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。

おいしく食べて、**健康寿命**を延ばそう！

◆「健康寿命」とは、健康上の問題がなく、日常生活が制限されない状態のこと。◆

「いつまでも元気に過ごせる時間」を延ばすためには、日々の食事での心がけが大切です。

元気で長生きするための基本は、毎日の食事にあり！「今、何をどう食べるか」がカギです。

健康トピックス



= 老化予防のために工夫できる生活習慣 =

加齢と老化の違い

「年齢を重ねると、誰もが老化する」といったように、加齢と老化は同じ意味を持つと誤解されることが多いようですが、この2つはそれぞれ異なる意味を持つ言葉です。加齢は、生まれてから今に至るまでの物理的な経過時間を指すため、生年月日が同じ2人なら、50年後にはともに50歳を迎えます。対して老化は、加齢にともない体の機能が低下したり、外見が変化したりすることです。人によって同じ年齢であっても顔のシワや白髪のせいで老けて見える方もいれば、肌にツヤがあり、ハツラツとして若々しく見えるかたもいるでしょう。

つまり、加齢は全員同じスピードで進みますが、老化は個人差があるのが大きな違いです。老化のスピードは生活習慣や環境によって変化しますが、一般的には40歳代で加速するケースが多く、高齢になるにつれ個人差が大きくなる傾向にあります。



<老化予防のために睡眠～加齢による睡眠の変化～>

中高年くらいになると、睡眠に関する不満や問題が多くなり、一般的に高齢者になると睡眠時間が短くなると思われがちです。良い睡眠には心身の疲労を回復する効果や、生活習慣病を予防する効果があることが分かっており、夜間には十分な睡眠を取ることは老化防止に効果的であるといわれています。その理由として挙げられるのが、成長ホルモンです。成長ホルモンは眠っている間に分泌量が増えるとされており、成人にとっての成長ホルモンは、骨や筋肉を作る働きがあります。老化を防ぎ若々しく健康な体を維持するために、成長ホルモンが重要な働きをしています。

睡眠による加齢の変化

- ・なかなか寝付けない
- ・深く眠る時間が短くなる
- ・就寝時間と起床時間が早くなる
- ・何度も起きてしまい長く眠れない
- ・昼寝をしてしまい夜眠れない

●睡眠改善のポイント

- ✓ 他社・平均・理想の睡眠を比べない
→睡眠時間はそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ✓ 長時間の昼寝・夕寝をしない
・仮眠は20分以内にする
・就寝の9時間前までに仮眠を済ます
- ✓ 朝早すぎる時刻に目が覚めてしまったら、外に出ずにカーテンを閉めたまま部屋にいるようにする
- ✓ 日中は光を積極的に浴びる
- ✓ 運動を日課にする
- ✓ 飲食を正しく制限する
・寝酒は極力控える
・カフェインは夕方以降摂取しない

令和6年度第7回安全適正就業委員会内容報告

令和7年2月17日（月）第7回安全適正委員会を開催しました。

令和7年度の事業計画について話し合いをしました。令和7年度事業計画は以下のとおりです。

令和7年度事業計画

月 日	事 項
4月 2日（水）	第1回安全適正就業委員会（安全祈願祭と令和7年度事業について）
5月20日（火）	第2回安全適正就業委員会（パトロールと令和7年度安全標語の選定）
5月29日（木）	センター定時総会（議案書に年度活動報告を掲載）
6月 9日（月）	第3回安全適正就業委員会（パトロールと令和7年度安全大会について）
7月 1日（火）	安全大会（第4回安全適正就業委員会、令和7年度安全標語の発表）
10月21日（火）	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8年

2月17日（火）第6回安全適正就業委員会（令和8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》

令和7年3月24日から、運転免許センターでの更新は**予約が必要になります**。(一部除く)

70歳未満の方

更新する日が【日曜日・平日】は
予約が必要。

70歳以上の方（高齢者講習受講済み）

更新する日が【日曜日】は予約が必要。
更新する日が【平日】は予約不要。

※詳しくは、更新ハガキを確認してください。

○ 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ける。
- ◇ 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7年度安全標語募集について》

今年度で5年目になりました、安全標語を募集致しますので、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15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」

令和6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

渋谷 邦彦 会員 「いつもの作業と油断せず 連携プレイでゼロ災害」



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

年齢	令和4年度			令和5年度		
	男性	女性	計	男性	女性	計
60～64歳	0	1	1	2	1	3
65～69歳	22	3	25	9	4	13
70～74歳	49	14	63	41	15	56
75～79歳	22	7	29	29	10	39
80歳以上	11	3	14	21	5	26
計	104	28	132	102	35	137



石巻市

年齢	令和4年度			令和5年度		
	男性	女性	計	男性	女性	計
60～64歳	0	0	0	0	0	0
65～69歳	1	0	1	0	0	0
70～74歳	0	0	0	0	0	0
75～79歳	0	1	1	0	0	0
80歳以上	0	0	0	0	0	0
計	1	1	2	0	0	0

(2) 事故の型

事故の型	令和 4年度 宮城県	令和 4年度 石巻市	令和 5年度 宮城県	令和 5年度 石巻市
蜂・犬・蛇等に刺され・噛まれ	67	0	58	0
転倒	14	0	24	0
墜落、転落	10	0	16	0
切れ、こすれ	13	2	13	0
交通事故	1	0	2	0
激突	3	0	5	0
動作の反動、無理な動作	8	0	7	0
はさまれ、巻込まれ	1	0	3	0
飛来、落下	5	0	1	0
その他	10	0	8	0
計	132	2	137	0

令和5年度

仕事の内容	宮城県	石巻市
一般事務	2	0
植木・造園工事	25	0
除草作業	71	0
建物管理	8	0
荷造・運搬作業	4	0
その他の屋外作業	2	0
屋外清掃作業	2	0
その他の屋内作業	5	0
屋内清掃作業	10	0
サービス	0	0
他	8	0
計	137	0

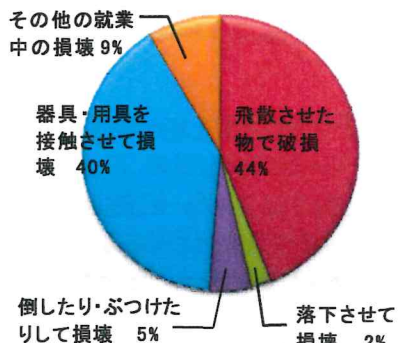
「物損事故」発生状況

(1) 発生状況による損壊(令和5年度)

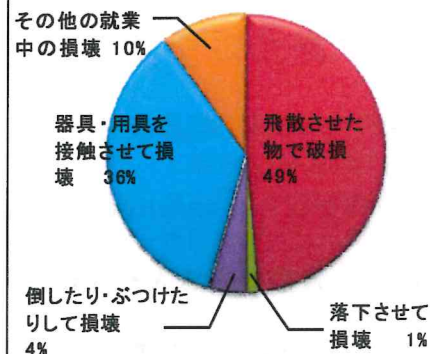
項目	宮城県	石巻市
飛散させて物で損壊	34	2
落下させて損壊	1	0
倒したり・ぶつかりして損壊	3	0
器具・用具を接触させて損壊	25	0
その他の就業中の損壊	7	0
合計	70	2



宮城県内(令和4年度)



宮城県内(令和5年度)



(2) 賠償責任保険にかかる事故(令和5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	4	丸森町	3	富谷市	4	加美町	0
角田市	4	大和町	0	蔵王町	2	美里町	1
仙台市	4	石巻市	2	村田町	0	七ヶ宿町	0
岩沼市	2	多賀城	2	柴田町	2	川崎町	0
気仙沼市	5	大河原町	0	山元町	1	亘理町	2
登米市	8	利府町	2	松島町	2	涌谷町	0
栗原市	5	塩釜市	1	七ヶ浜町	1	南三陸町	0
東松島市	1	大郷町	4	大衡村	0		
名取市	3	白石市	5	色麻町	0	計	70

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」