

足場

建設作業員の皆様へ

災害事例は裏面に！

落ちないための3箇条

第1条 職人も足場から落ちる！

安全帯は
腰より高い位置にかけよう！



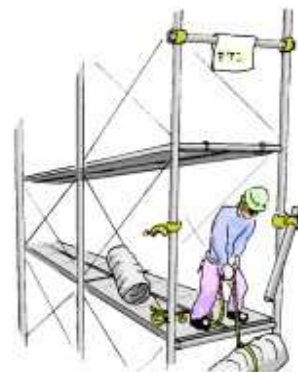
第2条 近道は、危険道！

大事な人のことを考えて！



第3条 外したら、戻す！

手すりの外は
危険が口を開けていますよ！



足場での災害事例

何をしていて	どうなった	ケガ	休業見込(月)	経験(年)
足場2段目で2F廊下外側壁のPコンを外す作業で、Pコン収集袋を取ろうとして筋交いに持たれたとき	筋交いが折れ 3.4m転落した	骨折	3ヶ月以内	1
梁から足場に移動しようとして、足場巾木に右手をかけて渡ろうとしたとき、バランスを崩して落下しそうになり	右肘を足場材に 打ち付けた (近道行動)	捻挫 打撲	1ヶ月以内	1
型枠足場組立作業中、両手で足場枠を持ち、既設の足場枠に差し込もうとしたとき、バランスを崩して	足場枠の間に 指を挟んだ	骨折	3ヶ月以内	2
単管足場上で作業中、足を滑らせて	頭から 2.0m転落した	打撲	3ヶ月以内	45
足場上で配筋作業中、めまいにより(熱中症によると思われる)	ふらついて 1.7m転落した	骨折	1ヶ月以内	6

沖縄県内で発生した事例です。

生活習慣病を知ろう！(出典「健康日本21」)

糖尿病

肥満を防ぐことが最大のポイント！
今までに一番重かった体重が重いほどかかりやすい。
肥満の基準はBMI(病気が一番少ない体重)で数値が22のときもっとも病気が少ない
肥満を防ぐことは、いろんな生活習慣病を防ぐことになるため、食事と運動のバランスが大切。
食事は、食べ過ぎないことと、栄養のバランスが大切
野菜はたっぷりとうろ、決まった時間に時間をかけて食べよう、甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない、ひとり分ずつ取り分けて食べよう、薄味にしよう、ながら食いはやめよう、多いときは残そう、お茶碗は小ぶりのものを、調味料はかけずにつける、食品のエネルギーを知ろう

肥満

肥満の判定は身長と体重から計算するBMIの数値で行われています。計算式はBMI=身長(m)×身長(m)/体重(kg)で、BMIの数値が22が標準。(ちなみに身長からみた標準体重は、身長(m)×(m)×22で計算できる)
BMIの数値が18.5~25未満が普通体重で、25以上が肥満と判定される。
からだの脂肪の量のうち内臓にたまる脂肪がもっとも問題で、腹囲(へその高さで測る)が男性85cm以上、女性90cm以上が内臓脂肪型肥満と判定される。
肥満だけでは病気じゃないけど、いろいろな病気の原因になりやすい。主に高血圧や脂質異常症、糖尿病などであるが、BMIが22だとそうした病気にかかりにくい

心臓病

4大危険因子(高血圧、脂質異常症、喫煙、高血糖)をなくすこと。
血圧と血液中の脂質を正常に保つことが重要。たばこは多くの生活習慣病の危険因子だから健康のためにも周りの人にも悪影響があるからぜひやめたほうがいい。
血糖値が高めの人には1日に食べるエネルギー量を制限し体重を標準体重に減らすこと。食事以外ではストレスを減らし運動不足を解消しよう

脂質異常症

健康診断で一番多く、血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪)が多すぎる病気のこと。
肥満(内臓脂肪型)、高血圧、脂質異常症、糖尿病の危険因子が重なるほど危険が高くなるのは当然で、3つ以上を異常と診断された状態をメタボリックシンドロームと呼んでいる。原因の8割が生活習慣なので食生活が重要

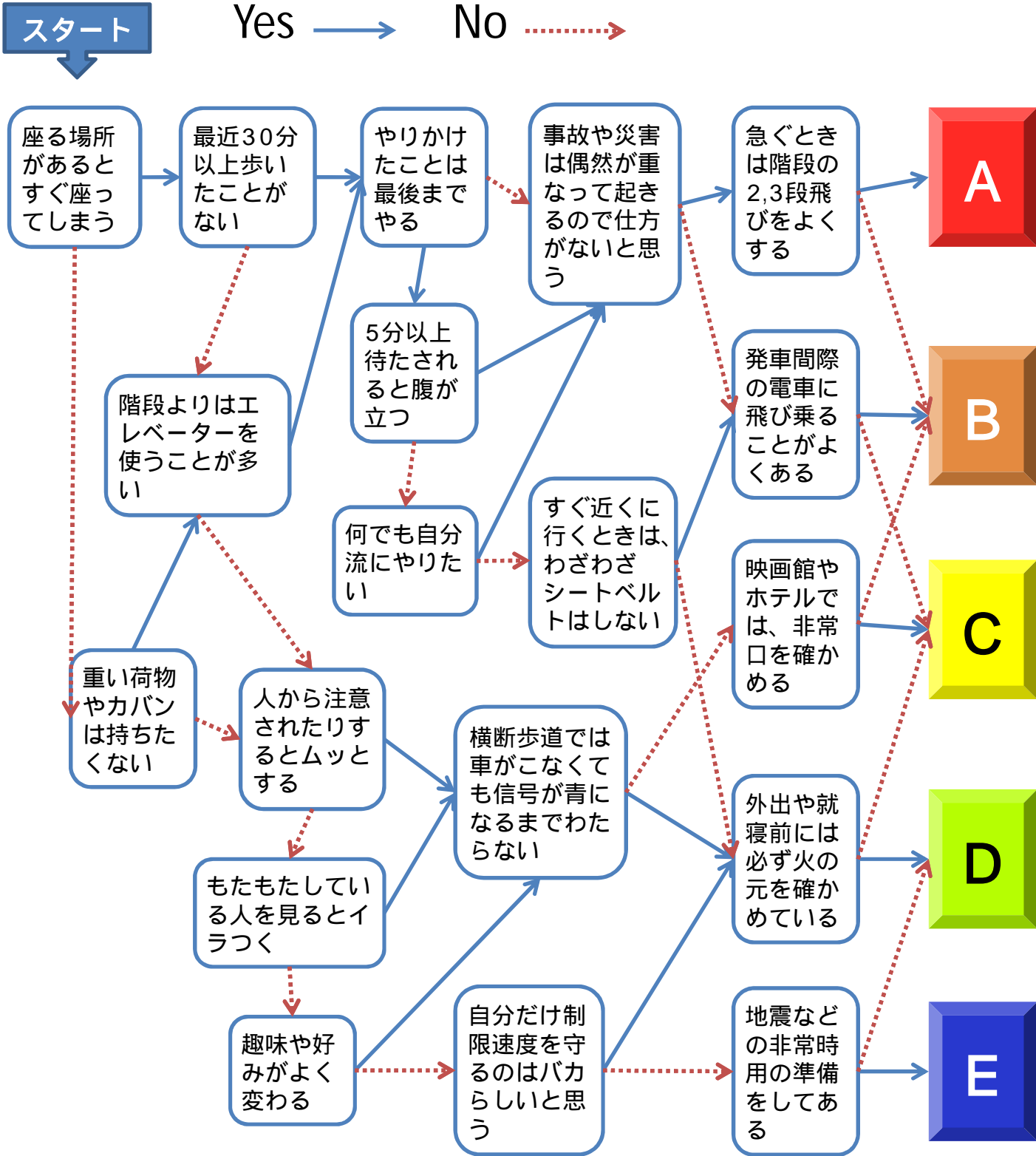
高血圧

塩分を減らすこと、肥満を解消すること、適度な運動(息が軽くはずむくらい)を習慣にすること、十分な睡眠をとること、たばこをやめること、便秘解消に努める、コレステロールの多い食事は控えること

脳卒中(脳梗塞、脳出血)

もっとも大切なのは高血圧を防ぐこと。塩分をとりすぎると濃度を下げるため水分が血管内に吸収され、血液の量が増えて血圧が高くなる。野菜やキノコ類、果物に多く含まれるカリウムには塩分を体の外に出す働きがある。
高血圧の原因となる生活習慣(大量飲酒、たばこ、運動不足、肥満)を改める

あなたの「省略好き度」チェック



(出典: 中災防 安全おもしろブック「危険がひそむ近道省略行動」)

「省略好き度」チェック結果

A

「省略好き度」100%

非常に省略行動に走りやすいです。ちょっと疲れたり、面倒になったりしたときの「大丈夫だろう」という気持ちにブレーキを。

B

「省略好き度」75%

かなり省略行動に走りやすいです。この結果を肝に銘じて、行動を起こす前に一呼吸おいてみましょう。

C

「省略好き度」50%

やや省略行動に走りやすいです。自分がどんなストレスを感じたときに省略しやすいのかチェックしてみましょう。

D

「省略好き度」25%

あまり省略行動に走らない人です。ただし、ストレスを感じたとき、時間のないときなど、省略行動を起こす落とし穴はそこにあります。油断禁物。

E

「省略好き度」0%

あなたは安全人。ただし、過信ということもありますので、日々の行動の中で省略行動をしていないか、見直してみると良いでしょう。

(出典:中災防 安全おもしろブック「危険がひそむ近道省略行動」)