小売業における取組事例

整理・整頓
清掃・清潔

水分・油分を放置せず、こまめに清掃しましょう！

厚生労働省のホームページで４S（整理・整頓・清掃・清潔）の方法を公開しています。

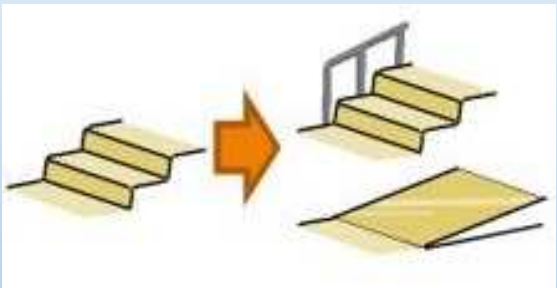
危険の見える化

解消できない危険箇所に標識等で注意喚起をしましょう！

労働安全衛生研究所から「小売業・飲食店における労働災害防止の進め方」をご覧ください。

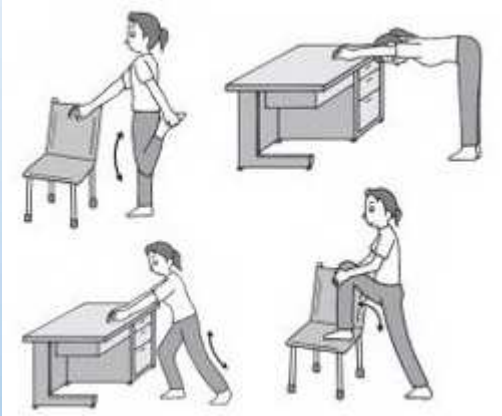
設備の改善

階段には手すりを設け、可能な限り段差を解消しましょう！



職場環境の改善等のために、エイジフレンドリー補助金をご活用ください。

転倒・腰痛
予防体操



YouTubeで、転倒・腰痛の予防に役立つ「いきいき健康体操」をご覧ください。

大阪労働局労働基準部安全課

(R6.3)

整理・整頓・清掃・清潔（４Ｓ）の取組

事例の概要	テプラーで表示することにより、清掃用具の置き場を決め、整理・整頓・清掃・清潔（４Ｓ）の励行を行っている。

スイングドアと人との衝突防止対策

事例の概要	バックヤードから店内に出入りする時の注意点を表示し、見える化を図っている。 （待機中も禁止事項に目がいくよう写真で掲示している。）

写真で見やすく衛生対策

事例の概要	飲食物の加工を扱う作業場において、写真で手洗い方法の見える化を図っている。 （新型コロナウイルス感染症が流行る前からの取り組み）

マットによる転倒災害防止対策

事例の概要	床が滑りやすいため、転倒防止用にレジまわりにマットを敷いて対策を講じている。

労災事故防止対策書

※ 被災状況を図示、又は写真を貼付して下さい

労災事故の概要	荷受所内にて、パレット積み紙製品（トイレットペーパー）を積み下ろしする際、左足をパレット端に掛け作業を実施（自身の左足底の約3分の1はパレットからはみ出ている）していたが確保していた足場幅が狭くパレットを踏み外し床面接地時に左足首を負傷したものとなります。
労災事故の原因 （不注意による発生はなしです）	・荷受パレット積み在庫置き場の狭小なパレット端スペースにいつもやっているから大丈夫だろうと狭小スペースに足を掛けて作業を行ったことが原因です。 ・荷卸し作業時、パレット端部に危険が潜んでいる認識を店舗として把握出来ていなかった事。
再発防止策 （具体的な対策を講じて下さい）	・パレット端スペースに乗れないように在庫を移動。 ・黄色テープでパレット縁部分にテープ被覆（注意喚起・見える化）。 ・今回の事例と対応策を店舗礼にて周知徹底させる。 ・巡回項目に加え定期的に確認、状況に応じ是正等の適宜対応の都度実施。

before	after
※ 改善状況を図示、又は写真を添付して下さい。 	

人事部啓蒙ポスター

はじめよう 転倒予防！

お仕事中のケガのうち、転倒事故が全体の50%を占めています。

転倒の原因

筋力低下

特に下肢筋力の
低下

バランス障害

バランス能力の低下

視力障害

段差などを認識しづらくなり、
危険察知能力が低下

足首の関節がかたい

姿勢の
立て直しが困難

環境面

少しの段差、滑りやすい床、
薄暗さも転倒の原因

靴

重い靴や厚底の靴は足裏からの感覚が
鈍くなり、転倒の可能性。
靴底に溝がない靴（ナースサンダル）は
動作を止めることが出来なく危険。

転倒予防対策

”転ばない“身体をつくろう

- 体のバランスを保つ
- 足の筋力を保つ
- 体の柔軟性を保つ

”転ばない“ための準備ポイント

- メガネ、靴などの用具を適切に選ぶ
- 時間と心にゆとりを持って行動する。

はじめよう バランス保持運動

①片足立ちでバランスと筋力を鍛える

- かかとを10㎝程度あげて10秒保持することから
  はじめましょう。どこでもできる！

②前後左右へのステップ

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す
  （右足も行う）
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す
  （右足も行う）
- それぞれ5回ずつ行いましょう

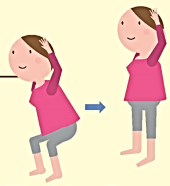
③四つ這いバランス

- 四つ這いで左手、右足を同時にあげて5秒保持し、もとに戻す
- 反対も行いましょう（右手、左足の挙上）
- 同時にできない人は手だけ、足だけで
  行いましょう

はじめよう 筋力強化運動

①立った状態でスクワット

- ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす
  （曲げる角度は出来る範囲で、
  10～20回から始めましょう）
- ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう



②立った状態で太ももあげ

- ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす
  （左右10～20回から始めましょう）
- 支持している方のかかとをあげてのびあがるように
  行ってみましょう

③立った状態でかかとのあげおろし

- ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす
  （10～20回から始めましょう）
- ひざが曲がらないように気を付けましょう