

# § 安全衛生チェックリスト

	チェック項目	<input checked="" type="checkbox"/>
1	4S活動(整理・整頓・清掃・清潔)の徹底による転倒・腰痛災害の防止を実施していますか。	
2	作業マニュアルを従業員に周知、教育していますか。	
3	KY(危険予知)活動による危険予知能力、注意力の向上に取り組んでいますか。	
4	ヒヤリハット活動による危険箇所の共有、除去を実施していますか。	
5	危険箇所表示による定期的な職場点検を実施していますか。	
6	店長・施設長、安全担当者などによる定期的な職場点検を実施していますか。	
7	朝礼等で安全意識の啓発を実施していますか。	
8	転倒防止に有効な靴、介護機器・用具等の導入、使用の推進などを行っていますか。	
9	腰痛・転倒予防体操を励行していますか。	
10	熱中症予防のための休憩場所・時間の確保を実施していますか。	

## 主な取組事項の概要

### 経営トップによる安全衛生方針の説明

経営トップによる安全衛生方針を策定し、掲示や従業員への小冊子の配布などにより周知します。

### 4S活動 = 災害の原因を取り除く

「4S」とは「整理」「整頓」「清掃」「清潔」のことで、これらを日常的な活動として行うのが「4S」活動です。

4S活動は、労働災害の防止だけでなく、作業のしやすさも期待できます。

散らかっている場所や滑りやすい箇所は災害の危険が高くなります。



策定例

+

策定日 平成●●年 月 日  
 掲示日 平成●●年 月 日

### 安全衛生方針

当社は、「『従業員の安全』は『お客様の安全』の礎である」との理念に基づき、安全衛生の基本方針を以下のとおり定め、経営者、従業員一丸となって労働災害防止活動の推進に努めます。

#### 安全衛生の基本方針

- ① 安全衛生活動の推進を可能とするための組織体制の整備、責任の所在の明確化を図る
- ② 労使のコミュニケーションにより、職場の実情に応じた合理的な対策を講じる
- ③ すべての社員、パート、アルバイトに安全衛生確保に必要なかつ十分な教育・訓練を実施する
- ④ 上記の実行に当たっては適切な経営資源を投入し、効果的な改善を継続的に実施する

会社名  
代表者

株式会社●●スーパーマーケット  
代表取締役 安全太郎  
(自筆で署名しましょう)

# STOP! 転倒災害プロジェクト

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください！  
「STOP! 転倒災害プロジェクト」

STOP! 転倒

検索

## 転倒災害の特徴

「平成29年転倒災害による休業期間の割合」 労働者死傷病報告 (厚生労働省) より作成

### 特徴1 転倒災害は最も多い労働災害！

休業4日以上<sup>※</sup>の転倒災害は最も多く発生しています。

### 特徴2 特に高齢者で多く発生！

55歳以上では55歳未満の約3倍<sup>※</sup>リスクがあります。

### 特徴3 休業1か月以上が約6割！

転倒災害による休業期間は約6割が1か月以上<sup>※</sup>となっています。

休業  
1か月以上  
(約6割)

休業  
1か月未満  
(約4割)



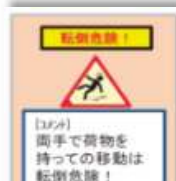
## 転倒災害の主な原因

転倒災害は、大きく3種類に分けられます。皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？

<p><b>滑り</b></p>  <p>&lt;主な原因&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>床が滑りやすい</li> <li>床に水や油が飛散</li> <li>床に滑りやすい異物</li> </ul>	<p><b>つまずき</b></p>  <p>&lt;主な原因&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>床の凹凸や段差</li> <li>床に荷物などの放置</li> </ul>	<p><b>踏み外し</b></p>  <p>&lt;主な原因&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>足元が見えない状態の作業</li> </ul>
---	--	---

## 転倒災害防止対策のポイント

転倒災害を防止することで、安心して作業が行えるようになり、作業効率も上がります。

4 S (整理・整頓・清掃・清潔)	転倒しにくい作業方法 「あせらない 急ぐときほど 落ち着いて」	その他の対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>歩行場所に物を放置しない</li> <li>床面の汚れ(水、油、粉など)を取り除く</li> <li>床面の凹凸、段差などの解消</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間に余裕を持って行動</li> <li>滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行</li> <li>足元が見えにくい状態で作業しない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業に適した靴の着用</li> <li>職場の危険マップの作成による危険情報の共有</li> <li>転倒危険場所にステッカーなどで注意喚起</li> </ul> 



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

# はじめよう転倒災害防止体操

(例)

加齢とともに進行する身体強度や運動機能の低下の予防は転倒災害の予防になります。

## つま先上げかかと立ち

つま先を上げる前頸骨筋の強化

4回×2セット



## フォアードランジ

前後方向への重心移動、上肢の前後方向への素早い動作

バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上

2回×2セット



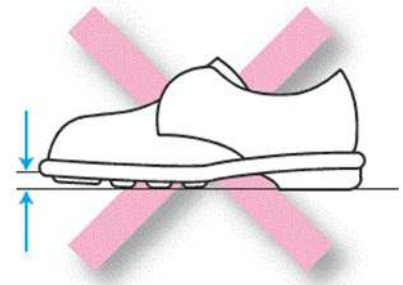
# 作業に適した靴を選びましょう

## ☑ つま先部の高さ (トゥスプリング)

高齢者は膝が曲がり難いため摺り足歩行、若年者でも疲労してくると同様な傾向があります。つま先が低すぎるとつまずき易くなり危険です。

一定のトゥスプリングがあると歩き易い

トゥスプリングが低すぎるとつまずき易くなる



## ☑ 靴の屈曲性

靴底が固いと足に負担がかかります。靴底が曲がり難いと摺り足になり易く、つまずきの原因となり危険です。

屈曲性が良いと歩行が安定する

屈曲性が悪いとつまずき・滑りの両方が起きる

靴底の接地面積が  
大きくとれるので  
安定する



靴底の接地面積が  
不足するので  
歩行が不安定



## ☑ 靴底及びかかと部の衝撃吸収性

靴底の衝撃吸収性の優れた靴は、疲労防止や飛び降りた際の足の骨折予防に有効です。

高齢者は関節痛など足の異常となって現れ易いので、衝撃吸収性の良いものにしましょう。

JIS T8101に適合した衝撃吸収性のある靴には「かかと部の衝撃吸収性」又は「E」マークが表示されています。



## § 作業靴のチェックリスト

作業性の向上	作業靴は軽量か。(短靴で900g未満)	Yes	No
	作業靴は各自作業者の足のサイズに合っているか。	Yes	No
	ヒールカウンター(月形しん)部がかかと部をしっかりと包み込み、適度な硬さがあるか。	Yes	No
滑り止め転倒防止	靴底材の耐滑性が十分か。 JISは摩擦係数0.2以上の靴に「F」マーク	Yes	No
つまずき転倒防止	作業靴のかかと部とつま先部で重さのバランスがとれているか。	Yes	No
	靴を両手で折り曲げた時に、つま先部分が折れ曲がるか。 (靴の真ん中で折れ曲がる靴、全く折れ曲がらない靴はつまずき易い。特に斜面、しゃがみ込み作業に使用しない方がよい。)	Yes	No
	靴先は若干上に上がっているか。	Yes	No
	靴のかかと部が適切な高さ(30mm以下)であるか。	Yes	No
かかとの骨折防止	かかとの衝撃吸収性が十分にあるものか。 JISは衝撃吸収エネルギー20J以上の靴に「E」マーク	Yes	No

「No」場合は判断項目に適合する作業靴を使用するようにしましょう。