

働く人に安全で安心な店舗・施設づくり  
のための取組好事例集



# 事例1 アクティブストレッチ運動の導入

## 事業場の紹介

伊勢丹新宿本店 (株)三越伊勢丹:大型百貨店)

## 取組のきっかけ

従業員の転倒災害が多発しているため、有効な防止対策を検討した結果、労働者一人ひとりが継続的に実践できるものとして始めました。

## 具体的活動

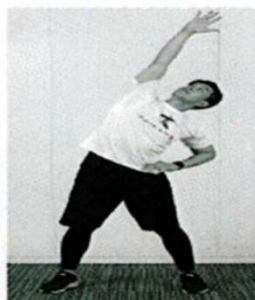
1. 始業時に3分間、下半身中心にストレッチを行う。
2. 店内放送とTV放映(毎週金曜日)で運動を促進する。



①骨盤運動

骨盤を意識して動かします。足を肩幅に広げ、両手を胸の前で組みます。背中を丸めたり伸ばしながら骨盤を前後傾かせます。

4回繰り返します。



②体側伸ばし

体を横に伸ばします。足を肩幅に広げ、片手を上に伸ばして、おなかの横と背中を大きく伸ばし、左右2回ずつ行います。

腰痛・肩こり予防に、体側と背中を伸ばします。



③前屈運動

からだを斜め下に倒し、戻して胸を反らします。倒した時は足をクロスして太ももの裏側を伸ばします。

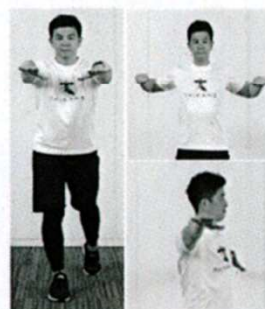
起き上がる時は胸を大きくひらき左右2回ずつ行います。



④スクワット

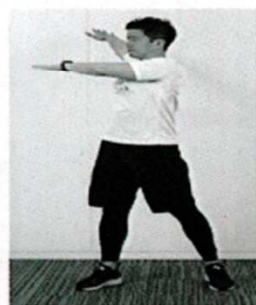
足を左右に1歩出してしゃがみます。足を1歩横に出して、お尻を後ろに引きながら下にしゃがみ、元に戻ります。

左右交互に2回ずつ行います。※余裕があれば手を体の前でまわします



⑤ロウイング体幹体操

右足を一步前に出し、肘を上げてボートをこぐように両手を前後に2回動かします。後ろに引くときは肩甲骨を寄せ、次に左右の手を交互に前と後ろに伸ばして、左足を一步前に出し、同様にボートこぎ2回、手を前後に1回ずつ行います。



⑥肩回し運動

足を肩幅に広げて、手を前に伸ばし水泳のバタフライのように肩を大きくまわします。続いて肩を片側に大きく振ります。

左右2回ずつ行います。

## 取組による効果

足首・関節などの柔軟性を高め、「転倒」・「転落」事故を予防できました。

## 事例2 AED操作の体験学習（救命措置の教育）

### 事業場の紹介

(株)新宿高野本店

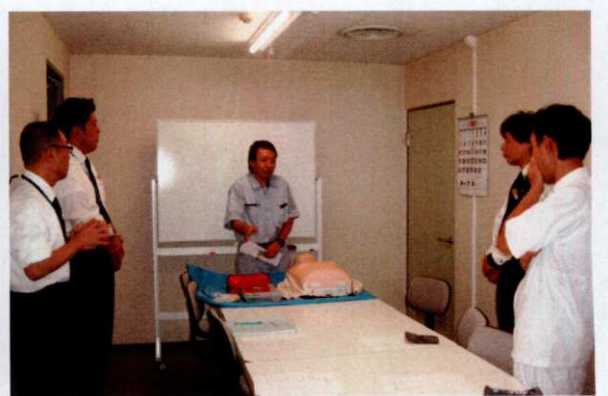
(株)タカノフルーツパーラー本店（果物の飲食・販売店）

### 取組のきっかけ

AED(自動体外式除細動器)は設置されていますが、従業員から、「実施に触ったこともないので、どのような仕組みになっているかわからない」等の声があったため、年1回、主に安全衛生委員会メンバーに体験学習を行っています。

### 具体的活動

AEDの取扱説明と胸骨圧迫の体験をしました。



AEDの説明(機能、取扱方法など)を行いました。



参加者に胸骨圧迫の見本を示しました。(胸骨のところで5cm位沈むように圧迫を行います。)



傷病者への呼びかけ(耳元で、「もしもし、どうしました？わかりますか?」)と呼吸の確認を行います。



呼びかけへの反応、呼吸確認ができない場合にAEDを使用します。電源を入れると、音声ガイダンスが流れるので、ガイダンス通りに操作します。

### 取組による効果

安全衛生委員会メンバーが実際に体験をすることにより、もしもの時に率先して行動ができます。また、従業員に対して、安全で安心な職場環境の形成にもつながります。

# 事例3 アテンションPOPの掲示（危険箇所の見える化）

## 事業場の紹介

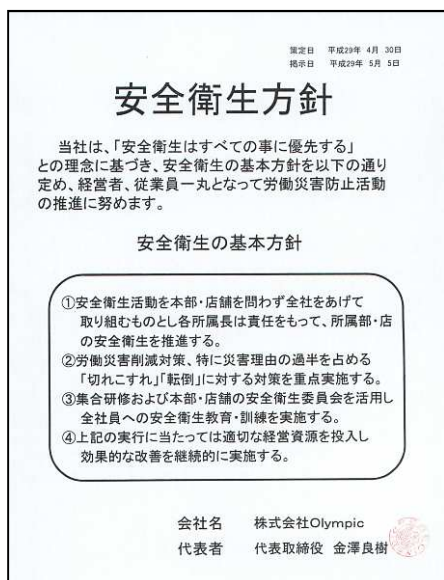
株Olympic （食料品、雑貨等の総合スーパー）

## 取組のきっかけ

軽微なものを含めると毎年、複数の労働災害が発生しており、この状況を改善するために、全社あげて労働災害削減への対策が必要であり、事故の型では「切れ・こすれ」、「転倒」で約半数を占めるため、「見える化」が有効と思いました。

## 具体的活動

全社的に従業員が見やすい場所に安全衛生方針を掲示、また、危険箇所に「見える化」の表示を行いました。



従業員がいつでも危険箇所の「見える化」例を端末機で見れます。



## 取組による効果

- ・経営トップによる安全衛生方針の明確化により、全社的に安全衛生意識の啓発に役立ちました。
- ・危険箇所の注目度を上げ、掲示板や端末機へ掲載（POP）することにより、安全衛生活動の促進につながります。
- ・危険箇所の「見える化」により、従業員に対して視覚的に危険箇所の意識が芽生えました。