

本事例集は、近年、労働災害が発生した事業場より、その後における取組事例を提出していただき、主なものをまとめたものです。皆様の事業場において、労働災害防止対策の参考としてください。

腰痛、捻挫防止対策実施事例

- ①朝礼時や昼休み時に、ラジオ体操やストレッチを全員で実施し、体をほぐしてから作業を開始するようにしている。
- ②作業開始前の足首ストレッチの実施を指導している。
- ③休憩時に軽いストレッチを行うよう指導している。
- ④車両運転者・作業員・事務員別の腰痛防止ストレッチ方法を掲示（見える化）し、実施している。
- ⑤これだけ体操のイラストを社内に掲示し、出発前に実施することにより、腰痛予防に努めている。
- ⑥長時間運転後の重量物の取り扱い、小休憩のあと、ストレッチ等の体操を行ってから作業を開始するよう指導している。
- ⑦定期的に休憩をとるよう指導している。
- ⑧点呼や朝礼時に、体調（腰の具合など）の状況を常に確認している。
- ⑨腰痛予防のため、荷物を持ち上げる際は、腰を落としてから上げるよう指導している。
- ⑩荷物は、中腰姿勢で持ち上げないよう指導している。
- ⑪運転中の姿勢、座席角度について、腰部に負担のかからないよう指導している。
- ⑫荷物をもったまま身体を捻るなど、不自然な姿勢をとらないよう指導している。
- ⑬冷凍・冷蔵作業時の温度変化による腰痛悪化を防止するため防寒着の着用を義務化している。
- ⑭トラック運転室への乗降時、三点確保を徹底し、腰部への負担軽減を図っている。
- ⑮トラック運転室の座席に敷くシートクッションを配付し、使用することで腰痛予防や疲労軽減を図っている。
- ⑯頭にヘッドライト着用することにより、暗所でも両手が使え、無理のない姿勢で荷物の運搬ができるようにしている。
- ⑰トラックの荷台から降りる際、前向きに飛び降りると足首を捻るため、扉に掴みを取り付け、後ろ向きに下りるようにしている。
- ⑱荷物を無理なく持ち上げやすいよう、構内の作業スペースを広くした。
- ⑲重量物は、台車で運搬することにより、腰への負担軽減を図っている。
- ⑳重量物を持ち上げる際は、腰サポーターを使用させている。



①各自に適した腰痛予防ベルト等の腰を支える補助具を使用させている。

②荷役作業時は、アキレス腱ガードを使用させている。

③週1回のKYT活動による腰痛予防に努めている。

④荷物の重量をあらかじめ把握し、荷役作業をしている。

⑤作業開始前に、作業場の凸凹確認を実施し、つまずき捻りの防止を指導している。



墜落・転落防止対策実施事例

①トラックの荷台あおりに足を掛けて作業をしない。必要により作業台や脚立を使用するようにしている。

②トラックのフロントガラスや場内カーブミラーの掃除は、脚立を使用せず、地上から行えるモップを使用している。

③荷卸用昇降機の上での作業を禁止している。

④トラックの荷台から昇降機への移動の際は、後ろ向き運搬を禁止している。

⑤トラックの荷台への昇降は、3点による身体の支持を徹底している。

⑥ロールボックスパレットの運搬は、1人作業を禁止している。

⑦トラックの荷台で作業する際は、後ずさりしないよう指導している。

⑧トラックの荷台昇降時のステップを踏み外すことがないように、しっかりと踏み込むよう教育指導している。

⑨車両の後部扉付近に目立つよう「端部転落注意！」ステッカーを貼り（見える化）、注意喚起している。

⑩トラックの荷台への飛び乗り、飛び降りを禁止している。

⑪トラックの荷台上では、背中を荷台の外側に向けて作業しないよう指導している。

⑫荷積みしているトラックの荷台上の移動を原則禁止としている。

⑬トラックへの荷台への荷積み以外の作業は、地上で行うことを徹底している。

⑭トラックの荷台上で作業する場合、安全带を使用できる設備があるときは、必ず安全带を使用するよう指導している。

⑮トラックの荷台上での作業を原則禁止としている。ただし、やむを得ない場合は、荷台上の整理・整頓を行い、保護帽を着用し、後ろ向きでの移動をしないよう指導している。

⑯荷役作業時は、ヘルメット（墜落時保護用）を着用させている。

⑰ヘルメットのあごひもをしっかり締めることを指導している。

⑱ヘルメットの耐用年数が過ぎる前に交換している。

⑲階段からの転落災害防止のため、「せかさず、慌てず、無理せず」作業するよう指導している。

⑳階段ステップの滑り止めを設置し、日常的に点検を実施して破損個所があればすぐ交換している。

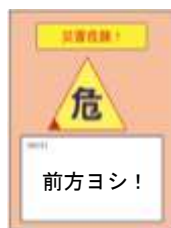


- ②①階段は、照度を確保し、安全昇降できるようにしている。
- ②②階段で暗いところは照明を確保するとともに、人感センサー電球等を設置している。
- ②③階段において、一人で荷物を運び転落した災害が発生したことから、「急がない！慌てない！一人でやる前に周りに一声かけよう！」を習慣化している。



はさまれ・巻き込まれ対策実施事例

- ①①ロールボックスパレットを移動する際は、車輪に轆かれないう、原則、押しで移動させている。
- ①②ロールボックスパレットを移動する際は、2人以上で声を掛け合っている。
- ①③ロールボックスパレット移動時は、周りの安全確認（周囲ヨシ！）を徹底している。
- ①④ロールボックスパレット等の台車は、停車時に車輪ストッパーを必ずロックするよう徹底している。
- ①⑤フォークリフト運転者の死角になるところへは、絶対に行かないよう指導している。
- ①⑥フォークリフトによる挟まれ災害防止のため、安全通路を設けている。
- ①⑦フォークリフトによる挟まれ災害防止のため、運転操作と発進の際の指差呼称を徹底し、周囲の安全確認を十分に行っている。
- ①⑧テールゲートリフター作業時は、リフト周辺への立入禁止のため、カラーコーンを置き周知している。
- ①⑨作業員には、厚手の軍手を支給し、挟まれた場合の怪我の軽減を図っている。
- ①⑩作業時は、手袋と安全靴の着用を徹底している。
- ①⑪荷物を持ち上げる際は、周囲に十分なスペースを確保するよう指導している。
- ①⑫厚生労働省の「職場のあんぜんサイト」より、作業内容に合ったヒヤリハット事例を貼りだし（見える化）、点呼時に注意喚起している。



その他の対策事例

- ②①トラックの荷台からロールボックスパレットを下ろす際は、落下防止ベルトの使用を義務化し、徹底している。
- ②②テールゲートリフターで荷物を積み下ろしする際、ストッパーに足を引っかけると転倒事故が多く、その原因が有線リモコンの操作中であることが判明し、無線リモコンに変更したところ、災害が減った。
- ②③安全気運の向上を図るため、社名入の「Safe Work」を事務所内やトラックの車体に掲示した。

労働災害防止対策見える化コーナー

腰痛、捻挫防止対策実施事例

・作業環境の改善

台車やハンドリフト、ドーリー等の最適配置を行い、作業の自動化、省力化を推進。



〈ハンドリフト〉



〈ドーリー〉

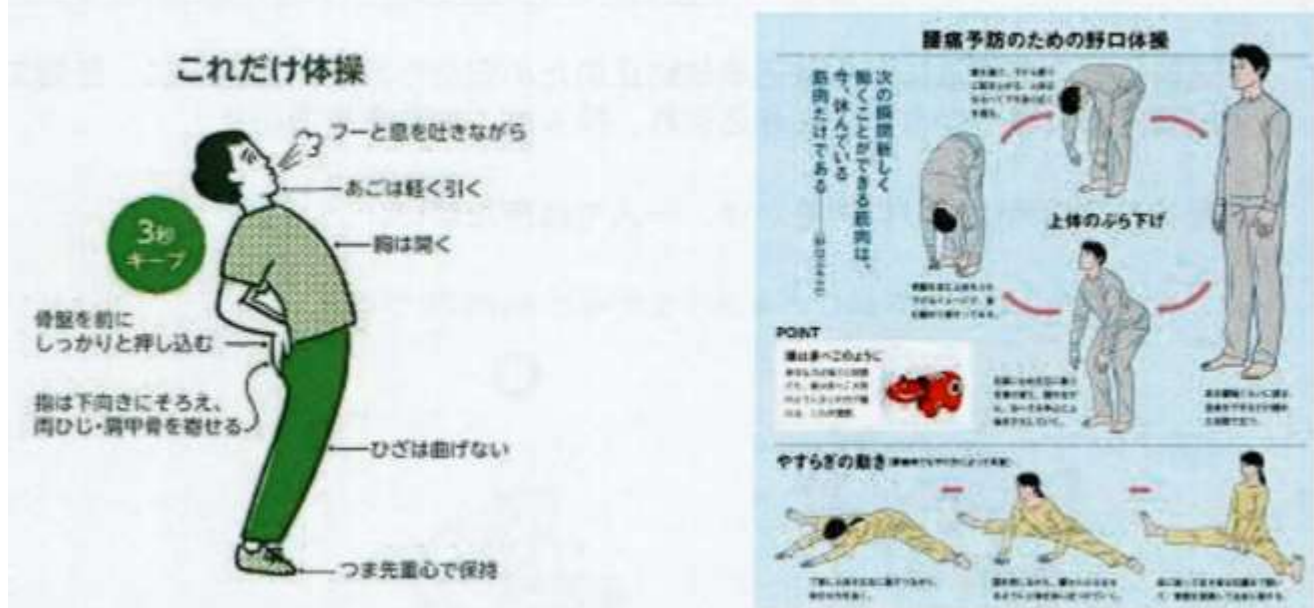


〈カゴ台車〉

腰痛予防体操とストレッチのやり方を掲示し、全員で実施している事例



腰痛体操イラストを社内に掲示



参考9 「車両運転等の作業でのストレッチング」(例) 資料1-2-1

屋外で行うストレッチング

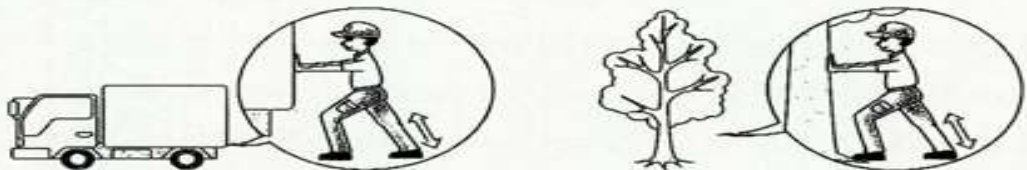
車体や樹木などをストレッチングの補助道具として利用します。事業場の敷地やトラックステーションで実施し、実施前に安全の確認を行いましょう。また公共物（ガードレール、標識等）をストレッチングの補助道具として利用することは控えましょう。

a. 車体、樹木などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

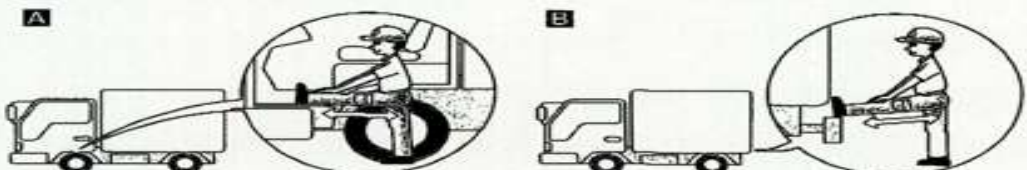
b. 車体、樹木などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 車体を利用した大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

- A: 乗車ステップを利用する方法
- B: 後方バンパーを利用する方法



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

墜落・転落防止対策実施事例

階段の滑り止めを交換し、足の踏み外しによる転落災害対策を実施した事例



転落防止の注意喚起看板を荷台に表示し、徹底している事例（扉側に背を向けての作業禁止）





荷台昇降ステップに滑り止めテープを貼り、踏み外しによる転落防止に取り組んでいる事例



はさまれ・巻き込まれ対策実施事例

挟まれ災害事例をタイムレコーダー設置個所にある掲示板に掲示し、周知している事例



事例

1

トラックの後退誘導時に トラックと電柱に挟まれる(死亡災害)



被災者(運転手助手)は、路地で引越トラックの後退誘導を行っていたところ、トラックと電柱の間に挟まれました。当該トラックにはバックモニターが装備されていましたが、被災者が目視できなかったにもかかわらず、運転手は事故発生当時バックモニターを使用していませんでした。

その他の対策事例

Safe Workのロゴマークを車体に貼り、安全気運の向上を図っている事例

