



死亡災害が連続発生！ 災害防止対策の徹底をお願いします！

- ① 6月 高速道の工事に伴う交通誘導を行っていた警備会社所属の従業員が、当該工事現場の工事車両にひかれた
- ② 7月 伐倒木の集材作業を行っていた作業員が、集材機械（グラブ）とともに転落

ご遺族の皆様にご心よりお悔やみ申し上げます。

【各企業と働く皆様へのお願い】

いかなる社会情勢にあっても、死亡災害を発生させないと決意を込めた「**安全第一**」を旨として、社員、自分、仲間の命を守るため、日々の安全作業を強く意識していただきますよう、是非ともお願いいたします。

令和4年は3名、今年は7月で既に2名。様々な安全活動を展開して頂いている中であって、誠に悔やまれます。

今一度、基本に立ち返り、安全管理体制、年間安全衛生管理計画の進捗状況、安全パトロール、安全衛生教育、リスクアセスメント、転倒災害防止、交通事故防止、墜落・転落防止、機械設備の安全点検、安全決意宣言などの取組状況を総点検していただき、不安全行動の撲滅、不安全な機械・設備の撲滅を徹底し、死亡災害を発生させないようお願いいたします。

また、作業員一人ひとりには決められたルールを守り、基本動作の確実な実施をお願いいたします。

盛岡労働基準監督署長

熱中症予防対策 十分できていますか 夏バテしていませんか

今年初の「熱中症アラート」が7月に発令されました。

8月真夏は熱中症発生が多い月です。今年は春先から夏日や真夏日が続く、仕事の疲れも徐々に溜まってきた頃ですね。

お盆休み明けは「暑熱順化」の効果が薄れているので特に注意が必要です！
規則正しい生活習慣（食事・睡眠）は体づくりの基本中の基本です！

| | | |
|----------|---|-------------|
| 夏バテ予防7か条 | な | 何はなくとも朝ごはん |
| | つ | 冷た〜い飲み物程々に |
| | バ | バランス取れた食生活 |
| | テ | 徹夜は禁物 早めの睡眠 |
| | に | にっこり笑顔で健康体操 |
| | か | 肝臓いたわる休肝日 |
| | つ | 疲れの解消は入浴・睡眠 |

熱中症を防ぐ3つの注意点

| | |
|-----------|--|
| ①前日のチェック | <input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに |
| | <input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認 |
| ②仕事前のチェック | <input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認 |
| ③仕事中のチェック | <input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場のパトロール |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩 |



やってみよう！暑熱順化トレーニング

| | |
|---|---|
| <p>歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK)</p> <p>歩く目安 30分 走る目安 15分 頻度目安 週5回</p> | <p>自転車</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週3回</p> |
| <p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週5回〜毎日</p> | <p>入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> |

解説 暑熱順化のポイントは、汗をかくこと。運動や入浴など、日常生活の中で行えます。個人差もありますが、数日から2週間程度で、身体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を初めてください。

ちょっと小耳情報 「熱中症」と「腎臓」の関係

「沈黙の臓器」と言われる「腎臓」。腰より少し上の背中側に位置し、背骨を挟み左右に各一つ、膀胱とつながっており、血液をろ過し老廃物を尿として排出、またホルモンを作るなど生命維持にとっても大切な役割が数多くあることはよく知られています。

健康診断で尿検査や血液検査をしています。その結果でも腎臓の働き具合がわかります。尿蛋白の数値が高い方は危険です。

腎臓の働きが悪くなると様々な重篤な疾患を招くほか、「慢性腎臓病」に至り透析をしている人は（2021年）約40万人（死亡約3万6千人）。慢性腎臓病の危険因子は「糖尿病」「高血圧」が最も大きく、食べ過ぎや運動不足など長年の生活習慣、そして「肥満」「脂質異常」「喫煙」なども影響するという事です。腎臓病患者に対して以前は安静としていましたが、最近では運動療法が有効（寿命が延びる、透析効率が良くなる、心臓の動き・疲れやすさ・睡眠・不安・うつ・生活の質などの改善も）とされているそうです。

腎臓の働きを悪くする要因の一つに「脱水」があるそうです。夏は高リスク。脱水症状により体内の水分が減ると、血液の量も減少、腎臓への血流低下を招き「急性腎障害」となり、重傷者は「多臓器不全」に陥り命を落とすこともあるそうです。怖いですね〜。

熱中症予防として「水分補給」は欠かせませんが、腎臓の機能低下を招かないよう、のどが渇く前に、定期的に水分補給をしましょう！



令和5年度 就業環境整備・改善支援事業におけるセミナー

令和5年度厚生労働省委託事業 就業環境整備・改善支援セミナーが開催されます。オンラインセミナー、現地セミナーがあり、**岩手の現地セミナーは、**

8月31日(木) 14:00~16:00 北上商工会議所 大会議室

セミナーのお申し込みは、<https://shuugyou.mhlw.go.jp/seminar.html> →
(労働条件明治、就業規則の作成・変更、労働時間・休憩・休日、採用・募集・労働保険、賃金・割増賃金、年次有給休暇、退職・解雇、働きやすい職場環境の整備などについて説明) 無料のセミナーです。是非ご利用ください。



初心者 労務管理の基礎を知りたい方向けセミナー
オンライン(Zoom) / 現地(47都道府県) / 個別相談会あり / 申し込み無料

優れた経営者の仕事は、魅力的な職場環境を創ることだ。

就業環境整備改善支援セミナー

※2024年8月31日(木)まで無料

「エイジフレンドリー補助金」を活用してみませんか？

高齢者を含む労働者が安心して安全に働くことができるよう、中小企業事業者による高齢労働者の労働災害防止対策やコーポヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して補助を行うものです。

【高齢労働者の労働災害防止コース】

高齢労働者が安全に働けるよう、高齢労働者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消する取組等に対して、補助を行います。

【コーポヘルスコース】

コーポヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して、補助を行います。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html →



| 補助金申請期間 令和5年6月12日～令和5年10月末日 | |
|-----------------------------|--|
| 対象事業者 | 高齢労働者の労働災害防止対策コース (1) 労災保険加入している (2) 中小企業事業者 ※(1) (3) 高齢労働者(60歳以上)を常時1名以上雇用し、対象の高齢労働者が対象を実施する業務に就いている |
| 補助対象 | コーポヘルスコース (1) 労災保険加入している (2) 中小企業事業者 ※(1) (3) 労働者を常時1名以上雇用している ※高齢労働者が事業場に所属していない場合も補助の対象です。 |
| 補助率 | 1/2 ※2コース併せての上限額は100万円です。 ※2コース併せた申請の場合は、必ず2コース同時に申請してください。(月を覚えて別々の申請はできません)。 ※この補助金は、事業規模、高齢労働者の雇用状況等を審査の上、交付を決定します。全ての申請者に交付されるものではありません。 |
| 補助額 | 100万円 (消費税を除く) |
| 注留意項 | 30万円 (消費税を除く) |

「働き方改革推進支援助成金」もご利用願います。

アルバイトを使用する際の労働条件、確認していますか？ 適正ですか？

アルバイトであっても、労働条件の明示、最低賃金、労働時間、休憩、年次有給休暇などの基本的事項はすべて労働基準法が適用されます。また、シフトの変更は労働契約法により労使の合意が必要とされ事業者の一方的な変更はできません。アルバイトの適正な労働条件確保をお願いいたします。



はしご、脚立を使用する作業で墜落・転落災害が頻発しています！

製造業、商業、サービス業、ビルメンなど様々な業種で、はしご・脚立・踏台を使用し、「バランスを崩し転落」「足を踏み外し転落」「はしご・脚立が倒れ転落」などの労働災害が頻発しています。日常的に簡単に使用できる便利な道具であり、あまり危険な作業だと感じていないかもしれませんが、「1メートルは一命取る」と言われるように、わずかな段差・高さでも骨折など重篤なケガになっています。

便利な道具ですが、正しく、安全な使用をお願いします。

労働者、雇用主の皆さまへ

はしごや脚立からの墜落・転落災害をなくしましょう！

はしごや脚立は、ごく身近な用具であるため、墜落・転落の危険をそれほど感じずに使用する場合が多いのではないのでしょうか。しかし、過去の災害事例を見ると、骨折などの重篤な災害が多数発生し、負傷箇所によっては死亡に至る災害も少なくありません。このパンフレットを参考に、安全を確保した上で、はしごや脚立を適切に使用してください。

ポイント1 はしごや脚立に関する災害発生原因の特徴を踏まえた安全対策を、想定される危険を事前に予知しながら、はしごや脚立を使用し、

ポイント2 はしごや脚立は、足元が不安定になりやすく危険です。まず、代床面の広いローリングタワー(移動式足場)や作業台などの使用!

ポイント3 はしごや脚立を使用する際は、高さ1m未満の場所での作業で、保護的保護用のヘルメットを着用して、頭部の負傷を防ぎましょう。

▶▶▶ P.4参照

はしごを使う前に

はしごを使用する際は、次のチェックリストを確認して、作業開始の前に行ってください。また、作業中は常に足元を確認し、はしごの先端がしっかりと固定されている状態を保ち、作業を中止してください。

作業前 8 のチェック!!

(作業前点検リスト)
年 月 日 天気(晴・曇・雨・雪)

現場名 確認担当者名

- はしごの上部、下部の固定状態を確認している
- はしごをしっかりと支えている(場合) ボルトが緩んだり腐食したりしていない
- はしごの上部を、上端から60cm以上突出している
- はしごの立て掛け角度は、75度程度となっている
- はしごの踏み面に、明らかな腐みはない
- はしごの足元に、滑り止め(ぬれ防止措置)がある
- 腐食がひどく、滑りにくい
- ヘルメットを着用し、あごひもを締めている

※作業中に作業台と手すりをつかむ

※足場として(足場用足場)

1. 足場用足場
2. 足場用足場がない
3. 腐食がひどい
4. 足場用足場がない場合は、作業を中止するための必要な措置

脚立を使う前に

脚立を使用する際は、次のチェックリストを確認して、作業開始の前に行ってください。また、作業中は常に足元を確認し、脚立の先端がしっかりと固定されている状態を保ち、作業を中止してください。

作業前 10 のチェック!!

(作業前点検リスト)
年 月 日 天気(晴・曇・雨・雪)

現場名 確認担当者名

- 脚立は安定した場所に設置している
- 閉き止めに確実にロックをかけた
- ねじ、ピン、緩み、腐食、踏み面の明らかな腐みはない
- ヘルメットを着用し、あごひもを締めている
- 腐食がひどく、滑りにくいものを使用している
- 身体を天板や踏み面に当て、身体を安定させる
- 天板や天板が踏み面より作業をしない
- 作業は2階目以下の踏み面を使用する(作業高は2m以下)
- 脚立は2階目以下の踏み面を使用する

※作業中に作業台と手すりをつかむ

※足場として(足場用足場)

1. 足場用足場
2. 足場用足場がない
3. 腐食がひどい
4. 足場用足場がない場合は、作業を中止するための必要な措置

トラックでの荷役作業時における安全対策が強化されます！

トラックでの荷役作業時における安全対策が強化されます。



労働安全衛生規則(以下「安衛則」といいます)が、「特別教育」(テールゲートリフターの操作)が追加されました。特別教育については令和6年2月から、それ以外から施行されます。

- 改正のあらまし
- 1 特別教育の追加及び研修の強化が必要とされた
 - 2 テールゲートリフターを使用する作業は、作業高が2m未満の場合でも、特別教育の対象となります。
 - 3 特別教育を受けるための研修は、2025年10月1日から開始されます。



運送業以外でもトラックを使用することがあります。運送業だけでなく、トラックへの荷の積込・荷卸し作業が行われていますが、これら荷役作業の安全対策が強化されます。

◆令和5年10月から「昇降設備の設置及び保護具の着用」が最大積載量2t以上5t未満にも適用されます。

◆令和6年2月から「テールゲートリフターを使用して荷の積も卸し作業」では特別教育が義務化されます。

荷役作業での労働災害を防止しましょう

こちらも参照ください。→



ロールボックスパレットを使用する作業にもご留意ください。

ロールボックスパレット使用時の労働災害防止マニュアル

安全に作業するための8つのルール



ロールボックスパレット(カゴ車)等の荷役災害対策コーナー
【陸防災】

