

シルバーだより盛夏号

—第105号—



発行日 令和7年7月発行
発行所 (公社) 宇治市シルバー人材センター

〒611-0021 宇治市宇治東内36-5
TEL (0774) 20-1734
FAX (0774) 20-0580

令和7年度 定時総会が開催されました



◆定時総会であいさつする平田理事長

去る6月12日(木)、令和7年度定時総会が宇治市産業会館で314名(委任状出席者292名を含む)の出席のもと、松村淳子宇治市長、木本裕章宇治市議会議長、古澤明京都府山城広域振興局長(代理)を来賓に招いて開催されました。

開会にあたってのあいさつでは、平田研一理事長から6年度の事業実績については契約金額、会員数において5年度の実績を上回ることができ堅調に推移している。これもひとえに会員の皆さんの頑張りによるものと改めて感謝を述べました。

また、今年度は当センターの設立40周年を迎えることになり、これまで先輩諸兄が築いてこられた伝統を引き継ぎつつ、少子化、超高齢社会に適応した新しいシル

バー人材センターの姿を見据えた取り組みを進めていく必要があり、会員の皆さんには、当センター発展に引き続きご尽力いただきたいとお願いしました。

議事では、平田理事長が議長となり、議案第1号「令和6年度事業報告について」、議案第2号「令和6年度収支報告について」、議案第3号「権限の委任について」は、採決の結果いずれも提案どおり承認されました。また、「令和6年度収支補正予算」「令和7年度事業計画及び収支予算について」を報告しました。

質疑では、派遣事業の仕組みについて質問があり、会員とセンターの間で雇用関係が発生することや収益は契約者である京都府シルバー人材センター連合会から交付されることを説明しました。また、設立40周年記念事業の内容に関する質問では、10月26日（日）に宇治市生涯学習センターで開催することや会員等の表彰、記念講演を予定していることを明らかにしました。そのほか、安全就労に関し熱中症対策や雷対策についての質問では、発注者に対し協力を得られるよう働きかけていくことを説明しました。

また、出席会員から理事1名の解任を求める提案がされましたが、事前に通知した議案書の議題に上がっていないことから、定款の規定に基づき審議の対象とはしませんでした。

なお、定時総会議案書は定時総会開催の通知と合わせて5月中旬に会員全員に、地域班を通じてお送りをしました。ご協力をいただいた皆様に感謝を申し上げます。



～ 役員の退任 ～

甲斐博理事が6月13日ご逝去され役員退任となりました。

令和5年6月の定時総会で理事ご就任以来2年間、当センターの運営にご尽力いただきましたことに心から感謝の意を表しますとともに、ご冥福をお祈りします。

夏の安全対策

～熱中症予防・雷対策を心がけましょう～

例年にない速さで梅雨が明け、本格的な夏が到来しました。

近年増加している熱中症被害を防ぐため、発注者の皆様には、高温時に長時間作業が続く場合には休憩の時間と場所を確保いただくようお願いしています。会員の皆様には、日頃から規則正しい生活を心がけ、一人ひとりが体調管理を行っていただくようお願いいたします。また、以下のイラストを参考に熱中症予防対策をしっかりと行ってください。

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で 温度をこまめに調節 	遮光カーテン・すだれの 利用、打ち水の実施 	外出時には日傘の使用、 帽子の着用 
天気の良い日は 日陰の利用、こまめな休憩 	吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用 	保冷剤、氷、冷たいタオル などで、からだを冷やす 

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



**熱中症
とは**

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、 障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。
また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

▶ 就業中に熱中症により医療機関を受診された場合は・・・

シルバー団体傷害保険で補償されます。

就業中（就業場所までの往復を含む）に熱中症になり、医療機関を受診された場合は事務局に連絡してください。

「がん」や「生活習慣病」を予防するため、宇治市が実施しているがん検診や健康診査を積極的に受診して、健康状態をチェックしてください。

検診の日程や受診場所などくわしいことは、

宇治市健康づくり推進課（20-8793）にお問い合わせください。

特定健康診査・がん検診等のご案内

健 診		がん 検 診 (市民対象)						
特定健康診査	後期高齢者健康診査	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮頸がん	胃がん	肺がん	
40～74歳 年度末までに40歳に到達する人を含む	75歳以上	受診日に 40歳以上	受診日に 50歳以上(男性)	受診日に 40歳以上(女性)	受診日に 20歳以上(女性)	受診日に 50歳以上	受診日に 40歳以上	受診日に 40歳以上
市国民健康保険被保険者(※)	後期高齢者医療被保険者(※)	市民は毎年受診可	西暦偶数年生まれの市民	西暦偶数年生まれの市民	西暦偶数年生まれの市民	西暦偶数年生まれの市民	毎年1回受診	毎年1回受診
令和7年度人間ドック受診補助利用者は受けられません		毎年1回受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	65歳以上のみ結核検診を兼ねます。	65歳以上のみ結核検診を兼ねます。
実施期間	6/2(月)～10/31(金)	6/2(月)～10/31(金)	8年 6/2(月)～2/28(土)	6/2(月)～8/1/31(土)	8月以降の市政日よりお知らせします。	10～8年1月	9～8年1月	
自己負担額	無料	600円	700円	1,600円	1,600円	3,000円	1,400円	無料
(75歳以上)		無料	無料	無料	無料	無料	無料	無料
検査内容	血液検査・尿検査 血圧測定・身体測定 診察・問診 ※医師の判断により 心電図・貧血検査・眼底検査を実施	便潜血検査	血液検査 (PSA測定法)	マンモグラフィ (希望者のみ) 視触診	視診・内診 細胞診	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	胃部X線検査 (バリウム)	胸部X線 直接撮影 (たんこ拍 300円)
受診場所	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診
申込先	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診

※市国民健康保険・後期高齢者医療(保険者番号:39262043)以外の保険に加入している人は、加入している各保険者に問い合わせてください。

成人歯科健診

【対 象】 H16.4.1～H17.3.31生 H 6.4.1～H 7.3.31生
S59.4.1～S60.3.31生 S49.4.1～S50.3.31生
S39.4.1～S40.3.31生 S29.4.1～S30.3.31生
【実施期間】 6/2(月)～10/31(金)
【自己負担】 無料
【検査内容】 口腔内診査
【申込・受診】 宇治・城陽・久御山 歯科協力医療機関に直接予約・受診

後期高齢者歯科健診

【対 象】 S24.4.1～S25.3.31生の
後期高齢者医療被保険者
(保険者番号:39262043)
【実施期間】 6/2(月)～10/31(金)
【自己負担】 無料
【検査内容】 口腔内診査+嚥下機能検査
【申込・受診】 宇治・城陽・久御山 歯科協力医療機関に直接予約・受診

肝炎ウイルス検診

【対 象】 40歳以上(年度末までに40歳に到達する人を含む)で、肝炎の治療や検診を受けたことがない人
【実施期間】 6/2(月)～10/31(金)
【自己負担】 700円(75歳以上無料、免除制度あり)
【検査内容】 血液検査(B型・C型肝炎の検査)
【受診場所】 宇治・城陽・久御山 協力医療機関
【申込・受診】 市に事前申込が必要
申込み・詳細はこちらへ▶

胃がんリスク(ABC)検診

【対 象】 H 7.4.1～H 8.3.31生
H 2.4.1～H 3.3.31生
S51.4.1～S61.3.31生
※対象者には6月下旬に案内あり
【実施期間】 6/2(月)～10/31(金)
【自己負担】 1,000円(自己負担全免除制度あり)
【検査内容】 血液検査(ヘリコバクターの有無・胃の萎縮検査)
【受診場所】 宇治・城陽・久御山 協力医療機関
【申込・受診】 市に事前申込が必要
申込み・詳細はこちらへ▶

【特別対象制度】

「西暦奇数年生まれ」でも、令和6年度に対象かつ未受診の人は、市へ事前申込をすると受診できます。

申込み・詳細はこちらへ▶

【自己負担金免除制度】

次の条件に該当する方は、市へ事前申請をしてください。無料で受診できます。後日、専用の受診票を送付します(75歳以上の人は事前申請不要です)。

【対象】

生活保護世帯(75歳以上も含む)
令和7年度市民税非課税世帯
中国残留邦人等支援給付世帯
申込み・詳細はこちらへ▶

宇治・城陽・久御山以外で受診する人

子宮頸がん検診を宇治・城陽・久御山以外で受診する人は市へ事前申込をしてください。

申込み・詳細はこちらへ▶

胃内視鏡検査を受診する人

胃内視鏡検査を受診する人は、市へ事前申込をしてください。

申込み・詳細はこちらへ▶

申込み・受診券を送付します。
受診券が届いてから協力医療機関へ予約をしてください。

胃がんリスク(ABC)検診

※40代の人への実施は今年度で終了

最近の異常気象では高温による熱中症とともに、天候の急変による落雷の被害も全国各地で報告されています。屋外での就業中に限らず外出中に雷が鳴った場合には、気象情報を確認して落雷の危険性が高い場合には、建物や車の中に避難するなどの対策を心がけてください。

雷鳴ったら これだけは

1

広場から離れる、
木に近づかない



2

雷の音が
聞こえたら建物や
車に避難



3

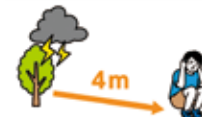
最終手段は
「雷しゃがみ」



1

広場から離れる、
木に近づかない

開けた場所では人に落雷しやすく要注意
釣り竿や金属バットなどを高く突き出さないで



雷が落ちやすい木の近くは危険
4m以上離れて



野外フェスや花火大会の会場も要注意
「せっかく場所を取ったから」と考えず、
会場を離れる決断を

2

雷の音が聞こえたら
建物や車に避難

雷雲の大きさは数十キロもあり
雷の音が聞こえた時には雷雲の下にいます



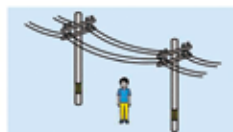
建物や車の中は基本的に安全
ただし、軒下は危険です



活動再開は「雷鳴が30分聞こえない
(30分ルール)」を目安にしよう

3

最終手段は
「雷しゃがみ」



電線の下は低リスク
避雷針の役割を果たします



万が一、落雷をうけた場合は
直ちに心臓マッサージを!

設立40周年記念式典を開催します

当センターは1985年（昭和60年）7月に設立され、今年で設立40周年を迎えます。

これまでシルバー発展のため「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、先輩諸兄が築いてこられた伝統を引き継ぎつつ、少子化、超高齢社会に適応した新しいシルバー人材センターの姿を見据えた取り組みを進めていくため記念式典を開催します。（詳細は別紙のご案内をご覧ください。）

設立40周年を迎える本年が、昭和100年にあたることから、記念式典の催しとして昭和展を開催します。式典会場に昭和時代の懐かしいグッズを展示します。会員のお宅などに懐かしい昭和のグッズがあれば展示させていただきます。ご提供いただける方は事務局までご連絡をお願いします。

ご協力をお願いします。

事務局からのお願い

就業報告書の提出は毎月3日までをお願いします

就業報告書の提出は、毎月3日（休日の場合はその翌日）が期限となっています。

就業報告書の提出が遅れると、皆さんへの配分金の支払いをはじめ、各種代金の支払いが遅れることになりかねません。

月末・月初の忙しい中ですが、期限内の提出にご協力いただきますようお願いします。

事務局への登録内容に変わりはありますか？

事務局では入会時に提出いただいた入会申込書をもとに、会員情報を登録し管理しています。入会後に変更や追加があった場合は事務局まで連絡をお願いします。

- (例)
- ・携帯電話の番号が変わった
 - ・緊急連絡先が変わった
 - ・FAXを設置した 廃止した
 - ・希望する仕事や時間、曜日など条件の変更

なお、個人情報に該当するものもあることから、本人の確認や折り返しの連絡をさせていただく場合もありますので、ご了承をお願いします。

配分金・賃金の振込予定日

請負・委任業務の配分金は「ゆうちょ銀行」の口座へ、派遣業務の賃金は「京都銀行」の口座へそれぞれ仕事をしていただいた翌月の末日に振り込みます。振込日は、7月31日(木)・8月29日(金)・9月30日(火)・10月31日(金)です。

配分金・賃金の明細書を毎月お渡ししています。振込額の確認をお願いします。

編 集 後 記



6月中に梅雨が明けるといふ、今までに経験したことのない気象現象が起こっています。猛暑の中では就業中のみならず、就寝中など私生活の中でも熱中症になるリスクは高くなります。年に1回は健康診査を受け、自身の健康状態を知っておくことが熱中症対策だけでなく、健康的な日常生活を送るためには大切なことだと思います。

また、奈良県では例年7月・8月に集中する落雷事故が4月に発生するなど、近年の気候変動はこれまでの経験では想定できない事態を引き起こしています。

今回のシルバーだよりでは、熱中症の対策、宇治市のがん検診・健康診査の情報、落雷の対策に関する情報ページを4ページに増やし夏の健康管理、安全対策を特集しました。これまでにない気象状況であることを理解し、一人ひとりが日頃からの健康管理を心がけ、厳しい夏を乗り切りましょう。

