



安全だより

第49号
令和6年7月発行
公益社団法人
東大和市シルバー人材センター
安全管理委員会

安全管理委員会より

令和6年度に入り、早くも3か月が経過し、いよいよ暑い夏の到来です。

少し遅くなりましたが、昨年度の安全管理委員会の活動を振り返ってみたいと思います。

昨年の5月連休明けの新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、委員会としては、ほぼ例年並みの活動が展開できたと考えています。

まず、令和5年度の傷害事故ですが、6件を数えています。(令和4年度は7件発生)

傷害事故6件の内訳ですが、1件は熱中症、1件は清掃作業時の頭部創傷です。残り4件は、いずれも自転車の絡んだ事故で就業現場への往復途上が3件(①一時停止無視で自動車と衝突②スピード超過で坂道で転倒③上り坂でバランス崩し転倒)、就業中が1件(車止めにぶつかり転倒)となっています。

一方、賠償事故については念願の発生件数0件を達成できました。就業にあたっては、会員の皆様が集中力・注意力・想像力を以って作業していただいた結果だと思えます。今後も0件を継続していただきたいと思えます。

講習会については、熱中症予防・応急救護訓練・転倒防止の3つを開講し、実際に作業中や日常生活に役立つ内容で実現できたと思えます。コロナ禍が続いたため、対面でのイベントへの参加を回避する流れが続き、動員に苦労した面もあります。ここ数年間で入会した会員の皆さんへの働きかけ等、参加人数をもう少し増やしたいと思えます。今年度はこの3つの講習会に加え、5年ぶりに自転車安全利用講習会も予定していますので、積極的な参加をお願いいたします。

この他、役員・委員による安全巡視パトロールの実施、外部研修会への参加、健康診断受診調査、安全だよりの発行等、ほぼ計画どおり、達成できました。

本年度も事故ゼロを目指し、活動していきます。会員の皆様のご協力を、よろしくお願いいたします。



安全グッズについて

昨今、異常な熱さが常態化しており、今年も厳しい夏が予想されています。

熱中症は屋外のみならず、屋内でも多くの高齢者の方が発症しています。

熱中症予防には水分補給と体温調整は欠かせません。令和6年度の安全グッズを安全管理委員会で検討し、今年は暑い夏を乗り切るグッズとして、過去評判の良かった「ひんやりクールタオル」といたしました。

6月上旬にはお手元に届いていると思いますので、有効に活用することで熱中症予防の一助にしていいただければと思います。



この夏を元気に乗り切りましょう!

令和6年度健康診断受診調査結果

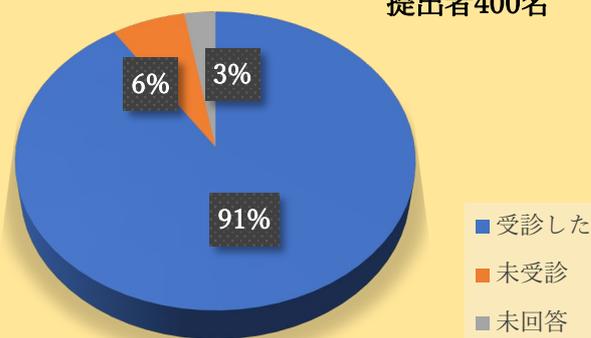
健康診断受診調査提出率

対象者589名



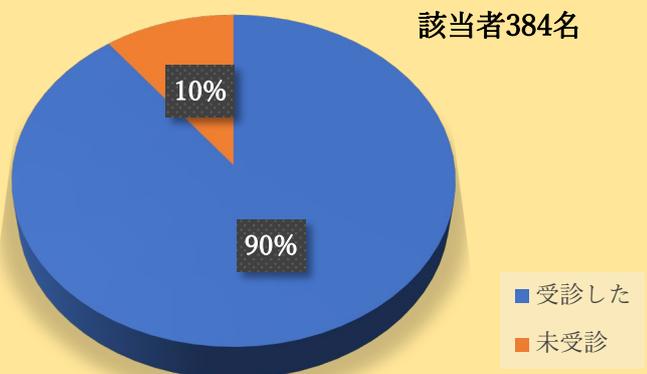
提出者の受診率

提出者400名

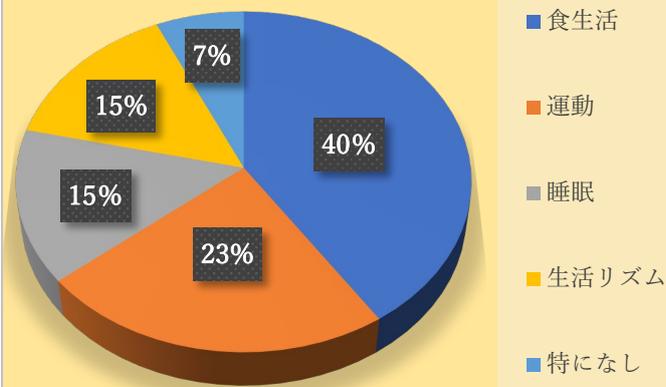


提出者のうち就業者受診率

該当者384名



健康維持・増進に気を付けていること



令和5年4月～令和6年3月の期間の健康診断受診調査にご協力いただき、ありがとうございました。調査結果がまとまりましたので、報告させていただきます。

従来調査では、記名式でお願いしてききましたが、今回は無記名でお願いしました。結果は、提出率が68%と昨年の77%に比べ、約10%低い数値となってしまいました。記名式での調査を再検討したいと思います。

提出者全体の健康診断受診率は91%、うち就業者の受診率は90%と高い水準で、昨年度とほぼ同様のレベルとなりました。

健康診断の重要性は充分認識していただいている数値となっておりますが、189人の未提出者の健康診断受診状況が気になるところです。引き続き、年に一度の健康診断の受診をお願いいたします。

健康の維持・増進のために気を付けていることは、食生活40%、運動23%の順で例年同様の傾向ですが、昨年に比べ睡眠が重要と考えている会員が増えています。

今回の調査では健康維持・増進について、具体的な取り組み内容をお尋ねしています。

「食生活」では、バランスの良い食事、朝昼晩の三食をしっかり摂る、塩分・間食を控える。が回答の大半を占めました。また、腹八分目のためにご飯茶碗を小さなものに変えたという事例もありました。

「運動」ではウォーキングが圧倒的多数で、歩行時間や歩数や時間帯等を自分で決めて習慣化している人が多いようです。ジョギング、テニス、水泳、ボウリング、山歩き、ゴルフ、ゲートボールなど本格的なスポーツを続けている会員もいますが、自宅で隙間時間を使って、筋トレやゆうゆう体操等、継続的に取り組んでいる会員も多かったようです。それぞれ工夫して自分のペースで取り組んでいるようです。

安全就業パトロール実施報告

《実施日時》 令和6年6月6日（木）午前9時00分～午前10時00分（晴）

《職 群》 植木剪定班

《作 業 者》 尾又リーダー他3人

《巡 回 先》 市立奈良橋市民センター（植え込み剪定作業）

《巡 回 者》 西永副委員長（記録）、小林委員、松本委員、藤原委員、事務局：関田主事

【評価事項】

1. 安全就業基準項目内容（基本項目：10個）

- (1)市立奈良橋市民センターは、当日は休館日だったため、来館者が不在であり、全般的に作業しやすい環境であった。
- (2)尾又リーダーに本日の作業場所と内容及び作業目標を確認し、「安全パトロールチェックリストに基づきヒアリングを行った。その結果、就業基準は遵守されていた。

2. 観察項目内容

- (1)作業現場は施設の敷地内であり道路とは直接接していないため、作業中の歩行者や通行者への安全対策を行う場面はなかった。
- (2)剪定した枝葉の片付けや整理は、スムーズに行われていた。
- (3)今回の剪定部分は植え込みが主であり、危険を伴う高い樹木の作業は無かった。
剪定作業は、各自が扱い易い自前の道具（トリマー）で作業を行っていたが、延長コードについては、作業中に足を引っかけることがないように注意を要する。

《総 評》

1. 作業道具は自前のため、事前点検等は各自の責任となっている。自前の道具の整備を怠ることのないよう努めていただきたい。また、自前の道具に関連した事故発生の際の保険適用については、一度整理しておく必要がある。
2. 秋にはキンモクセイの剪定があり、重いトリマーを使用した肩より上の作業となるため、適切な準備運動とインターバル休憩を心がける必要があると思われる。
3. リーダー中心に全体的に安全が保たれていると感じた。引き続き安全就業に取り組まれない。



尾又リーダーへの聞き取り



ブルーシートに集められた枝葉

転倒予防講習会報告

日時：令和6年3月22日(金) 午前10時～12時 場所：中央公民館ホール

東京しごと財団他多数の講習会を担当しているスポーツプログラマーの山内道子講師を招いて、参加者14名で『転倒予防講習会』を4年ぶりに実施いたしました。

窪田安全管理委員長からの開講の挨拶では、都のシルバー人材センターの傷害事故における転倒事故の割合が非常に多い状況であることから、今回の講習会を機に、転びにくい体づくりに継続して取り組んでほしい旨、お願いがありました。

実技講習を前に水分補給をこまめに行うことの重要性が話され、講習に移りました。

講習内容は、転倒防止の『足指の体操』『ストレッチ体操』『筋トレ体操』の3部構成で、配布されたパンフレットを確認しながら、タオルや椅子を使用して行われました。



講習会場での様子



1. 『足指の体操』：親指と小指は使うことが多いが、人差し指・中指・薬指を含めた5本指を活用することが体全体のバランスを保ち、転倒防止に繋がります。

“互いの指と指を前後に広げる・左右に広げる” “足指を回す” “足首を回す” “5指で「グー/チョキ/パー」” “タオルつかみ”

2. 『ストレッチ体操』：“肩甲骨” “太もも裏側” “ももの前” “股関節” “脇腹腰部” “お尻” “ふくらはぎ” “肩周辺” を伸ばすことで、血流を促し、関節の動作を滑らかにし、疲労回復や快適な生活に繋がっていく。

3. 『筋トレ体操』：“太腿の前” “スクワット” “腿上げ” “かかと上げ” “つま先上げ” の筋肉を強化する。特に下半身を鍛えることで、正しい姿勢を保つことができ、健康な生活を続ける上で何より欠かせないものです。

令和6年度 自転車安全利用講習会のご案内

令和6年度の『自転車安全利用講習会』を下記の要領にて開催します。5年ぶりの開催になります。東京都の交通事故のうち自転車が絡む事故割合は約45%強と高い数値を占めており、自転車死亡事故の5割以上が高齢者です。自転車の安全利用にはヘルメット着用と交通ルール・マナーを守ることが重要です。「青切符（反則金納付）」による取り締まり強化も国会で可決され、2年以内には施行となります。より一層の自転車の安全利用を図るためにも本講習会に奮って参加をお願いします。

記

1. 日 時：令和6年7月23日(火) 午前10時00分から
 2. 場 所：東大和市立中央公民館ホール
東大和市中央3-926
 3. 講 師：東大和警察署員 道路交通課
 4. 講習内容：交通安全に関するDVD視聴、講師による講義、他
 5. 人 数：30名程度
 6. 申込方法：東大和市シルバー人材センター事務局まで、電話または窓口でお申し込みください（042-565-0531）
 7. 申込締切：令和6年7月16日(火)まで
- ※ 注意事項：中央公民館では受付していません。
問い合わせは、東大和市シルバー人材センターへ

