



令和6年度年末年始無災害運動



令和6年12月1日～令和7年1月15日
今年もやります! 基本作業の徹底 年末年始も無災害

年末年始無災害運動は昭和46年から毎年実施され、今年で54回目を迎えます。

この運動には年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるようにという願いが込められています。

気忙しい時期こそ意識的に気持ちを落ち着けて丁寧な行動を心掛けましょう。

特に時期的に凍結による転倒や交通事故に注意を向けてください。また、今年の冬は昨年よりは寒さが厳しい（平年並みの寒さ）と言われています。冷えて固まった身体は怪我をしやすい状態になりますので、冷え対策も心に留めて事故防止に努めてください。

インフルエンザが流行期に入りました

長野県では11月11日～17日の週でインフルエンザの定点あたりの患者数が2.89人（定点数：88カ所、患者数：254人）となり、流行期に入ったと発表しました（流行の目安は定点あたり1人）。松本市は10月21日～27日の週に1人を超え、一足先に流行期に入っています。

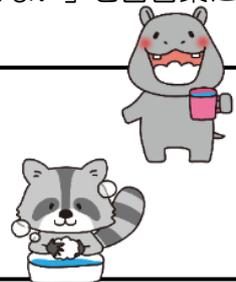
また、松本市は11月18日～11月24日の週では7.10人と増加しています。

昨年ほどは多くはないものの、コロナ前の2019年より少し早めの流行期入りとなりました。

これから流行のピークを迎えると思われるので、「かからない」「うつさない」を合言葉に警戒を強めてください。

「かからない」

- ・石けんを使った手洗いとアルコールによる手指消毒、うがい
- ・適度な湿度 ▷ 50%～60% とこまめな換気
- ・ウィルスに負けない身体 ▷ 十分な栄養と休養



「うつさない」

- ・咳やくしゃみなど何らかの症状があるときは ▷ マスクの着用を
- ・発熱や関節痛、倦怠感が出てきたら ▷ 無理はせず休みましょう



《インフルエンザ予防接種を受けましょう》

ワクチンは感染そのものを防ぐわけではありませんが、感染した際の“発症率”を下げ“重症化”を防ぐ効果があります。当会では補助制度もありますので積極的な接種をお願いします。ただし、アレルギーなど心配がある場合は控えるようにしてください。



絶対だめです！自転車の「ながら運転」「飲酒運転」

令和6年11月1日に道路交通法が改正され、自転車に関する罰則が新設及び強化されました。

飲酒した状態では判断力と身体能力が著しく低下することは明白です。

少しの油断で取り返しのつかないことにならないように、「飲んだら乗らない、乗らせない」「乗るなら飲まない」を徹底してください。



◆ ながら運転 【改正前】5万円以下の罰金

【改正後】

- ・携帯電話等を手に持ち通話をしたり、画面を注視※しながら運転した場合
6ヶ月以下の懲役又は10万円以下の罰金
- ・そのうえで事故を起こした場合
1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

※自転車に取り付けた状態でも注視は禁止です。

◆ 酒酔い及び酒気帯び運転

【改正前】酒酔い運転に対し5年以下の懲役または100万円以下の罰金

【改正後】

- ・酒酔い運転 変更なし
- ・酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒気帯び運転をほう助した人にも罰則が適用されます

- ・車両提供
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
- ・酒類提供及び同乗
2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

酒気帯び運転とは…
血液1mlにつき0.3mg以上
呼気1ℓにつき0.15mg以上の
状態で運転すること

12月は三献運動推進月間です

三献運動とは“献血”“献眼”“献腎”による助け合い運動です。

松本市は平成9年3月13日に「<献血・献眼・献腎>三献運動推進都市宣言」を行い、毎年12月を運動の推進月間とし活動が続いています。

献眼と献腎は臓器提供意思表示カードの所持、健康保険証や免許証により意思表示ができます。また意思表示の確認ができない場合でも、家族の承認によっても提供が可能です。

献血は3つの中で一番身近に参加できる活動です。提供された血液は輸血だけでなく半分は医薬品の製造に使われています。

血液は保存期間が短く、例えば全血で採決後21日、一番短い血小板は採血後4日間です。そのため継続的な提供が必要となります。赤十字血液センターのホームページで足りない血液の確認ができます。

12月を臓器提供に関する意思表示や、献血についての検討をする機会としてください。

