

行動災害防止チェックリスト

事業者用
管理体制

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、動作の反動・無理な動作（腰痛等）などの行動災害**が多発しています。行動災害とは、**労働者の作業行動を起因とする災害のこと**をいいます。

行動災害防止のポイントについて、実施状況をチェックし、事業場の活動を充実させましょう。

経営トップが安全衛生方針を表明している

Yes / No

安全衛生活動には、**経営トップの強いリーダーシップ**が重要です。安全衛生管理の最高責任者として、**安全衛生最優先の方針**を示しましょう。

安全衛生管理体制を確立している

Yes / No

安全衛生活動を管理する体制を整備しましょう。安全衛生担当者を選任し、**職務内容を明らかにし、必要な権限を与え、安全衛生の職務を行う時間を確保**しましょう。職務の実施状況は担当者任せにせず、安全衛生委員会等において、**組織的に管理**しましょう。

自主点検・パトロールで現状を把握している

Yes / No

安全衛生担当者は、**日頃の安全衛生活動、労働災害防止対策の状況**について自主点検・パトロールにより把握しましょう。**ルールの順守状況、安全設備の状況**について確認しましょう。不備があった場合は安全衛生委員会等において組織的に措置を検討し、措置の進捗状況について定期的に確認しましょう。

活動計画・教育計画により取組を行っている

Yes / No

安全衛生活動計画・安全衛生教育計画を作成し、**安全衛生活動・安全衛生教育の実施時期**を定めましょう。雨季・冬季の前に転倒防止の教育をするなど効果的な計画を立てましょう。全国安全週間、全国衛生週間等に合わせて活動内容・教育内容を選ぶこともできます。

日常の安全衛生活動が定着している

Yes / No

職場巡視、**4S活動（整理・整頓・清掃・清潔）、危険予知活動（KY活動）、危険予知訓練（KYT）、ヒヤリ・ハット活動**など日常的な安全衛生活動を充実・活性化しましょう。

行動災害防止の取組を行っている

Yes / No

リスクアセスメント、作業方法等の見直し、見える化、健康づくり等の取組を行いましょう。

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。



行動災害防止チェックリスト

事業者用
転倒予防

新見署管内（高梁市、新見市、加賀郡の旧賀陽町地区）では**転倒災害**が多発しています。**転倒予防**のポイントをチェックし、事業場の活動を充実させましょう。

通路・床面・階段の4S活動をしている

Yes / No

転倒災害の典型例は**通路・床面・階段**での「**滑り・つまづき・踏み外し**」です。

4S活動（整理・整頓・清掃・清潔）を徹底しましょう。

通路、階段、出口に物を放置していない

床の水たまりや氷、油、粉類などを放置せずに都度取り除いている

転倒しにくい環境・方法を整備している

Yes / No

転倒リスクの高い場所・時間帯・作業方法を洗い出し、**リスクの背景**を分析しましょう。リスクの高いものから**転倒予防対策**を講じ、関係労働者に**周知**しましょう。

通路等について明るさ（照度）など**転倒しにくい環境**を確保している。

ながら歩きの禁止、手すりの使用などの**基本のルール**を徹底している。

転倒予防対策の**労働衛生教育**を行っている。

作業に合わせて靴を選んでいる

Yes / No

適切な安全靴・作業靴を選びましょう。有効な安全靴・作業靴は**作業現場によって異なる**ことに注意しましょう。選ぶポイントについて、**屈曲性、重量、重量のバランス（重心の偏り）、つま先の高さ、靴底と床の耐滑性、サイズ**があります。

危険マップを作成している

Yes / No

事業場の見取図などに**転倒リスクのある場所**を記入して、危険マップを作成しましょう。危険マップの作成にあたっては、**職場全員参加**で行い意識の高揚を図るほか、**職場巡視、ヒヤリ・ハット活動等の結果の活用**なども行いましょう。

転倒リスクのある場所を見える化している

Yes / No

危険リスクのある場所について**注意事項・順守事項**を検討し、ステッカーを貼りつける等により**危険リスクが誰でも一目で分かる**ようにしましょう。特に新入社員などにも分かりやすいように工夫しましょう。

転倒しにくい体づくりを行っている

Yes / No

転倒災害は、**疾病、加齢に伴う心身機能（筋力、バランス力、視力、敏捷性、認知機能など）の低下**などの個人的要因も大きく関係しています。**身体的能力のセルフチェック、転倒予防体操、ストレッチ**などによって、各労働者の身体的能力の把握・改善を行うようにしましょう。

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。



行動災害防止チェックリスト

事業者用
腰痛予防

新見署管内（高梁市、新見市、加賀郡の旧賀陽町地区）では、**動作の反動・無理な動作による腰痛等**が多発しています。

腰痛予防のポイントをチェックし、事業場の活動を充実させましょう。労働衛生管理では、**3管理（作業管理、作業環境管理、健康管理）+ 1教育（労働衛生教育）**が重要です。また、**職場における腰痛予防対策指針（H25.6.18付け基発0618第1号）**を参考にするようにしましょう。

作業管理を行っている

Yes / No

作業管理のポイントには、**自動化・省力化、作業姿勢・動作、作業の実施体制、作業標準の策定、休憩・作業量、作業の組合せ、靴・服装等**があります。
機械設備を使用し、**人力に頼らないようにしている。**
無理な作業姿勢、動作を極力減らしている。
作業する人数、作業内容、作業時間、自動化の状況などが適切か検討している。
作業姿勢、動作手順、時間を踏まえた**作業標準**を策定している。
休憩・作業量、作業の組合せを考慮して、**労働者のシフト**を組んでいる。
動きやすく滑りにくい靴、動きやすい服装などを取り入れている。

作業環境管理を行っている

Yes / No

作業環境管理のポイントには、**温度、照明、作業床面、作業空間や設備の配置等、振動**があります。
適切な**温度・照度**にして作業環境を整備している。
作業場所の**床面**は凹凸が少なく、滑りにくくなっている。
作業に支障がないよう**十分に広い作業空間**を確保している。

健康管理を行っている

Yes / No

健康管理のポイントには、**健康診断、腰痛予防体操**があります。また、腰痛による休職者が職場に復帰する際について、再発リスクに注意し、産業医などの意見を聴きましょう。相談しやすい環境づくりも大切です。
腰痛の健康診断を配置前・定期（半年に1回）に行っている。
作業前・作業後に**ストレッチを中心とした腰痛予防体操**を行っている。

労働衛生教育を行っている

Yes / No

労働衛生教育においては、**腰痛になりやすい姿勢・作業方法（災害事例・原因・対策）、職場でできるストレッチ、職場内の相談窓口（対人ストレス等への対応）、日常生活における体力づくり**などについて教育を行うようにしましょう。

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。



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。

