

# サンエー ～ 転びにくいカラダづくり！エクササイズ～

**\*毎日3分でできる！転びにくいカラダを作るエクササイズ！\***

①「すべり」を改善するトレーニング

- 【片足バランス】**
  - 足を持ち上げ、片足でバランスをとります
  - 両足を伸ばし、姿勢よくバランスがとれるように意識します
- 【スクワット】**
  - 足を腰幅程度に開き、膝を曲げて伸ばします
  - お尻を斜め後ろ深くにおろすようにして腰を下ろしていきます
- 【カラダほじり】**
  - 顔は正面のまま体を左右にほじます
  - 肩、手の力は抜き、リラックスして動かしましょう

②「つまづき」を改善するトレーニング

- 【つま先上げ】**
  - 片足をあげたまま、つま先を上を持ち上げ、おろします
  - つま先を自分の脛に近づける様に意識してあげましょう
- 【かかと上げ】**
  - 足を安定する幅に開き、かかとを上げておろします
  - かかとを高く持ち上げるように動きます
- 【ふらはぎのストレッチ】**
  - 足を前後に開き、体重を前足に乗せます
  - 後ろ足のかかとを床につけたまま伸ばします

**\*日々のストレッチや柔軟体操などで、関節や筋肉を傷めるリスクも軽減できます！短い時間からでも良いのでまずは実践してみましょう！\***

※膝や腰などに痛みを持っている方は、悪化させない様にストレッチのやり方などは主治医と相談してから実施しましょう

## 従業員に労働災害を意識づける工夫として

**ろうさいだより**

従業員に労働災害の危険性を伝えるための工夫として、社内報「ろうさいだより」に掲載しています。

転倒災害による発生件数

発生件数	50%
発生件数	30%
発生件数	20%

※日々のストレッチや柔軟体操などで、関節や筋肉を傷めるリスクも軽減できます！短い時間からでも良いのでまずは実践してみましょう！

※「毎日3分でできる転びにくいカラダをつくる職場エクササイズ」リーフレット（厚生労働省）を加工して作成

当社の災害原因で最も多いのが転倒災害です。50~60代の発生が多く、障害物、床漏れなどの環境要因が見られない場所でも転倒災害が発生しています。「従業員本人」による筋力アップトレーニングやストレッチなどのセルフケアの実施も重要と考え、転びにくいカラダづくりとしてエクササイズを推奨しています！

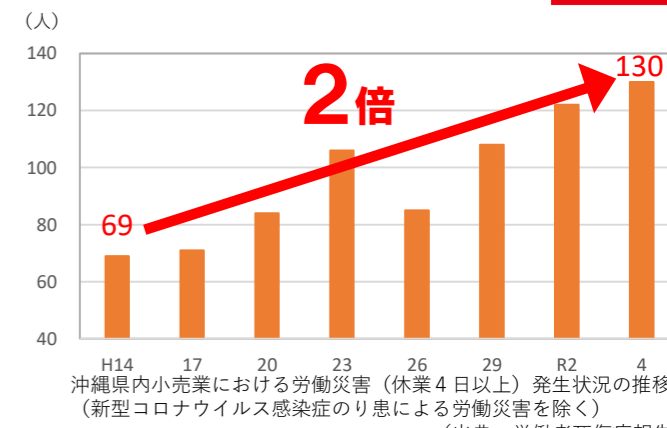
従業員に社内でのどのような労働災害が起きているのか知ってもらうために「ろうさいだより」を作成しています。全員に見てもらうために、メール配信や掲示板への貼り出しをしています。

# 沖縄県小売業SAFE協議会

～私たちは労働災害の防止対策に取り組んでいます～  
転倒災害防止編



沖縄県内の小売業における休業4日以上の労働災害（以下、「労働災害」という。）による死傷者数は直近20年で約2倍と増加しています。近年は転倒や腰痛など日常生活でも発生しうる災害が多く発生しており、労働災害の約半数を占めています。転倒災害においては、約半数が休業1か月以上であり、中には休業6か月以上に及ぶものもあります。



沖縄県小売業SAFE協議会では、今ある問題点や解決に向けた取り組みについて様々な観点から協議し、労働災害の減少を図ります。このパンフレットでは、私たち協議会メンバーの転倒災害防止に関する取り組みを紹介しています。参考いただき、ぜひ皆様の職場でも取り組みをお願いいたします。

## Safer Action For Employees

～従業員の幸せのための安全アクション～



### 沖縄県小売業SAFE協議会

この協議会は沖縄県内のリーディングカンパニー、業界団体、行政機関を構成員として労働災害防止に関する情報の共有、好事例の周知、啓発活動を通じて、労働災害を防ぎ安全で安心して働ける職場の実現を目指しています。

### 構成員メンバー

- 企業：イオン琉球株式会社 / 金秀商事株式会社  
株式会社サンエー / 株式会社リウボウインダストリー  
株式会社リウボウストア / 生活協同組合コープおきなわ
- 業界団体：沖縄県商工会連合会
- 行政機関：沖縄県商工労働部中小企業支援課  
沖縄労働局労働基準部健康安全課

令和6年2月現在 順不同

問い合わせ先【事務局】 沖縄労働局 労働基準部 健康安全課 電話 098-868-4402 (R6.2)

## イオン琉球 ～ 5S 転倒災害対策は整理された通路から～



同じ通路です！

整理・整頓



店舗裏の通路です。通路左右に物が置かれ狭く、通りづらくなっています。

片側にライン引きを行い、ライン内に物を置くように整理しました。

整理された状態を維持するための工夫として「あるべき姿」を掲示しています。



## コープおきなわ ～通路・階段を安全に利用していただくために～

◎外通路は滑り止めシートで転倒防止 ◎階段の始めと終わりをわかりやすく



店舗の入口と駐車場をつなぐ外通路です。濡れると滑りやすくなるため、雨天時に転倒災害が発生しました。

対策として、「滑り止めシート」の貼り付けを行いました。シートの表面がざらざらしているため滑るのを防いでくれます。



階段を上り下りする時に階段の始めと終わりで踏み外すことやつまづくことが多いとの声がありました。

階段の始めと終わりに黄色のマーキングテープを貼り、気づきやすくしました。

## デパートリウボウ ～死角箇所見える化～

対策として



安全ミラーを設置！死角箇所見える化しました。

実は写真の右側に写っている白い壁の裏側にも通路があります。しかし、死角となっており見えません。合流箇所では従業員同士がぶつかり転倒災害が発生しました。



掲示による周知もしています

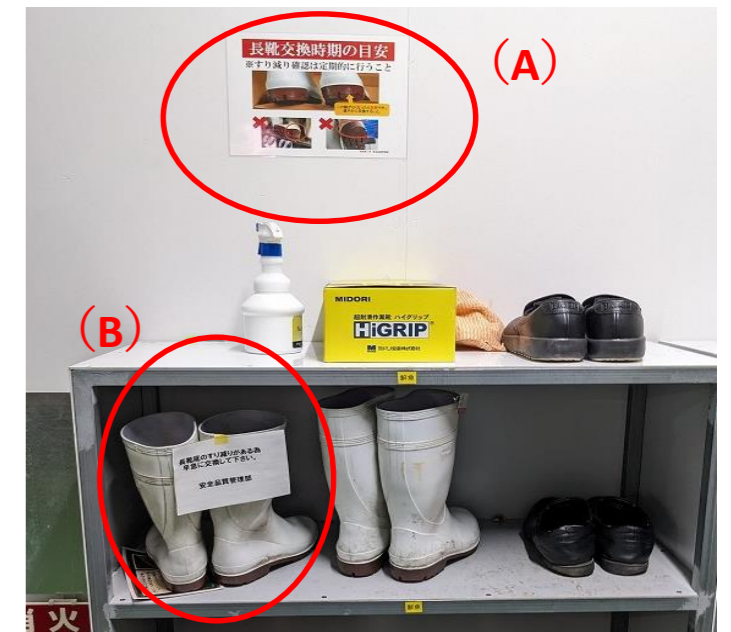
## タウンフラザかねひで ～ すいへった靴は危険です～

### 長靴交換時期の目安

※すり減り確認は定期的に行うこと



靴底がすり減った靴は滑りやすいため、定期的なすり減りの確認を行うよう周知しています。



靴箱の近くに掲示し、従業員への周知、意識づけを行っています。(A) 本部スタッフの店舗巡回時には、従業員の靴底を確認し、すり減っている靴は交換するように指示をしています。(B)

## いっぽうストア ～ 調理場の床を修繕し、従業員の負担を軽減～

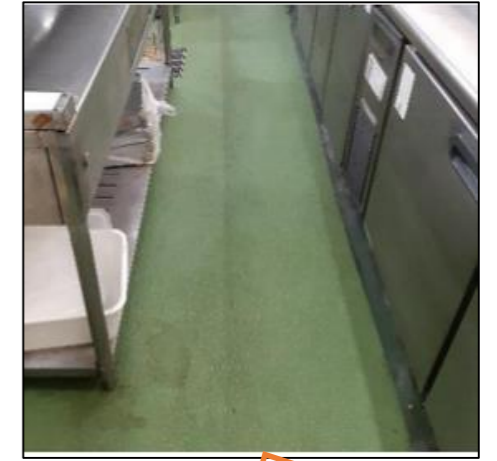
改善前



施工期間は1日。営業面に影響が出ないように店休日に行いました。

修繕

改善後



調理場の床が経年劣化により摩耗、凹凸が発生。従業員の「転びそう」という声を受けて、修繕を実施しました。

修繕の結果、転倒防止以外に疲労度の軽減の効果も！！従業員より終業後の疲労が軽減されたとの嬉しい報告がありました。また、凹凸がなくなったことで清掃がしやすくなりました。清掃時間も短縮し、品質管理の面でも効率化が図られました。