

働くシニアの「労災事故防止の心得」

今回のテーマは、「労災事故防止の心得」です。
就労者ご自身にご留意していただきたい基本的な
事項をまとめました。是非ご参考にして下さい。

【転倒防止（つまづき・滑り・踏み外し）】

☒ こんなところに注意！！

【つまづき】床面の凹凸、ちょっとした段差、
衝立の脚部、床上配線やケーブルカバー、
人混み、街路樹の植え込み

【滑りやすい】床面の水・油、床材の劣化・
摩耗、路面凍結、マンホール、格子状溝蓋

【踏み外し】階段（特に降りるとき）、脚立・
はしごの昇降時

- ✓ まずは、焦らず、慌てず行動を。
- ✓ すり足は転倒しやすいので注意。
「かかと」からの着地を意識しよう。
- ✓ 足元が見えない状態での作業は避ける。
- ✓ 脚立・はしご作業はもちろん、狭い場所
や無理な姿勢での作業時は、保護用ヘル
メットを着用する。
- ✓ 階段昇降時は、足だけでなく、身体全体
を使うように心がける。
- ✓ 手すりのある階段は、手すりを利用する。
- ✓ 歩行時の「ながらスマホ」は厳禁。
ポケットに手を入れて歩かない。
- ✓ 作業に適した靴、転倒しにくい靴を着用。

【脚立・はしご作業】

脚立やはしごは、身近な用具ですが、過去の災害例
をみると、骨折などの重篤な災害が多く発生してい
ます。十分に安全を確認のうえ、行って下さい。

- ✓ 不安全な場所での作業は避け、使用の際
は、まずは責任者に相談する。
- ✓ 必ず、墜落時保護用のヘルメットを着用
する。
- ✓ 脚立やはしご作業は、必ず二人で行う。
補助者が下部を支えて安定を保つ。



【保護帽（ヘルメット）の着用】

頭部を負傷した労災事故では、墜落時に保護用ヘル
メットを着用していない場合がほとんどです。
ちょっとした軽作業や危険と感じられない作業でも
災害につながるおそれがあります。

- ✓ 「墜落時保護用」（「労・検」ラベル＝型式
検定合格標章を確認）を使用する。
- ✓ 傾けずに被り、あご紐をしっかりと確実
に締める。
- ✓ 破損したものは使用しない。耐用年数を
守る。

【保護手袋の着用】

保護手袋は、作業中のケガや化学薬品、熱・電気などから手を守るために使用される保護具です。作業内容や環境に合わせて選定しなければ、かえって危険につながる場合もあります。

- ✓ 耐熱手袋：高温又は低温物の作業時使用
- ✓ 耐切創手袋：金属やガラス取扱い時使用
- ✓ 耐薬品手袋：化学物質取扱い時使用
- ✓ 電気絶縁手袋：高電圧作業時使用
- ✓ 一般作業用手袋：軽作業時 **のみ** 使用

【労災事故の防止につながる「からだづくり」】

加齢に伴い、筋力や身体の柔軟性、平衡感覚などが衰えがちです。健康で生き活きと働けるからだづくりで、労災事故の防止になります。

厚生労働省は、国民健康づくり運動として、「健康日本21」を公表しています。これによると、身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低く、また、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果をもたらすことが認められています。

シニア向けの身体活動の推奨事項

(出所：厚生労働省 資料)

- ✓ 「生活活動」を1日40分以上(歩行1日約6,000歩以上に相当)行う。
- ✓ 「運動」(有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などの多様な運動)を週3日以上行う。
- ✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。

身体活動を行う際の留意事項

- ✓ 誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故や怪我につながるので、十分注意する。
- ✓ 体調が悪いときは、無理をしない。
- ✓ 仕事、家事、通勤など「生活活動」は、細切れでよいので、1日合計40分程度、毎日行う。
- ✓ 「運動」は、体力や健康状態などを考慮し、無理なくできる場合に行う。
- ✓ 病気や痛みのある場合には、医師や健康運動指導士等の専門家に相談しよう。

身体活動

運 動

健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、**余暇時間に計画的に行われる活動**

▶ 速歩、ダンス、ボウリング、ジョギング、テニス、ラジオ体操など



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

▶ 買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗濯、荷物運搬、孫と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど

