

シルバー会員のみなさまへ

健康は安全就業の第一条件です

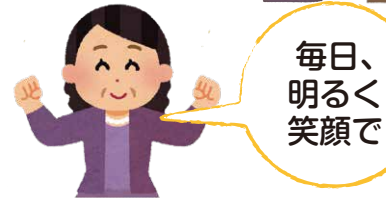
年1回の健康診断を受診しましょう



元気で
仕事を
続けたい



毎日、
健康で
過ごしたい



毎日、
明るく
笑顔で



毎年、お住まいの市や町から

「特定健康診査」(74歳まで)、「後期高齢者健康診査」(75歳以上)の案内が届きます。
届いたら、日程を確認して、忘れずに受診しましょう。



病気の早期発見は、早期治療により
早期回復につながります。

からだの通信簿、健康管理に役立ちます。
大切に保管しましょう。

受診後は「健康診断の結果通知書」が本人に通知されます。
要精密検査などの判定を受けたら、すみやかに医療機関で
再検査を受けましょう。

人員輸送の運転業務に従事している派遣会員さんには、シルバー人材センターから「健康診断書の提出依頼の案内」があります。受診後「健康診断の結果通知書」が届きましたら、所定の封筒で、石川県シルバー人材センター連合会産業医あて提出してください。



歯科検診を受けましょう！

歯科検診は なぜ必要？



むし歯や歯周病は、痛みなどの
症状が現れた時は、すでに病気が
進行しています。
予防や早期発見するには、年に
1回歯科検診を受けましょう。

歯周病は全身の 健康に影響します

歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれて、様々な病気に関連している可能性があります。

脳梗塞、誤嚥性肺炎
心筋梗塞、心内膜炎
動脈硬化、糖尿病 など



8020を目指し ましょう！

80歳で自分の
歯が20本以上
あること



20本以上の歯があると、肉や野菜
など多くの種類の食べ物がバラ
ンスよく食べることができます。

令和4年度 県内シルバー会員の事故発生状況について

			令和4年度	令和3年度	前年比
会員の 受傷事故	請負・委任		93	87	+6
	派遣（労災）		13	15	－2
	小　計		106	102	+4
賠償事故	請負・委任		48	63	－15
	派遣	賠　償	4	6	－2
		その他	18	12	+6
	小　計		70	81	－11
合　計			176	183	－7

安全第一



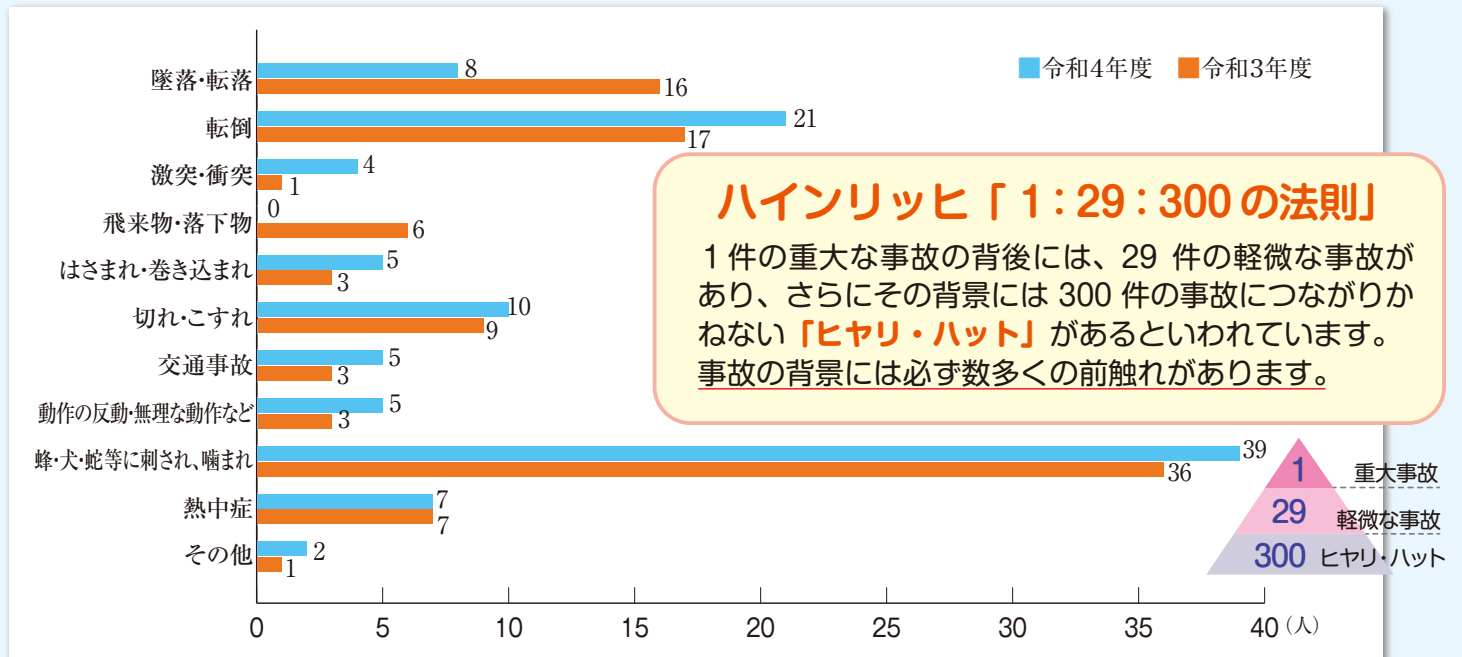
安全ファースト!

- 安全第一を心がける
- 安全はすべてにおいて優先する
- 安全無くして就業なし

体力の不足・身体機能の低下を認識しましょう

- 自分の体力を過信しない
- 作業に伴う危険性を過小評価しない
- 「自分は大丈夫」「まだ若いから大丈夫」といった過信や油断は禁物

事故別発生状況(会員の受傷事故)



「自分の安全は自分で守りましょう!」

転倒・腰痛を防ぐには、筋肉をつけることが重要

何歳になっても **栄 養** + **運 動** で筋肉は作られます

ビタミンDは筋肉や骨の代謝のため重要です。

- 紫外線(日光)を浴びると体内でビタミンDが作られます。
- 魚類にはビタミンDが豊富に含まれているので、魚を食べましょう。



日常生活の中でできるだけ運動量を増やす必要があります。

- ウォーキングを日課にする
- 階段の上り下りを取り入れる



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号

TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681