



# 冬季死亡災害ゼロ100日運動通信

【運動期間：令和5年11月22日～令和6年2月29日】

令和6年  
3月号

## 1. 運動のとりくみ結果 目標達成できず



令和5年11月22日から令和6年2月29日までの期間で実施した「冬季死亡災害ゼロ100日運動」については、本日時点ではまだ運動が展開中ではありますが、運動期間開始早々の令和5年11月24日に死亡災害が発生したため、今年度の当運動は死亡災害ゼロという目標は達成することができませんでした。しかしながら、災害防止団体及び多くの事業場の事業者、労働者の皆様には多大なるご協力を賜りましたことに御礼申し上げます。

引き続き死亡災害ゼロに向けて気運を高め続けていただきますようお願いいたします。

## 3. 健康づくりのための睡眠ガイド2023

令和6年2月公表

「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定から約10年が経過し、睡眠に関する新たな科学的知見の蓄積、一部目標に対する結果の悪化(睡眠による休養を十分に取れていない者の割合)を踏まえ、今般見直しが行われました。



指針2014との大きな違いは、①「成人」「子ども」「高齢者」と年代別にとりまとめたこと、②科学的知見を踏まえた留意点を参考情報として添えたこと、③「睡眠障害」「女性」「交代制勤務」の工夫点を整理したこと、④指針からガイドに名称変更したこと、などとなっています。

### 成人版

推奨事項

- 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な**睡眠時間**を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、**睡眠休養感**を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、**病気が潜んでいる可能性**にも留意する。

※ これらの詳細な考え方や具体的な取組事項などはガイドをご確認ください。

### 睡眠に関する参考情報

- 良質な睡眠のための環境づくりについて
- 運動、食事等の生活習慣と睡眠について
- 睡眠と嗜好品について
- 睡眠障害について
- 妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について

※ これらの詳細な中身はガイドからご確認ください。

ガイド内に記載されている内容ではありませんが、睡眠に関する都道府県ランキングでの岩手県は、

- ・睡眠時間 9位 8時間00分 (前回4位)
- ・早起き時刻 2位 6:21 (前回1位)
- ・夜更かし 45位 22:35 (前回も45位)

(令和3年社会生活基本調査結果より)と、岩手県は優秀なようです。よいことはよいと認識して継続するとともに、一方ではあくまでも「平均」ですので思い当たりがある人は改善を心がけましょう。

睡眠不足は、作業能率を低下させ、生産性の低下、事故やヒューマンエラーの危険性を高める可能性もあります。

## 2. 翌年度の安全衛生管理の推進の準備をお願いします

多くの事業場では、安全管理・労働衛生管理を『年度』で区切って計画を立てて計画的に管理を進めているため、このニュースが届く3月は、年度始期(4月)の直前月として今年度の総括と翌年度に向けた準備をするのに適した時期となります。(「年間安全衛生管理計画」を作成する時期です)

計画なしでの思いつきで事を進めると、管理すべきことに漏れが生じたり、特定内容のみに偏ったりしますので、事前に適切な計画を立てることが有効です。

特に、労働者数50人以上の事業場では安全委員会(業種による)と衛生委員会の開催が必要で、委員会での審議事項には「安全衛生に関する計画の作成、実施、評価及び改善に関すること」が含まれていますので、このことを踏まえて適切なお対応をお願いします。

令和6年度 安全衛生管理計画

|      | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ●●活動 | ○  |    | ○  |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| △△活動 |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ★★活動 |    |    |    | ○  |    |    |    |    | ○  |     |     |     |

## 4. 安全ルールが変わりました

### ～テールゲートリフター特別教育～

労働安全衛生規則が改正され、施行されています。適切なお対応をお願いします。

1

昇降設備の設置及び保護帽の着用が  
必要な貨物自動車の範囲が拡大

R5.10.1  
施行

これまで：積載荷重5t以上→新たに：積載荷重2t以上

2

テールゲートリフターを使用して荷を積み  
卸す作業への特別教育が義務化

R6.2.1  
施行

学科教育4時間、実技教育2時間

3

運転位置から離れる場合の措置が一部改正

R5.10.1  
施行

テールゲートリフター操作時の原動機停止義務が除外



リーフレット



Q&A(厚労省) Q&A(陸災防)

すべての業種が対象です!!

## 5. 労働災害の発生状況

### ★令和5年発生分

(令和6年1月末現在)  
(確定は令和6年3月末の予定です)

一関労働基準監督署管内の全産業における休業4日以上の労働災害による死傷者数は208人で、前年同期比で同数となりました。長期的には減少傾向にあったものの、令和4年は256人と26年前の平成8年を超える水準まで急激な後戻りをし、令和5年も前年の同時期速報値(翌年1月末現在速報値)の208人からは減少せず同数となりました。なお、岩手県内の7つの監督署別では、一関以外は前年同期比で減少となりました。新型コロナウイルス感染症によるものは35人で、これを除くと**173人**となるものの、前年同期の145人からは+28人(+19.3%)と**大幅に増加**しました。また、死亡者数(内数)は前年を1人下回るものの製造業で1人発生しました。

主な業種別(新型コロナウイルスによるものを除く)では、製造業が43人(前年同期比+5人)と最多で、建設業が26人(同+4人)、保健衛生業(同+1人)と商業(同+7人)が各20人、接客娯楽業が16人(同+13人)、運輸交通業が15人(同-5人)、農林業(同±0人)と畜産水産業(同+3人)が各9人などとなっており、全体的に増加したほか、**とくに第三次産業での増加が目立ちました。**

| TOP 6 | 事故の型          | 人数  | 前年同期比 | 割合  |
|-------|---------------|-----|-------|-----|
| 1位    | 「転倒」          | 54人 | +12人  | 31% |
| 2位    | 「墜落・転落」       | 28人 | +11人  | 16% |
| 3位    | 「飛来・落下」       | 17人 | +11人  | 10% |
| 4位    | 「動作の反動・無理な動作」 | 16人 | +4人   | 9%  |
| 5位    | 「激突され」        | 15人 | +1人   | 9%  |
| 6位    | 「はさまれ・巻き込まれ」  | 12人 | -8人   | 7%  |

### ★令和6年発生分

(1月末現在)

一関労働基準監督署管内の全産業における休業4日以上の労働災害による死傷者数は4人で、前年同期比で-10人となりました。このうち新型コロナウイルス感染症によるもの(業務上災害と認定されたもの)は0人です。

主な業種別では、建設業が2人(前年同期比-2人)、製造業(同-3人)と通信業(同+1人)が各1人となっています。

事故の型別では、「転倒」が2人(同-4人)、「激突」(同-1人)と「交通事故」(同+1人)が各1人となっています。

### ★労働災害事例

(1月末把握分の一部)

◀製造業▶○事故の型：転倒 ○休業見込み：約1週間  
○50代男性(経験年数5年以上)

解体工場にて、置いてあった鋼材部材につまづいて転倒し、当該部材で額を切った。(額裂傷)

◀建設業▶ ○事故の型：転倒 ○休業見込み：3週間  
○60代女性(経験年数40年以上)

現場でブルーシートに足が引っ掛かり転倒し、型枠板に胸を強打した。(肋骨骨折)

◀運送業▶ ○事故の型：墜落・転落 ○休業見込み：1か月  
○40代男性(経験年数5年未満)

会社構内でトラック(ウイング車)の荷台のラッシングバーを外し、降りようとしてアオリに手をかけたところ、アオリフックを外していたことを忘れていたため、アオリが倒れて作業員も左肩からコンクリート地面に墜落した。(肩脱臼)

◀建設業▶ ○事故の型：墜落・転落 ○休業見込み：約2週間  
○20代男性(経験年数10年以上)

建物改修工事現場で、計測時、誤って脚立から墜落し、地上の近くにあった角材の束に太ももをぶつけた。(大腿部打撲)

安全  
小話

#### 脳内チェック

～あなたは万全型派?～

万全型の言葉・万全型のイメージは万全ではない!!

仕事をする中にはどの職場においても大小さまざまな危険があり、さらには労働災害となる場合もあります。

労働災害は当然誰もが避けたいものですが、危険は目に見えているものばかりとは限らないこと、人や環境などは動作や変化などがあること、ヒューマンエラーもあること(無知、省略、疲労など)などの負の要素もあって、これらによりいつ労働災害が起こるかわかり難いため、日頃から先手・先手を打つ『備え』の取り組みが大切となります。

この労働災害の備えの取り組みは、基本的な災害防止の管理活動を展開しつつ、物理的な対策(ハード面)を講ずることが優先して必要ですが、ソフト面についても今回少しばかりお話ししたいと思います。

まず、管理の原則にある「ひと」「もの(環境を含む)」「管理」のすべての根底に共通しますが、一番初めに大事になるのは「何が危険か」「どこが危険か」を考えることです。

繰り返しになりますが、危険は目に見えるものばかりとは限りません。そのような中で、危険を考えずに仕事をしてきた際に危険に遭遇した場合、回避できる危険も回避できなかったり、ダメージ低減の備えもできていないためダメージは何倍にもなります。労働災害を防止・軽減するためには、できるだけ危険の有無・内容を予想・予測・予知することが大切になります。

危険を予測するための方法としては「見える化」や「危険予知活動」などがあります。

このうちの「危険予知活動」(KY)にはいくつか種類があり、「作業開始前KY」「一人KY」「問いかけKY」があります。

ただし、このKYを普段から実施していても、**必ずと言っていいほど遭遇する問題**があります。それは、「あいまい」「マンネリ」「実行されない」という問題です。一部では『KYにおける三大課題』とも言われています。

それぞれの特徴と対応策については何かの機会にご紹介できればと思いますが、今回は「あいまい」について少しお話し

したいと思います。あいまいの特徴には、①言葉が少ない、②キーワードが乏しい、などがあり、要は具体的な中身が無い言葉という点です。例えば「転倒に気を付ける」、「高所から墜落する」などです。

**一見すると全体を網羅できる万全の言葉**にも聞こえますが、**具体的にはどこで何の作業中なのか**が具体的ではなく、実際に遭遇する細かな危険まではイメージができていないということになります。イメージがあいまいなものは**記憶にも残りません**。“全体を網羅”に加えて“具体的な一例”があった方が記憶の定着にもなりやすくなります。

KYにはいくつか種類があると説明しましたが、作業開始前KYのほか、「一人KY」は一人で危険を想像しながら作業するもの、「問いかけKY」はリーダーや同僚が危険について話しかけるものです。これらのKY(作業開始前以外)の時に、毎回でなくてもいいですが、できるだけ**具体的な点**まで(例:5W1Hに近く)危険を想像しながら**取り組み、危険の記憶面での定着度も高まります**ので、ぜひ参考にしてみてください。

作業場の中での大先輩・新人の言葉のキャッチボール(問いかけKY)を例にとります。大先輩:「気をつけろよ」→新人:「わかりました」。大先輩には知識経験が込められているつもりですが、新人には言葉以上のことは十分に伝わっていませんので、十分な問いかけKYとは言えません。むしろ、このやりとりだけで安全を確認したため大丈夫だろうと双方が安心してしまつと、「**鎧(安全)を着たため安心安心**」と勘違いした裸の王様状態になり、そのような中で危険に遭遇すればすべてが**“想定外”**として急に無防備なままダメージを負うのと同じこととなります。大先輩と新人を例にとりましたが、経験が長い人同士でも同じことが言えるはずですが、

一人KYの時に危険を考えることも同じです。

まとめとして繰り返すになりますが、労働災害を防ぐためには危険を予想・予測・予知することが大切ですが、**あいまいなものは逆に無意味な安心と無防備状況を作り出し、記憶も定着しません。危険の記憶の定着を図るためには万全型の言葉・万全型のイメージだけではなく、具体的な言葉・イメージとするよう心がけましょう。**