

行動災害防止チェックリスト

労働者用

新見署管内（高梁市、新見市、加賀郡の旧賀陽町地区）では**転倒、腰痛等の行動災害（労働者の作業行動を起因とする災害）**が多発しています。

行動災害は**疾病、加齢に伴う心身機能の低下などの個人的要因**も大きく関係しています。労働者一人ひとりが、職場の安全衛生活動に積極的に参加し、事業場における取組や地域における取組を活用しながら、自身の心身の健康の維持・向上に努めましょう。

行動災害防止の重要性を理解をしている

Yes / No

転倒や腰痛などは日常生活でもなりうるもので、命にかかわるようなものも少ないことから、教育が十分でないこともあります。一人ひとりが、**転倒や腰痛について理解し、対策の重要性を感じたうえで、安全衛生活動や体づくりに取り組みましょう。**厚生労働省のホームページでは視聴覚教材等を公開しています。

日常作業で安全を意識している

Yes / No

行動災害防止には**個々の安全意識**が大切です。取組として、**日々実践する安全衛生の取組**を宣言し（「私の安全衛生宣言」）、**基本のルールを徹底しましょう。**

会社の**基本のルール**を徹底する（例外の方法を行わない）。

ながら歩行をしない。階段では手すりを使用する。

身のまわりの4S活動（整理・整頓・清掃・清潔）を行う。

身体的能力のチェックをしている

Yes / No

行動災害のリスクを上げる個人的要因について、**加齢、運動不足等による身体的能力の低下**が考えられます。また、**自分で思っている能力と実際の能力には齟齬**があると、余計に行動災害のリスクが高まります。筋力、敏捷性、静的バランスなど、現在の身体の状態を確認してみましょう。**職場のあんぜんサイトの「身体的能力のセルフチェック」、中災防の「転びの予防 体力チェック」**が参考になります。

体操・ストレッチによる体づくりをしている

Yes / No

身体的能力の低下によるリスクを減らすため、**日頃の体操やストレッチ**を取り入れ、**転びにくい体づくり、腰痛になりにくい体づくり**を目指しましょう。**SAFEコンソーシアムポータルサイトの『毎日3分でできる「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」』、「職場における腰痛予防対策指針及び解説」のストレッチ**などが参考になります。ただし、個々の健康状態、体の状態を考慮して、**無理のない範囲**で実施するようにしましょう。急性期の腰痛などで痛みなどがある場合や回復期で痛みが残る場合などは、**医師と相談する**ようにしてください。

新見労働基準監督署では**備北地区行動災害ゼロ運動**を実施しています。岡山労働局のホームページにおいて、**運動の趣旨、実施要領等**を公開しています。**順次、行動災害予防の説明動画、対策事例**など、行動災害予防対策に関する情報を掲載していきますので是非ご覧ください。

