

シルバー会員のみなさまへ

交通事故を起こさない！巻き込まれないために！

令和6年度の石川県内の交通死亡事故の特徴

- ① 65歳以上の「高齢者」が多い（死者数30人中21人が高齢者です。）
- ② 自転車乗用中の事故が増加（死者数30人中6人死亡）

出典：石川県警察本部ホームページ

ポイント1 道路を歩くときは

- ① 道路を横断するときは
 - ・横断歩道を渡りましょう。
 - ・横断歩道が近くにない場合、見通しの良い場所を選び、左右をよく見てまっすぐに渡りましょう。
- ② 横断歩道を渡るときは、手を挙げるなど渡る意思を示す合図をしましょう。
- ③ 明るい色の服装を心がけ、反射材を身に付けましょう。



ポイント2 自転車に乗るときは

- ① 頭部を守るためヘルメットを着用しましょう。
- ② 交通規則を守りましょう。



ポイント3 自動車を運転するときは

- ① 速度を落として車間距離を十分とりましょう。
- ② 身体機能の衰えを自覚し、「信号の見落とし」や「アクセルとブレーキの踏み間違い」の事故を防ぎましょう。
- ③ 運転中の「ながらスマホ」は厳禁です。



◇ 無理を押しての運転は事故のもと。そんな時は その運転を「ちょっと待った！」運転を翌日にするなど、より安全な方法を選びましょう。

<5つの「待った！」で交通事故を未然防止>

- ① 天候 雨、強風、濃霧など、視界が悪く運転しづらいとき
- ② 体調 めまい、だるさ、頭痛など、体調が万全でないとき
- ③ 時刻 夕暮れから夜間にかけて周囲が見づらいとき
- ④ 場所 土地勘のない道や高速道路
- ⑤ 距離 目的地が遠方で、長距離運転になる



出典：石川県警察の交通安全啓発チラシ

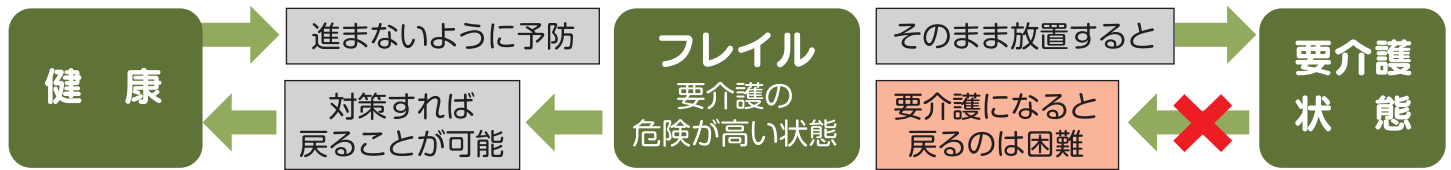
「フレイル」の進行を予防するために！

安全ニュース No.52

令和7年12月

フレイルとは、年をとって身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。

そのまま放置すると、介護が必要な状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な取組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



自分の状態を確認してみましょう。

全ての回答が左側の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	・よい ・まあよい ・ふつう	・あまりよくない ・よくない
心の健康状態	Q2 毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	Q5 お茶や汁物等でむせることはありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12 あなたはたばこを吸いますか	・吸っていない ・やめた	吸っている
社会参加	Q13 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

フレイル予防3つのポイント 動いて！食べて！おしゃべりして！

運動

ウォーキング ストレッチなど



身体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。散歩やちょっとした運動でもよいので継続して行いましょう。

栄養

食事の改善



- ① バランスよく 3食しっかり食べましょう。
- ② 筋肉を作るたんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。
- ③ お口の健康（口腔ケア）に気を配りましょう。

社会参加

趣味・ボランティア 就労など



趣味やボランティアなどで外出する社会参加は、フレイル予防に有効です。

シルバー人材センターで社会参加をしましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」



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

2025.12.NO52