

～ 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8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、安全意識を持って就業しましょう！」

《 問題があるということは、原因がある。 》

新年度を迎え、日々の活動において「安全第一」を徹底することは、私たち全員の共通の責任です。

近年いつもとちがう季節の変わり目(異常気象)を経験するのは日常茶飯事になってきています。

人間の活動によって地球の自然環境が悪化し、地球全体の生態系や人間社会に深刻な影響を与える問題が地球環境問題です。

さて、令和7年度における当センターの事故発生状況はどうだったでしょうか？

「ちょっと気になる」「少し危ないかも」という小さな気づきが大きな事故を未然に防ぐ大切な一歩です。

現場で起きる問題(事故発生)は必ず何らかの原因があります。小さなヒヤリや気づきを見逃さず、日々の基本動作を意識し、足元の確認、道具の点検、こまめな休憩、そして体調管理を徹底して頂き、無事故・無災害で乗り越えられるように会員皆様のご理解とご協力を節にお願い致します。

春の作業で特に注意したいポイントをお知らせします。

1. 春の作業で増える事故に注意【基本動作の確認】

春は屋外での仕事が多くなります。冬の間体が固くなっていることもあり、転倒や筋肉の痛みが起こりやすい時期です。

- 作業前に、軽いストレッチで体をほぐす
- 足元の段差やぬかるみに注意

2. 交通安全の徹底【安全は自分で守る】

全国的に交通事故も多く発生しています。特に夕方は視界が悪くなり、歩行者や自転車の事故が増える時間帯に注意しましょう。

- 横断歩道では必ず左右確認
- 明るい服装や反射材の着用を心がける

3. 機械・工具の点検を忘れずに【保護具の着用の徹底】

草刈り機や電動工具は、使用前の点検が事故防止の第一歩です。

- 刃の緩み、コードの断線、燃料漏れの確認
- 異音や不具合を感じたら使用中止
- 石よけパネル使用の徹底

4. 健康管理も安全の一部【長く元気に働く為の秘訣】

春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。

- こまめな水分補給
- 体調が優れない日は無理をしない
- 休憩をこまめに取り、疲労をためない

健康トピックス



= 糖 尿 病 =

忙しさや不規則な生活が続くと、血糖コントロールは乱れやすくなります。糖尿病は自覚症状が乏しいまま進行し、放置すると心筋梗塞・脳卒中・腎症・網膜症・神経障害など合併症につながります。早期発見と生活習慣の整えで、多くは予防・進行抑制が可能です。今回は、糖尿病の原因や、生活習慣の見直しによる予防・改善のポイントについてご紹介します。

<糖尿病とは？> ※インスリン：血糖値を下げる働きのホルモン

血液に含まれる血糖（ブドウ糖）が慢性的に多い状態が続く病気。

1 類型：自己免疫などでインスリン分泌が低下し発症する。年齢問わず発症する。

2 類型：遺伝素因＋生活習慣（食事・運動・睡眠・肥満）によりインスリンの効きが悪化・分泌低下し発症する。成人に多い。

・よくある初期サイン：喉が渇く、尿が多い、疲れやすい・傷が治りにくい

自覚が乏しいことも多く、健診（空腹時血糖・HbA1c）の確認が重要。



<生活と体質の“掛け算”で進む 糖尿病のリスク要因は？>

* 家族歴（親・兄弟）

* 運動不足・長時間座っている

* 肥満・内臓脂肪（腹囲増加）

* 睡眠不足・ストレス

* 不規則な食事（夜遅く・早食い・間食多い）

* 高血圧・脂質異常症・高尿酸血症

<放置すると生じやすい 糖尿病の合併症>

* 網膜症（目）：視力低下～失明リスク。年1回の眼科受診が重要

* 腎症（腎臓）：たんぱく尿 → 腎機能低下 → 人工透析の原因に

* 神経障害：手足のしびれ・感覚低下、足潰瘍・壊疽のリスク上昇

上記以外では 心筋梗塞・狭心症、脳卒中、閉鎖性動脈硬化症、うつ病や感染症のリスク上昇

<できることから 予防・セルフケア>

* 食 事

- ・ ゆっくり・よく噛む（早食い会費）
- ・ 野菜・タンパク質・主食の順で食べる
- ・ 甘い飲料を常飲しない

* 運動

- ・ 1日トータル30分目標
- ・ 昼休みの5～10分散歩、階段利用
- ・ 週2～3回の軽い筋トレ

* 睡眠・ストレス

- ・ 就寝・起床時刻を固定、寝る前60分は画面オフ
- ・ 「完璧主義」を緩める

<まとめ>

* 甘い飲料を家・職場から“見えにくく”

* 散歩10分を1日3回

* 就寝前60分のデジタルオフ



健康診断（HbA1c・血圧・脂質）を確認し、早めの受診と続けられる工夫で合併症を防ぎましょう！！

令和7年度第7回安全適正就業委員会内容報告

令和8年2月16日(月)第7回安全適正委員会を開催しました。

令和8年度は、会員業務就業規約第14条5により、事故を起こした場合は、損害賠償保険金に応じ、業務実施会員に対して一部求償する場合がありますので、安全就業を心掛けていただきますようお願いいたします。



又、令和8年度の事業計画は以下のとおりです。

令和8年

月 日	事 項
4月 3日(金)	第1回安全適正就業委員会 (安全祈願祭と令和8年度事業について)
5月18日(月)	第2回安全適正就業委員会 (パトロールと令和8年度安全標語の選定)
6月 5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15日(月)	第3回安全適正就業委員会 (パトロールと令和8年度安全大会について)
7月 3日(金)	安全大会 (第4回安全適正就業委員会、令和8年度安全標語の発表)
10月19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9年

2月19日(火)	第6回安全適正就業委員会(令和8年度活動計画等)
3月22日(月)	第7回安全適正就業委員会・就業支援員勉強会
備 考	①安全だより年4回の発行 ②安全標語募集(4/1~5/14)

《 令和8年度安全標語募集について 》

今年度で6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14日(木) 締切)

歴代の優秀作品はこちらです

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」

令和7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 「ちょっとした油断の先に事故が待つ しっかり気配り安全作業」



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5年度			令和6年度		
	男性	女性	計	男性	女性	計
60～64歳	2	1	3	2	0	2
65～69歳	9	4	13	32	4	36
70～74歳	41	15	56	49	6	55
75～79歳	29	10	39	37	13	50
80歳以上	21	5	26	14	3	17
計	102	35	137	134	26	160



石巻市

年齢	令和5年度			令和6年度		
	男性	女性	計	男性	女性	計
60～64歳	0	0	0	0	0	0
65～69歳	0	0	0	1	0	1
70～74歳	0	0	0	1	0	1
75～79歳	0	0	0	1	0	1
80歳以上	0	0	0	0	0	0
計	0	0	0	3	0	3

(2) 事故の型

事故の型	令和5年度	令和5年度	令和6年度	令和6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	58	0	86	1
転倒	24	0	24	0
墜落、転落	16	0	14	1
切れ、こすれ	13	0	13	1
交通事故	2	0	3	0
激突	5	0	5	0
動作の反動、無理な動作	7	0	5	0
はさまれ、巻込まれ	3	0	4	0
飛来、落下	1	0	2	0
その他	8	0	4	0
計	137	0	160	3

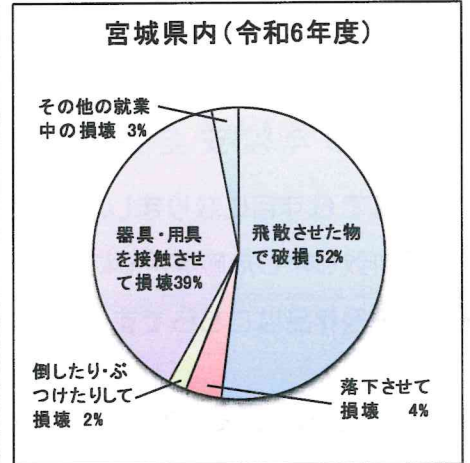
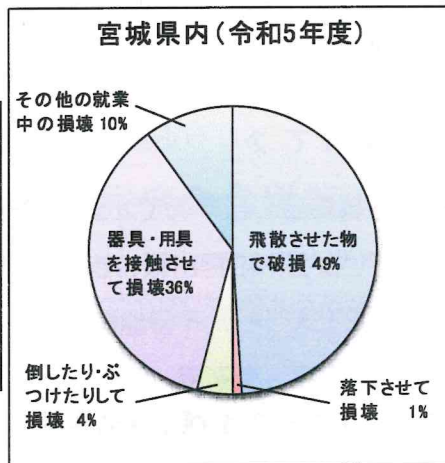
令和6年度

仕事の内容	宮城県	石巻市
一般事務	4	0
植木・造園工事	32	1
除草作業	89	2
建物管理	4	0
荷造・運搬作業	4	0
その他の屋外作業	0	0
屋外清掃作業	1	0
その他の屋内作業	3	0
屋内清掃作業	12	0
サービス	1	0
その他	10	0
計	160	3

「物損事故」発生状況

(1) 発生状況による損壊(令和6年度)

項目	宮城県	石巻市
飛散させて物で損壊	47	4
落下させて損壊	4	0
倒したり・ぶついたりして損壊	2	0
器具・用具を接触させて損壊	35	0
その他の就業中の損壊	3	0
合計	91	4



(2) 賠償責任保険にかかる事故(令和6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
仙台市	5	登米市	4	柴田町	0	大郷町	2
石巻市	4	栗原市	3	川崎町	2	大衡村	1
塩釜市	1	東松島市	3	丸森町	7	色麻町	0
気仙沼市	0	大崎市	9	亘理町	1	加美町	1
白石市	3	富谷市	2	山元町	1	涌谷町	1
名取市	4	蔵王町	2	松島町	2	美里町	1
角田市	15	七ヶ宿町	0	七ヶ浜町	2	南三陸町	0
多賀城市	3	大河原町	0	利府町	3		
岩沼市	1	村田町	2	大和町	5	計	90

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」