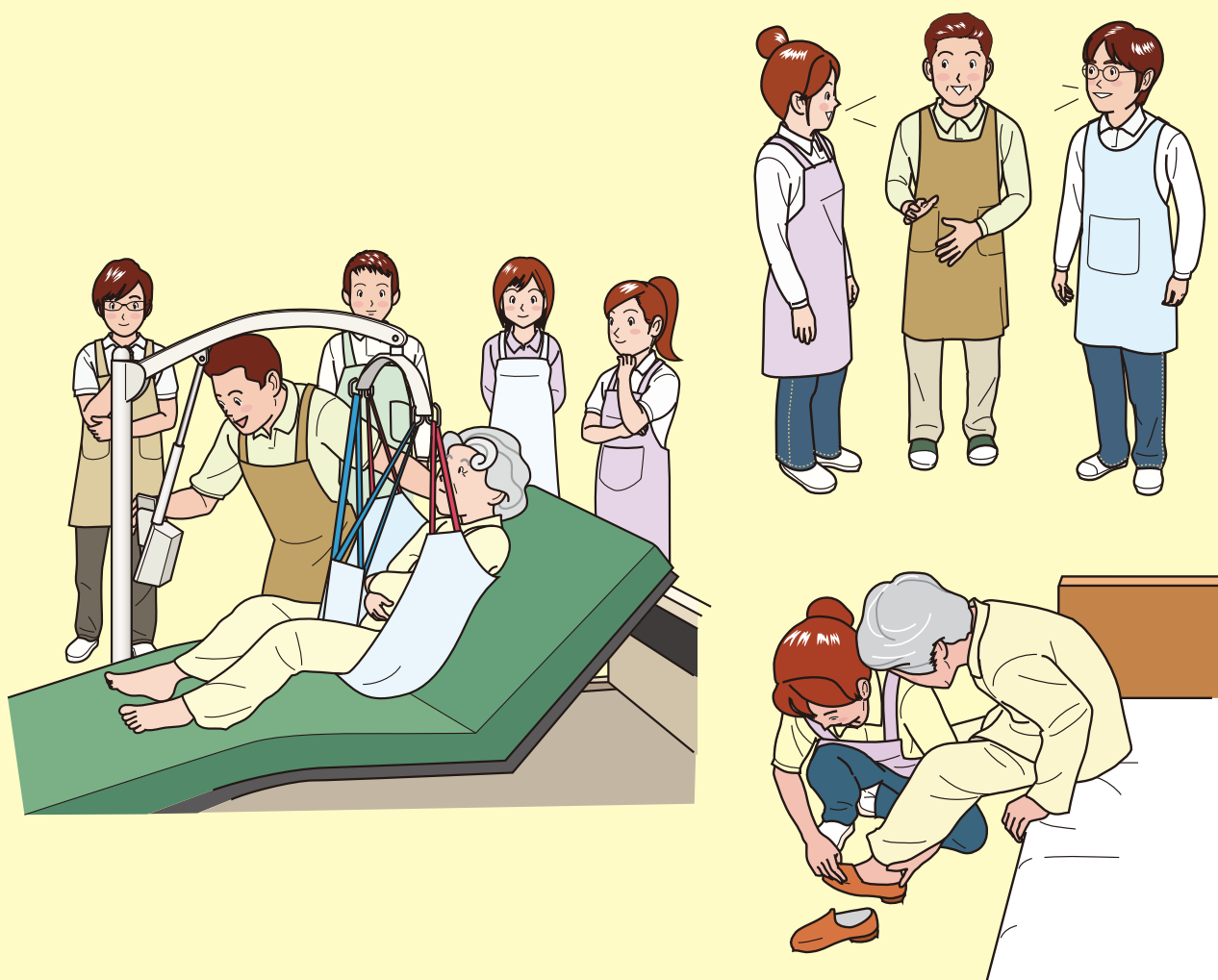


社会福祉施設で働く皆さまへ

# 労働安全衛生のポイント

～ 労働災害防止のために ～



宮城労働局 各労働基準監督署

宮城労働局ホームページ

<http://miyagi-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>



## はじめに

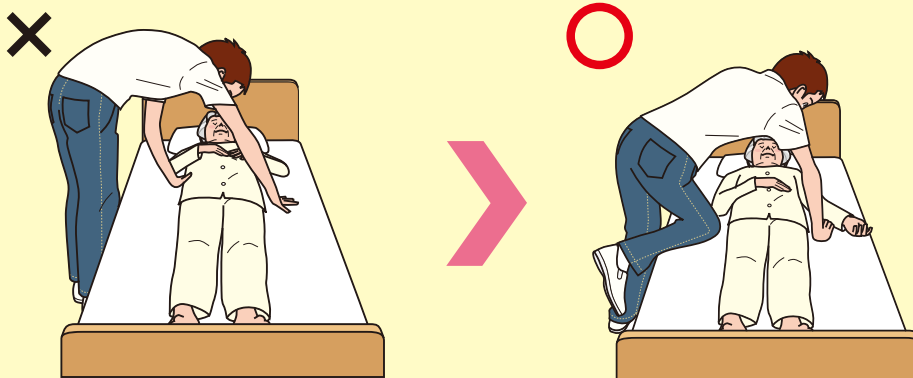
- 皆さまが働く宮城県内の社会福祉施設の職場で、どのくらい労働災害が発生しているかご存知でしょうか？
- 平成11年に13件だった休業4日以上の災害件数は平成26年には168件とおよそ13倍に増加しています。社会福祉施設の職場でおよそ2日に1件労働災害が発生していることになります。
- それら労働災害の種類は、転倒、腰痛が上位を占めています。
- 常々、利用者の安全、事故防止に気を配っておられると思いますが、一方、皆さまご自身の災害をどうしたら防げるかもじっくり考えていかなければならない状況となっております。
- 事業主には安全な職場を提供する義務がありますが、職場環境は千差万別、完全な職場ありません。働く皆さま個々人も身近なところから「これは危険かな？」と気づき、「こうすれば安全かな？」と考え、工夫をし、自ら取り組んでいただくことが災害防止につながります。
- この冊子は、社内の安全衛生教育で使用していただけるよう社会福祉施設における災害防止のポイントをまとめたものです。皆さまが業務の合間にご覧いただき、少しでも自身のご安全に役立つことを切に願っております。

# 1 腰痛予防

介護作業では、重量の負荷、姿勢の固定、前屈等の不自然な姿勢で行う作業の繰り返しが腰痛の発生原因となっています。特にできるだけ抱え上げない工夫が必要です。

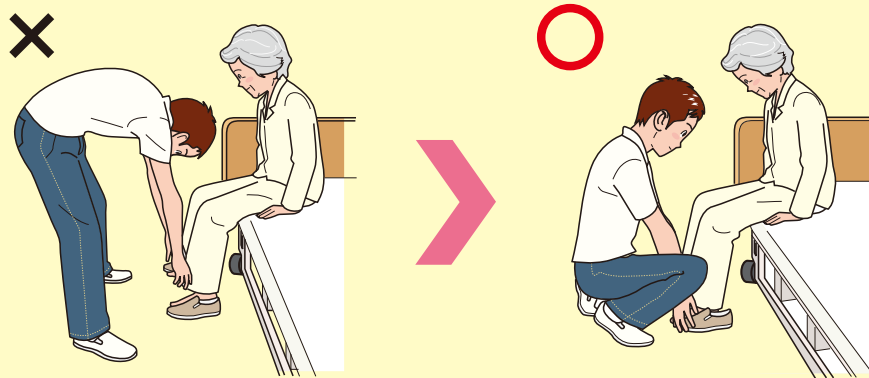
## (1) 作業姿勢に注意しましょう。

### ①利用者に身体を近づけて作業する。



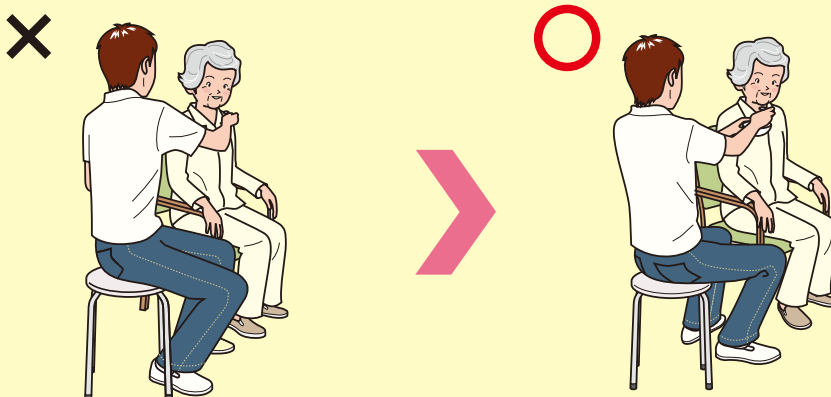
片膝をつく等利用者に近づく。  
※ベッドの高さを調節するのも方法

### ②腰を落として作業する。



前傾姿勢は腰に負担がかかります。  
※床面から荷物を持ち上げるときも同じです。

### ③腰をねじらない。



利用者に正面を向いて作業を行います。

④できるだけ複数で作業する。

×



○



移乗や移動等の作業では、できるだけ一人で抱え上げることのないよう協力しあう。  
※介護者の適正な人員配置が必要です。

## (2) 作業の合間に休憩を入れましょう。

連続して腰に負担をかけないように、適宜、休憩を設け、ストレッチングや安楽な姿勢をとれるようにする。

## (3) 他の作業と組み合わせましょう。

腰に負担のかかる作業では、同一姿勢が連続しないように、できるだけ他の作業と組み合わせる。

## (4) 職場で作業標準を作成してみましょう。

職場やグループ単位で、入浴、移乗、体位変換等作業ごとに腰への負担が小さく、効率的な作業手順を考え、作成してみる。

## (5) できれば利用者への協力を求めましょう。

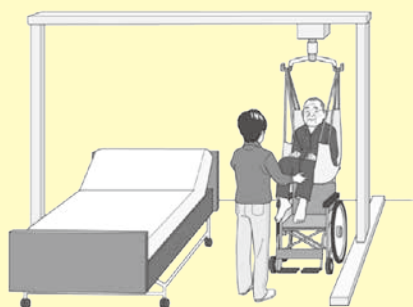
利用者には介護者の手や手すりをつかむ、身体を近づけてくれるなど、可能な範囲で協力してもらおう。



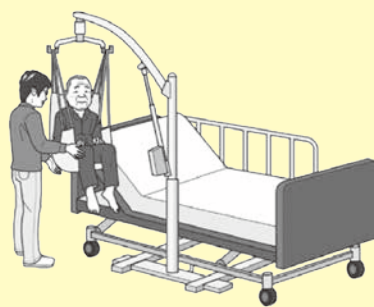
利用者がベッドの柵を握る

## (6) 福祉機器を利用しましょう。

移乗や移動等の作業ではできるだけ福祉機器を利用し、身体への負担を軽減してください。



レール走行式リフト



設置式リフト



移動式リフト



シート式スリング  
ローバック ハイバック



スライディングボード



スライディングシート



スタンディングマシーン



安全ベルト (持ち手つきベルト)

※社会福祉施設の腰痛予防リーフレット

<http://mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131025-01.pdf>



## (7) 腰痛予防体操（ストレッチング）を続けてみましょう。

腰痛予防の静的なストレッチング例を紹介します。



### ポイント！

- 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす。
- 反動・はずみはつけない。
- 伸ばす筋肉を意識する。
- 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす。
- 20～30秒伸ばし続ける。
- 筋肉を戻すときはゆっくりとじわじわ戻っていることを意識する。
- 一度のストレッチングで1回から3回ほど伸ばす。

## 2 転倒災害防止

社会福祉施設の労働災害の約3割が転倒災害です。

そのうち6割は手足等を骨折し、重症化しています。

### (1) 転倒災害の種類と主な原因

浴室や廊下で  
滑った!

滑り

つまずき

コードや段差で  
つまずいた!

急に呼ばれて  
走った!

あわてた

踏み外し

段差を踏み外した!



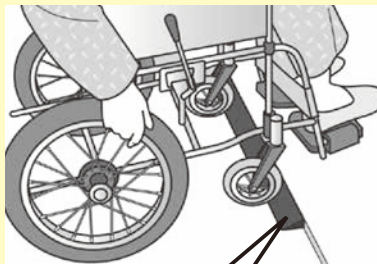
### (2) 転倒災害防止のポイント

設備管理面の対策  
[4S(整理・整頓・清掃・清潔)]

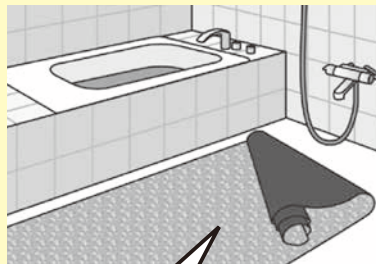
- ・廊下等に物を放置しない。
- ・床面の水、油等を取り除く。
- ・床面の凹凸、段差等を解消。

転倒しにくい作業方法  
[あせらない、急ぐ時ほど、落ち着いて]

- ・余裕のある行動。
- ・滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行。
- ・足下が見える作業方法。



スロープを設置



滑り防止マット設置

その他の対策

- ・作業に適した靴の着用。
- ・転倒危険場所にステッカー等で注意喚起。

### (3) 冬は積雪・凍結に注意

- ・雪、凍結で滑りにくい靴を履く。
- ・クッション性のある帽子、衣類を着用する。
- ・敷地内の通路を除雪する。



※転倒災害プロジェクトのサイト

<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>



### 3 交通労働災害防止

安全運転の基本ルールを守りましょう。

- ・スピードの出し過ぎに注意し、車間距離を十分に確保。
- ・前後左右の確実な確認。
- ・急ハンドル、急ブレーキ、急発進は行わない。

事業者に取り組んでもらいたいこと。

#### ①点呼の実施

#### ②適正な労働時間等管理、走行管理

- ・走行の開始・終了や経路について計画を作成する。
- ・早朝時間帯の走行を可能な限り避け、十分な休憩時間、仮眠時間を確保する。
- ・異常気象や天災の場合、安全確保のため走行中止、徐行運転、一時待機など必要な指示を行う。

#### ③交通労働災害防止の意識高揚と教育の実施

### 4 労働災害防止のための組織活動

#### (1) 安全衛生教育

労働者を雇い入れ、または作業内容を変更した際に事業主はその労働者に業務に関わる危険性等について安全衛生教育を行わなければならないこととされています。

#### (2) 安全衛生管理組織

- ・労働者数が50人以上の場合  
衛生委員会の設置と開催  
衛生管理者、産業医等の選任  
安全推進者の選任（※通達による。）
- ・労働者数が10～49人の場合  
衛生推進者の選任  
安全推進者の選任（※通達による。）



## 5 身近なところで 労働災害防止にチャレンジ

### (1) 指差呼称で安全確認

指差呼称で  
ヒューマンエラーを  
“6分の1”に減少

災害減少

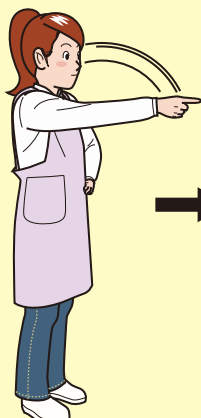
- ・「〇〇」と唱えながら
- ・右腕を伸ばし
- ・人差し指で対象を指差し
- ・対象をしっかりと見る

- ・右手を耳元まで振り上げながら
- ・本当に良いかを考え確かめる…「間」

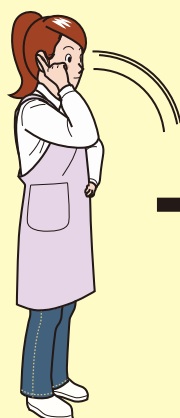
設定温度  
〇〇℃ヨシ!



対象を見る



指を差す



耳元へ



振り下ろす

- ・確認できたら
- ・「ヨシ!」と唱えながら
- ・確認対象に向かって振り下ろす

指差呼称とは、行動の要所要所（危険のポイント、誤操作のポイント）で確認すべきことを「〇〇ヨシ!」と、対象を見つめ、しっかり指差して、はっきりした声で呼称して確認する動作です。この動作でエラー（誤操作等）の発生割合がおよそ**6分の1**に減少するという研究結果があります。

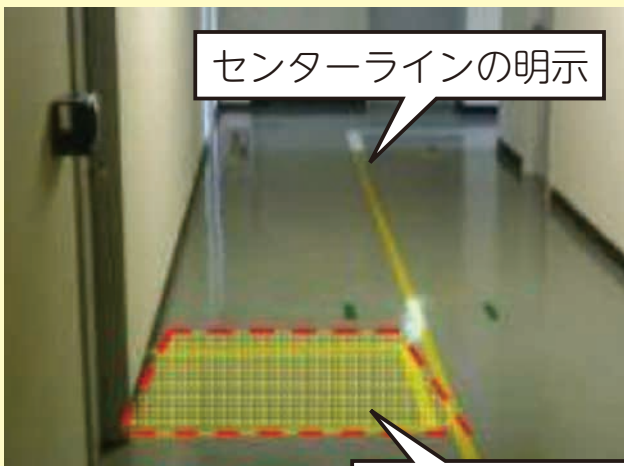
### ポイント!

声を出せないところでは、指を差して確認するだけでもエラーは**3分の1**に減少します。

## (2) “見える化”

危険な箇所は気づきにくいものです。見える化はそれを誰もがわかるかたちに可視化し、災害を低減させる取組のことです。

写真は見える化の例です。皆さんも職場やグループ単位で、身近にある危険箇所を探し、可視化してみてもいかがでしょうか。



台車停止位置指定

足元にトラテープ貼付

『見える』安全活動コンクールにチャレンジしてみませんか！

下記のサイトより各社『見える化』の実践例を応募・投票できるコンクールです。好事例はネットに掲載されます。

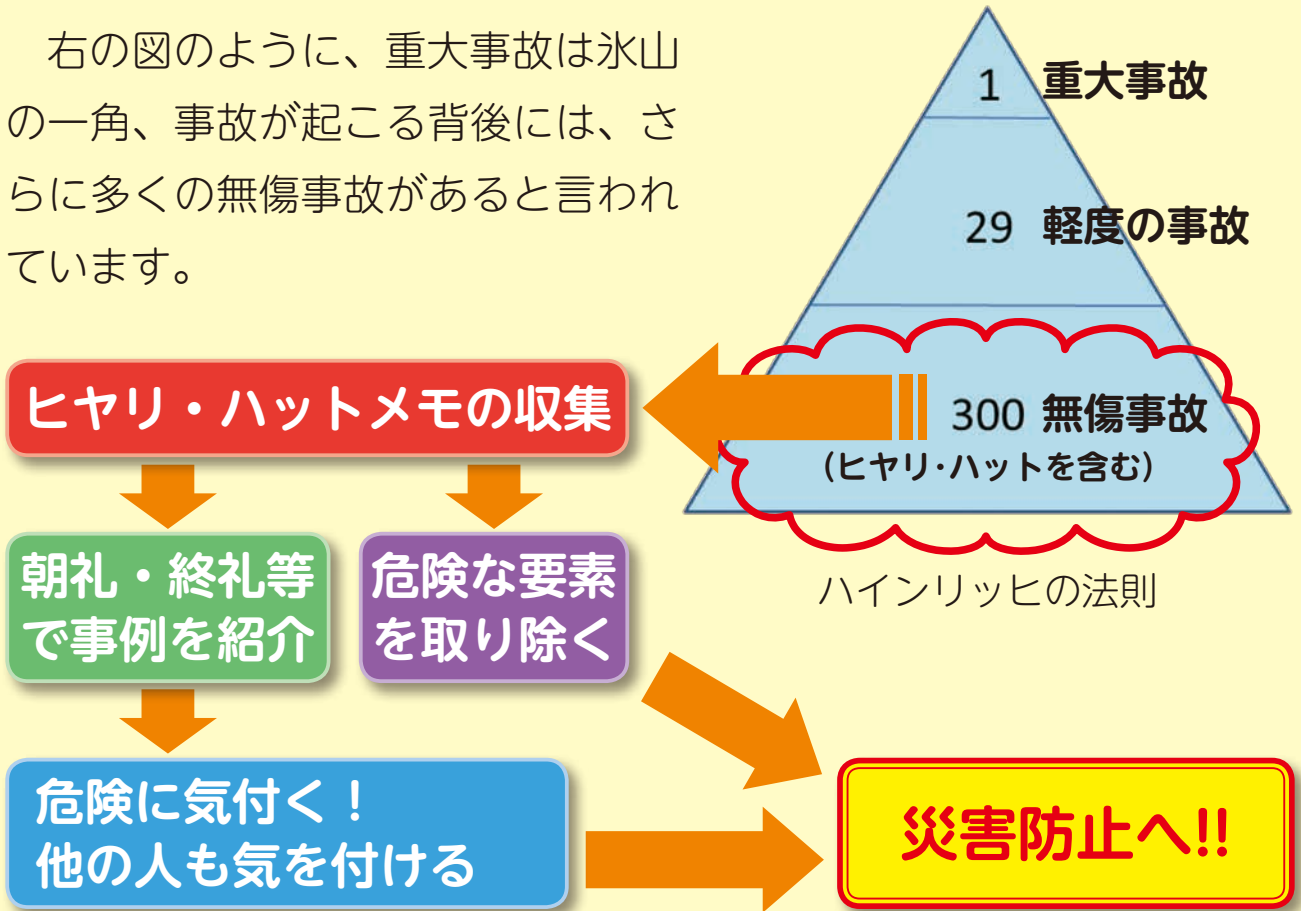
(注) 応募期間等は限定されています。

<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/>

### (3) ヒヤリ・ハットの活用

工作中、ヒヤリとしたハットした体験を集め、活用することで安全を先取りできます。

右の図のように、重大事故は氷山の一角、事故が起こる背後には、さらに多くの無傷事故があると言われています。



[ ヒヤリ・ハットメモの例 ]

ヒヤリ・ハットメモ		
年月日	職場名	氏名
H28.4.6	〇〇棟介護係	安全太郎
いつ	今日、午後2時30分頃	
どこ	〇〇棟2F、〇〇〇〇室内で	
何が	〇〇さんをベッドから立ち上げようとした。	
どうした	〇〇さんを一人で抱え上げようとしたところ、腰に違和感を感じた。	

ヒヤリ・ハット イラスト





## 6 健康診断

事業者には雇用する労働者に対し、労働衛生管理の一環として健康診断の実施が義務付けられています。社会福祉施設に関係する主な健康診断は以下のとおりです。

### ☆雇入時健康診断（法定）

常時使用する労働者を雇い入れる際実施。

### ☆定期健康診断（法定）

常時使用する労働者に1年以内ごとに1回、定期に実施。

### ☆特定業務従事者の健康診断（法定）

夜勤等で深夜業に常時する労働者に6か月以内ごとに1回、定期に実施。

**\*深夜業とは、午後10時～午前5時までの深夜時間帯にかかるとのことです。**

### ☆腰痛健康診断（指導勧奨）

重量物取扱い作業、介護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、配置する際及びその後6か月ごとに1回、定期に実施。

**\*パート、アルバイト等非正規の労働者でも、継続して1年以上使用され、かつ、1週間の所定労働時間数が通常の労働者の4分の3以上である場合には、健康診断を要する「常時使用する労働者」に該当します。**



## 7 労災補償

万一、仕事の原因の業務災害や通勤途中の通勤災害でケガ・病気・死亡した場合、労災補償保険法により国が会社に代わって医療費及び休業補償の給付を行います。

手続の詳細については、各労働基準監督署の労災保険の窓口にお尋ねください。

補償があって助かったよ！



## 8 メンタルヘルス（こころの健康）

### (1) ストレスチェック制度

平成27年12月1日から常時50人以上の労働者を使用する事業場が実施を義務付けられました。

ストレスへの気づきとメンタルヘルス不調の一次予防を目的としていますので、事業場からストレスチェック実施の要請が来たら受検しましょう。

### (2) 「こころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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

このサイトでは、ストレス軽減のノウハウ、疲労度蓄積自己診断チェックリスト等が掲載されています。また、働く人の相談機関も紹介されています。



**ひとりで悩まずに、専門家や相談窓口にご相談しましょう。**

### (3) ストレスのセルフケア

規則正しい生活習慣、リラックスできる時間を持つこと、「○○しなければならない。」と決めつけないことがストレスを溜めない暮らし方です。

#### ○規則正しい生活習慣（生活のリズムを整えよう）

- ☆ 1日3食、規則正しい食事
- ☆ 睡眠時間の確保
- ☆ ウォーキング、ストレッチなど適度な運動
- ☆ リラックスできる時間、ストレス解消法を持つ
- ☆ 仲間と交流する
- ☆ 趣味を持ち、実践する
- ☆ 自然と触れあう



**※ストレス解消をお酒やたばこに頼るのはよくありません。**





# 労働局のお問い合わせ先

## この冊子と労働安全・労働衛生のことは

宮城労働局労働基準部健康安全課 Tel.(022)299-8839

## 解雇、賃下げ、嫌がらせ等労働条件のことは

宮城労働局 総合労働相談コーナー Tel.(022)299-8834

気仙沼総合労働相談コーナー Tel.(0226)41-6725

## 労働安全・労働衛生、賃金不払・労働時間等労働条件、労災保険のことは

仙台労働基準監督署

(労働安全・労働衛生) Tel.(022)299-9073

(労働条件) Tel.(022)299-9075

(労災保険) Tel.(022)299-9074

石巻労働基準監督署 Tel.(0225)22-3365

気仙沼臨時窓口 Tel.(0226)25-6921

古川労働基準監督署 Tel.(0229)22-2112

大河原労働基準監督署 Tel.(0224)53-2154

瀬峰労働基準監督署 Tel.(0228)38-3131

## 雇用保険、職業訓練、仕事探し等のことは

ハローワーク仙台 Tel.(022)299-8811

ハローワーク大和 Tel.(022)345-2350

ハローワーク石巻 Tel.(0225)95-0158

ハローワーク塩釜 Tel.(022)362-3361

ハローワーク古川 Tel.(0229)22-2305

ハローワーク大河原 Tel.(0224)53-1042

ハローワーク白石 Tel.(0224)25-3107

ハローワーク築館 Tel.(0228)22-2531

ハローワーク迫 Tel.(0220)22-8609

ハローワーク気仙沼 Tel.(0226)41-6720