

あなたは大丈夫？行動災害の危険をチェックしてみましょう

転倒災害防止のための気づき・発見・習慣 自己チェックシート

チェック項目		<input checked="" type="checkbox"/>
1	視力が衰えたり、視野が狭くなって、放置物などに気づかず、つまずいたりすることが多くなっていませんか	<input type="checkbox"/>
2	歩幅が狭くなって、立ち上がった時に一歩が短く、角に膝や足指をぶついたり、キャスターにつまずいたりしていませんか	<input type="checkbox"/>
3	普通に歩いていてふらつくことが多くなっていませんか	<input type="checkbox"/>
4	床の水たまりや氷、油、粉類など滑りやすい状態に気づかず、ヒヤリ・ハットが多くなっていませんか	<input type="checkbox"/>
5	思うように足が上がりず、階段で転びそうになったり、段差のある箇所でつまずいたりしていませんか	<input type="checkbox"/>
6	タラップや梯子を下りるときに、思ったところに〇〇がなく、危うく転落しそうになったことはありませんか	<input type="checkbox"/>
7	作業靴の底がすり減っていたり、かかと部分の減り具合（内外差）が極端に違ってバランスを崩しやすくなっていませんか	<input type="checkbox"/>
8	遠近感が衰え、遠くのものが意外に近くに感じるようになって、物にぶついたり、つまずいたりしていませんか	<input type="checkbox"/>
9	事務室や作業場が暗く感じたりするようになっていませんか	<input type="checkbox"/>
10	一本の線上をバランスを崩さないで歩くことができますか	<input type="checkbox"/>
11	立ったまま、靴下を履き替えたりできますか	<input type="checkbox"/>
12	ウォーキングなどの運動習慣やスクワット、腹筋などの筋力トレーニングを続けていますか	<input type="checkbox"/>



動作の反動・無理な動作による災害防止のための 気づき・発見・習慣 自己チェックシート

*ストレッチを行う場合の注意点「反動をつけない」「息を止めない」「無理をしない」

チェック項目		<input checked="" type="checkbox"/>
1	作業開始前の準備体操や作業途中や休憩時間中でのストレッチを実践していますか	<input type="checkbox"/>
2	物を取ろうとして手が届かなかったり、高いところに物を積み上げようとしても思うように積み上げられなかったりすることが多くなっていませんか	<input type="checkbox"/>
3	背中が曲がったり、不必要に視線が近くなったりしていませんか（壁を背にいつもの姿勢で立って、頭、背中、腰がしっかり壁についていますか）	<input type="checkbox"/>
4	肘を曲げずに両手を開き、側方から両手を頭の上で手の平を合わせたようにしたときに、両手が揃えられなかったり、両手の位置が頭上ではなく顔の前方になっていませんか	<input type="checkbox"/>
5	正面を向いたまま、首や腰を回して左右を見たとき、左と右とで可動域に違いはありませんか	<input type="checkbox"/>
6	仰向けの姿勢で上体を起こし、脚を伸ばして、つま先を立てた状態で足（つま先）を左右に開いたときに、左と右でつま先の開き具合に違いはありませんか	<input type="checkbox"/>
7	両脚を伸ばしてそろえ、床に座った姿勢で、膝を曲げずに足首をつかむことができますか	<input type="checkbox"/>
8	重量物を取り扱うときに、できるだけ重量物に体を近づけ、重心を低くした姿勢で行っていますか	<input type="checkbox"/>
9	床面などから重量物を持ち上げるときに、片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を十分に降ろして荷物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上がるようにしていますか	<input type="checkbox"/>
10	中腰や同じ姿勢、不自然な姿勢で作業を続けていませんか（違う作業を行ったり、時々短時間ストレッチを取り入れたりしていますか）	<input type="checkbox"/>

視力や筋力などの運動機能が低下したり、柔軟性が衰えてくると、ケガのリスクが高まります。チェックの結果、思い当たることがある場合は、指差呼称、運動やストレッチ習慣ほか、整理整頓、作業スペースの確保などによる職場環境の改善、表示、掲示によるリスクの見える化などケガをしないためにどうすればよいかを考え、自分自身でできることから実践してみましょう。

また、日頃から“あわてず、あせらず、あなどらず”の行動を心がけましょう。