

# ケガなく働くために（小売業編）

小売業（飲食業、スーパーマーケット、コンビニエンスストア他）でこれから働く皆様におかれましては、大きなケガをしますと、通常の生活にも支障を来たすおそれがありますので、以下のことに気をつけながら働いてください。

## まず挨拶から

よい人間関係はよい職場づくりの基本です。良好な人間関係で一日集中して安全な作業につながります。

## 4Sを忘れずに

4Sとは、（整理（せいり）、整頓（せいとん）、清掃（せいそう）、清潔（せいけつ））の略で、これらのことがきちんと行われていれば、職場の中で物を運んでいるときにつまづいて転倒したり、必要な物を探すために歩いていて人や物と激突する。放置していたものが落下するといったことを防ぐことができます。

## 重い荷物を運ぶとき

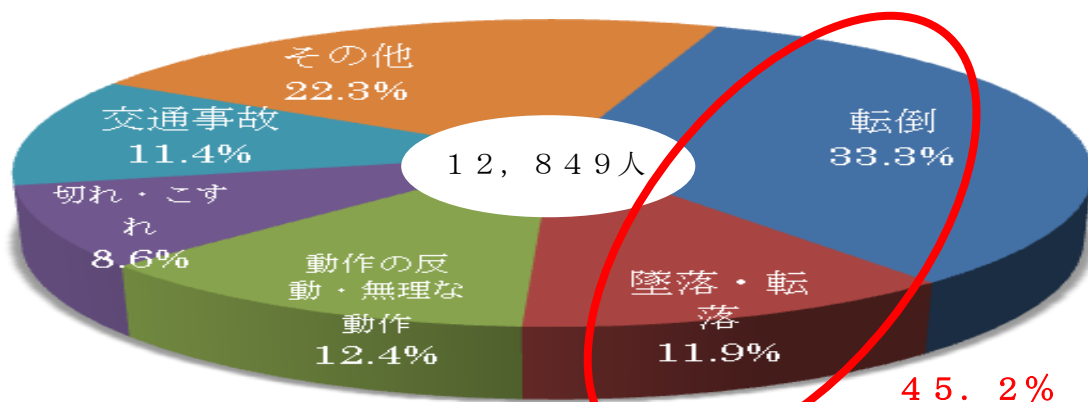
- できるだけ身体を対象物に近づけ、重心を低くするような姿勢で持ち上げる。
- 荷物をできるだけ肩より上に持ち上げないこと。
- 持ち上げる物の重さは体重の40%以下（女性は男性の60%）を目安とし、形状等によっては軽いものであっても2人以上で運ぶようにすること。



# 転倒・転落災害および荷による災害が多数発生しています

全国で平成23年に小売業で労働災害に被災した死傷者(休業4日以上)は12,849人に上ります。これは、全労働災害の10.7%に当たり、小売業は災害が起こりやすい業種といえます。

小売業の死傷事故を事故の型別にみると、転倒、動作の反動・無理な動作、墜落・転落、交通事故、切れ・こすれの順で多くなっています。



※「動作の反動・無理な動作」とは、重い物を持ち上げて腰をぎっくりさせたというように身体の動き、不自然な姿勢、動作の反動などが起因して、すじをちがえる、くじく、ぎっくり腰およびこれに類似した状態になる場合をいう。

## 転倒、転落災害防止のポイント

- 床の水たまりや氷は放置せず、その都度除去する。
- 履物は、滑りにくく、安定したものを着用する。
- 通路、階段、出入口に物を放置しない。
- 確認してから次の動作に移ること、走らないこと。
- 踏台、はしご、脚立は、安定した場所で、正しい使用方法で用いる。



## 荷による災害のポイント

- 重い物や大きい物は下に積み、荷崩れや荷が落下しないように積む。
- 棚に商品を置くときは、幅木などを設けることにより、振動や衝撃で落ちないようにする。
- いつも使うものは、取りやすい場所に置く。

## 台車の安全な使い方のポイント

- 台車は決められた場所に置く。
- 積む荷の形や大きさに応じた台車を使う。台車は押して使う。
- 荷崩れしないよう積む。前が見えない高さまで積まない。最後に降ろす物から先に積む。
- 曲がり角ではいったん停止し、左右の安全を確認する。