

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第23号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

冬の家は危険だらけ?!



大きな事故につながる前に



「ヒヤリ・ハット」対策を!



寒くなってくると

長時間暖房をつけっ放しにしたり、
厚着のままコンロで調理していませんか。

空気が乾燥する冬は、

火災にも注意が必要な季節。

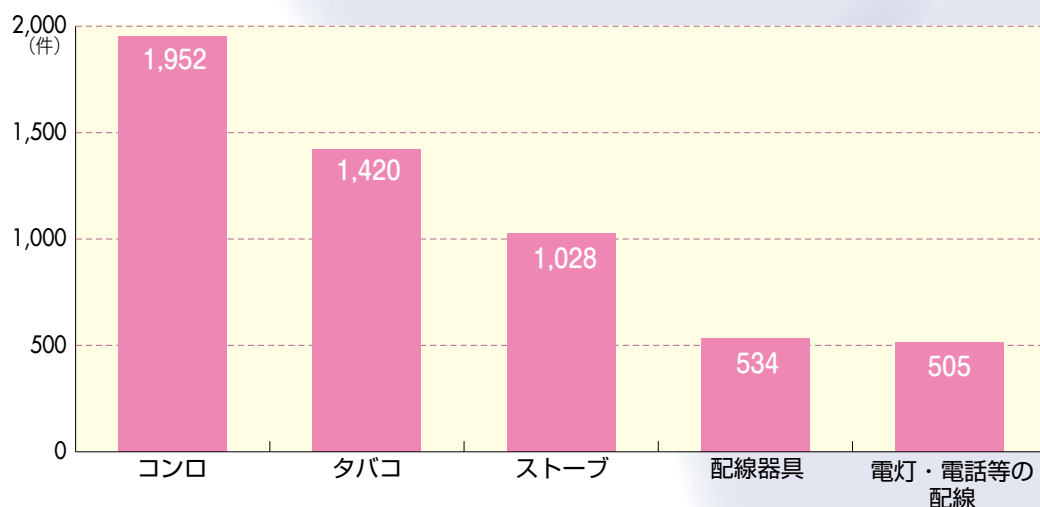
大きな事故やけがが起きる前に

「ヒヤリ・ハット」の段階で

対策をしていきましょう。



住宅火災の出火原因別件数 上位5 (放火・不明等除く)



住宅火災は、左記の上位5原因で全体の約半数を占めます。日頃から使用している物だからこそ要注意です。

具体的な対策は中面へ



生活の中でこんな

ヒヤリ・ハットはありますか？

けがや事故までは至らなかった「ヒヤリ・ハット」は誰にでも経験があるかもしれませんが、少し発見が遅れれば、大事故になる恐れもあります。「自分は大丈夫」と過信せず、いま一度生活の中に危険が潜んでいないか確認を。

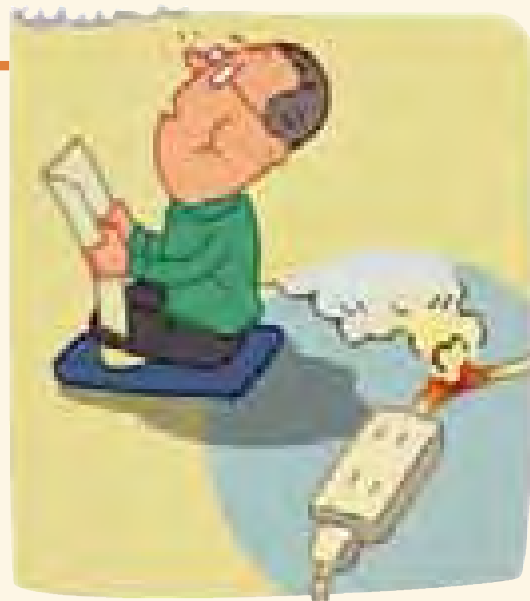
居間・リビング

- ストーブのそばに洗濯物を掛けていたら、風でストーブの上に落ち、焦げてしまった。
- 厚手のコートを着て、ストーブのそばにいたら、生地の一部が溶けた。
- 石油ストーブの自動点火装置が壊れてしまい、直接火を付けたら勢いよく火が付きやけどしそうになった。



キッチン

- 調理中、鍋の奥に手を伸ばしたら、服の袖に火が燃え移った。
- ガスコンロで調理中であったことを忘れて出掛けてしまい、途中で思い出して慌てて帰ると鍋から煙が出ていた。



その他

- 長年使っていた延長コードの、電線がむき出しになってショートしてしまい、火花が出た。

生活の中でできる
対策を考えてみましょう

火のそばに物を近づけない

- ストーブの周りには物を置かない（特に新聞紙など燃えやすい物やマフラーなどひらひらしたものは要注意）。
- ガスコンロで調理するときは袖の長い服を避ける。もしくはアームカバーなどで袖を覆い、まとめる。



火の元から目を離さない

- 火を扱うときはその場を離れない。長時間火を扱うときは消し忘れ防止のため、タイマーをセットする。
- 外出時、入浴時、就寝時は火の元を確認する習慣を付ける。



アイテムを見直す

- 着火しにくい防火品のエプロンなどを使用する。
- ガスコンロを安全装置付きの物にする、もしくは炎の出ないIHにする。
- 一定時間使用すると自動的に切れるストーブなどにする。



製品に不具合がないかチェック

- 長年使用している電化製品は異常がないか確認。気になる点があれば販売店やメーカーに問い合わせる。
- コンセントの差込口にほこりがたまると着火の恐れがあるため、定期的に掃除する。



**タバコは家の中で吸わない。
消す時はきちんと消えたか確認**

もしも着衣に着火したら…

- 万が一の着火に備え、家庭用消火器等を常備しておきましょう。
- 着衣に火が付いたら、脱ぐ・たたく・水を掛けるなどして急いで消火し119番通報してください。

※住宅から出火している場合は、無理に消そうとせずただちに避難してください。

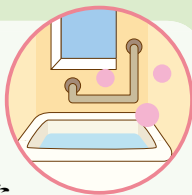
転びやすい「ぬ・か・づけ」に注意！

転倒はささいなことで起こりますが、骨折してそのまま寝たきりや要介護にもつながりかねません。転倒予防は「ぬかづけ」に注意することがポイントです。

ぬーぬれている場所

お風呂場やキッチン、洗面所などの水回りは滑りやすく危険。また、玄関のタイルなども雨の日は注意が必要です。

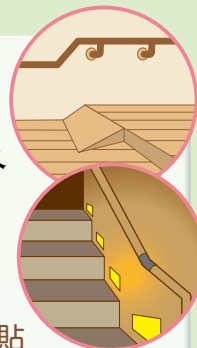
▶滑りやすい場所には滑り止めマットを設置しましょう。浴室は、浴槽に入ったり姿勢が不安定になる場所に手すりを付けるといざというときも安心です。



かー階段や段差

階段など段差のある所は足を踏み外したり、つまずく恐れがあります。

▶小さな段差はスロープなどを利用してできるだけ解消しましょう。階段は端に目印のテープを貼ったり、夜間はライトで照らすなど見やすくする工夫も大切です。



づけー片づけられていない場所

足元に物が散らかっていたり、コードが床に広がった状態だと、つまずいて転倒する恐れがあります。

▶コードはコンパクトにまとめて壁にはわせます。床には物を置かずに整理整頓を心掛け、足元がすっきりするようにしましょう。



日産健保からのお知らせ

ご存じですか？ 整骨院・接骨院の正しいかかり方

街中でよく見かける、整骨院や接骨院。`健康保険でかかれます`とありますが、医療機関（病院）とは異なり、実際に健康保険で受けられる場合はごくわずかです。ご利用の際はご注意ください。

保険証が**使える**場合

- 外傷性の明らかなねんざ、打撲
- 脱臼、骨折（応急手当をする場合を除き、医師の同意が必要です）



保険証が**使えない**場合

- 病気や原因不明の痛み
- 疲労や老化による肩こり、関節痛、腰痛
- 症状の改善が見られない長期の施術

