

働く皆様へ

職場での安全の基本



あなたが仕事中にケガをせず、元気で働くために・・・

① 4S活動（整理・整頓・清掃・清潔）は安全な作業の基本です

理解できたら□
にチェックを入れ
ましょう

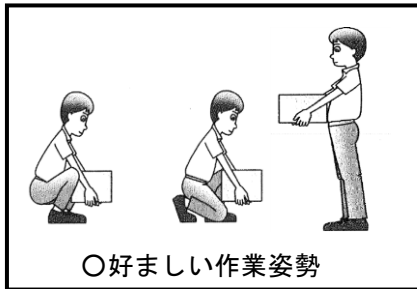
- 整理
 - ・ 不要なものと必要なものを分別し、不要なものは捨てる
 - ・ 通路や作業場において、安心して作業できるスペースを確保
- 整頓
 - ・ 必要なものは、誰でもすぐに見つけられるように
 - ・ 無駄・無理な動作や姿勢をせずに作業や運搬ができるように
- 清掃
 - ・ ゴミや汚れのない状態に
 - ・ 床面の濡れ、油汚れなどをなくすことで、滑りによる転倒の防止
 - ・ 利用する道具・設備をいつも使いやすい状態に
- 清潔
 - ・ 整理・整頓・清掃を繰り返し、衛生面を確保
 - ・ 安全で快適な作業場を維持

② 腰痛防止のため好ましい作業方法を

（平成26年に滋賀県内で腰痛により4日以上休業した人は107人で、全体の7.6%になります）

[好ましい作業方法等]

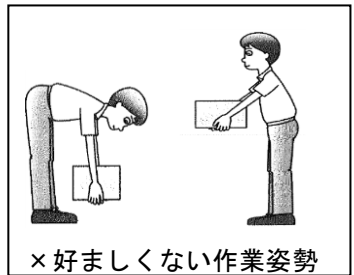
- 腰を落として、膝・脚の力で持ち上げる
- 物をできるだけ体に近づけて持つ



○好ましい作業姿勢

[好ましくない作業方法等]

- × 膝を伸ばして前屈で持ち上げる
- × 体から離して持つ



×好ましくない作業姿勢

- 作業台の配置を工夫して平行で作業する



○好ましい作業方法

- × 物を持って体をひねる



×好ましくない作業方法

- 膝を曲げて作業する



○好ましい作業姿勢

- × 腰を曲げて作業する



×好ましくない作業姿勢

- 腰の高さで作業する



- ×かがむ作業を繰り返す



③ 通路・階段は油断をせずに

(平成26年に滋賀県内で通路・階段でケガをして4日以上休業した人は95人で、全体の6.8%になります)

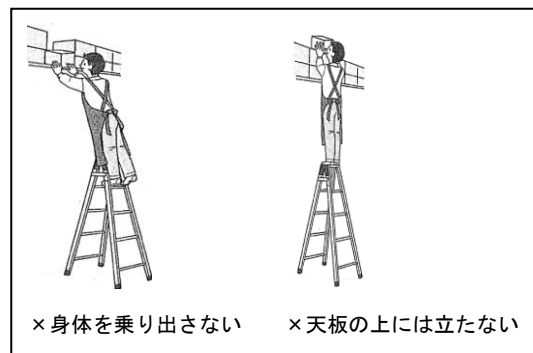
- 通路・階段はいくら急いでいても走らない
- サイズの合った、滑り止め効果の高い靴を
- 通路が濡れているのを見つけたらすぐに拭き取る
- 滑りやすい場所では歩幅を狭く、重心を低く
- 階段を降りるときは手すりを持つ
最後の1、2段は特に注意(飛び降りない)
- 両手がふさがった状態で階段を昇降しない



④ 脚立・はしごなどは危険です

(平成26年に滋賀県内で脚立・はしごなどでケガをして4日以上休業した人は51人で、全体の3.6%になります)

- 作業開始前に異常が無い点検する
- 脚立の開き止め金具を確実に止める
- 水平な場所に設置する
- はしごや脚立から身体を乗り出さない
- 脚立の天板には立たない
- はしごは補助者に支えてもらって昇降する
- 回転いすの上には立たない(作業に使わない)



⑤ カッターナイフを甘く見ない

- カッターナイフを極力使わないよう作業方法を工夫
- ・ カッターナイフをやむを得ず使う場合は
 - 作業箇所を整理整頓し、安定した作業姿勢で
 - 用途に合ったカッターナイフを使用
 - 刃の進む方向に押さえる手を置かず、手前に向かって引くように切る
 - 刃は、必要最低限の長さで使用
 - 切れが悪くなったら、新しい刃に。刃の折り線を下に向けて折り取ります
 - 使用後は刃先をしまい、固定してから所定の場所に
 - よく使う作業では、耐切創手袋の使用を

職場のルールを
守りましょう

このチラシに関するお問い合わせは、
滋賀労働局健康安全課へ(077-522-6650)



厚生労働省 滋賀労働局

～働きやすい滋賀をめざして(労働災害ゼロ 業務上疾病ゼロへ)～

(2015.7更新)

この資料に掲載のイラストはいずれも厚生労働省の著作物です。
この資料(PDF版、Microsoft Word版)やゼロ災ロゴマークは 滋賀労働局 HP からどなたでもダウンロードできます。
http://shiga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/jirei_toukei/anzen_eisei.html