

2021 年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**

熱中症に注意

まだまだ暑い日が続きます！ 最近のエアコンは電気代も安くなっています。エアコンを活用して、しっかり休息をとりましょう。

エアコンを上手に使って節電しながら快適な環境づくりを！

エアコンの
上手な使い方

- ①運転を停止するより温度設定で調整
- ②風量設定は自動運転で
- ③暑いなあと感じたら風量を強く（温度を下げるより風量を強くする方が節電）
- ④フィルター掃除はこまめに

冷たい空気は下にたまるので、扇風機やサーキュレータを活用して空気をかき混ぜる。

夏の快適な湿度は 55～65%なので、高いようなら除湿機能を使う。

運転スイッチの入り切りを繰り返すと、かえって多くの電気を消費してしまいます。留守にする時間が短いなら、つけっぱなしで。長時間留守にした場合は、一度窓を開けて喚起してから、エアコンのスイッチを入れましょう。



富士通ゼネラルホームページ

暑さを避け、こまめな休憩と水分・塩分の補給をしよう

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどをで身体を冷やす

熱中症に気をつけよう



事故増加中

全国的にシルバー会員の事故が増加しています。

シルバー人材センターでは、会員が安心して就業するために傷害保険と賠償責任保険に加入していますが、全国で事故が多発しており、現在引き受けてくれる保険会社は 2 社のみです。このまま、事故が増え続ければ、保険料の値上げだけでなくとどまらず、事故が起きても補償することができなくなってしまうことになりかねません。

事故の状況		常に周囲への注意を怠らず、安全就業に努めましょう。	
片付け作業	4月28日	アスファルトに灯油の入ったドラム缶を倒しこぼしてしまい、アスファルトが溶けてしまった。	賠償
送迎車運転	6月8日	就業先に到着後、バックで駐車しようとしたところ、虫に気を取られ停車中の車に接触した。	自動車事故
商品仕分作業	6月28日	商品がシャッターの下にあることに気付かず、降ろしてしまい、商品は破損し、電動式シャッターは修理が必要となった。	賠償
剪定作業	7月8日	足を踏み外した際にバリカンで左手小指の付け根を切った。	傷害

苦情の状況		相手の受け取り方次第で印象が変わります。言葉遣いだけでなく、コミュニケーション不足も苦情の原因となります。報告・連絡・相談を徹底しましょう。	
資源分別	4月8日	急いでいたため車を駐車場に横づけして停めたところ怒鳴って注意され怖い思いをした。	
資源分別	4月12日	態度が横柄で不快だ。	
剪定	5月21日	例年より作業代が高い。	
剪定	6月7日	啞えたばこで作業していた。残材が道路まで散乱していた。	
剪定	7月6日	作業している場所以外に残材を置いた。	
資源分別	7月15日	分別の仕方がわからなかったのが質問したが、不愛想な態度で返された	



剪定作業だけでなく就業中のタバコは厳禁です。万が一、会員のタバコが原因で火事になったら、どうやって弁償すれば良いのでしょうか。センターに仕事を依頼されたお客様は、若い人にはない気配りや目配りを期待しています。誠意を持って就業しましょう。

ストレスチェック

コロナ禍でストレスも溜まります。自分にどれくらいストレスがかかっているか、チェックしてみましょう。

簡易ストレス度チェックリスト (日大 桂・村上版)

次の項目について、自分にあてはまるものに○をつけてください。○を1点として合計点数(30点満点)を計算してください。その点数によってストレス度の判定を行います。 **あてはまるものに○**

1	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい	
2	手、足が冷たいことが多い	
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い	
4	急に息苦しくなることがある	
5	動悸がすることがある	
6	胸が苦しくなることがある	
7	頭がすっきりしない(頭が重い)	
8	目がよく疲れる	
9	鼻づまりすることがある	
10	めまいを感じることもある	
11	立ちくらみしそうになる	
12	耳鳴りがすることがある	
13	口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある	
14	のどが痛くなることが多い	
15	舌が白くなっていることが多い	
16	好きなものでも食べる気がしない	
17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	
18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある	
19	肩がこりやすい	
20	背中や腰が痛くなることがよくある	
21	なかなか疲れが取れない	
22	このごろ体重が減った	
23	何かするとすぐに疲れる	
24	気持ちよく起きられないことがよくある	
25	仕事をやる気が起こらない	
26	寝つきが悪い	
27	夢を見ることが多い	
28	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない	
29	人と付き合うのがおっくうになってきた	
30	ちょっとしたことで腹がたったり、いらいらしそうになったりすることが多い	

判定	0~5	正常	これからもストレスと上手につき合しましょう
	6~10	軽度ストレス	ストレスがたまっているようなので休養が必要です
	11~20	中等度ストレス	ストレス状態が強いので医師へ相談することをお勧めします
	21~30	強ストレス	ひとりで悩まず心療内科や精神科を受診することをお勧めします

自分にあったストレス解消法を見つけることが大切! 趣味はありますか? 自分の好きなことをすることは最高のリフレッシュ方法です。趣味がない人でも、気分が落ち込んだ時こそ、おいしいものを食べたり、好きなテレビ番組を見たりと自分が楽しいと思える時間を持つようにしましょう。

ストレスを感じたらやってみよう

- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動
- 誰かと話をする
- 自分の思いをノートに書いてみる
- 五感を使ってみる
- 映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする
- 創作・作業を取り入れる
- 瞑想をする

これは逆効果

- × 過度の飲酒
- × カフェインの取りすぎ
- × 食べ過ぎ
- × 衝動買い