



### 12 月の安全就業重点事項

## 時間に追われる作業は しない・させない



<具体的推進事項>

- ① グループ就業は急がず・遅れず
- ② 機械のスイッチ操作は、指差確認
- ③ 寒さに負けず、しっかり動ける体づくり

### 体を動かして

### いきいきとすごせる健康づくりを！

適度な運動は、身体機能を維持・向上するなどの良い効果をもたらします。

自分に合った適切な運動を実践・継続して、心もからだもスッキリしましょう。

### 健康をささえる運動の効果

健康で長生きすることは、それ自体が目的ではなく「生きがい」を実現するために不可欠な原動力です。

健康を維持するには、栄養、運動、休養に留意し、禁煙、節酒に努め、さらに定期的に健康診断を受けることが重要だといわれています。

運動だけで健康を維持することはできませんが、運動には健康を維持・増進するのに、非常に有益な働きがあります。



### ◆事故の発生状況◆ 平成 30 年度

	平成 30 年 11 月発生分	年度 累計	前年同月 発生分
傷害事故	2	7	1
賠償責任事故	1	7	0
計	3	14	1

### 運動を始める前に

運動ならなんでも、どんなやりかたでも健康によいとはいえません。健康に良い運動を正しく理解しましょう。

運動することのリスクも理解しましょう。事前に医師のチェックを受ける必要のある人もいます。

### まず歩きましょう

いつでも、どこでも、誰でも、一人のできる「歩行」は、健康づくりに最適な運動です。

健康に良い運動の基本は歩くことです。まず歩くことから始めましょう。



### 運動を継続しましょう

運動に少し慣れてきたころ中だるみや、飽きがきます。せつかくの運動習慣をなくさないようにしましょう。

普段から運動を行うことは、心身のリフレッシュにつながり、就業中及び就業途上の事故の防止にも効果があると考えられます。

ご自分に合った運動を見つけ、楽しく体を動かし、また、食べ過ぎにも注意し、自己の健康管理に気を配り、毎日を快適に過ごしましょう。

# 年末の交通事故を防ぎましょう

今年も残すところ、1か月を切りました。

12月は何かと気ぜわしく、急ぎの心理にかられて交通事故のリスクが高まる時期です。

また、忘年会などで飲酒の機会も増えるかと思いますが、飲酒運転は犯罪です。自転車も含め、車両を運転する人は絶対に飲酒運転をしないよう自制してください。

加えて、車両のスリップ等に備えて、タイヤ交換を早めに済ませましょう。

## ■危険な運転習慣に気づきましょう

自動車等の運転に集中しているつもりでも、忙しいとつい無意識に慣れた操作をしてしまいがちです。

しかし、慣れた操作の中には、知らない内に身についた危険な運転習慣が混じることもあり、注意が必要です。

たとえば進路変更をするとき、操作時間をなるべく短くしようと、安全確認をするのと同時にハンドルを切るようなクセはありませんか。だんだんそれが高じて、ハンドル操作が先になり、あとで確認するようになる人もいます。

助手席に軽食を置いておき運転中に食べたり、タバコに手を伸ばす習慣がある人も少なくないようです。こうした習慣が、いつも事故に直結するとは限りませんが、相手の危険行動などと重なったときは事故に発展する可能性が高くなります。

ですから、いつも自分の運転習慣を見直して、「この習慣は安全とは言えないのではないか」と反省する姿勢をもつことが大切です。

### たとえば、こんな危険な習慣がありませんか？

- ・路肩から発進するとき、車を動かし始めてから右側を確認する。
- ・車を発進させながらシートベルトをする。
- ・一時停止線できちんと止まらず、線をこえて交差点の直前で止まる。
- ・ダッシュボードに書類を置き、それを見ながら運転する。

## ◆ 11月の発生事故

種別	日時	会員	事故の概要
傷害事故	11月16日 16:30頃	77歳 男性	(放課後児童クラブ支援員) 小学校の体育館において、1年生児童複数名とドッジボールをしていた。正面から飛来したボールを避けようとしたところ、仰向けに転倒し、後頭部を強打した。検査の結果、異常はなかった。 ☞「とっさの判断時に、体がついてこないことがあります。これを自覚しましょう。」
傷害事故	11月28日 10:00頃	70歳 男性	(剪定・伐採) 脚立上で、ケヤキの木をチェーンソーで伐採していた。幹がそのまま地面に落下するのを防ぐため、切り落とす幹に3カ所ロープを結び、それぞれ地上で他の会員が引っ張っていた。 幹を切断した際、幹が振り子となり、伐採作業をしていた会員の右耳後ろに直撃し、切創を負った。

「ゆとりこそ 無事故につながる 第一歩」(H29~30 滋賀県連合会 安全推進標語 最優秀作品)