

安全だより No.8

宮代町シルバー人材センター
令和7年(2025年)4月
安全適正就業委員会

今年の冬は寒暖差の激しい冬でしたがようやく暖かい春になり、短い初夏を飛び越して夏が訪れようとしています。しかしながら今夏も昨年と同様厳しい暑さが予測されます。皆様には十分な暑さ対策をしていただき酷暑を乗り切っていただきたいと思っております。

さて、昨年度の自損事故（作業者の墜落事故）と物損事故は合計7件で一昨年の2件に比べ大幅に増加しました。原因は落下事故については不明ですが、物損事故では機械取り扱い書を見ていなかったこと、作業現場の周りの気配りとそれに対する注意が足りなかったこと、安全確保に対する意識が希薄であったことがあげられます。

今後、我々高齢者は年齢の上昇に伴い、体力の低下・意識の劣化が否応もなく進んでいきます。これらを正しく自覚して仕事に向かい合う姿勢が安全作業・物損事故防止に求められています。

今年は「事故ゼロ」「転倒しないこと」「腰痛にならないこと」「体力以上の無理はしないこと」「周りに注意を払うこと」を合言葉に、楽しく仕事に励んでいきましょう



事故が増えてくる時期です。そろそろ飛び石事故に気を付けてね。

令和6年度2月までの重篤事項（全シ協「安全就業ニュース」引用）

※全シ協：全国シルバー人材センター事業協会（全国1,340シルバーの連合本部）

（1）重 篤 事 故

2月までの累計で見ると、令和5年度の30件と比して令和6年度は33件と3件の増加となっています。また、就業中・就業途上別にみると、就業中の事故が2件の増加となり、就業途上は1件の増加となりました。

令和6年度累計	就業中・就業途上	件数	内 訳				令和5年度同月累計					
			事故の程度		性別		計	事故の程度		性別		
			死亡	入院	男性	女性		死亡	入院	男性	女性	
就業中	22(2)	15(0)	7(2)	20(2)	2(0)	就業中	20	14	6	19	1	
就業途上	11(1)	9(1)	2(0)	8(1)	3(0)	就業途上	10	6	4	4	6	
計	33(3)	24(1)	9(2)	28(3)	5(0)	計	30	20	10	23	7	

(2) 1ヶ月～6ヶ月未満の入院及び後遺障害の事故

2月までの累計で比較してみると、昨年度の266件と比して、本年度は245件と21件の減少となっています。就業中・就業途上別にみると、就業中は176件で26件の減少となっており、就業途上は69件で5件の増加となっています。

	仕事の内容	事故数(件)		男性(件)		女性(件)		平均年齢(歳)		
		2月	累計	2月	累計	2月	累計	2月	累計	
		就業中	植木・樹木の剪定等	4(7)	66(80)	4(7)	64(79)	0(0)	2(1)	82
除草作業	2(2)		34(32)	2(2)	31(29)	0(0)	3(3)	82	78	
屋内・屋外清掃作業	1(4)		37(37)	1(1)	15(13)	0(3)	22(24)	73	76	
その他	3(9)		39(53)	3(5)	35(40)	0(4)	4(13)	82	75	
計	10(22)		176(202)	10(15)	145(161)	0(7)	31(41)	81	76	
就業 途上	交通手段	徒歩	2(2)	22(19)	2(1)	12(9)	0(1)	10(10)	84	78
		自転車	1(6)	38(36)	1(3)	25(19)	0(3)	13(17)	82	79
		バイク	0(0)	8(6)	0(0)	5(1)	0(0)	3(5)	—	77
		自動車	0(1)	1(3)	0(1)	1(2)	0(0)	0(1)	—	82
		計	3(9)	69(64)	3(5)	43(31)	0(4)	26(33)	83	78
		13(31)	245(266)	13(20)	188(192)	0(11)	57(74)	82	77	

(3) 宮代町シルバー人材センター（令和6年度）事故一覧

昨年度の2件の物損事故に対し人身事故1件、物損事故6件と大幅増加です。人身事故は2019年以降3件目です。1件は自転車の転倒2件は植木剪定作業時の落下事故です。

発生日	人身事故	傷害保険
06.11.20	依頼者宅の庭の松剪定中三脚から落下	112,000
	物損事故	一般賠償
06.07.16	グルル第二駐車場で自走機で草刈中飛石で車のガラスを破損	51,038
06.07.18	桃山台住宅の駐車場脇で防石ボードを用いず車のガラスを破損	113,858
06.09.13	宝光寺前の空地で2人で作業中信号停車中の車のガラスを破損	98,062
06.10.11	ぐるるプール横で大型トラクターの飛石でプールの窓ガラスを破損	50,300
06.10.11	日工大の研究棟のガラス壁を刈払機で石を飛ばし破損	未定
07.02.07	町資材置き場の草刈り中隣接する老人ホームに駐車中の車	141,699
	保険金合計	566,957

ハチ対策・熱中症対策



ハチに刺された時の応急処置

万が一スズメバチなどに刺されたら

- 1 その場から身を低くして離れる。
- 2 刺された傷口を強くしぼりながら流水でよく洗う(口で吸うのは良くありません。口に傷があると毒が入ります)。
- 3 濡れたタオル等で冷やし、安静にする(毒の吸収を遅くすることができます)。
- 4 抗ヒスタミン軟膏かステロイド軟膏を塗る(アンモニアは効果がありません)。

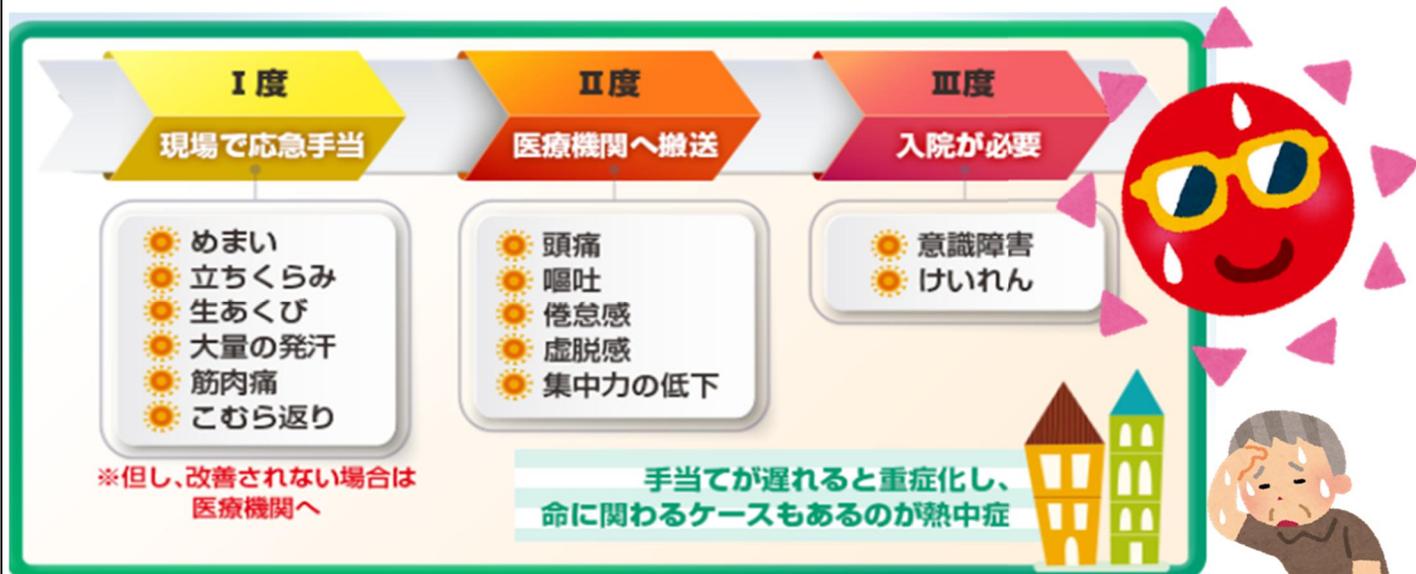


次の場合は直ちに病院で治療を



- 1 発疹、吐き気、呼吸困難などの症状が出た場合や数十分以内に症状が出た場合。目を刺された場合は緊急を要します。
- 2 以前にハチに刺され、発疹や吐き気などの症状が出た方が再度刺された場合はショック症状を起こす可能性があるため緊急を要します。
- 3 たくさん刺されてしまった方(首・頭・顔・心臓に近いところは特に注意)

以前ハチに刺された経験のある方は特に注意しましょう。



Q&A ～ 特に炎天下での作業が多い方へ ～

- Q 熱中症対策には「水分の補給」が必要と聞きますが？
- A はい。但し「水分の取過ぎ」(＝「水中毒」)は熱中症を悪化させます。必要なことは「水分」「塩分」「ミネラル分」を適切に採ることです。また、お茶やコーヒーは利尿作用があり逆効果です。
- Q スポーツドリンクを飲んでいますが熱中症対策には十分では？
- A スポーツドリンクにはナトリウム・カリウムを含みますが、炎天下の作業では「塩分」「ミネラル分」が不足します。また、水分の吸収速度を上げるように糖分が多い傾向があります。
- Q 糖分は疲れた時に有効だと聞きますが？
- A はい。但し取り過ぎは逆効果になります。糖分の多い清涼飲料水のガブ飲みは止めましょう。熱中症対策には、「塩分」「ミネラル」がスポーツドリンクより多く配合された「経口補水液」(「OS-1」など)が有効です。(スポーツドリンクは塩分・ミネラル分が少なく、糖分が多いのです) スポーツドリンクに塩分を追加しても有効ですが、その場合はミネラル分の豊富な「自然塩」を使用します。高血圧で塩分を控えている方はかかりつけ医と相談しましょう

※蜂被害・熱中症とも命に関わります。「危ない」と思えば躊躇せず 119 番を！

フレイル対策をして健康寿命をのばそう！

《フレイルとは》心身の機能が低下して、要介護状態に近づくことをいいます。

フレイル予防は、小さな変化に気づき、早い段階から次の3つの柱

「栄養・体力・社会参加」の取り組みを日常生活で一体的に習慣化することが大切です。

それに加えて最近では「口腔ケア」にも注目されています。

【栄養】

◎タンパク質を多く含む肉や魚、乳製品、豆類などを摂取する

◎バランスよく食事をする

◎十分なエネルギーを摂取する

◎カルシウムやビタミンDを積極的に摂取する

(例；乳製品、小魚、海藻、野菜、魚介類、きのこ、卵など)

こんな6つの“落とし穴”にご用心

下の6つの要因を重ねて抱え込むほど、フレイルから要介護へとどんどん近づいてしまいます。あなたは大丈夫ですか？



片手が目安！ 1日に必要なたんぱく質量の目安

※()内はたんぱく質量の目安です。

それぞれ、片手にのるくらいを毎日ぜんぶ食べておるか？



豚ロース肉(焼き)50g
(約13g)



鮭(焼き)70g
(約20g)



これでたんぱく質が
合計約53gじゃぞ



牛乳180g(約6g)



卵50g(約6g)



納豆50g(約8g)

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算

【運動】

- ◎適度に歩いたり、筋トレをしたりする
- ◎日常生活に運動を取り入れる
- ◎運動機能障害の予防に、足腰の筋力の向上・維持をはかる

【社会参加】

- ◎就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む
- ◎社会参加への頻度を落とさない
- ◎趣味やサークル活動に参加する

【口腔】

- ◎うがいや歯磨き、舌ブラシなどで口の中を清潔に保つ
- ◎心身共に爽快感を得ることにより明るい気分となる
- ◎全身の健康状態の維持・向上にもつながる

