

# 転倒事故を予防しよう!



問セーフコミュニティ推進室 ☎ 6777

平成22年4月から11月末までに、本市において事故やけがで治療を受けたかたの受傷の原因は、交通事故が最も多く、次に転倒による事故が多くなっています(図1参照)。



## ◆「70歳以上の高齢者」と「自宅」は特に注意

転倒事故による受傷の状況を年代別に見ると、男女ともに70歳以上のかたに多く発生しています(図2参照)。転倒すると、反射的に手をつけて体を支えようとするため、手首を骨折する場合があります。高齢者の場合、大腿骨や腰部を骨折することがあり、歩行障害や寝たきり(要介護)になる傾向があります。

また、男女ともに自宅でも多く発生しています。

### ※自宅における転倒事故で多く見られる事例

- ・夜間または起床時、トイレへ移動する際に転倒する。
- ・飲酒后、玄関や廊下の段差で転倒する。

## ◆転倒事故予防のポイント

転倒事故を防ぐためには、日頃から適度に運動し、筋力の低下を防ぐことも大切ですが、住宅を見直すことも大切です。現在の生活に合わせ、年齢を重ねても快適に過ごせるように、住宅も工夫してみましょう。



### ※住宅改善の例

- ・新聞や雑誌類をまとめる、電気コードを固定するなど整理整頓をする。
- ・階段に滑り止めや足元灯を付ける。
- ・マットを固定する。
- ・階段、トイレなどに手すりを付ける。
- ・玄関や浴室、脱衣所などに椅子を置く。



- ・家具の角に保護カバーを付ける。

図1 受傷の原因(平成22年11月末現在)

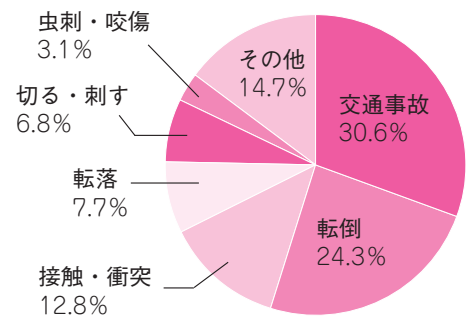
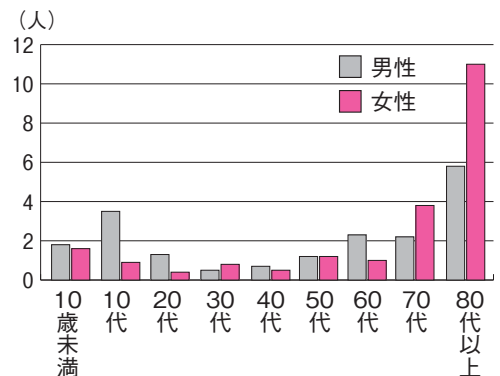


図2 転倒事故発生率(年代別人口1000対)



【有料広告欄】 市ホームページのバナー広告を募集しています。 申し込み先▶総務課情報管理室 ☎ 6785

## 環境宣言

### 環境対応型印刷の取組みについて

私たちは環境に優しい会社、製品作りのために

- ・エネルギーの節減
- ・リサイクルの促進
- ・揮発性有機化合物の発生低減
- ・環境整備
- ・デジタル化の促進
- ・5S(整理、整頓、清掃、清潔、躰)の促進

など様々な取組みを通じ資源の節減、CO<sub>2</sub>の削減に取り組んでおります。

### 営業品目

パンフレット、チラシ、記念誌、自分誌、アルバム、冊子、学校新聞、広報、伝票類、封筒、カレンダー、ポスター、名刺、ハガキ、シール



GREEN PRINTING JPFI

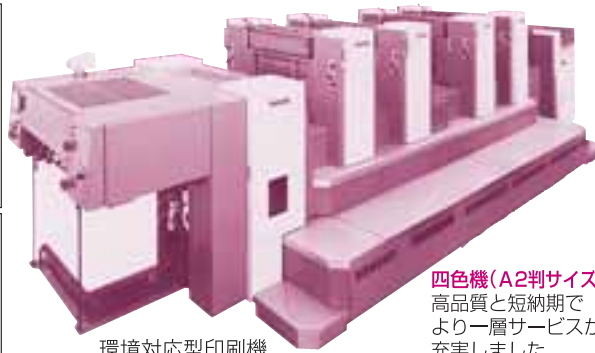
F-B10142

当社工場は、環境に配慮した工場としてグリーンプリンティング認定を受けています。

登録番号 第10-0010号



地球にやさしい青森県推進事業所



環境対応型印刷機



企画とデザインで明日を創る  
株式会社 P&P RAIL PRINT CO., LTD.  
代表取締役 米田 博美  
青森県十和田市東4番町1の41  
☎ 0176(23)3060  
FAX 0176(22)2845