

9月安全衛生活動目標 「職業性疾病防止強調期間」 「全国労働衛生週間準備月間」
「職業性疾病防止強調期間」の実施内容

- 安全パトロール
- KY活動
- 体調管理の徹底

○ 安全パトロール(ガラス部にて)

稼働現場にて服装及び保護具・墜落制止用器具着用状況、材料の搬入・揚重・運搬状況・
仮置き状況、取付時の足場・態勢・固定状況、有資格者の確認、KY・始業点検確認
運搬通路の確認・材料の整理整頓・作業終了時の片づけ等の確認を行う。

○ KY活動 KYは「**危険を事前に知る**」ためにおこないます。

KY(危険予知)活動は作業前に行われる安全活動です。事故や災害の多くは「**不安全な状態**」
と「**不安全な行動**」が重なった時に発生しています。KYの目的は今から行う作業で起こるかも
しれない危険性・有害性となる「不安全な状態」と「不安全な行動」を「**事前に知る**」、そし
て「**対策を考える**」ことです。

実は、事故にはパターンがあります。そのパターンはそれほど多くありません。KYを毎日行う
事はある意味においてパターンを学習する機会です。**人間は忘れる生き物**ですから**一度見聞き
したこともすぐに忘れます**。繰り返すことでパターンを記憶し危険に対する効果も期待できま
す。一方では、事故のパターン学習は**マンネリの原因**にもなりますので、**時折変化**をつけるこ
とも大事です。

参考 K・Y活動もこの頃はリスクアセスメントを取り入れた現地K・Yが主流になりつつあります。

ガラス・建材事業部に関連する材料荷揚げ、立ち馬での作業等を評価しました。

可能性(5段階) × 重大性(5段階) = 評価点 厚生省5年間の統計から分析した数値

・クレーンでの飛来落下	可能性(4点)	×	重大性(3点)	= 評価点	12点
・トラックからの墜落・転落	可能性(5点)	×	重大性(5点)	= 評価点	25点
・立馬の作業時の転倒・転落	可能性(5点)	×	重大性(5点)	= 評価点	25点
・立馬の脚が段差・穴で転落	可能性(5点)	×	重大性(5点)	= 評価点	25点
・立馬の降り時に踏み外し転落	可能性(1点)	×	重大性(1点)	= 評価点	1点
・溶接作業時、火花で火傷する	可能性(3点)	×	重大性(2点)	= 評価点	6点

以上のような分析となり、**トラックからの材料搬入時及び立ち馬での作業中での転落災害が
過去多く発生し、重篤な結果となっています**。高さが低く安堵感が原因かもしれませんが、安易
な作業に多くの危険が潜んでいますので**周囲の環境把握及び慎重な行動の指導**をお願いします。

○ 体調管理の徹底 (HR BLOG編集部) から

社会人に求められる体調管理とは、常に良好なパフォーマンスで動けるよう、日々、身体をよい、状態に保つということを示しています。体調管理に気を付けていれば、仕事では常にベストパフォーマンスを出すことができますし、趣味も全力で楽しむことができますようになります。それは精神的な安定につながり結果、健康寿命を延ばすことにもつながっていくでしょう。

そしてそのためには、3つの要素を意識する必要があります。それは、「**運動**」「**栄養**」「**休養**」の3つです。健康という巨大な建造物を、これら3本の柱で支える必要があるのです。これら3つの要素の内、一つでも崩れてしまっていると、健康は成り立たなくなってしまいます。

運 動

運動といっても、ジムに行って筋肉を鍛えたり、水泳をしたりなど、本格的に体を鍛える必要ありません。健康を維持するだけならば、立って歩くだけでも十分な運動です。

WHOによると、成人は1週間に150分前後の運動、週2回以上の体幹トレーニングを推奨しています。これを満たすのならば、**毎日8000歩程度のウォーキングと、週に2回程度のお風呂前の筋肉トレーニング**をするのがおすすめです。もちろん、普段から仕事で外に出るという方は、通勤を自転車や徒歩に変えたり、意識して歩く距離を伸ばすことでも対応できます。筋肉トレーニングに関しては、苦しくならない程度のスクワットを10回3セット程度、週に2~3日程度行うといいでしょう。それも難しい場合は、1日の内で意識的に立ったり歩いたりする時間をつくるだけでもかなり違います。**運動が不足すると、余計な脂肪をため込んでしまうだけではなく、筋力や持久力が低下します**。さらに、運動をしないことは**生活習慣病や精神疾患の原因**になる可能性もあります。運動をするということは、体だけでなく、心の健康にも強く影響しているのです。

栄 養

栄養を取ることは、健康を維持するうえで非常に重要です。1日3食ないしは2食、栄養バランスを考えた食事をしっかりと食べることは、身体を支えるベースです。人間に**必要な栄養は、エネルギー、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル**の5つ。これらをバランスよく摂取することで体を整え、免疫系を正しく作動させることができます。免疫系が整っていれば、ウィルスの感染を跳ねのけることができますし、息切れや動悸、体調不良といった、栄養不足による問題を起こさずに済みます。栄養バランスは、成長期の子どもはもちろん、大人になっても非常に大切なことなのです。ただし、なかには取りすぎはよくない栄養もあります。アスリートのように普段から栄養計算してメニューをつくる必要はありませんが、普段の食事でもバランスよく栄養を取れるようにメニューを決めると、毎日の寝起きがよくなったり健康体でいられる時間が長くなるはずですよ。

休 養

休養は、健康を維持するためにも必須です。**毎日の入浴や睡眠**によって、人間は最大のパフォーマンスを発揮することができますようになります。しかし、休憩は時間だけでは測れません。例えば、睡眠の時間はおよそ8時間が平均的なものだとされており、確かに時間だけ見ると十分な休息時間に思えます。しかし、睡眠の質が悪ければ、休養にはならず、意味をなしません。**入浴も睡眠も、質が悪くと休養の柱とはならない**のです。「たくさん眠ったはずなのに眠い」「なんとなく疲れが取れない」といった事態は、休養の質が悪いために引き起こされる事態です。

事業者の皆さまへ

第75回 全国労働衛生週間

2024（令和6）年10月1日～7日 [準備期間：9月1日～30日]

全国労働衛生週間スローガン

推してます
みんな笑顔の 健康職場

誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょ

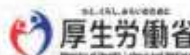
- 過重労働による健康障害防止対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 化学物質による健康障害防止対策
- 石綿による健康障害防止対策
- 職場の受動喫煙防止対策
- 治療と仕事の両立支援対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- テレワークでの労働者の作業環境、健康確保
- 小規模事業場における産業保健活動の充実
- 女性の健康課題への取組

全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主 唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

協 賛 建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会



厚生労働省

都道府県労働局・労働基準監督署

取り組みには、以下の情報や支援をご活用ください。

産業保健活動総合支援

産業保健総合支援センターは、産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。

地域産業保健センター（地産保）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。

また、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う「団体経由産業保健活動推進助成金」による支援も実施しています。

- 産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



- 団体経由産業保健活動推進助成金

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>



メンタルヘルス対策

職場でのメンタルヘルス対策に関する法令・通達・マニュアル、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」を掲載しています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzen/sei12/>



メール・電話・SNS相談窓口を設置し、メンタルヘルス対策の取組事例などを紹介しています。

- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの目」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援のガイドラインや企業の取組事例、シンポジウムなどの総合的な情報を紹介しています。

- 治療と仕事の両立支援ナビ

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



化学物質管理

職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」では、化学物質管理に関する無料相談窓口のご案内などを掲載しています。

- 職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」

<https://chemiguide.mhlw.go.jp/>



転倒・腰痛予防対策

転倒・腰痛予防対策の参考資料を紹介しています。

- 「いきいき健康体操」（監修：松平浩）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>



- 腰痛を防ぐ職場の好事例集

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001087637.pdf>



SAFEコンソーシアム

「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」[※]に加盟し安全衛生の取り組みを社内外にPRしましょう！



※増加傾向にある転倒・腰痛などの労働災害について、顧客や消費者も含めたステークホルダー全員で解決を図る活動体です。趣旨に賛同した企業、団体がコンソーシアムを構成し、労働災害問題の協議や、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

- SAFEコンソーシアムポータルサイトはこちら（サイト内から加盟申請もできます）

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>



高齢労働者の健康づくり

高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向けた取り組みを進めましょう。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html



働き方改革

時間外労働の削減や年次有給休暇取得促進など働き方改革の推進に役立つ情報を紹介しています。

- 働き方の現状が把握できる「自己診断」等（働き方・休み方改善ポータルサイト）

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



- 各種助成金や無料相談窓口の紹介等（働き方改革特設サイト）

<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/top>



労働安全衛生調査

事業所が行っている安全衛生管理や、そこで働く労働者の不安やストレスなど心身の健康状態についての調査結果を公表しています。

安全衛生管理の参考資料として活用するとともに、調査対象となった際のご協力をお願いします。

https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50_an-ji.html



その他

- 職場における熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



- 職場における受動喫煙防止対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html



- 労働基準監督署等への届出は電子申請が便利です！

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/denshishinsei.html



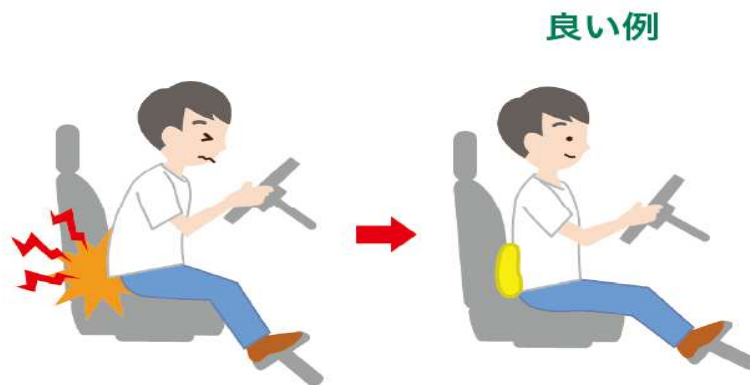
職業病を予防して健康に働き続けよう～今日から実践できる予防方法～

姿勢・作業環境に対する予防活動

仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れ、筋力低下や猫背が進み、首や腰の痛みの原因となります。予防のためには、自分にあった良い姿勢を保つ意識を持つことと、環境を調整することが重要です。

デスクワークや車を運転する仕事など、椅子に座る時間が長い方は、次のポイントを参考に姿勢や作業環境を調整しましょう。

作業環境管理の視点：クッション等の腰当てで環境調整



作業管理の視点：長時間の作業を避ける、作業姿勢の注意点



【ポイント】

- 前傾姿勢を避ける
- 長時間同じ姿勢をとらない
- 机や椅子の高さを調整する
- クッション等の腰当てで調整する

なお、VDT（Visual Display Terminals）を用いた作業をする際も、職業病予防の観点において作業環境を整えることが重要となります。

座り過ぎや動作に対する予防活動

最近では、長時間座り続けることで寿命が短くなることが報告されています。1日の座位行動時間が11時間を超える長時間になると、短時間（0～1時間）の層と比較すると死亡する危険度は1.4倍になります（出典：厚生労働省「座位行動」より）。作業中は、こまめに姿勢を変えることや運動を取り入れるようにしましょう。

また、前かがみや中腰、体をひねるなどの不良姿勢で作業をおこなうと、腰痛の原因となります。不良姿勢での作業を避け、負担のかからない動作方法を知ることが大切です。

作業管理の視点：作業姿勢の注意点



抱えたり、持ち上げる動作
(重量物の運搬や介護・看護職に多い)



【ポイント】

- 対象物を身体に近づける
- 重心を低くする
- 身体のひねりを少なくする

● 職場に体操を取り入れよう！

- 職場体操は、身体機能を改善し、転倒予防や腰痛予防に効果があることが報告されており、重要な予防方法の一つです。
- 今回は、理学療法士や医師を含む多くの専門家によって作成された「いきいき健康体操」の一部をご紹介します。ぜひ、みなさまの職場でも取り組んでみてください。

- なお、痛みや辛さを感じない程度の強さでおこないましょう。この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士や医師などに相談してください。

・ 健康管理の視点：職場体操＜手首足首回し＞

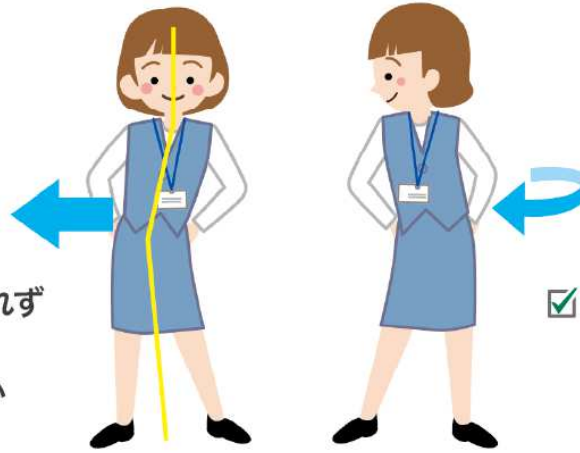
- 準備運動として手首・足首を4～5回適度にゆっくりと動かすことで血行を促進しましょう。



・ 健康管理の視点：職場体操＜股関節回し＞

- 頭は真っ直ぐにして、上半身の動きをしっかりと意識し、左右1回ずつ腰を大きく回しましょう。

☑ 頭は真っ直ぐになっているか



☑ 胴体はねじれず
真っ直ぐに
なっているか

☑ 胴体の傾きと
股関節の動きを
感じているか

・ 健康管理の視点：職場体操〈これだけ体操〉

- 足を肩幅より広めに開いて立ちます。その姿勢から両手で骨盤を押し込みながら上体を反らします。上体を反らす際は、両肘を寄せて胸を開くことと、つま先に体重が乗ることを意識しましょう。そのまま3秒間キープします。

☑ あごを軽く引いているか



☑ 肘同士を寄せているか

☑ 膝が伸びているか

☑ しっかり骨盤を
押せているか

☑ つま先重心に
なっているか

健康管理の視点：職場体操 <じっくりスロースクワット>

足を肩幅より広めに開いて立ちます。次に、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰をおろしていきま。太ももが床と平行になるくらいまで腰をおろしたら、ゆっくりと立ち上がりましょう。この動作を 10 回くり返します。



生活の一部に運動を取り入れて生活習慣病も予防しよう！

健康で安全に働き続けるためには、生活習慣病にも注意が必要です。生活習慣病の予防には運動が有用ですが、働いていると、その時間を確保すること自体が難しいことも多いですね。

また、「力仕事で体を動かしているから」と運動をしていない方もいると思います。しかし、仕事で身体を動かすことは、生活習慣病の予防には効果が低いようです。そのため、仕事とは別に運動をおこなう必要があります。

生活習慣病予防の第一歩として、生活の一部に運動を取り入れる工夫をするのはいかがでしょうか。例えば、「職場でできるだけ階段を使用する」「駐車場では遠い場所に車を停めて、できるだけ歩く機会をつくる」など、普段の生活に無理なく運動を取り入れることが継続のポイントです。

健康管理の視点：予防体操としての運動の実施



おわりに

まとめると以下のとおりです。

- 首や腰の痛みの原因となる筋力低下、猫背の改善や、不良姿勢の動作による腰痛予防、座りすぎによる死亡リスクの軽減には、こまめに姿勢を変え、運動を取り入れるとよい
- 転倒予防や腰痛予防に効果がある「職場体操」を取り入れるとよい
- 仕事で身体を動かしていても、生活習慣病の予防のためには、仕事とは別に運動を

ご紹介したチェックポイントや体操は、仕事の前後や合間に、ぜひ取り入れてみてください。

※この文章，挿絵はリガラボの配信による

公益社団法人 日本理学療法士協会が運営する「リガラボ」は、あなたの毎日に笑顔をプラスするWEBメディアとしてスタートしました。

カラダの不調や子育て、介護など、あなたが日常で気になっていること、困っていることへのちょっとしたヒントになる情報を提供していきます。