

1. 2月全国行事

- | | |
|-------------|-----------|
| 1) 春の火災予防運動 | 3月1日～3月7日 |
| 2) 建築物防災運動 | 3月1日～3月7日 |
| 3) 車両火災予防運動 | 3月1日～3月7日 |

2. 安全・衛生・防災の心得 : 「腰痛予防の10ヶ条」を念頭に

3. 安全衛生巡視 良い事例(抜粋)

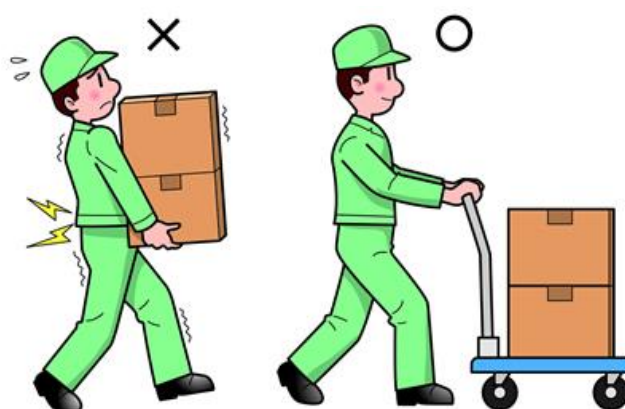
4. 他社 事故・災害事例から : 凍り付いた鉄扉を無理に開けてケガ

5. ヒヤリハット事例

2. 安全・衛生・防災の心得 : 「腰痛予防の10ヶ条」を念頭に
～「腰痛原因4悪」に注意を～

「腰痛予防の10ヶ条」

- ①朝、寝床の中で腰痛予防体操をする。
- ②仕事の始めに準備運動をする。
- ③仕事で腰が疲れたら腰を伸ばしたりしてほぐしておく。
- ④不安定な姿勢で力を入れないようにする。
- ⑤体力を過信しないように。無理をしない。
- ⑥腰に負担がかからないように作業の改善を行う。
- ⑦仕事に変化をつけ、できるだけ腰の緊張をとりのぞく。
- ⑧重い物を持つときは一呼吸置いて腰を落として持ち上げる。
- ⑨夜、寝るときも腰痛予防体操を欠かさず行う。
- ⑩ふだんから運動などで足腰をきたえる。



厚生労働省の2017年の労働災害統計によると、休業4日以上 of 災害性腰痛(ギックリ腰)は5051人で、業務上疾病全体の6割を超えています。ギックリ腰以外の慢性の腰痛症などを含めると事態はもっと深刻で、職場の腰痛問題は依然として安全衛生管理の重要な課題になっています。特に寒冷の冬期は、腰痛が発生しやすく特段の注意が必要です。職場の腰痛対策等については、厚生労働省から通達されている「職場における腰痛予防対策指針」にしたがって予防や防止を図っていくことが必要ですが、次の「腰痛原因4悪」については十分注意しましょう。

- ①1日に人力で取り扱う総重量が多いこと。
- ②物の置き方が適切でないため、必要以上にかがんだり背伸びをしたりする。
- ③腰をひねる動作の作業。とくに物を持つてのひねり。
- ④中腰や固定した姿勢を続ける作業、など。

これらのことを注意しながら、個人的にも日頃から上記の「腰痛予防の10ヶ条」を守り、実施することが大切です。



3. 安全衛生巡視 良い事例(抜粋)

●九州第一工場

・写真や絵柄等を工夫し、目に付く掲示を行っていた。



●千葉工場

・フォークリフトと作業者の接触を防止するため、屋内貯蔵所出入口にセンサーを取付けた。



4. 他社 事故・災害事例から : 凍り付いた鉄扉を無理に開けてケガ
～定期的に防火扉等の点検整備を～

(1)災害のあらまし

・大型の貨物がトラックで搬入されてきたため、当該職場の作業員A(男性・21歳)は、普段は開けたことのない防火扉を開けようとしたが、扉の下方レールと車輪が氷で固着して途中から開かなくなったため、同僚Bに助勢を頼み、二人で思い切り力を掛けた際、扉が急に動いた反動でAの左手第二指先を扉と柱に挟まれて切断しました。

(2)災害の主な原因

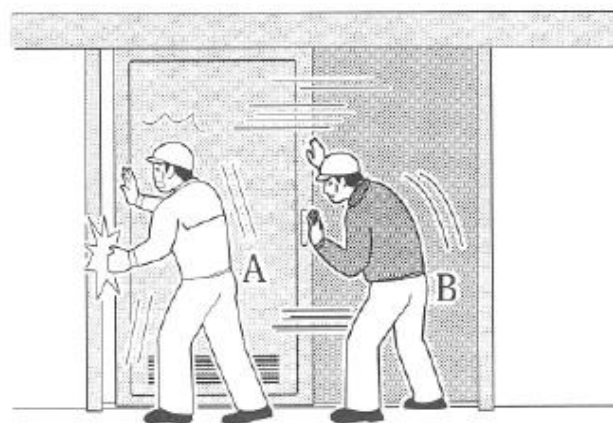
- ①扉の固着状態をよく調べないで、そのまま力任せで開けようとしたこと。
- ②扉が開かない状態で放置されていたこと。
- ③防災設備等の点検や整備が計画的に行われていなかったこと、など。

(3)同種災害の防止対策 例

- ①普段は開閉しない非常用等の扉は、定期的に関閉テストを行いスムーズに関閉できるように整備しておく。
- ②共同で力を入れる動作を行う場合は、相手の位置や力量等を配慮して、声を掛け合って慎重に行うよう、普段から習慣づけておく。
- ③扉が氷などで動かないときは、氷を溶かすなどして開けやすい状態にして開閉する。
- ④職場の非常口や防火扉等の防災関連設備の点検や整備は、防火管理者や業者が行っていても、職場として定期的に必要な点検・整備を行う、など。

(4)環境安全部から

・非常口や防火扉等普段使用しない機器も定期点検が必要です。不具合が見つかった際は速やかに調整、更新を行ってください。



5. ヒヤリハット事例

・事業場より提出されたヒヤリハットです。危険予知活動に利用してください。

いつ	作業中
どこで	技術センターで
何をしている時に	カッターで厚みのあるアルミロールを切っていたところ、なかなか切れなかったため力をこめて切ろうとした
どうなった	力みすぎたため、カッターがアルミ板を外れてしまいアルミ板を押さえていた手を切りそうになった