

7 健康と安全就業への意識啓発

(1) 安全就業への意識啓発と実践

No.	7-01		
取組名	第六次安全対策基本計画、安全管理活動実施計画に基づく取組	所管	健康安全促進委員会
概要	第六次安全対策基本計画及び安全管理活動実施計画に基づく安全就業の取組を推進します。		
年度	令和7(2025)年度		令和8(2026)年度
	計画	実績	計画
内容	○第六次安全対策基本計画(令和4年度～令和8年度)に基づく取組 ○令和7年度安全管理活動実施計画に基づく取組	○第六次安全対策基本計画(令和4年度～令和8年度)に基づく取組 ○令和7年度安全管理活動実施計画に基づく取組 事故件数 29件 うち傷害事故28件 うち賠償事故 1件	○第六次安全対策基本計画(令和4年度～令和8年度)に基づく取組 ○令和8年度安全管理活動実施計画に基づく取組 ○第七次安全対策基本計画の策定【新規】

参考

○令和7年度 傷害・賠償事故 発生状況一覧

【傷害事故】

	発生日時等	職群班	性別・年齢	事故型	備考	
1	4月26日(土) 7時20分頃	経路途上	スーパーストア班	女性73歳	01 墜落・転落	右側頭部打撲・裂傷、右鎖骨骨折
2	5月14日(水) 13時00分頃	就 業 中	植木班(C)	男性76歳	08 切れ・こすれ	切り傷(左手小指)
3	5月19日(月) 7時50分頃	就 業 中	南部除草班	男性79歳	18 交通事故(その他)	自動車轢かれ(左かかと)
4	6月11日(水) 11時30分頃	就 業 中	中部家事援助班	女性66歳	11 高温・低温 接触	やけど(右腕)
5	6月21日(土) 17時20分頃	就 業 中	小学校(西)班	男性81歳	07 挟まれ・巻込まれ	シャッター挟まれ(右手中指)
6	6月25日(水) 8時40分頃	経路途上	中部家事援助班	女性66歳	17 交通事故(道路)	打撲(後頭部・右ひじ・尾てい骨)・自転車事故
7	7月2日(水) 9時00分頃	就 業 中	西部清掃班	男性84歳	02 転倒	圧迫骨折(背骨)
8	7月7日(月) 8時45分頃	就 業 中	スーパーストア班	男性66歳	08 切れ・こすれ	切り傷(右手薬指)
9	7月15日(火) 17時00分頃	経路途上	総合福祉センター班	男性75歳	02 転倒	打撲(左胸)
10	8月1日(金) 14時30分頃	経路途上	西部家事援助班	女性81歳	02 転倒	打撲、創傷・自転車事故
11	8月4日(月) 10時05分頃	経路途上	公共駐輪場 調布・布田・国領班	男性87歳	02 転倒	骨折(あばら骨)・自転車事故
12	8月27日(水) 16時30分頃	就 業 中	総合福祉センター班	男性67歳	07 挟まれ・巻込まれ	打撲(左手中指・小指)
13	9月10日(水) 9時00分頃	就 業 中	福祉厚生施設等班	男性77歳	02 転倒	骨折(右大腿骨)
14	10月14日(火) 9時00分頃	就 業 中	西部除草班	女性84歳	20 蜂等 刺され等	蜂刺され(右腕)
15	10月15日(火) 8時30分頃	就 業 中	中部清掃班	男性81歳	01 墜落・転落	骨折(左ひじ)
16	10月23日(水) 10時00分頃	就 業 中	中部清掃班	女性69歳	02 転倒	打撲(右側腰部・右膝)
17	11月13日(水) 10時30分頃	就 業 中	神代植物公園班	男性70歳	02 転倒	不全骨折(肋骨)・自転車事故
18	11月26日(水) 10時00分頃	経路途上	サポートサービス班	男性68歳	02 転倒	骨折(左肩甲骨)
19	12月7日(日) 10時00分頃	就 業 中	中部清掃班	女性81歳	02 転倒	打撲(右腕・後頭部)
20	12月7日(日) 11時00分頃	就 業 中	民間事業所等班	女性90歳	02 転倒	打撲(左脚)
21	12月8日(月) 10時00分頃	就 業 中	植木班(C)	男性72歳	08 切れ・こすれ	切り傷(左手人差し指)
22	12月24日(水) 22時00分頃	就 業 中	公民館班	女性65歳	02 転倒	骨折(右足)
23	1月9日(金) 8時50分頃	経路途上	公遊園等清掃班	男性85歳	17 交通事故(道路)	打撲(顔面・左膝)・自転車事故
24	1月26日(月) 15時50分頃	就 業 中	西部家事援助班	女性81歳	04 飛来・落下	打撲(右足薬指)
25	2月8日(日) 10時00分頃	就 業 中	神代植物公園班	男性74歳	02 転倒	打撲(右足)・自転車事故
26	3月21日(土) 10時30分頃	就 業 中	北部清掃班	女性68歳	20 蜂等 刺され等	右人差し指刺し傷
27	3月19日(木) 17時10分頃	就 業 中	小学校(西)班	男性76歳	02 転倒	顔面骨折
28	12月26日(金) 8時30分頃	経路途上	公共施設清掃(屋内)班	女性82歳	17 交通事故(道路)	首・腰・右足打撲

【賠償事故】

	発生日時等	職群班	男女・年齢	事故型	備考	
1	12月16日(火) 11時00分頃	就 業 中	西部家事援助班	女性73歳	03 落下させ損壊	床材損壊

参 考

- 「第六次安全対策基本計画(実施計画含む)」・「令和8年度安全管理活動実施計画」の概要
 □第六次安全対策基本計画 期間：令和4年度～令和8年度(5年間)、目標：令和8年度における年間事故件数を10件以下
 □令和8年度 安全管理活動実施計画 数値目標：年間事故件数を10件以下
 重点事項：1 安全就業基準・作業別安全就業基準の遵守
 2 転倒事故の防止
 3 賠償事故の防止
 4 安全就業・事故防止全般にわたる広報活動の強化

第六次安全対策基本計画		令和8年度 安全管理活動実施計画
基本計画	実施計画	
1 安全管理体制の充実		
(1) 健康安全促進委員会、安全支援員、安全就業推進委員の設置	健康安全促進委員会設置規程、安全支援員、安全就業推進員要綱に基づき設置	相互に情報提供・情報交換
(2) 健康安全促進委員会等の開催	健康安全促進委員会を年7回開催	健康安全促進委員会の定期的開催
	安全支援員研修を年2回開催 安全に関する実施計画の策定・実施	情報の提供と意見交換(職群班リーダー会議・グループ会議) 安全に関する実施計画の策定・実施
(3) 連合及び他センターとの連携	連合及び第七ブロック等の開催する交流会、研修会、安全会議等への出席	連合の安全対策に関する会議への出席 第七ブロックの安全担当者会議への出席
(4) 緊急連絡体制の整備	緊急連絡体制の整備・活用及び周知の徹底	新入会員への緊急連絡体制の周知(毎月第3木曜日)
2 事故防止措置		
(1) 「安全就業基準」の徹底(作業別安全就業基準)	会員の安全就業を確保するため、安全就業基準の周知及び遵守の徹底	新入会員へ安全就業基準の配布・説明(毎月第3木曜日) 新規就業会員へ作業別安全就業基準の配布
(2) 転倒事故及び交通事故防止の指導徹底	自転車等の整備と交通ルールの厳守の徹底	自転車の整備点検等(リサイクル班による自転車点検) 自転車交通安全研修等の実施
	転倒事故防止対策の指導徹底	ウォーキング研修の実施
	自動車事故防止対策の指導徹底	安全運転研修
(3) 安全保護具の着用徹底	作業別安全就業基準に基づく、安全保護具の着用の徹底	安全点検の確認、指導(植木班、草刈班)
(4) 作業用機械器具の点検・整備	作業用機械器具の安全点検及び整備の実施	安全点検の確認、指導(植木班、草刈班)
(5) 事故原因の分析及び対策	類似事故の再発防止に役立てるための再発防止検討会、研修の実施及び分析及び対策	傷害・賠償事故防止の研修(職群班リーダー会議又はグループ会議) 事故再発防止検討会の開催及び事故の調査・分析
3 会員の健康管理		
(1) 看護師による健康相談の開催	新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施	会員との面談時等における聞き取り 看護師による健康相談における聞き取り(毎月第3木曜日)
(2) 健康意識の向上	健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発	会報による情報提供、熱中症チラシ等の配布の実施
(3) 定期的な健康診断等の奨励	調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励	調布市の各種健康診断受診の呼びかけ(会報誌等に掲載)
4 安全教育の推進		
(1) 安全衛生講習会の開催	健康かつ安全に就業するための講習会の開催	熱中症研修
(2) 機械器具の取扱講習会の参加	安全な使用方法を習得するための講習会の開催	連合の安全・衛生講習会への参加(草刈班)
5 安全意識の普及啓発		
(1) 安全意識の啓発	安全意識を高めるため広報誌等による啓発の実施	会報への適時適切な情報の提供
	安全就業強化月間(7月、12月)の実施	安全就業の意識啓発キャンペーンの開催 就業現場の安全点検の実施
(2) 安全就業巡回指導	就業現場への安全点検の実施及び職群班ごとの現場の改善	職群班会議への参加、事故情報の提供 就業現場パトロール(植木 年4回、草刈 年2回 他)
(3) 安全標語等の募集	安全意識の喚起を図るための安全標語等の募集	安全標語の募集と優秀作品の選考
(4) 安全就業グッズ、しおりの活用	安全就業グッズ、安全のしおり等の配布	安全グッズ、安全のしおり、チェックリスト等の配布・空調服補助

* 「3 会員の健康管理」のうち「(1) 看護師による健康相談の開催」については実施に向け検討中

シルバー人材センターの事業運営において、安全就業は重要な課題となっている。このため、各センターを東京都シルバー人材センター連合が丸となって安全就業推進を一層強化すべく、下記の「安全宣言」を平成27年に策定して以来、この実現に努めている。

【安全宣言】

東京都のすべてのシルバー人材センターは、「安全はすべてに優先する」との基本理念のもと、組織一丸となって、事故ゼロを目指す。

- 1 危険または有害な作業を内容とする業務は受注しない
- 1 事故の未然防止のために必要な知識・技能の情報を共有する
- 1 事故の情報を分析し再発防止を徹底する

これに基づき、令和8年度安全就業対策の重点項目を下記のとおり策定する。

1 令和8年度安全就業対策の重点項目

- (1) 「安全就業基準(作業別含む)」の周知と遵守の徹底
- (2) 経路途中の安全確保
転倒事故・交通事故防止策の検討、自転車利用時のヘルメット着用推進
- (3) 安全管理委員会の活動の活性化(傷害・賠償責任事故防止)
事故分析と再発防止策の検討、会員への情報共有
- (4) 危険予知活動の実施
KY活動の徹底と一人KY活動の推進
- (5) 会員の健康・体力の状況把握及び状況に応じた対応

2 シルバー人材センターが行う安全就業対策

- (1) 安全管理体制の充実
①安全管理委員会等の開催、②安全就業に関する実施計画の策定・実施、③連合及び他センターとの連携、④緊急連絡網(体制)の整備・活用及び周知の徹底、⑤安全管理者選任時研修(中央労働災害防止協会主催)の受講
- (2) 事故防止対策の実施
①受注及び契約時における就業現場の安全確認(危険を伴う作業は受注しない。)、②安全就業基準(作業別安全就業基準を含む)と就業現状との適合状況の確認、③安全管理委員会、作業別グループ等で受注量制限や、休業日・予備日の設定を検討、④転倒事故防止対策の指導徹底、⑤熱中症事故防止対策の指導徹底、⑥交通事故防止の指導徹底、⑦経路途中における安全確保の指導徹底、⑧墜落防止対策と安全保護具の着用徹底、⑨作業用機械・道具の適切な使用の指導徹底と点検・整備の実施、⑩安全巡回の実施と危険作業・箇所の早期是正、⑪傷害及び賠償責任事故の事故分析と再発防止対策の実施
- (3) 安全就業に係る技能向上促進及び情報提供
①安全就業に関する情報提供と講習会の実施、②機械の取扱い講習会の実施、③チラシ・広報等による情報提供
- (4) 会員の健康・体力管理の啓発
①健康に関する情報の提供、②身体機能の維持・増進のための意識啓発、③定期的な健康診断等の受診奨励、④会員の健康や体力の状況把握、⑤個々の会員の健康や体力の状況を踏まえた対応、⑥会員の状況に応じた業務提供の推進、⑦心身両面にわたる健康保持推進策

3 財団が行う安全就業関係事業

- (1) 通年実施事業
①安全活動強化支援員による巡回(安全就業の推進、事故防止についての指導・助言)、②安全活動強化支援員による相談事業(月1回)、③安全就業推進連絡会議の開催、④事故の多い職種の安全対策の実施(屋内清掃作業、植木、除草等)、⑤「事故速報」等による事故情報・安全就業に関する情報共有・提供、⑥チラシ等による安全就業の意識啓発、⑦研修の実施(新任安全管理委員、安全リーダー、新任安全就業推進員等)、⑧視聴覚教材等の貸出し、⑨自転車事故防止事業の実施、⑩ブロック別安全就業の支援、⑪シルバー人材センターの安全就業研修の出張支援、⑫安全管理委員会支援事業の実施(訪問支援、研修等)、⑬フレイル対策リーダー養成事業の実施
- (2) その他
①安全大会の開催(安全就業標語及び安全優良シルバー人材センターの選出・表彰)、②安全就業強化月間における啓発事業の充実

参 考

○会員の安全就業基準

(目的)

第1条 この安全就業基準は、公益社団法人調布市シルバー人材センター(以下「センター」という。)会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業できる事項を定めることを目的とする。

(会員の遵守義務)

第2条 会員は、就業しようとするときは、この基準を遵守し、あらゆる事故の発生防止に努めなければならない。

(安全心得)

第3条 会員は、就業にあたっては、次の安全心得を守り、作業に従事しなければならない。

- (1) 作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。
- (2) 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- (3) 服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。
- (4) 作業前には、軽い柔軟体操をして身体をほぐすこと。
- (5) 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- (6) 作業現場は、常に整理整頓を心がけること。
- (7) 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 健康には、常に注意し、健康な状態で就業すること。
- (10) 仕事の前日は、十分に睡眠をとるように心がけること。

(作業別安全就業基準)

第4条 会員は、植木剪定・塗装・清掃等の作業に従事する場合は、別途定める作業別安全就業基準等を守り、安全就業に努めなければならない。

(安全保護具)

第5条 会員は、高所作業に従事する場合は、必ず安全帽(ヘルメット)を着用するとともに必要に応じ命綱を使用すること。

2 会員は、前項のほか安全面で保護する必要のある作業に従事する際は、作業別安全就業基準等に定める安全保護具を着用し、当該作業に従事しなければならない。

(交通災害の防止)

第6条 会員は、仕事場との往復時は、交通ルールを守るとともに交通事故に注意しなければならない。特に、自転車やオートバイにあつては、十分に注意し運転しなければならない。

2 会員は、路上での作業に際しては、交通ルールを守るとともに黄色の帽子・腕章を着用するなど、交通事故に注意し、作業に従事しなければならない。

(作業環境の確認)

第7条 会員は、就業現場の環境が安全衛生面において、安全であるかどうかを確認してから、作業に着手しなければならない。

(標識の設置)

第8条 会員は、通行人などに対し、危険と思われる作業を行うときは、作業中であることがわかる標識を設置し、事故の防止に努めなければならない。

(器具類の使用)

第9条 会員は、器具類を使用する場合は、正しい取扱方法により作業すること。

2 会員は、就業に使用する器具類については、必ず作業前に点検し、安全を確認するとともに定期的に点検を実施しなければならない。

(健康管理)

第10条 会員は、常に健康の維持管理に努め、健康診断は進んで受けなければならない。

2 会員は、常に疲労蓄積しないように、休養を十分とるよう心がけなければならない。

(報告義務)

第11条 会員は、仕事場との往復時や就業中にけがをしたとき又は体に異常を感じたときは、直ちに共同作業中の者又は本人がセンターに連絡し、応急の措置をとるようにしなければならない。

(その他)

第12条 会員は、この基準に定める以外に、センター等より指示があつた場合には、それに従い作業に従事しなければならない。

作業別安全基準(略)

<植木剪定> 作業一般・脚立使用作業・椅子仕様作業・梯子使用作業・足場仕様作業・樹上作業・刈込み作業・運搬作業

<塗 装> 作業一般・塗込作業・表面処理、剥離作業・高所作業・コンプレッサー使用

<ビル清掃> 作業一般・床清掃作業・窓ガラス洗浄作業・清掃用機械器具の使用作業・高所作業

<除 草> 作業一般・炎天下作業・手作業・刈払機作業・除草剤作業及び消毒作業・焼却作業・運搬作業

No. 7-02

取組名	安全管理体制の充実		所管	健康安全促進委員会
概要	安全管理活動実施計画に基づき、安全管理体制の充実を図ります。			
年度	令和7(2025)年度		令和8(2026)年度	
	計画	実績	計画	
内容	○安全支援員の選定 (職群班リーダー58名) ○安全就業推進員の指定 (事務局職員1名) ○健康安全促進委員会等の開催 ○連合及び他センターとの連携 (研修会参加、会議出席等) ○緊急連絡体制の整備、活用及び周知徹底 (新入会員研修会における周知等)	○安全支援員の選定 (職群班リーダー58名) ○安全就業推進員の指定 (事務局職員1名) ○健康安全促進委員会等の開催 (年7回開催) ○連合及び他センターとの連携 7/25(金) 安全リーダー研修(1名) 9/26(金) 安全大会(1名) 10/29(水) 安全管理委員フォロー研修①(1名) 2/18(水) 第2回転倒予防講習(1名) 3/11(水) 安全管理委員フォロー研修②(1名) ○緊急連絡体制の整備、活用及び周知徹底 (新入会員研修会における周知等)	○安全支援員の選定 (職群班リーダー58名) ○安全就業推進員の指定 (事務局職員1名) ○健康安全促進委員会等の開催 (年7回開催) ○連合及び他センターとの連携 (研修会参加、会議出席等) ○緊急連絡体制の整備、活用及び周知徹底 (新入会員研修会における周知等)	

参考

○「第六次安全対策基本計画(実施計画含む)」・「令和8年度安全管理活動実施計画」のうち、「安全管理体制の充実」の概要

第六次安全対策基本計画		令和8年度安全管理活動実施計画
基本計画	実施計画	
1 安全管理体制の充実		
(1) 健康安全促進委員会、安全支援員、安全就業推進委員の設置	健康安全促進委員会設置規程、安全支援員、安全就業推進員要綱に基づき設置	相互に情報提供・情報交換
(2) 健康安全促進委員会等の開催	健康安全促進委員会を年7回開催	健康安全促進委員会の定期的開催
	安全支援員研修を年2回開催 安全に関する実施計画の策定・実施	情報の提供と意見交換(職群班リーダー会議・グループ会議) 安全に関する実施計画の策定・実施
(3) 連合及び他センターとの連携	連合及び第七ブロック等の開催する交流会、研修会、安全会議等への出席	連合の安全対策に関する会議への出席
		第七ブロックの安全担当者会議への出席
(4) 緊急連絡体制の整備	緊急連絡体制の整備・活用及び周知の徹底	新入会員への緊急連絡体制の周知(毎月第3木曜日)

○令和8年度 安全就業関係の研修・会議等の予定(東京しごと財団主催)

令和8年1月31日現在

	日程	研修等	会場	対象
1	7月 24日(金) 午後	安全リーダー研修(市町村部)	三多摩労働会館	安全管理委員(委員長等)
2	8月 26日(水) 午後	第1回転倒予防講習	東京しごとセンター	安全管理委員、事務局職員
3	9月 11日(金) 午後	安全管理委員フォロー研修①	東京しごとセンター	安全管理委員+安全就業推進員
4	9月 25日(金) 午後	安全大会	東京しごとセンター	役職員+安全就業推進員+安全担当理事
5	11月 12日(水) 午後	自転車安全利用講習	三多摩労働会館	安全管理委員(委員・グループリーダー等)
6	11月 25日(水) 午後	刈払機使用による飛び石事故防止講習①	三多摩労働会館	除草作業班リーダー等
7	1月 21日(水) 午後	刈払機使用による飛び石事故防止講習(見積編)	三多摩労働会館	除草作業班リーダー、事務局職員等
8	2月 9日(火) 午後	安全管理委員フォロー研修②	東京しごとセンター	安全管理委員+安全就業推進員
9	2月 17日(水) 午後	第2回転倒予防講習	三多摩労働会館	安全管理委員、事務局職員
10	2月 25日(水) 午後	刈払機使用による飛び石事故防止講習②	三多摩労働会館	除草作業班リーダー等
11	3月 17日(水) 午後	第3回転倒予防講習	三多摩労働会館	安全管理委員、事務局職員
12	調整中	フレイル対策リーダー養成講習	5~7ブロック合同	安全管理委員、事務局職員

参 考

○安全支援員要綱

(目的)

第1条 この要綱は、公益社団法人調布市シルバー人材センター健康安全促進委員会(以下「委員会」という。)設置規程第7条第2項に基づいて設置するセンター安全支援員の取扱いを定めることを目的とする。

(安全支援員の選任)

第2条 安全支援員は、職群班活動規程第2条別表に規定する職群班ごとに置き、会長が委嘱する。

(職務)

第3条 安全支援員は、次の各号に掲げる事項について、安全就業推進員との連携・協力のもとに、委員会の指示を受けて管理し、推進するものとする。

- (1) 会員の就業における事故及び就業途上・帰宅途上事故並びに賠償責任事故防止のための措置に関すること。
- (2) 会員の健康及び安全就業のための教育に関すること。
- (3) その他、会員の健康と安全に関すること。

2 安全支援員は、常に職務を遂行するために必要な知識の習得に努めるため、研修会等に参加するものとする。

(任期)

第4条 安全支援員の任期は、2年とし再任を妨げない。

2 安全支援員が欠けた場合の補欠の安全支援員の任期は、前任者の残任期間とする。

(健康安全促進委員会との関係)

第5条 安全支援員は、第3条に掲げる職務を推進するにあたっては、委員会で検討された内容に従い実施しなければならない。

2 安全支援員は、安全管理の上で特に必要のあるときは、委員会に出席し、意見を述べることができるものとする。

(巡回指導)

第6条 安全支援員は、第3条の職務を遂行するため、必要に応じ会員の就業現場の巡回指導を実施し、安全就業の指導・点検に努めなければならない。

(報告)

第7条 安全支援員は、活動状況について、委員会の委員長に対し必要に応じて随時、その状況を報告するものとする。

2 報告は、巡回指導記録、写真等により行うものとする。

(事務局長との連携)

第8条 安全支援員は、会員の健康と就業の安全の確保及び賠償責任事故防止に努めるとともに、必要に応じて、安全対策の具体的な方法等について事務局

局長に意見を述べることができるものとする。

(委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、安全支援員の運営に必要な事項は、会長が定めるものとする。

○安全就業推進員要綱

(目的)

第1条 この要綱は、公益社団法人調布市シルバー人材センター健康安全促進委員会(以下「委員会」という。)設置規程第6条第2項に基づいて、センター安全就業推進員(以下「就業推進員」という。)の取扱いを定めることを目的とする。

(選任)

第2条 安全就業推進員は、事務局職員(事務局長を除く)の中から会長が指定する。

2 安全就業推進員は、1名とする。

(職務)

第3条 安全就業推進員は、次の各号に掲げる事項について、委員会設置規程第7条に基づき設置される安全支援員との連携・協力のもと実施するものとする。

- (1) 安全就業推進計画及び就業途上、帰宅途上事故防止計画並びに賠償責任事故防止計画の策定補助
- (2) 安全講習、研修の実施
- (3) 受注する仕事の安全確認及び内容の見直しが必要な場合は受注担当者とともに発注者と調整を行うこと
- (4) 就業場所の巡回による安全就業の技術指導
- (5) 会員の傷病等に関するフォローアップの実施
- (6) 事故要因分析及び事故発生事例の周知等による再発防止活動の実施
- (7) 会員の健康保持、健康管理等に関する指導
- (8) その他安全就業の推進に係る事項

2 就業推進員は、常に職務を遂行するために必要な知識の習得に努めるため、研修会等に参加するものとする。

(健康安全促進委員会との関係)

第4条 就業推進員は、安全管理のうえで特に必要があるときは、委員会に出席し、意見を述べることができるものとする。


(報告)

第5条 就業推進員は、委員会の委員長に対し、その職務の遂行状況を報告しなければならない。

(委任)

第6条 この要綱に定めるもののほか、就業推進員の運営に必要な事項は、会長が定めるものとする。

No.	7-03		
取組名	事故防止措置		所管 健康安全促進委員会
概要	安全管理活動実施計画に基づき、事故防止措置を図ります。		
年度	令和7(2025)年度		令和8(2026)年度
	計画	実績	計画
内容	○安全就業基準の遵守徹底 (作業別安全就業基準) ○転倒事故及び交通事故防止の指導徹底 ○安全保護具の着用徹底 ○作業用機械器具の点検・整備 ○事故原因の分析及び対策 ○事故防止に向けた独自講習会の検討・実施 ○事故再発防止検討会等の実施	○安全就業基準の遵守徹底 (作業別安全就業基準) ○転倒事故及び交通事故防止の指導徹底 ○安全保護具の着用徹底 ○作業用機械器具の点検・整備 ○事故原因の分析及び対策 ○事故防止に向けた独自講習会の検討・実施 ○事故再発防止検討会等の実施	○安全就業基準の遵守徹底 (作業別安全就業基準) ○転倒事故及び交通事故防止の指導徹底 ○安全保護具の着用徹底 ○作業用機械器具の点検・整備 ○事故原因の分析及び対策 ○事故防止に向けた独自講習会の検討・実施 ○事故再発防止検討会等の実施

参考	○「第六次安全対策基本計画(実施計画含む)」・「令和8年度安全管理活動実施計画」のうち、「事故防止措置」の概要		
	第六次安全対策基本計画		令和8年度 安全管理活動実施計画
	基本計画	実施計画	
2	事故防止措置		
(1)	「安全就業基準」の徹底 (作業別安全就業基準)	会員の安全就業を確保するため、安全就業基準の周知及び遵守の徹底	新入会員へ安全就業基準の配布・説明(毎月第3木曜日) 新規就業会員へ作業別安全就業基準の配布
(2)	転倒事故及び交通事故防止の指導徹底	自転車等の整備と交通ルールの厳守の徹底	自転車の整備点検等(リサイクル班による自転車点検) 自転車交通安全研修等の実施
		転倒事故防止対策の指導徹底	ウォーキング研修の実施
		自動車事故防止対策の指導徹底	安全運転研修
(3)	安全保護具の着用徹底	作業別安全就業基準に基づく、安全保護具の着用の徹底	安全点検の確認、指導(植木班、草刈班)
(4)	作業用機械器具の点検・整備	作業用機械器具の安全点検及び整備の実施	安全点検の確認、指導(植木班、草刈班)
(5)	事故原因の分析及び対策	類似事故の再発防止に役立てるための再発防止検討会、研修の実施及び分析と対策	傷害・賠償事故防止の研修(職群班リーダー会議又はグループ会議) 事故再発防止検討会の開催及び事故の調査・分析
○新入会員へ「シルバー人材センター安全のしおり」の配布・説明 新入会員研修会(毎月第3木曜日開催)			
 <p>公益財団法人 東京しごと財団 (東京都シルバー人材センター連合)</p> <p>編集・発行 公益財団法人東京しごと財団</p>		<p>目次</p> <ul style="list-style-type: none"> 出かける前に 就業途上事故発生状況 歩行時の交通安全 自転車利用時の交通安全 自転車点検 安全心得10ヶ条 就業現場についたら 安全保護具の着用 作業環境の確認 標識の設置 器具類を使用するとき 就業中の事故 作業別安全就業基準 蜂などの有害虫に注意 熱中症に注意 ケガをしたり、体に異常を感じたら 日頃の健康管理 会員の安全就業基準 	

参 考

○令和7年度 自転車の整備点検等(リサイクル班による自転車点検)

令和8年1月13日(火) ウォーキング研修開催時に、リサイクル班による自転車整備点検を実施(会場：こころの健康支援センター)
点検台数：21台

「自転車安全点検」の項目一覧(各項目を○、△、×で判定)
【ブレーキ】ブレーキの効き、レバーの引き代、ブレーキシュー、ライニングの摩耗・劣化、アウターケーブルの状態(被覆の摩耗、剥がれ、割れ等)、インナーワイヤーの錆び、ほつれ、切れ
【車輪】タイヤの摩耗、亀裂、キズ(接地面、側面)、空気圧、リムの振れ、ひずみ、変形、摩耗(アルミリム)、スポークやニップルのゆるみ、変形、折損、ハブベアリングのガタ
【車体】サドル・ハンドルのガタ、ゆるみ、曲がり、異常な変形、限界線、ヘッドのゆるみ、ガタ
【駆動】クランク・ギヤの変形、BBガタ、チェーンのたるみ、錆びや固着の状況
【変速】変速ワイヤー、シフターの劣化、機能、変速状態、フリーギヤの回転、異音、ラチェットの状態
【補器類】ベルの機能、ライトの点灯状況、取り付け状態、劣化、リフレクターの取り付け状態、劣化、位置、角度



○令和7年度 安全運転研修

令和7年4月21日(月)・22日(火)(会場：シルバー人材センター 1階会議室) 実施機関：MS&ADインターリスク総研(株) 参加者40名

○令和7年度 自転車交通安全研修

スケアードストレイト方式による自転車交通安全教室(主催：調布市)
令和7年4月30日(水)(会場：都立神代高校) 参加者17名
令和7年9月26日(金)(会場：市立第五中学校) 参加者19名



○令和7年度 ストレッチ体操研修

令和7年5月26日(月)(会場：スポーツクラブネサンス仙川) 参加者20名
講師：スポーツクラブネサンス仙川 インストラクター



○令和7年度 ウォーキング研修

令和8年1月13日(火)(会場：こころの健康支援センター) 参加者29名
講師：サライエ企画 井上レイラ氏



参 考

○令和7年度 傷害・賠償事故防止の研修(職群班グループリーダー会議)

- 令和8年2月24日(火) クリーンアップ・グループ(15班)
- 2月25日(水) ファシリティーズ・グループ(15班)
- 2月26日(木) マイアシスト・グループ(14班)
- 2月27日(金) サポート・グループ(14班)

<研修資料(要旨)>

健康・安全促進について
健康安全促進委員会

1 健康維持について
健康を維持するために大切な4つの柱

① 栄養(バランスのよい食事)

- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)
- ・カルシウム・ビタミンD
(乳製品・魚介類など)

② 睡眠

- ・規則正しい生活
- ・不眠が続く場合は医師へ相談

③ 運動

- ・30分程度のウォーキング
- ・スクワット20回×2セット
- ・75歳以降は筋力が急激に低下
- ・バランス能力は60歳で20%以下まで低下

④ 社会参加

- ・人との交流は脳が活性化
- ・健康維持・事故防止に効果的

1

2 フレイル予防について

■フレイルとは
健康な状態と要介護の中間段階
心身の活力が低下した状態

■調布市シルバー会員の状況

- ・健常 約23%
- ・プレフレイル(予備群) 約65%
- ・フレイル 約12%

■フレイル予防の3本柱

- 1 栄養・お口の健康
- 2 運動・身体活動
- 3 社会参加・人とのつながり

■フレイルチェック

- 力が弱くなった
- 歩く速さが遅くなった
- 体重が減少している
- 活動量が減った
- 疲れやすい

1~2項目：早めの対策 3項目以上：要注意

2

3 傷害事故件数(過去5年間)

■5年間合計(81件) 転倒事故は全体の約62%

- ・転倒事故50件、創傷・捻挫31件

■年齢別傾向

- ・75~79歳で事故が最多
- ・69歳以下は経験不足による事故多い傾向
- ・フレイル 約12%

■令和7年度(12月末時点) 合計22件
転倒13件、創傷・捻挫9件

主な事故原因
焦り・慌て・急ぎ・疲労による集中力低下

4 事故防止ポイント

■転倒防止が最重要

- ・転倒事故が全体の約6割
- ・骨粗しょう症患者 全国約1,300万人
- ・大腿骨折 全国年間約19万人
- ・骨折者の約42%が要支援・要介護に

■行動の基本

- ・時間に余裕をもつ、無理をしない、疲れたら休む、帰宅まで集中力を保つ
- ・横断歩道・自転車通勤・就業中も焦らず、確実に

3

5 安全点検・アンケート結果

■安全10ヶ条について 概ね守られている
課題 「作業前に柔軟体操」実施率低い
⇒仕事前に軽い準備運動を

■転倒について 14%が「転倒又は転倒しそうになった」と回答(1,010名中141名)

■ハインリッヒの法則
1件の重大事故の背後に29件の軽傷事故、300件のヒヤリハット
⇒ヒヤリハットを減らすことが重大事故防止につながる

まとめ
事故防止の基本は、健康な体づくり
食事・睡眠・運動・社会参加・準備運動
・余裕ある行動

皆さんで
「事故ゼロ」の一年を目指しましょう！

4

○令和7年度 事故再発防止検討会の開催状況(事故事案ごとに発生原因と再発防止策を検討)

日時	件数	出席者
①令和7年 4月28日(月) 10:00~12:00	事案3件	健康安全促進委員会副委員長、同委員1名、事務局1名
② 5月28日(水) 14:00~16:00	事案3件	健康安全促進委員会委員長、事務局1名
③ 7月29日(火) 14:00~16:00	事案4件	健康安全促進委員会委員長、同副委員長、同委員1名、事務局1名
④ 9月17日(水) 13:30~16:00	事案3件	健康安全促進委員会副委員長、同委員2名、事務局1名
⑤ 11月19日(水) 14:00~16:00	事案3件	健康安全促進委員会委員長、同副委員長、同委員1名、事務局1名
⑥令和8年 2月17日(火) 14:00~16:00	事案4件	健康安全促進委員会委員長、同副委員長、同委員1名、事務局1名

参 考

○会員アンケート結果(令和7年度)

問 仕事の往復時や就業中の交通手段は？

①自転車	49.8%
②バス・電車	25.5%
③徒歩のみ	22.3%
④その他	2.4%

年齢別

	①自転車	②バス・電車	③徒歩のみ	④その他
64歳以下	49.1%	26.3%	22.8%	1.8%
65～69歳	52.5%	24.0%	21.5%	2.0%
70～74歳	46.1%	26.7%	25.0%	2.2%
75～79歳	50.1%	25.7%	22.7%	1.5%
80～84歳	52.9%	22.9%	20.0%	4.3%
85歳以上	51.2%	28.0%	17.1%	3.7%
未回答・不明	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%

問 (交通手段が自転車とお答えの方に) 自転車に乗る際にヘルメットを着用していますか？

①持っていない	54.6%
②いつも着用している	18.5%
③持っているが着用していない	13.8%
④時々着用している	12.6%
⑤未回答・不明	0.5%

	①持っていない	②いつも着用している	③持っているが着用していない	④時々着用している	⑤未回答・不明
64歳以下	71.4%	10.7%	0.0%	14.3%	3.6%
65～69歳	63.8%	10.5%	14.3%	11.4%	0.0%
70～74歳	58.5%	14.6%	14.0%	12.8%	0.0%
75～79歳	52.8%	24.1%	12.1%	11.1%	0.0%
80～84歳	44.1%	20.7%	20.7%	12.6%	1.8%
85歳以上	42.9%	23.8%	11.9%	21.4%	0.0%
未回答・不明	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

問 (交通手段が自転車とお答えの方に) 自転車賠償責任保険に加入していますか？

①加入している	68.3%
②知っているが加入していない	22.0%
③わからない	7.1%
④未回答・不明	2.6%

年齢別

	①加入している	②知っているが加入していない	③わからない	④未回答・不明
64歳以下	67.9%	14.3%	14.3%	3.6%
65～69歳	75.2%	17.1%	7.6%	0.0%
70～74歳	72.6%	18.9%	6.7%	1.8%
75～79歳	66.3%	25.1%	6.5%	2.0%
80～84歳	63.1%	25.2%	5.4%	6.3%
85歳以上	57.1%	28.6%	9.5%	4.8%
未回答・不明	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

参考

○令和8年度 自転車用ヘルメット購入補助制度の概要(調布市)

対象者	調布市内在住者
対象期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日(定数に達し次第終了)
対象店舗	下記参照
対象ヘルメット	SGマークなどの安全基準を満たした新品の自転車用ヘルメット
購入方法	対象店舗でヘルメット購入時に申込書を記入し、住所を確認できる身分証明書を提示して購入(申込書は対象店舗に設置)
補助金額	2,000円(購入時に2,000円引きで購入)
留意事項	申込は1人につき1回限り。転売目的による購入は不可。

対象店舗



<自転車商協同組合調布支部>

調布市	①	みどりがおかサイクル
	②	鈴木輪業
	③	神金自転車商会
	④	(有)正輪社
	⑤	深澤輪業
	⑥	キリン商会
	⑦	村上自転車店
	⑧	サイクルショップタテノ
	⑨	石坂自転車店
	⑩	(有)サイクルプラザコバヤシ

<対象店舗>

調布市	⑪	サイクルセンターすぎの
	⑫	BicycleShop FROG
	⑬	ビックカメラ京王調布店
	⑭	セオサイクル調布国領店
	⑮	ダイシャリンイトーヨーカド国領店
	⑯	サイクルセンターベースあさひ調布店
	⑰	ル・サイク仙川店
	⑱	サイクルスポットつつじヶ丘店
	⑲	ローカルピット
	⑳	島忠ホームズ仙川店

<自転車商協同組合調布支部(狛江)>

狛江市	須田サイクル
	(有)多摩川輪業
	CYCLE. HOUSE. ARAI



左記シールが貼ってあるお店が対象店舗

No.	7-04	
取組名	会員の健康管理	所管 健康安全促進委員会
概要	安全管理活動実施計画に基づき、会員の健康管理の促進を図ります。	
年度	令和7(2025)年度	
	計画	実績
内容	○新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施	○新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施 「健康に関する調査票」による健康状態の把握(新入会研修会)
	○健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発	○健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発 会報誌「働くよろこび」、会員向け情報配信サービス「Smile to Smile」による啓発 フレイル予防研修の開催 令8.3.2月 参加者27名
	○調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励	○調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励 会報誌「働くよろこび」第179号(令和7年10月)による健康診断受診の奨励
		令和8(2026)年度 計画
		○新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施 「健康に関する調査票」による健康状態の把握(新入会研修会) 保健師による健康相談の検討
		○健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発
		○調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励

参 考																												
○「第六次安全対策基本計画(実施計画含む)」・「令和8年度安全管理活動実施計画」のうち、「会員の健康管理」の概要																												
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">第六次安全対策基本計画</th> <th>令和8年度 安全管理活動実施計画</th> </tr> <tr> <th>基本計画</th> <th>実施計画</th> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">3 会員の健康管理</td> </tr> <tr> <td>(1) 看護師による健康相談の開催</td> <td>新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施</td> <td>会員との面談時等における聞き取り 看護師による健康相談における聞き取り(毎月第3木曜日)</td> </tr> <tr> <td>(2) 健康意識の向上</td> <td>健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発</td> <td>会報による情報提供、熱中症チラシ等の配布の実施</td> </tr> <tr> <td>(3) 定期的な健康診断等の奨励</td> <td>調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励</td> <td>調布市の各種健康診断受診の呼びかけ(会報誌等に掲載)</td> </tr> </table>	第六次安全対策基本計画		令和8年度 安全管理活動実施計画	基本計画	実施計画		3 会員の健康管理			(1) 看護師による健康相談の開催	新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施	会員との面談時等における聞き取り 看護師による健康相談における聞き取り(毎月第3木曜日)	(2) 健康意識の向上	健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発	会報による情報提供、熱中症チラシ等の配布の実施	(3) 定期的な健康診断等の奨励	調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励	調布市の各種健康診断受診の呼びかけ(会報誌等に掲載)										
第六次安全対策基本計画		令和8年度 安全管理活動実施計画																										
基本計画	実施計画																											
3 会員の健康管理																												
(1) 看護師による健康相談の開催	新入会員の健康状態の把握と相談業務の実施	会員との面談時等における聞き取り 看護師による健康相談における聞き取り(毎月第3木曜日)																										
(2) 健康意識の向上	健康に関する情報の提供及び身体機能の維持・増進のための啓発	会報による情報提供、熱中症チラシ等の配布の実施																										
(3) 定期的な健康診断等の奨励	調布市で実施する各種健診等への受診・参加の奨励	調布市の各種健康診断受診の呼びかけ(会報誌等に掲載)																										
*「3 会員の健康管理」のうち「(1) 看護師による健康相談の開催」については実施に向け検討中																												
○「健康に関する調査票」による健康状態の把握(新入会研修会時)																												
令和7年度 新入会員256名分 集計結果																												
<table border="1"> <tr> <th>年代別内訳</th> <th>60歳代</th> <th>70歳代</th> <th>80歳代</th> <th>合計</th> </tr> <tr> <td></td> <td>115人</td> <td>124人</td> <td>17人</td> <td>256人</td> </tr> </table>	年代別内訳	60歳代	70歳代	80歳代	合計		115人	124人	17人	256人																		
年代別内訳	60歳代	70歳代	80歳代	合計																								
	115人	124人	17人	256人																								
<table border="1"> <tr> <th>設 問</th> <th>はい</th> <th>いいえ</th> <th>未回答</th> </tr> <tr> <td>1 相談できる医師(かかりつけ医)がいる</td> <td>200(78.1%)</td> <td>55(21.5%)</td> <td>1(0.4%)</td> </tr> <tr> <td>2 年に一回の健康診断を受けている</td> <td>225(87.9%)</td> <td>31(12.1%)</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>3 定期的な運動をしている</td> <td>176(68.8%)</td> <td>78(30.5%)</td> <td>2(0.8%)</td> </tr> <tr> <td>4 最近よく眠れる</td> <td>215(84.0%)</td> <td>39(15.2%)</td> <td>2(0.8%)</td> </tr> <tr> <td>5 食事に気をつけている</td> <td>197(77.0%)</td> <td>57(22.3%)</td> <td>2(0.8%)</td> </tr> <tr> <td>6 現在、体のことで不安なことがある</td> <td>62(24.2%)</td> <td>187(73.0%)</td> <td>7(2.7%)</td> </tr> </table>	設 問	はい	いいえ	未回答	1 相談できる医師(かかりつけ医)がいる	200(78.1%)	55(21.5%)	1(0.4%)	2 年に一回の健康診断を受けている	225(87.9%)	31(12.1%)	—	3 定期的な運動をしている	176(68.8%)	78(30.5%)	2(0.8%)	4 最近よく眠れる	215(84.0%)	39(15.2%)	2(0.8%)	5 食事に気をつけている	197(77.0%)	57(22.3%)	2(0.8%)	6 現在、体のことで不安なことがある	62(24.2%)	187(73.0%)	7(2.7%)
設 問	はい	いいえ	未回答																									
1 相談できる医師(かかりつけ医)がいる	200(78.1%)	55(21.5%)	1(0.4%)																									
2 年に一回の健康診断を受けている	225(87.9%)	31(12.1%)	—																									
3 定期的な運動をしている	176(68.8%)	78(30.5%)	2(0.8%)																									
4 最近よく眠れる	215(84.0%)	39(15.2%)	2(0.8%)																									
5 食事に気をつけている	197(77.0%)	57(22.3%)	2(0.8%)																									
6 現在、体のことで不安なことがある	62(24.2%)	187(73.0%)	7(2.7%)																									
<p>「健康に関する調査票」設問項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ○氏名・性別・生年月日、住所、家族構成 ○今までにかかった病気・現在治療中の病気 ○飲酒(飲む・飲まない)・タバコ(吸わない・吸う) <ol style="list-style-type: none"> 1 相談できる医師は(かかりつけ医)いる 2 年に一回の健康診断(誕生日健診等)を受けている 3 定期的な運動をしてる 4 最近よく眠れる 5 食事に気をつけていることがある 6 現在体のことで不安なことがある 																												

参考

○フレイル予防研修～生涯現役！仕事で輝き続けるための転倒予防とフレイル対策～

令和8年3月2日(月)(会場：シルバー人材センター2階大会議室)参加者27名

講師：東京さつきホスピタル リハビリテーション科 理学療法士 森山聖悟氏

<研修資料(抜粋)>

調布市シルバー人材材で働く皆さまへ

生涯現役！仕事で輝き続けるための『転倒予防』と『フレイル対策』



東京さつきホスピタル
通所リハビリテーション

日時：令和8年3月2日(月) 14:00～15:45

場所：調布市シルバー人材センター

理学療法士 森山 聖悟



生涯現役！仕事で輝き続けるための転倒予防とフレイル対策

仕事の内容から見える動きの特徴

調布市シルバー人材センターの仕事

仕事内容から

一般家庭からお受けする仕事
修繕・清掃・屋外作業
家事・育児支援
手仕事 など

事業者からお受けする仕事
建物・施設管理
・駐車場・マンション
倉庫管理
受付・事務補助
・ボスティング など

空き家等維持管理サービス

参考：調布市シルバー人材センター「お受けする仕事」より

- ・移動がある
- ・段差や階段を使う場面がある
- ・方向転換や後ろ向き動作がある
- ・時間を意識して動く場面がある

『作業中の転倒』に
繋がりがやすい場面が潜んでいる



生涯現役！仕事で輝き続けるための転倒予防とフレイル対策

転倒の発生率が高い傾向のある業務内容

- 庭木の剪定
- 除草・草刈り
- スーパーでの補助業務
- 障子・ふすま・網戸の張替え
- 衣類のリフォーム

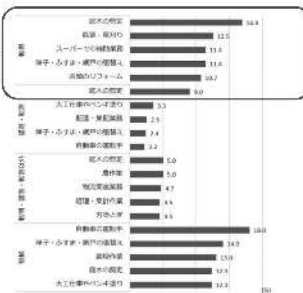


図6 業種別の転倒発生率の傾向

出典：安全協会に寄せた実態調査 令和4年6月



生涯現役！仕事で輝き続けるための転倒予防とフレイル対策

通勤時の自転車の転倒が増えている



交通安全教育指導要領

【歩行者】歩行者は、歩行者として歩行し、歩行者としての責任を負う。歩行者としての責任を負う。歩行者としての責任を負う。

【自転車乗車】自転車乗車者は、自転車乗車者としての責任を負う。自転車乗車者としての責任を負う。自転車乗車者としての責任を負う。

- ・自転車の単独事故では、溝や段差での転倒事故が多い
- ・通勤時間帯(朝・夕方)に増えやすい
- ・高齢者は、転倒した後の「骨折」や「頭部打撲」など「長期離脱」につながるやすい

家を出て、帰るまでが就業という意識の再認識へ

出典：調布市シルバー人材センター「安全確保」

〇〜つづき〜 生涯現役！仕事で輝き続けるための「転倒・フレイル体操」

生涯現役！仕事で輝き続けるための「転倒・フレイル体操」

歩く時に必要な部分

衝撃に負けない股関節

膝のダブルニーアクション(スクワット)
⇒衝撃を吸収する

つま先(つま先あげ)
⇒踵の形状を活かした
効率の良い歩きへ

滞空時間の延長
(片足立ち・股関節の伸展・背筋、
つま先上げ)
⇒歩幅の延長や躓きの
軽減につながる

生涯現役！仕事で輝き続けるための「転倒・フレイル体操」

息は止めないように実施

転倒・フレイル予防 体操①

スクワット

膝がつま先より前に出ないように

股関節を
意識して曲げる

【目標回数】
5～10回
腰を下ろすのに3～6秒
腰を上げるのに3～6秒

片足立ち

【目標回数】
1分間×1日1～3回
出来る限りイラストのように
姿勢よく行いましょう

生涯現役！仕事で輝き続けるための「転倒・フレイル体操」

息は止めないように実施

転倒・フレイル予防 体操②

背筋を伸ばし足を後ろに挙げる

腰が後ろに引けないように
背筋を伸ばして行いましょう

【目標回数】
10～20回
足を後ろに挙げるのに3～6秒
足を戻すのに3～6秒

つま先挙げ

座って行ってもOK
お尻が後ろに
下がらないように

【目標回数】
10～20回
つま先を挙げるのに3～6秒
つま先を戻すのに3～6秒

生涯現役！仕事で輝き続けるための「転倒・フレイル体操」

息は止めないように実施

転倒・フレイル予防 体操③

かかと挙げ

座って行ってもOK
お尻が後ろに
下がらないように

ふらつく人は
つかまってもOK

【目標回数】
10～20回
かかとを挙げるのに3～6秒
かかとを落とすのに3～6秒

デュアルタスク(二重課題)

足踏みしながら何か考えてみよう
(計算・有名人の名前など)

参 考

○会報誌「働くよろこび」による健康診断受診の奨励

健康安全促進委員会

健康診断受けていますか？

調布市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入されている方は、誕生日に合わせて健康診断のお知らせが届きます。現在、不調がなくてもご自身の健康状態を知るのに役立ちます。ぜひ受診しましょう。

会報誌「働くよろこび」第179号(令和7年10月発行)

○「国民健康保険」及び「後期高齢者医療」加入者向けの健診制度（概要）

	国民健康保険	後期高齢者医療											
対象者	国民健康保険加入者(40歳～74歳)	後期高齢者医療制度加入者(75歳以上)											
検査内容	問診、診察	問診、診察											
	身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)	身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)											
	血圧(収縮期[最高]、拡張期[最低])	血圧(収縮期[最高]、拡張期[最低])											
	採血	採血											
	血中脂質検査 (LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)	血中脂質検査 (LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)											
	肝機能検査(AST(GOT)・ALT(GTP)・γGTP)	肝機能検査(AST(GOT)・ALT(GTP)・γGTP)											
	血糖検査(血糖値・ヘモグロビンA1c)	血糖検査(血糖値・ヘモグロビンA1c)											
	貧血検査(赤血球・色素量・ヘマトクリット)	貧血検査(赤血球・色素量・ヘマトクリット)											
	白血球数	白血球数											
	腎機能検査(血清クレアチニン値・eGFR)	腎機能検査(血清クレアチニン値・eGFR)											
痛風検査(尿酸)	痛風検査(尿酸)												
尿検査(尿糖・尿たん白・尿潜血)	尿検査(尿糖・尿たん白・尿潜血)												
心電図検査	心電図検査												
(該当者のみ)	胸部レントゲン(50歳～74歳) 眼底検査(医師の判断による該当者) 肝炎ウイルス健診(採血)	胸部レントゲン											
実施場所	市内の特定健診実施医療機関 79医療機関(令和7年度)	市内の指定医療機関 80医療機関(令和7年度)											
費用	無料	無料											
受診期間 (共通)	受診券発送・受診期間												
	誕生日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	4・5・6月	受診券発送○	受診期間：5月～8月										
	7・8・9月		受診券発送○	受診期間：7月～10月									
	10・11・12月			受診券発送○	受診期間：9月～12月								
1・2・3月				受診券発送○	受診期間：11月～2月								

参 考

○各種健康診査(調布市健康推進課)*対象者が60歳以上を掲載

(出典：令和8年度版 調布市健康ガイド)

個別通知(がん検診等)*対象者に受診券を発送

健(検)診名	対象者	内容	実施場所
胃がん健診(バリウム)	60歳以上*1	胃レントゲン撮影(バリウム)	指定医療機関
胃がん健診(内視鏡)*2	60・62・64・66・68歳	胃内視鏡検査(胃カメラ)	
大腸がん検診	60歳以上	便潜血検査(2日法)	
子宮頸がん検診	60・65歳の女性	子宮頸部細胞診検査	
歯周病検診	60・70歳	口腔内診査、特定部位の歯周ポケット測定	
結核検診	60歳以上*3	胸部レントゲン撮影	
健康増進健診	40歳以上の無保険者	血圧・尿・血液検査・心電図ほか	

*1 前年度胃がん健診(内視鏡)を受診した方を除く

*2 自己負担2,000円

*3 国民健康保険加入者は「特定健診」、75歳以上は「後期高齢者健診」と同時実施

申込み制(がん検診等)*「★」印は上記の個別通知対象者の申込みは不可

健(検)診名	対象者	内容	費用	実施場所	申込方法
後期高齢者歯科健診	76~80歳	口腔内診査、そしゃく・えんげ能力検査	無料	指定医療機関	市報を確認後、健康推進課ハイインターネット又はハガキ
前立腺がん検診	50~70歳の男性	血液検査	1,000円		
★子宮頸がん検診	前年度未受診30歳以上の女性	子宮頸部細胞診検査	無料		
乳がん検診	前年度未受診40歳以上の女性	マンモグラフィ	1,500円	調布病院、飯野病院、調布東山病院、東山ドック・健診クリニックウエルピアザ仙川	市報を確認後、医療機関へ電話又はファックス
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影	無料	保険センター*1	市報を確認後、健康推進課ハイインターネット又はハガキ
骨粗しょう症検診	65・70歳の女性	骨密度測定		保険センター*1	送付する案内に記載
★肝炎ウイルス検診	未受診者で41歳以上	血液検査		指定医療機関	健康推進課へ電話
特例項目外検診	国保以外の健保加入者40~74歳	心電図・血液検査(貧血等)			市報を確認後、健康推進課ハイインターネット又はハガキ

*1 調布市文化会館たづくり西館1階

高齢者の定期予防接種

種別	回数	対象者	時期	費用	接種場所	通知時期
インフルエンザ	1回	①65歳以上	10月~1月末	未定	協力医療機関	未定
新型コロナ	1回	②60~64歳で対象となる方*1	10月~3月末			
肺炎球菌	1回	①又は②のいずれかに該当し、初めて助成を受けて肺炎球菌ワクチンを接種する方 ①満65歳、②60~64歳で対象となる方*1	通年	未定	協力医療機関	65歳になる誕生日の前月
带状疱疹	生ワクチン	①又は②のいずれかに該当し、初めて助成を受けて带状疱疹ワクチンを接種する方	通年	4,000円	市内協力医療機関	令和8年3月下旬(予定)
	組換えワクチン	①65・70・75・80・85・90・95歳 ②60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の高度障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの方、診断書により同程度の障害があると認められる方		11,000円/回		

*1 心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の高度障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの方、診断書により同程度の障害があると認められる方

No.	7-05			所管	健康安全促進委員会
取組名	安全教育(安全研修)の推進				
概要	安全管理活動実施計画に基づき、安全教育(安全研修)を推進します。				
年度	令和7(2025)年度			令和8(2026)年度	
	計画		実績	計画	
内容	○安全衛生講習会の開催		○安全衛生講習会の開催 令7.7.16(水) 熱中症対策研修の開催 参加者40名	○安全衛生講習会の開催	
	○機械器具の取扱講習会の参加		○機械器具の取扱講習会の参加 刈払機使用による飛び石事故防止講習会への参加(東京しごと財団主催) 令8.1.22(木) 見積編 参加者1名 令8.2.26(木) 操作実務編 参加者2名	○機械器具の取扱講習会の参加	

参考	○「第六次安全対策基本計画(実施計画含む)」・「令和8年度安全管理活動実施計画」のうち、「安全教育の推進」の概要				
	第六次安全対策基本計画		令和8年度 安全管理活動実施計画		
	基本計画	実施計画			
4	安全教育の推進				
	(1) 安全衛生講習会の開催	健康かつ安全に就業するための講習会の開催	熱中症研修		
	(2) 機械器具の取扱講習会の参加	安全な使用方法を習得するための講習会の開催	連合の安全・衛生講習会への参加(草刈班)		
○令和7年度 熱中症対策研修の開催					
日時：令和7年7月16日(水) 14：00～15：30 会場：教育会館201会議室					
講師：調布市職員(健康推進課、環境政策課、高齢者支援室)					
参加者：40名					
内容：熱中症の症状、予防と対策、応急措置のポイント、調布市が進めている対策等					
					
○令和7年度 機械器具の取扱講習会の参加実績(東京しごと財団主催)					
	日程	講習会名	会場	参加者数	
1	1月22日(木) 午後	刈払機使用による飛び石事故防止講習(見積編)	三多労働会館	1名	
2	2月26日(木) 午後	刈払機使用による飛び石事故防止講習(操作実務編)		2名	

No. 7-06

取組名	安全意識の普及・啓発		所管	健康安全促進委員会
概要	安全管理活動実施計画に基づき、安全意識の普及・啓発を推進します。			
年度	令和7(2025)年度		令和8(2026)年度	
	計画	実績	計画	
内容	○安全意識を高めるため広報誌等による啓発	○安全意識を高めるため広報誌等による啓発 会報誌「働くよろこび」・会員向け情報配信サービス「Smile to Smilie」による啓発	○安全意識を高めるため広報誌等による啓発 会報誌「働くよろこび」・会員向け情報配信サービス「Smile to Smilie」による啓発	
	○安全就業強化月間の実施(7月・12月)	○安全就業強化月間の実施(7月・12月) 就業現場の安全点検の実施(58班)	○安全就業強化月間の実施(7月・12月)	
	○安全就業巡回指導	○安全就業巡回指導 就業現場パトロール(植木 年4回、草刈 年2回、清掃 年1回、駐輪場 年1回)	○安全就業巡回指導 就業現場パトロール(植木 年4回、草刈 年2回 他)	
	○安全標語等の募集と優秀作品の選考	○安全標語等の募集と優秀作品の選考 応募作品131点、優秀作品10点	○安全活動強化支援員による巡回指導(東京しごと財団) 令7.9.22(月)	
	○安全就業グッズ、安全しおり等の配布	○安全就業グッズ、安全しおり等の配布	○安全活動強化支援員による巡回指導(東京しごと財団) 令8.7.16(月)	
			○安全標語等の募集と優秀作品の選考	
			○安全就業グッズ、安全しおり等の配布	

参考

○「第六次安全対策基本計画(実施計画含む)」・「令和8年度安全管理活動実施計画」のうち、「安全意識の普及・啓発」の概要

第六次安全対策基本計画		令和8年度 安全管理活動実施計画
基本計画	実施計画	
5 安全意識の普及啓発		
(1) 安全意識の啓発	安全意識を高めるため広報誌等による啓発の実施	会報への適時適切な情報の提供
	安全就業強化月間(7月、12月)の実施	安全就業の意識啓発キャンペーンの開催 就業現場の安全点検の実施
(2) 安全就業巡回指導	就業現場への安全点検の実施及び職群班ごとの現場の改善	職群班会議への参加、事故情報の提供 就業現場パトロール(植木 年4回、草刈 年2回 他)
(3) 安全標語等の募集	安全意識の喚起を図るための安全標語等の募集	安全標語の募集と優秀作品の選考
(4) 安全就業グッズ、しおりの活用	安全就業グッズ、安全のしおり等の配布	安全グッズ、安全のしおり、チェックリスト等の配布・空調服補助

参 考

○会報誌「働くよろこび」による安全意識の啓発

転倒予防講習報告

「高齢者の転倒予防について」がテーマの講習会がありました。講師は帝京平成大学准教授の加藤浩人氏です。その結果を報告します。

加齢に伴う高齢者特有の変化について

年を重ねて筋力が特に落ちるのはふともも前側の筋肉と腹筋で、運動能力としてはバランス能力の低下が著しく、20代の20%まで低下するということでした。また、加齢に伴い、骨密度が低下するが、その中で特に骨密度が低くなるのは大腿骨だということでした。

変化の結果

バランス能力が低下した影響により転倒事

故が多くなり、骨密度が低下したために骨折してしまうことも多くなります。その中で転倒により大腿骨を骨折してしまう割合は全体の30%にものぼります。そして骨折してしまった方の42%が要支援・要介護になってしまったということでした。

転倒予防

転倒を予防するには余裕を持ったスケジュールで行動し、慌てず、無理をしないことが大事です。また、タンパク質を多く含む食品を食べ、体力の維持に努めましょうというお話でした。

(副委員長 田村)

第179号「働くよろこび」(令和7年10月)委員会だより(健康安全促進委員会)

転倒事故に注意してください

1月に入り、寒さもいよいよ厳しくなってきました。毎年この時期は雪が降ることもあり、転倒事故が多く発生しています。たとえ雪が積もらなくても、湿った路面が凍結し、転倒事故につながる危険があります。手袋や帽子を着用していると万が一転倒したときの衝撃を和らげることができます。

また、下記のような場所で転倒しやすいです。ご確認いただき、注意するようにしましょう。

つまずきやすいところ

- 道路等の凸凹や段差
- 就業場所の通路
- 階段



滑りやすいところ

- 凍結した道路
- 水・洗剤・油等がこぼれた場所
- 雨でぬれた通路

第180号「働くよろこび」(令和8年1月)委員会だより(健康安全促進委員会)

○会員向け情報配信サービス「Smile to Smilie」による安全意識の啓発

配信日	タイトル
令和7年 6月 2日(月)	熱中症を予防しましょう
7月 7日(月)	クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を活用しましょう
8月 4日(月)	熱中症にご注意ください
8月 18日(月)	熱中症を警戒してください
9月 26日(金)	秋の交通安全運動について
11月 14日(金)	インフルエンザ流行警報発令!
12月 1日(月)	みんなで守ろう交通ルール!「冬のTOKYO交通安全キャンペーン」
令和8年 1月 6日(火)	「いっこく堂さんと110番について一緒に学ぼう!」開催案内
2月 9日(火)	都内で高齢者が車にはねられる交通事故が発生しました

参考

○令和7年度 安全就業強化月間(7月・12月)における安全支援員(職群班リーダー)による就業現場の安全点検(職群班 全58班)

期間：令和7年7月1日～31日(点検票提出締切8月15日)、12月1日～31日(点検票提出締切1月9日)

- 安全点検の流れ： (1)各職群班の就業場所の安全点検
 (2)安全心得10ヶ条(点検票)の確認
 (3)点検票に確認結果(○△×)を記入
 (4)点検票を事務局へ提出。集計後、結果を安全支援員(職群班リーダー)に報告

点検結果：凡例 ○(守られている)、△(一部守られていない)、×(守られていない)、/ (該当しない)

① 作業は、安全第一を心がけ、急いだり、あわてたりしないこと

	○	△	×	/
7月	57班	0	0	1班
12月	58班	0	0	0

② 器具類は、使用する前に必ず点検すること

	○	△	×	/
7月	44班	7班	1班	6班
12月	48班	2班	0	8班

③ 服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること

	○	△	×	/
7月	57班	0	0	1班
12月	58班	0	0	0

④ 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと

	○	△	×	/
7月	31班	19班	5班	3班
12月	35班	20班	1班	2班

⑤ 加齢による諸機能の低下を十分に認識し無理をしないこと

	○	△	×	/
7月	51班	4班	1班	2班
12月	55班	2班	0	1班

⑥ 作業現場は、常に整理整頓を心がけること

	○	△	×	/
7月	50班	2班	2班	4班
12月	52班	1班	1班	4班

⑦ 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと

	○	△	×	/
7月	36班	4班	2班	16班
12月	37班	3班	1班	17班

⑧ 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること

	○	△	×	/
7月	56班	3班	0	0
12月	57班	0	0	1班

⑨ 健康には常に注意し、良好な状態で就業すること

	○	△	×	/
7月	55班	3班	0	0
12月	57班	1班	0	0

⑩ 仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること

	○	△	×	/
7月	57班	1班	0	0
12月	55班	3班	0	0

令和7年12月 就業場所安全点検時のアンケート結果：

Q1	就業場所で転倒した、あるいは転倒しそうになったことはありますか？ ➡ はい14%、いいえ81%、無回答5%
Q2	Q1が「はい」の場合、どのような場所でしたか？ ➡ 回答が多かった場所 第1位(階段)、第2位(木や草)、第3位(床の不具合)、第4位(段差)

○令和7年度 就業現場パトロール実績(安全点検チェックリストによる点検)

日程	職群班	就業場所	就業人数	安全点検担当
令和7年 5月20日(火)	植木C班	深大寺南町	3人	田村副委員長、山内委員、事務局(高橋、中島)
	東部清掃班	調布ヶ丘	1人	
7月23日(水)	植木A班	入間町	3人	田村副委員長、蒲谷委員、事務局(中島)
	草刈班	柴崎	6人	
11月19日(水)	植木C班	佐須町	3人	新津委員長、田村副委員長、事務局(中島)
	草刈班	染地	5人	
令和8年 2月17日(火)	植木A班	緑ヶ丘	3人	新津委員長、田村副委員長、田中委員、事務局(中島)
	有料駐輪場 仙川南	仙川町	1人	



令和8年度「安全標語」優秀作品選定 健康安全促進委員会

作品 131 点の中から 10 作品が選ばれました。★印の作品は東京都シルバー人材センター連合へ推薦します。最優秀作品に選ばれると表彰され、安全就業ポスターとして活用されます。多数のご応募ありがとうございました。

テーマ1「転倒予防と健康管理」

- ★あわてるな、あせる気持ち、事故を呼ぶ
(竹野 勇次)
- ★まだ若い その過信が ケガのもと
(津野 三千代)
- ★足元に そっと 目配り 気配りを
(若林 昭司)
- ・慣れと歳 想わぬ所に 落とし穴
(松崎 正義)
- ・段差あり! 一步一步を 踏みしめて
(大久保 慎司)

テーマ2「ふだんからの健康促進の心構え」

- ★よく寝よう 話そう・笑おう はたらこう!
(大久保 慎司)
- ★支え合う 心と体 笑顔から
(名取 訓)
- ★元気に挨拶、楽しく会話、無理なく運動、
これが私の健康秘訣 (岡田 誠一)
- ・続けたい 仕事と趣味と 健康づくり
(蒲谷 繁夫)
- ・自転車を、歩きに替えて、お出かけに
(松崎 正義)

今回も力作ぞろいでした。来年度もまた会報等で募集するので、是非ご応募ください



令和8年度 東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合) 安全就業標語選考結果

*各入賞作品は、令和8年9月25日(金)に開催予定の「シルバー人材センター安全大会」で表彰

テーマ1『転倒予防と健康管理』

最優秀作品 1作品

地区名	標語	作者名
瑞穂町	疲れたら 休む勇気も 事故防止!	安藤 恵介

優秀作品 4作品

地区名	標語	作者名
府中市	ゆとりある 時間と行動 身を守る	菅 祥一
千代田区	つまづいは 階段・暗がり・濡れた場所	萩原 尚弘
調布市	あわてるな、あせる気持ち、事故を呼ぶ	竹野 勇次
大島町	無理しない 体と心の セルフケア	土井 実

テーマ2『センターごとに設定したテーマ』

最優秀作品 1作品

地区名	テーマ	標語	作者名
杉並区	自転車事故の防止	ちょっと待て 急ぐ気持ちにブレーキを!	福澤 孝子

優秀作品 4作品

地区名	テーマ	標語	作者名
葛飾区	熱中症対策について	時遅し 気づいたときは 熱中症	宮地 潔
調布市	ふだんからの健康促進の心構え	よく寝よう 話そう・笑おう はたらこう!	大久保 慎司
東久留米市	就業途上の事故防止	自分だけ 事故が起こらぬ 勘違い	中井 昭志
台東区	まさかの危険(想定外の事故)	まあいいか 確認怠り 大事故へ	矢口 啓一

(2) 健康の維持・向上と取組促進

No.	7-07		
取組名	熱中症予防の取組		所管 健康安全促進委員会
概要	熱中症予防への意識啓発と予防対策の取組を進めます。		
年度	令和7(2025)年度		令和8(2026)年度
	計画	実績	計画
内容	<p>○熱中症予防の意識向上</p> <p>○改正労働安全衛生規則(令7.6.1施行)に基づく対応</p> <p>○調布市シルバー人材センター事務所を気候変動適応法に基づくクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)に指定</p>	<p>○熱中症予防の意識向上 会員向け情報配信サービス「Smile to Smile」による啓発【再掲】 熱中症対策研修の開催【再掲】</p> <p>○改正労働安全衛生規則(令7.6.1施行)に基づく対応 熱中症の疑いのある場合の措置(緊急連絡網と処置フロー図)の通知</p> <p>○調布市シルバー人材センター事務所を気候変動適応法に基づくクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)に指定(7月)</p> <p>○熱中症予防グッズの配付 ネッククーラーベルト(500個) 塩ようかん(420個)</p> <p>○熱中症予防啓発リーフレット、熱中症予防うちわ、涼感タオルの配付(調布市提供100セット)</p>	<p>○熱中症予防の意識向上 熱中症対策研修の開催 「暑熱順化スタート講座」 令8.5.18(月) 文化会館たづくり</p> <p>○熱中症予防グッズの配付</p> <p>○熱中症予防啓発リーフレット等の配布(調布市提供)</p> <p>○(仮称)熱中症予防対策空調機付きベスト等の購入費補助制度の創設</p>

参考

○会員向け情報配信サービス「Smile to Smilie」による安全意識の啓発【再掲】

配信日	タイトル
令和7年 6月 2日(月)	熱中症を予防しましょう
7月 7日(月)	クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を活用しましょう
8月 4日(月)	熱中症にご注意ください
8月 18日(月)	熱中症を警戒してください

○令和7年度 熱中症対策研修の開催【再掲】

日時：令和7年7月16日(水) 14：00～15：30 会場：教育会館201会議室

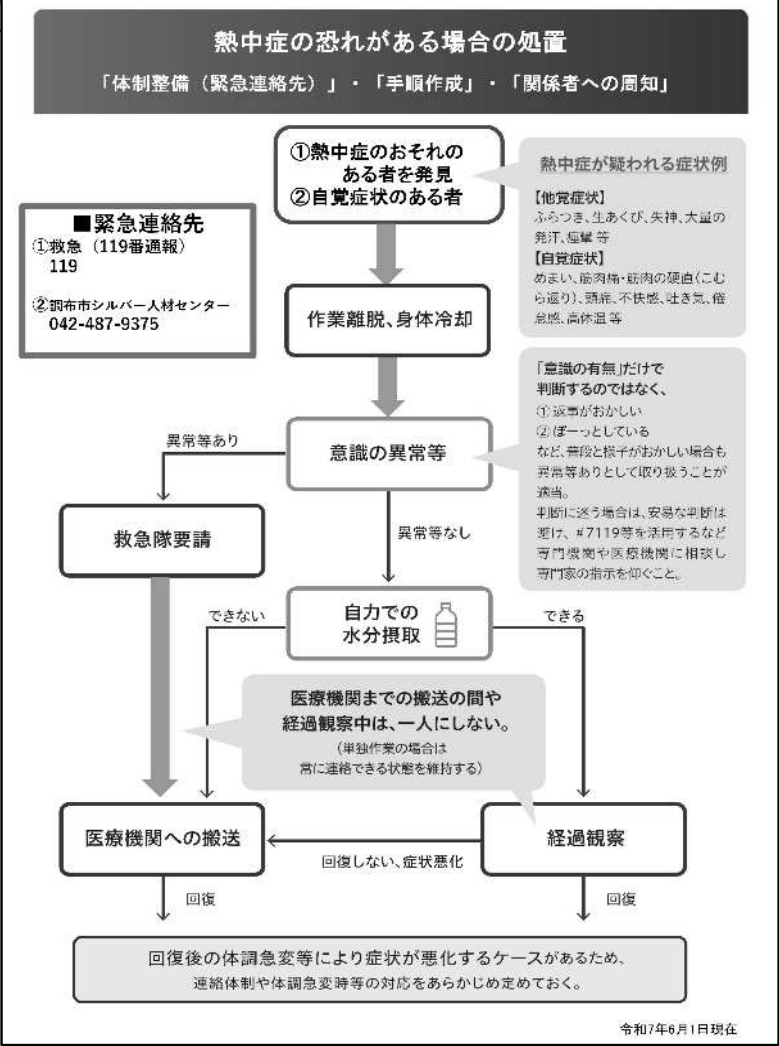
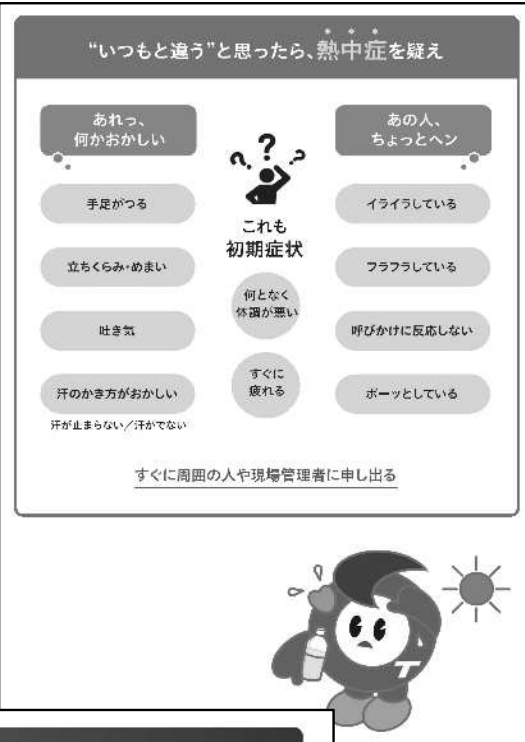
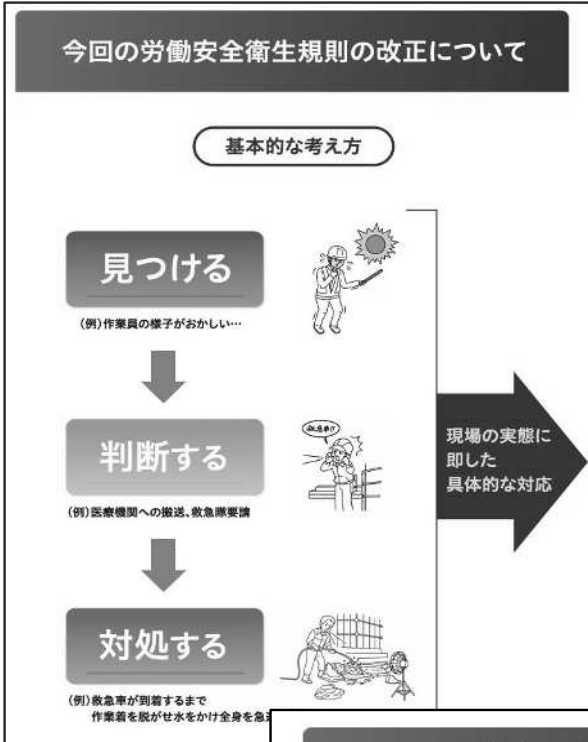
講師：調布市職員(健康推進課、環境政策課、高齢者支援室)

参加者：40名

内容：熱中症の症状、予防と対策、応急措置のポイント、調布市が進めている対策等



○改正労働安全衛生規則(令7. 6. 1施行)の概要



参 考

○調布市シルバー人材センター事務所を気候変動適応法に基づくクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)に指定(7月)

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは

熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さを避けて休憩が取れる場所を提供する施設

調布市の公共施設ではクーリングシェルターとして指定した施設を、暑さをしのぐための一時的な休憩場所として、熱中症特別警戒アラートの発表の有無に係わらず利用できます。

のぼり旗



市内のクーリングシェルター一覧(令和7年8月19日時点)

<市施設>

	施設名
1	調布市役所本庁舎
2	神代出張所
3	文化会館たづくり
4	グリーンホール
5	地域福祉センター①金子、②西部、③調布ヶ丘、④染地、⑤緑ヶ丘、⑥菊野台、⑦富士見、⑧下石原、⑨入間、⑩深大寺
6	ふじみ交流プラザ
7	総合体育館
8	総合福祉センター
9	多摩川自然情報館
10	公民館 ①東部、②西部、③北部
11	中央図書館
12	図書館分館 ①国領、②調和、③深大寺、④神代、⑤宮ノ下、⑥緑ヶ丘、⑦富士見、⑧若葉、⑨染地、⑩佐須
13	武者小路実篤記念館
14	調布市シルバー人材センター

<都施設>

	施設名
1	武蔵野の森総合スポーツプラザ
2	東京都パラスポーツトレーニングセンター

<民間施設>

	施設名
1	クオール薬局 ①調布駅前店、②ランチ調布店

○「熱中症警戒アラート(令和3年度から運用)」と「熱中症特別警戒アラート(令和6年度に創設)」とは

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
概要	気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生じる 可能性がある と予測された際に発表	気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による 重大な健康被害が生じるおそれがある 場合に発表
発表基準	都内の いずれかの暑さ指数の観測地点で日最高暑さ指数が33以上 となることが予測される場合に発表	過去に例のない危険な暑さ(都内の 全ての暑さ指数の観測地点(11箇所)で翌日の日最高暑さ指数が35以上)となることが予測される場合に発表

*都内の観測地点:小河内、青梅、練馬、八王子、府中、東京(小石川植物園)、江戸川臨海、犬島、三宅島、八丈島、父島

○暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標

<日常生活に関する指針>

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性が

○熱中症予防啓発リーフレット、熱中症予防うちわ、涼感タオルの配付(調布市提供100セット)

熱中症の基本的な応急処置

意識の低い日陰や冷房の効いている場所に移載させる。

衣服や靴を脱がせる。

冷たい水や冷やしたタオルなどで、首、脇の下や太もものつけ根を冷やす。バスタブなどで水をくみ足浴を冷やす。霧吹きなどで水をかけてうちわで扇ぐ。

自分で飲めようならスポーツドリンクなどで水分補給をさせる。

応答がおかしい場合や自力で水分摂取できない場合はただちに救急車を呼びましょう



暑さに備えたからだづくりを

- 1日3食、栄養バランスよく食べましょう。とくにたんぱく質をしっかりととり運動して筋肉量が増えると、熱中症に強いからだになります
- 毎日しっかり睡眠をとります
- 暑くなる前・暑くなりはじめた時期に、汗をかき寝汗を作ることで、暑さにかからずを過ごすことができます



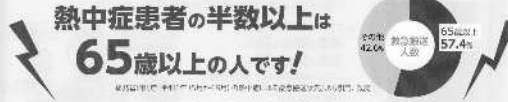
日頃から健康管理を

- トイレで尿の色を確認しましょう(尿水が赤褐色や黒い、色が濃くなる)
- 体調が悪いと感じたら、無理をせず休みましょう
- 夏バテしたと思うときは、お風呂がけは控えます
- 室温を測定し、熱中症警戒アラートが出ている時は外出を控えましょう
- 屋外では日傘を使いましょう



65歳以上の人はとくに熱中症に注意!!!

周囲の人は声かけ・見守りを!!



こんなとき熱中症に注意!

- 気温・湿度が高い
- 暑さ指数(WBGT)が高い
- 急に暑くなった
- 暑さ慣れしていない
- 暑い夜が続く
- 日ざしが強く風が強い

調布市 高齢者支援室

熱中症警戒アラートが発令されます! 外出は避け、より注意を!

暑さ指数 3.3以上 熱中症警戒アラート発令

大さ食糧 必要な物資

QRコード

室内での熱中症にも要注意!

エアコンなどを上手に使うことで室温調整をしましょう。

●エアコン使用時の目安
 室温は24℃~26℃
 湿度は50%~60%

●エアコンの故障を防ぐために、定期的な清掃は2週に1度、フィルターは1週間ごとに取り替える。

●窓が閉まっている場合は、換気扇を利用して定期的に換気をする。

●加湿器を併用して冷気乾燥を防ぐ。

お風呂

体温は測れる

入浴の前夜に水分補給を

お風呂の温度は40℃以下に

就寝時

就寝時もエアコンを活用する

寝る前に水分補給を

涼しい素材の寝具や衣類で寝る

こんな症状がみられたら注意!!!

急に重症化することがあるので、早めに対処しましょう

めまい

立ちくらみ

頭痛・吐き気

大量の汗

立てない

筋肉のこむら返り

少しでも症状がみられたら応急処置(要領)をし、体調が良くならない場合は医療機関を受診しましょう

かくれ脱水の早期発見で熱中症を予防しよう!

- 1 顔の爪を押しみる
- 2 手の甲をこすってみる
- 3 手のひらを叩いてみる
- 4 舌を見る

この4つの方法を併用して脱水状態の可能性を判断します。

熱中症予防うちわ

200 × 800 mm

名入れも映えるジッパーバッグ入り

接触涼感生地

接触涼感とは
 接触涼感素材は熱伝導率が良く、触れた部分の熱を吸収するため冷感を感じられる素材です。

水に濡らせばさらにひんやり

涼感タオル