

2023 年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**



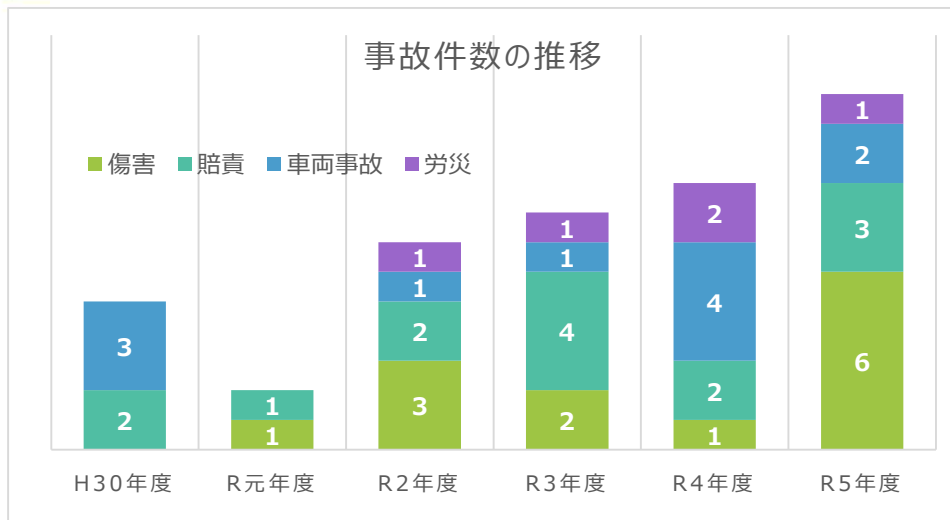
あけましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。
安全就業に努め、事故の無い 1 年にしましょう



事故の状況

令和 5 年度は 12 月までの事故件数です。

	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
傷 害		1	3	2	1	6
賠償責任	2	1	2	4	2	3
車両事故	3		1	1	4	2
労 災			1	1	2	1
合 計	5	2	7	8	9	12



今年度は、12月の時点で前年度より3件増加、特に傷害事故が6件と大変多くなっており憂慮しています。

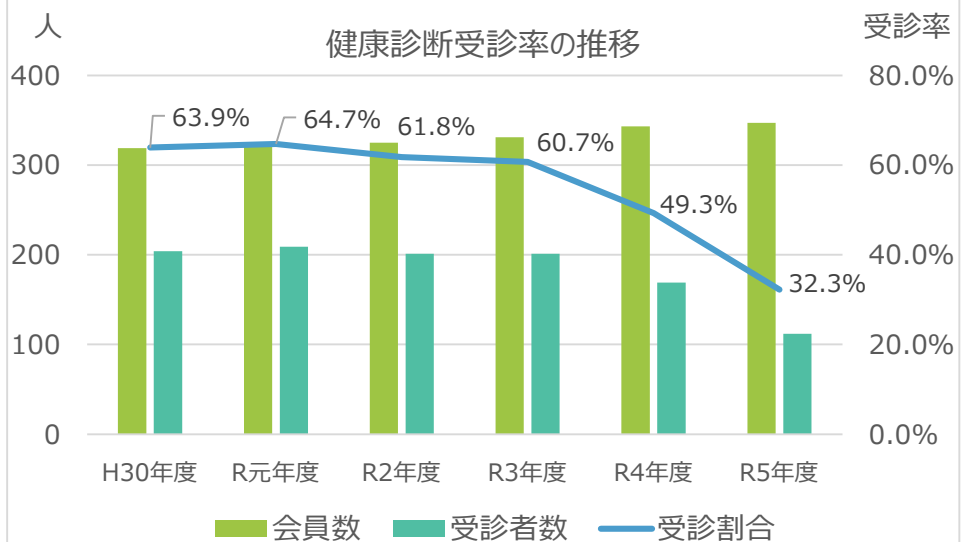
今からが冬本番です。歩行時は転倒に注意し、運転時は慎重な運転を心がけ怪我や事故の無いように注意してください

“笑顔で出掛けて、笑顔で帰る”ために、時間と気持ちに余裕を持って行動しましょう。

健康診断 受診状況

受診が年々低下しています。

毎年5月に「会員状況調査票」で健康診断の受診有無を調査しています。右のグラフのとおり、年々受診率が下がっています。持病等で毎月病院に行っても全身を診てもらっているわけではありません。病気の早期発見だけでなく、自身の身体の状態を把握し、改善するため、**毎年必ず健康診断を受ける**ようにしましょう。



安全な除雪作業をするためのチェックリスト

最近の雪は一度にドカンと降ります。

あなたは除雪のときにどんな備えをしていますか？ チェックしてみよう。



作業前 check	作業は 2 人以上で行う
	1 人で行う場合は家族や隣人に声を掛ける
	携帯電話等連絡できる端末を持つ
	側溝等、周囲の状況を確認する
	準備体操をする
服装 check	水分補給するものを用意する
	ゴム手袋、滑りにくい長靴を着用する 厚着せず、動きやすい服装を着用する
除雪中 check	屋根から滑り落ちる雪に巻き込まれないよう注意する
	不用意に軒下に近づかない

スノーダンプ等に雪が
つきにくくなるスプレー



除雪は重労働
除雪は体調の
良い時に



疲れた時は無理せず、作業を止めて休憩しよう

腰痛に効く体操

すでに腰痛のある方は今すぐ始めよう。

腰痛のある方は、痛くない範囲で行います。20 往復程度から、毎日できる範囲で行うことで腰痛が徐々に軽減されていきます。

- 1 足を肩幅に開く
- ↓
- 2 顔は正面に真っすぐ向ける
- ↓
- 3 腕をウエストの位置で軽く組む
- ↓
- 4 顔は動かさずに、肘を右後ろ、左後ろに引いて回転させる

無理せず
出来る範囲で
行いましょう



【筋力アップ体操】開催

日時：2月28日（水）10時～
場所：フォルテ カルチャールーム
定員：15名

冬は運動不足になりがち
1日1回は息が
弾む程度の運動を！

詳細は Smile to Smile
で近日中に連絡します



雪道を安全に歩く 靴選びが大事	防 滑 性	靴底が滑りにくいこと やわらかいゴム底のものは、ゴムがすり減っていないかしっかり確認しましょう
	撥水性・防水性	水分が靴の中に入り込まないこと
	保 温 性	靴の中を温かく保てること
	サ イ ズ	足のサイズにあった靴を選びましょう！ 小さい靴：足指が自由に動かしにくく、バランスを崩したときの踏ん張りが効かない 大きな靴：歩行のたびに足が動いて、靴のつま先やかかとが足の動きに追従できない

鍵の紛失を防ごう

あれ？ カギがない！ を失くそう

ちょっとした油断から鍵を落としたり、どこにしまったかわからなくなったりして、紛失したという事例が増えています。施設から預かっている鍵の場合は、新たな鍵を作成することも大変難しい状況です。皆さんは鍵を失くさないためにどのような対策していますか。今は、スマホなどにつけておくと落とした際に一定の距離以上に離れた場合に通知してくれるキーホルダーもありますが、何といっても「ここに置いた」「ここに入れた」と自覚することが一番効果的な対処法です。

指差し呼称

は、もともと蒸気機関車の運転士が信号確認のため行っていたと言われています。

指差し確認は、目視・指差し・発声を併用した多重確認です。確認の精度が高まることによって、異変にも気づきやすくなります。きちんと指差し確認をすると、周辺状況にも意識が及ぶので、異変に気づきやすくなります。

✓「財布はカバンの内ポケットに入れた」など、
声を出して言う

✓「鍵は下駄箱の上に置いた」など、
指差しして確認する

✓鈴など、音の鳴るものをつける

✓伸縮リールのついたキーホルダーでカバンにつけたまま使用できるようにする

