

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和3年の災害統計が確定しました
新入社員等に対する安全衛生教育を
実施しましょう！

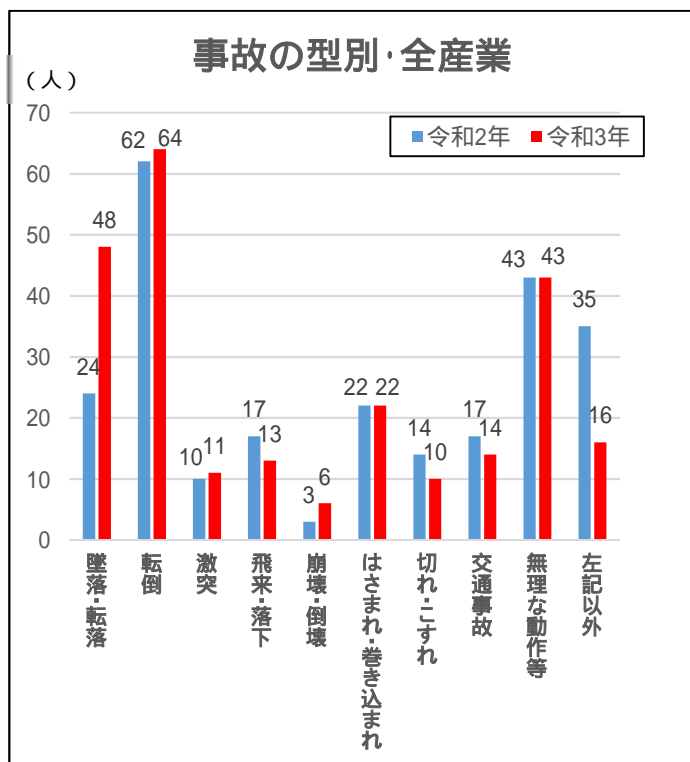
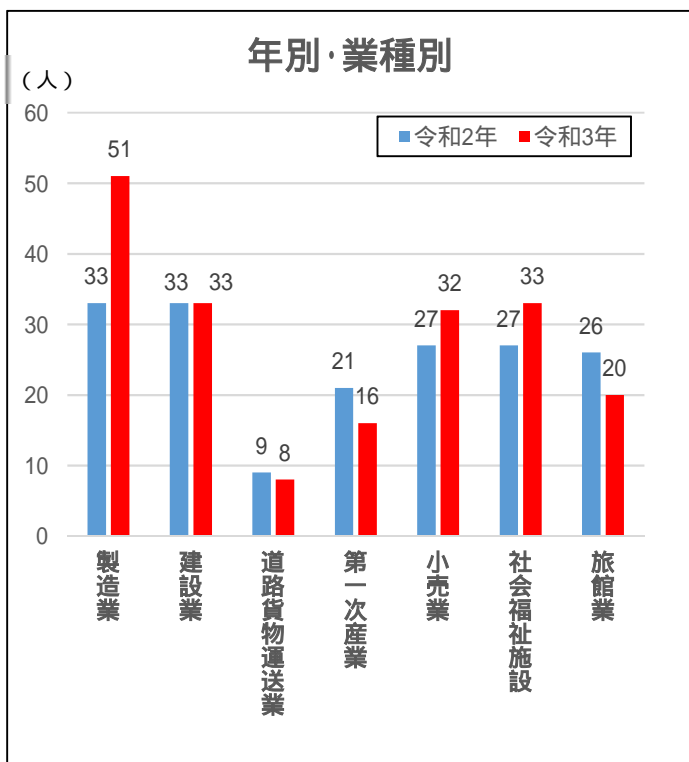
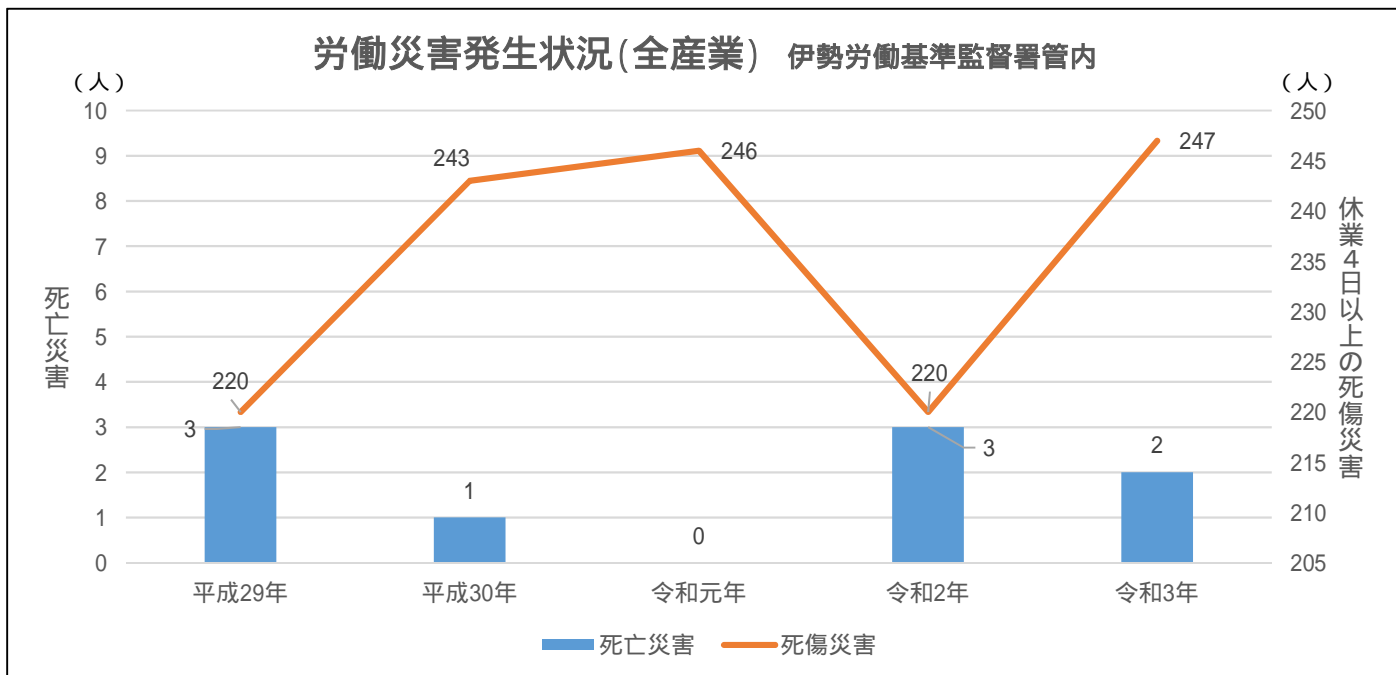
令和3年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署
確定値

伊勢労働基準監督署では、第13次労働災害防止計画（期間：平成30年～令和4年）により、管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における労働災害について、**死亡災害ゼロ、休業4日以上の死傷者数190人未満**を目指して、各種労働災害防止対策を推進しています。

令和3年（1月～12月）における管内の労働災害発生状況は以下のとおり、**死亡災害は2人、休業4日以上の死傷災害は247人**と残念ながら目標達成には至りませんでした。また、死亡災害については前年より若干の減少となったものの、死傷災害については前年比27人増（12.3%増）と大幅な増加となりました。

事業場の業種に応じて、労働災害の傾向を踏まえて、年度の初めである4月に年間安全衛生管理計画を立て、計画的に安全衛生活動を推進しましょう。



新入社員等に対し安全衛生教育を実施しましょう

厚生労働省では、経験年数3年未満の労働者を未熟練労働者と位置づけ、未熟練労働者に対する安全衛生教育の徹底を推進しています。

伊勢労働基準監督署管内で令和3年に発生した休業4日以上死傷者数247人について見ると、経験年数3年未満のいわゆる未熟練労働者による災害は83人(33.6%)と多数を占めていますが、その内、経験年数1年以内の者は60人(24.3%)と死傷者数全体の4分の1近くを占めています。

4月は新入社員をたくさん迎える時期ですが、職場内で配置換え等により作業内容が変更した労働者も含め新入社員等に対して安全衛生教育を実施しましょう！

新入社員等には安全衛生教育が特に重要！

職場には様々な危険があります。労働災害の防止には、設備やモノの「不安全な状態」を改善することが必要ですが、新入社員等の場合、労働者自身というヒトの面で「不安全な行動」を取らせないことが特に重要です。

< 新入社員等が理解すること・身に着けること >

職場には様々な危険があることを理解すること

「かもしれない」で危険の意識をもつこと

災害防止の基本を身に着ける（正しい服装や作業手順、4S・5Sなど）

異常事態発生時や労働災害発生時の対応を理解する



「かもしれない」意識で作業しましょう！

【人の「かもしれない」】

人は、段差で「転ぶかもしれない」、機械に「挟まれるかもしれない」、高所から「落ちるかもしれない」。そのような危険が発生するかもしれないということを意識しましょう。

人は

- ・はさまれる
- ・巻き込まれる
- ・当たる
- ・転ぶ
- ・落ちる
- ・やけどする
- ・感電する
- ・腰を痛める
- ・ガス中毒になる
- ・酸欠になる
- ・有害物にやられる

→ かもしれない



【モノの「かもしれない」】

モノは、「急に動く」、「落ちてくる」かもしれない。そのような危険が発生するかもしれないということを意識しましょう

モノは

- ・動く
- ・回る
- ・飛ぶ
- ・落ちる
- ・抜ける
- ・燃える
- ・倒れる
- ・くずれる
- ・爆発する
- ・漏れる

→ かもしれない



参考：労働安全衛生法第59条（労働安全衛生規則第35条）では、労働者の雇入れ時や作業内容変更時に安全衛生教育を行うことを事業者に対し義務付けています。

職場における**集団感染(クラスター)**が多発しています！

新型コロナウイルス対策 — 感染拡大防止を！ —

勤務

- ・テレワーク、時差出勤の推奨

休暇

- ・体調がすぐれない人が気兼ねなく休めるルールと雰囲気づくり

環境

- ・職員間の距離確保、定期的な換気、仕切り、マスクの徹底

場面

- ・休憩所、食堂、更衣室、喫煙室等場の切り替りでの対策・呼びかけ

消毒

- ・手洗い、手指消毒、咳エチケット、複数人の触る場所の消毒



**大切な同僚と家族を守るため
基本対策を徹底しましょう**

厚生労働省 三重労働局

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和4年の災害統計（3月末現在）

熱中症対策

フォークリフトによる労働災害防止

各社の安全衛生活動

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

3月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（3月末速報値）の休業4日以上^{（注）}の死傷者数は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上^{（注）}の死傷者数は31人と前年同期比11人（26.2%）の減少となっています。

しかしながら、業種別にみると小売業で休業4日以上^{（注）}の死傷者数7人と前年同期比6人（600.0%）増の大幅な増加となっていますが、特に、小売業では転倒災害の増加が顕著となっています。その他、旅館業でも増加傾向で推移しています。

事故の型別では、一部を除き、概ね減少していますが、転倒災害については依然として高い水準で推移しています。

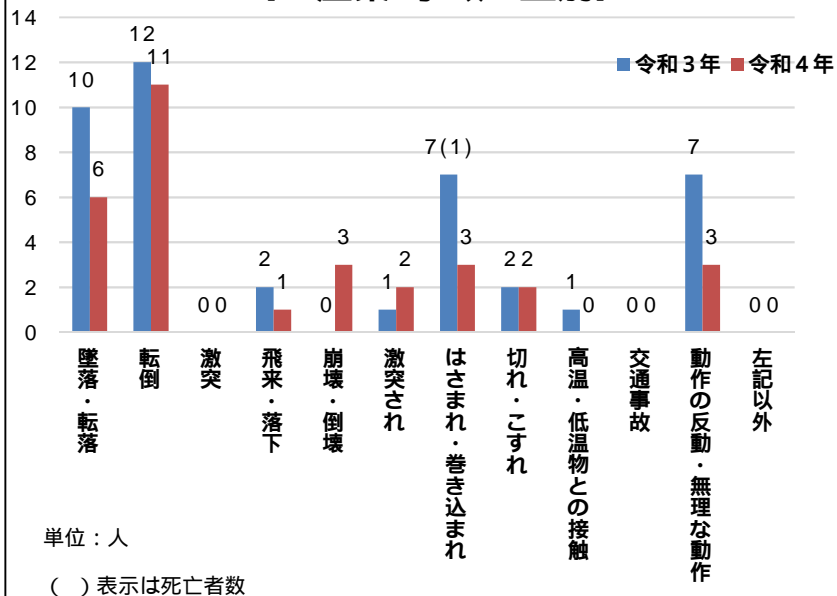
死亡災害については、幸い、伊勢労働基準監督署管内では、0人で推移していますが、三重労働局管内では建設業で墜落・転落による死亡災害が1件発生しています。

各種災害防止対策の徹底をお願いします。

【令和4年 休業4日以上^{（注）}の死傷災害発生状況 伊勢署】

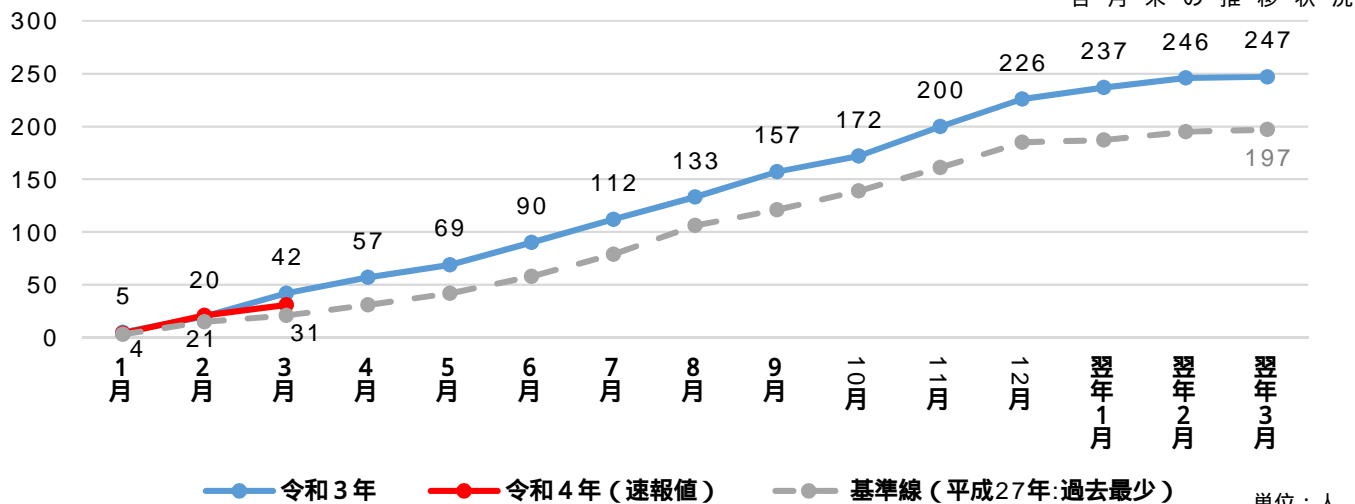
	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
合計	1	42	0	31	-11	-26.2%
製造業	1	13	0	4	-9	-69.2%
建設業	0	7	0	4	-3	-42.9%
道路貨物運送業	0	2	0	1	-1	-50.0%
林業	0	3	0	2	-1	-33.3%
小売業	0	1	0	7	+6	+600.0%
社会福祉施設	0	10	0	4	-6	-60.0%
旅館業	0	0	0	3	+3	-

【全産業・事故の型別】



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上^{（注）}の死傷者数
各月末の推移状況

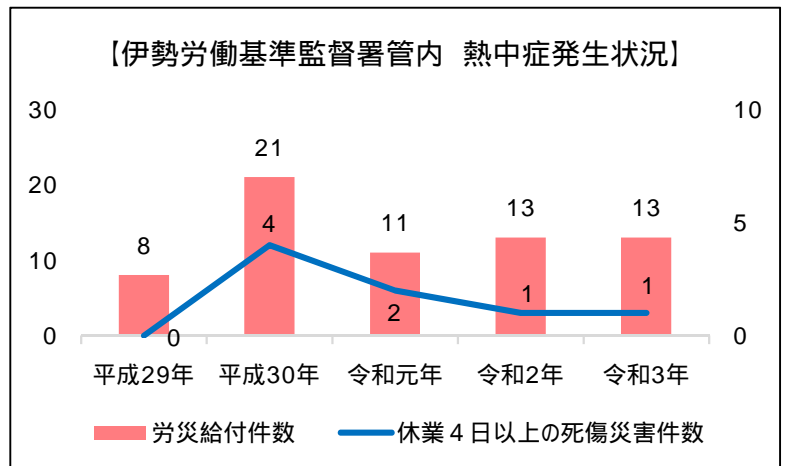


STOP! 熱中症 令和4年5月～9月 クールワークキャンペーン

職場における熱中症により、全国で毎年約20人が亡くなり、約600人が4日以上休業しています。伊勢労働基準監督署管内の熱中症発生状況は以下のグラフのとおり、記録的な猛暑となった平成30年と比較し、令和元年以降は熱中症による労災給付件数は半数程度で推移していますが、依然として高い水準にあります。なお、休業4日以上死傷災害8件についてみると、熱中症の危険性が高いと考えられる建設業や警備業は8件中2件のみで、商業や通信業、接客娯楽業など警備業を除く第三次産業での発生が8件中5件と多数を占めています。

厚生労働省では、夏季を中心に「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

建設業など屋外での作業が多い業種に限らず、あらゆる業種で、熱中症対策に取り組みましょう。



< STOP! 熱中症クールワークキャンペーン 各事業場の重点実施事項 >

事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組みましょう。

4月	準備期間	1	WBGT値の把握の準備
		2	夏季の暑熱環境下における作業計画の策定
		3	発症時・緊急時の措置の確認と周知
5月	キャンペーン期間 7月は重点取組期間	4	毎日のWBGT値の把握と評価
6月		5	WBGT値基準値を大幅に超える場合の作業時間の短縮
7月		6	労働者の健康状態の確認
		7	作業の中断、短縮、休憩時間の確保
8月		8	水分・塩分の積極的な摂取
9月		9	適正な救急処置の実施～ためらわずに医療機関を受診～

その他、具体的な対策や教育資料については、「令和4年STOP! 熱中症クールワークキャンペーン実施要項」やポータルサイト「学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう! 職場における熱中症予防情報」を参照してください。



実施要項



特設サイト

各社の安全衛生活動 ～ 取組事例紹介 ～

< 光洋メタルテック株式会社 伊勢工場での取組事例 >

光洋メタルテック株式会社 伊勢工場では、労働者の発案により、フォークリフトによる労働災害を防止するため、フォークリフト運転者のヘルメットにビデオカメラ「GoPro」を装着し、運転者の目線によるフォークリフトの運転状況を撮影し、これをフォークリフト運転者及びフォークリフトの周囲で作業する労働者の安全衛生教育等に使用していました。

フォークリフトを起因物とする死亡災害が令和3年には全国で20件と多発しています。

伊勢労働基準監督署管内でも、右グラフのとおりフォークリフトによる休業4日以上の死傷災害が増加傾向で推移（令和4年は速報値）し、平成29年には、フォークリフトの墜落・転落による死亡災害も1件発生しており、フォークリフトによる労働災害の防止に努めていただく必要があります。

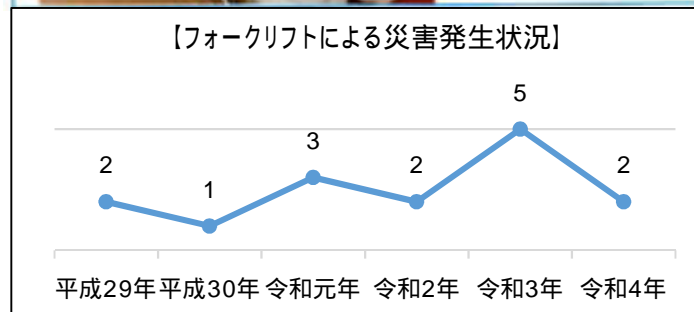
フォークリフト作業における労働災害防止のポイントを以下にいくつか挙げました。その他についても労働安全衛生法を遵守し安全な作業を行わせましょう。

GoPro装着での目線教育

運転/作業維持の視線録画

記録映像

視線映像を基に1stとしてリフト作業側の問題点抽出とKY運転教育



フォークリフトの運転資格の確認

最大荷重1t以上のフォークリフト運転業務は、フォークリフト運転技能講習を修了した者である必要があります。最大荷重1t未満のフォークリフトの運転業務は、フォークリフト運転特別教育を修了した者である必要があります。

定期自主検査等の実施

フォークリフトについては、損傷や故障などから生ずる災害を防止するため、作業開始前点検、定期自主検査（1月ないごに行う月次検査、1年以内ごとに行う年次検査）を実施する必要があります。

作業計画の作成

フォークリフトを用いた作業では作業計画を定め、これを関係労働者に周知する必要があります。作業に係る場所の広さ及び地形、フォークリフトの種類及び能力、荷の種類及び形状に適応する作業計画を定めること。

作業計画はフォークリフトの運行経路及びフォークリフトの作業の方法が示されたものであること。

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和4年の災害統計（4月末現在）
全国安全週間について
FC.ISE-SHIMA との連携について
選手が店舗のパトロールを実施！

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

4月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（4月末速報値）の休業4日以上¹の死傷者数は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上¹の死傷者数は53人となりました。

死傷者数については、災害が増加した令和3年と同数となり、令和4年も労働災害の多発が懸念されます。

業種別にみると、先月に引き続き小売業で転倒災害の多発により災害が増加し、旅館業でも転倒災害と腰痛の多発により増加しています。

事故の型別では、転倒災害が最も多く発生しておりますが、前年同期と比べて増加に転じており、今後の増加が懸念されるところです。また、令和3年に死亡災害が2件発生したはさまれ・巻き込まれ災害ですが、前年同期比では少ないものの徐々に増加傾向で推移しています。

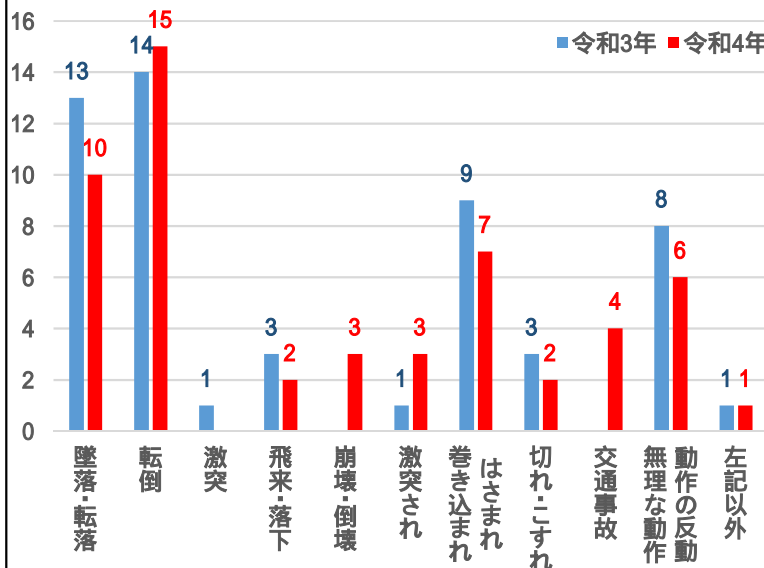
なお、管内では幸い死亡災害ゼロですが、県内では墜落・転落により2名の方が亡くなっています。以上の災害発生状況を参考に各種災害防止対策の徹底をお願いします。

【令和4年 休業4日以上¹の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
合計	1	53		53	±0	±0.0%
製造業	1	16		9	-7	-43.8%
建設業		8		5	-3	-37.5%
道路貨物運送業		3		1	-2	-66.7%
林業		3		2	-1	-33.3%
小売業		2		9	+7	+350.0%
社会福祉施設		9		8	-1	-11.1%
旅館業		2		6	+4	+200.0%

【全産業・事故の型別】

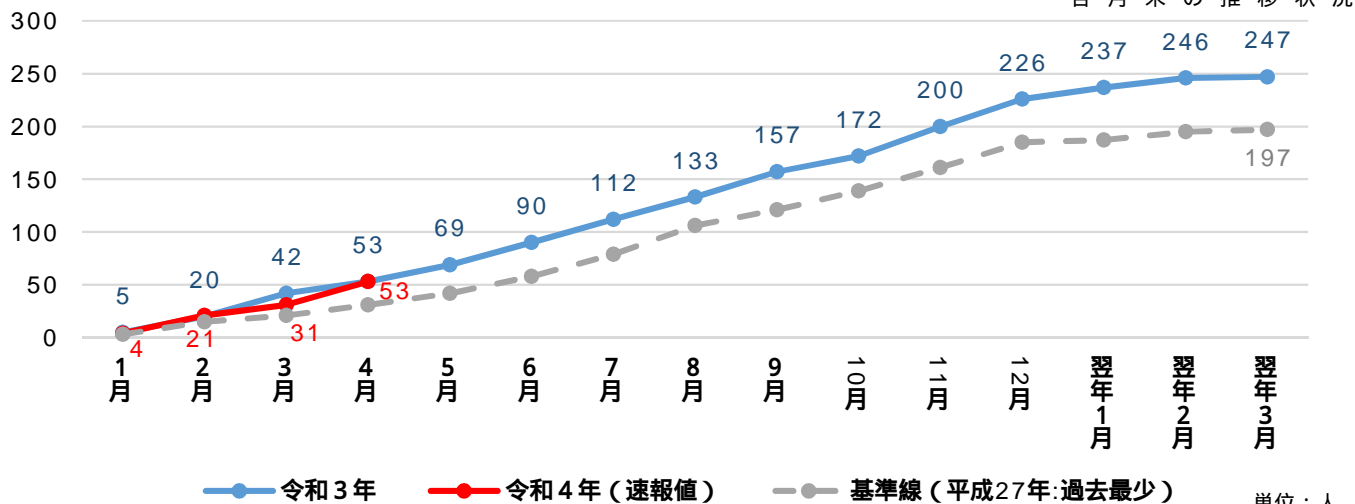
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上¹の死傷者数

各月末の推移状況



第95回 全国安全週間

令和4年 7/1(金) → 7(木)

準備期間: 令和4年 6/1(水) → 30(木)



今年で 95 回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するために、産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。

近年、就業人口が高齢化し、高年齢労働者の労働災害や、転倒や腰痛などの労働者の作業行動に起因する労働災害が顕著に増加しています。このような状況下で労働災害を減少させるには、事業者・労働者双方が労働災害防止のための基本ルールを徹底し、それらを遵守・実行するための時間的・人力的余裕のある業務体制を構築することが重要です。

令和4年度の「全国安全週間」スローガン

安全は 急がず焦らず怠らず

事業場での実施事項

安全大会等での経営トップによる安全への所信表明を通じた関係者の意思の統一及び安全意識の高揚

安全パトロールによる職場の総点検の実施

安全旗の掲揚、標語の掲示、講演会等の開催、安全関係資料の配布等の他、ホームページ等を通じた自社の安全活動等の社会への発信

労働者の家族への職場の安全に関する文書の送付、職場見学等の実施による家族への協力の呼びかけ

緊急時の措置に係る必要な訓練の実施

「安全の日」の設定の他、準備期間及び全国安全週間にふさわしい行事の実施

職場の安全、全国安全週間に関する情報はこちらでも発信しています!

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>



中央労働災害防止協会 <https://www.jisha.or.jp/>



職場のあんぜんサイト <https://anzeninfo.mhlw.go.jp/>



あんぜんプロジェクト <https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/>



FC.ISE-SHIMA & 伊勢労働基準監督署 連携について

目指せ労働災害ゼロのゴール！

FC.ISE-SHIMAの選手がチェックする職場のフィールド

FC.ISE-SHIMA(特定非営利法人FC.ISE-SHIMA)と伊勢労働基準監督署は「伊勢志摩地域の労働災害防止」について連携して取り組みます。

伊勢労働基準監督署では、労働災害による死亡事故ゼロ・休業4日以上死傷災害190件以下を目指して、「令和4年 死亡災害ゼロ・アンダー190 伊勢推進運動」を展開しています。労働災害で最も多いのは「転倒災害」と「腰痛」で、労働者の行動に起因する「行動災害」です。

FC.ISE-SHIMAの選手・アスリートとしての知見で、「行動災害防止」を図ろうと、「転倒防止体操」の作成、「転倒災害・腰痛災害防止アドバイザー」就任など、さまざまな活動で地域の労働災害防止に連携していきます。

その取組みの第1弾として、2名の選手による小売業店舗のパトロールを実施します。

<FC.ISE-SHIMA 選手によるパトロール>

- ・実施日 令和4年6月24日
- ・実施場所 伊勢市藤里町628番地1 (株)ぎゅーとらラブリー藤里店
- ・実施事項 選手・アスリート目線での転倒災害防止・腰痛予防

選手紹介「私たちがパトロールします！」



名前 いしざき まさき
石崎 柁
守備 FW
出身地 三重県
年齢 23歳
勤務先 (株)ぎゅーとら
ハイジー店



名前 すぎやま まさゆき
杉山 ビラル 正将
守備 MF
出身地 神奈川県
年齢 25歳
勤務先 (株)ぎゅーとら
ラブリー藤里店

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 号 外 ～

FC.ISE-SHIMA の選手が転倒災害と腰痛予防を呼び掛けるため、安全パトロールを実施しました

選手がパトロールで活用したチェックリストは、三重労働局 HP「伊勢労働基準監督署からのお知らせ」コーナーよりダウンロードできます。

伊勢労働基準監督署からのお知らせ で 検索

<https://jsite.mhlw.go.jp/mie-roudoukyoku/kantoku/ise04.html>



FC.ISE-SHIMA の選手による安全パトロールの実施

目指せ労働災害ゼロのゴール！

FC.ISE-SHIMA の選手がチェックする職場のフィールド

令和4年度、厚生労働省のSAFEコンソーシアム・協議会設置の取り組みの一環として伊勢労働基準監督署では、FC.ISE-SHIMA（特定非営利法人FC.ISE-SHIMA）と「伊勢志摩地域の労働災害防止」について連携して取り組んでいます。

この度、令和4年6月24日、(株)ぎゅーとらラブリー藤里店において、FC.ISE-SHIMAの選手が安全パトロールを実施し、転倒災害や腰痛の防止について呼びかけました。



【青果コーナー】

杉山「床の濡れや野菜の切れ端を放置しない」
石崎「冷凍庫の結露に注意」



【鮮魚コーナー】

杉山「床が濡れているので定期的に掃除」
石崎「台車が動きやすいので、定位置に置く」



【精肉コーナー】

杉山「使用した包丁は放置しない」
石崎「定期的に床の掃除をしてください」



【バックヤード】

杉山「台車を放置せず、置き場所を定める」
石崎「物を高く積みすぎると取るときに腰に負担」



【惣菜コーナー】

杉山「火をつけっぱなしにしない」
石崎「油で滑りやすいので注意」

「私たちがパトロールしました！」



F 杉山 ビラル 正将



FW 石崎 柁

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和4年の災害統計（5月末現在）
墜落災害防止強調月間について
FC.ISE-SHIMAの選手が
安全パトロールを実施！

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

5月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（5月末速報値）の休業4日以上¹の死傷者数は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上¹の死傷者数は76人となりました。

下図「アンダー190伊勢 進捗状況」のとおり、5月末時点で令和3年を上回り、今後の労働災害の多発が懸念されます。

業種別では、これまで同様、小売業及び旅館業で特に増加が顕著ではありますが、建設業において前年同期比で増加に転じたり、製造業で減少率が縮小したりと、全体的に増加傾向が見られます。

事故の型別では、最も多発しているのが転倒災害ですが、以下のとおり、前年同期と比べても増加が顕著となっています。職場での転倒災害防止対策を講じていただくようお願いします。

< 転倒災害の発生件数の推移 >

○令和3年5月末速報時 15件

○令和4年5月末速報時 23件

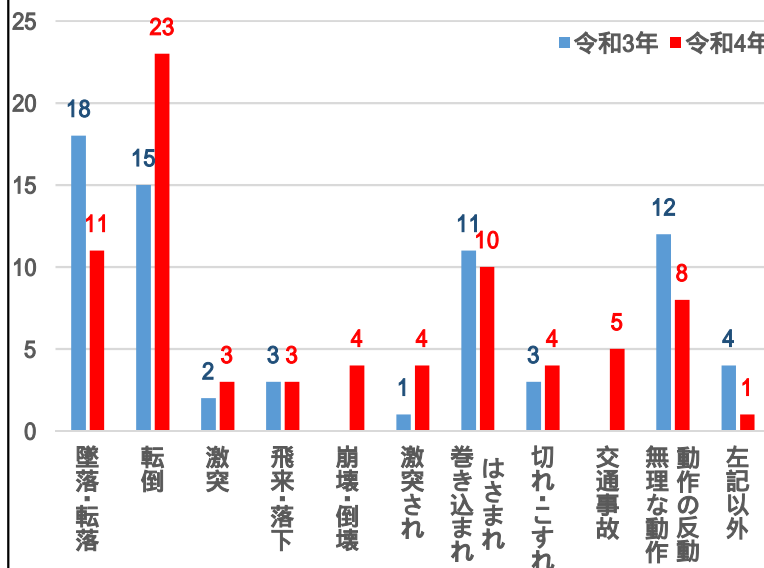
前年同期比8件増、53.3%増

【令和4年 休業4日以上¹の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
合計	1	69	0	76	+7	+10.1%
製造業	1	16	0	11	-5	-31.1%
建設業	0	11	0	13	+2	+18.2%
道路貨物運送業	0	3	0	3	±0	±0.0%
林業	0	3	0	2	-1	-33.3%
小売業	0	4	0	13	+9	+225.0%
社会福祉施設	0	12	0	10	-2	-16.7%
旅館業	0	3	0	8	+5	+166.7%

【全産業・事故の型別】

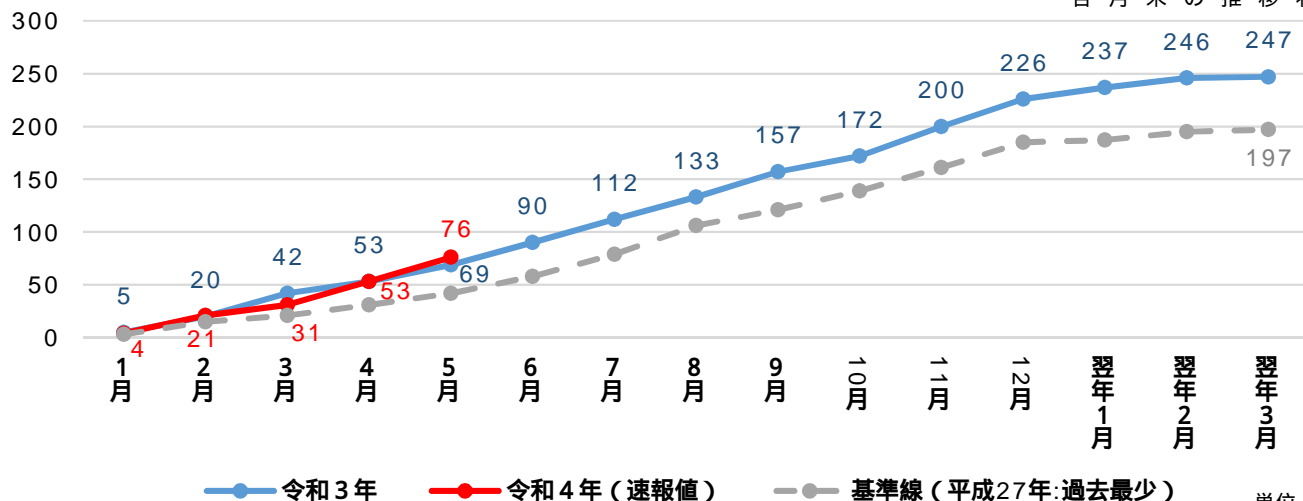
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上¹の死傷者数

各月末の推移状況



単位：人

令和4年度 墜落災害防止強調月間

夏季：7月1日から31日まで
冬季：12月1日から31日まで

墜落・転落による死傷災害は、他の労働災害に比べ被災による重篤度が高くなっております。伊勢労働基準監督署管内での、過去10年間(平成24年～令和3年)における墜落・転落による休業4日以上の死傷者数の推移は以下のとおりです。10年間で合計388人が墜落・転落により被災し、平成27年には製造業、平成29年には水産業で死亡災害も発生しています。三重労働局では7月と12月を「墜落災害防止強調月間」として、墜落災害防止の取組みを推進しています。各事業場においても墜落・転落の危険箇所、危険作業の点検を行い、墜落・転落災害の防止に努めましょう。

図1 墜落・転落災害発生状況

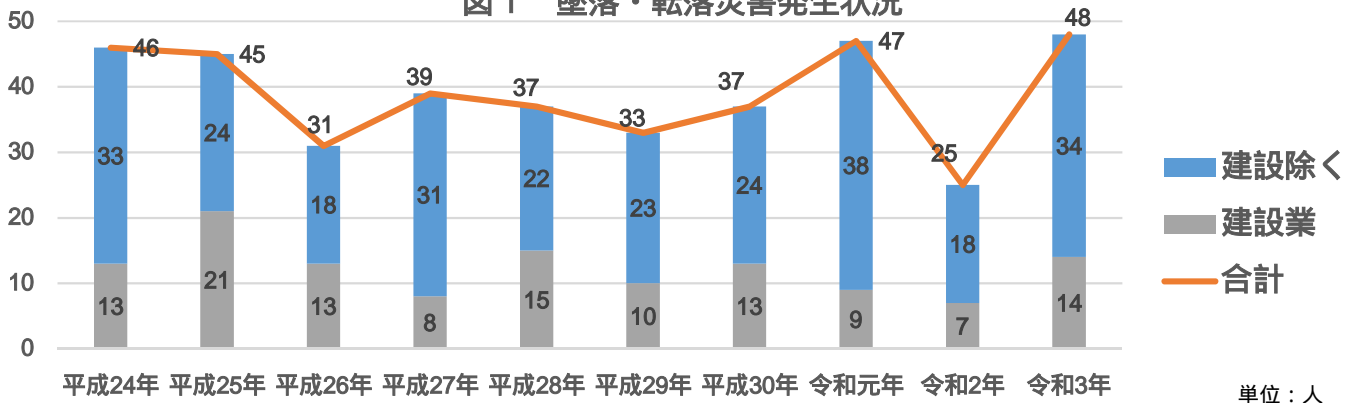


図2-1 業種別

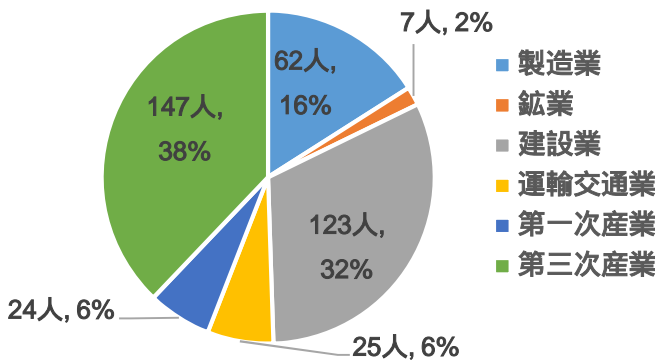


図2-2 業種別(第三次産業)

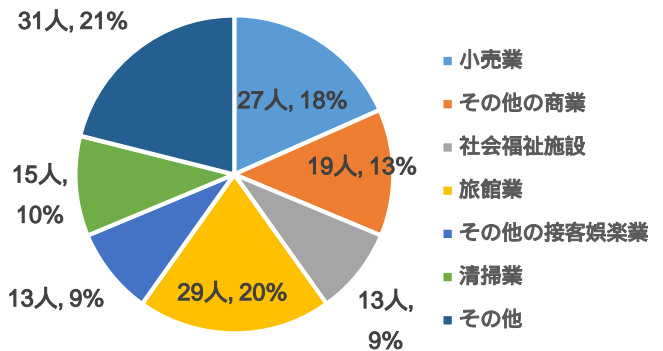


図3-1 起因物別(建設業)

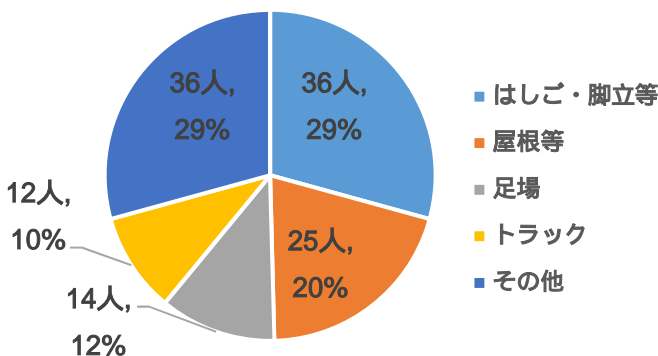
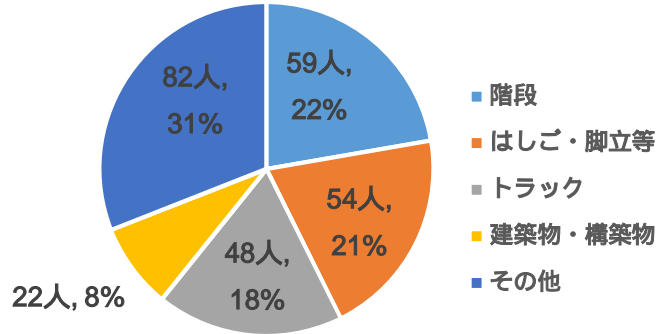


図3-2 起因物(建設業を除く)



三重労働局では、墜落災害防止強調月間に点検にご活用いただくため、チェックリストを作成しております。事業場の危険箇所の点検にご活用ください。

https://jsite.mhlw.go.jp/mie-udoukyoku/news_topics/topics/2022tsuirakuboushi0001.html



FC.ISE-SHIMA の選手による安全パトロールの実施

目指せ労働災害ゼロのゴール！

FC.ISE-SHIMA の選手がチェックする職場のフィールド

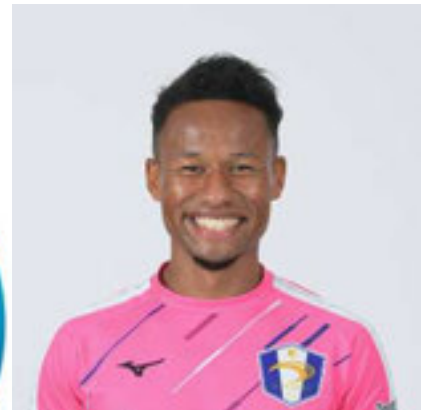
伊勢労働基準監督署では、令和4年度に、FC.ISE-SHIMA（特定非営利法人 FC.ISE-SHIMA）と「伊勢志摩地域の労働災害防止」について連携して取り組んでいます。この取組みの一環として、令和4年6月24日、（株）ぎゅーとらラプリー藤里店において、FC.ISE-SHIMA の選手が安全パトロールを実施し、転倒災害や腰痛の防止について呼びかけました。



選手紹介「私たちがパトロールをしました！」



名前	いしざき まさき 石崎 柁
守備	FW
出身地	三重県
年齢	23歳
勤務先	（株）ぎゅーとら ハイジー店



名前	すぎやま まさゆき 杉山 ビラル 正将
守備	MF
出身地	神奈川県
年齢	25歳
勤務先	（株）ぎゅーとら ラプリー藤里店

選手による安全パトロールの実施状況については、「死亡災害ゼロ・アンダー190伊勢 号外」をご覧ください。

<https://jsite.mhlw.go.jp/mie-roudoukyoku/kantoku/ise04.html>



死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス ～

令和4年の災害統計（6月末現在）
第三次産業で転倒災害が急増中！
各社の安全衛生活動

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

6月末日現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（6月末速報値）の休業4日以上^{（注）}の死傷者数（新型コロナウイルス感染症に係る疾病者を除く。）は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上^{（注）}の死傷者数は98人となりました。

業種別では、これまで同様、小売業及び旅館業での増加が顕著ですが、社会福祉施設でも5月末時点においては10人であったのが6月末時点において18人と増加傾向が見られます。事故の型別では、転倒災害のみ前年同期に比べ増加となっており、その他の事故の型は前年並みか減少となっております。

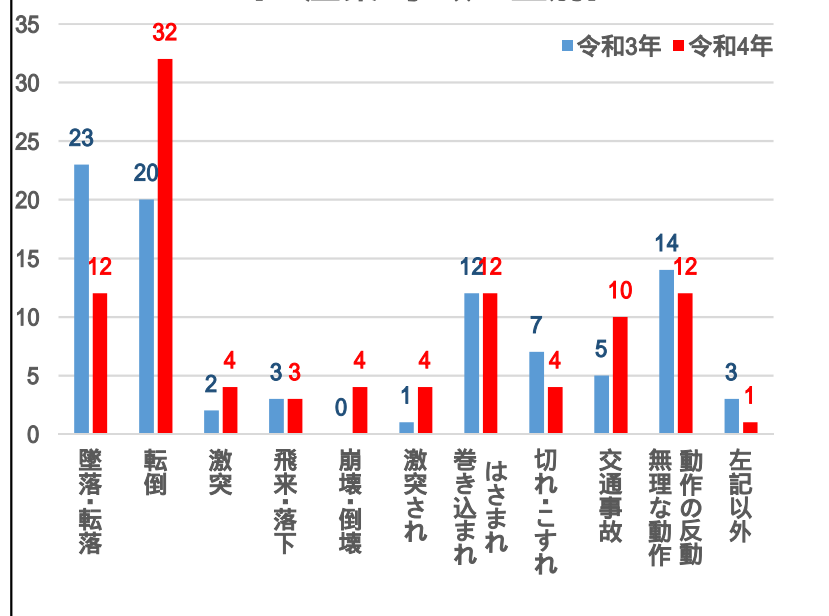
なお、県内においては、7月に入り、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が急増しておりますが、当署管内でも、業務による疾病者数が急増（6月末時点43人が、7月末時点では70人を超える見込み）しております。職場での感染症防止対策の徹底も併せてお願いいたします。

【令和4年 休業4日以上^{（注）}の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
全業種	2	90	0	98	+8	+8.9%
製造業	2	20	0	14	-6	-30.0%
建設業	0	14	0	13	-1	-7.1%
道路貨物運送業	0	3	0	3	±0	±0.0%
林業	0	3	0	2	-1	-33.3%
小売業	0	10	0	19	+9	+90.0%
社会福祉施設	0	13	0	18	+5	+38.5%
旅館業	0	6	0	9	+3	+50.0%

【全産業・事故の型別】

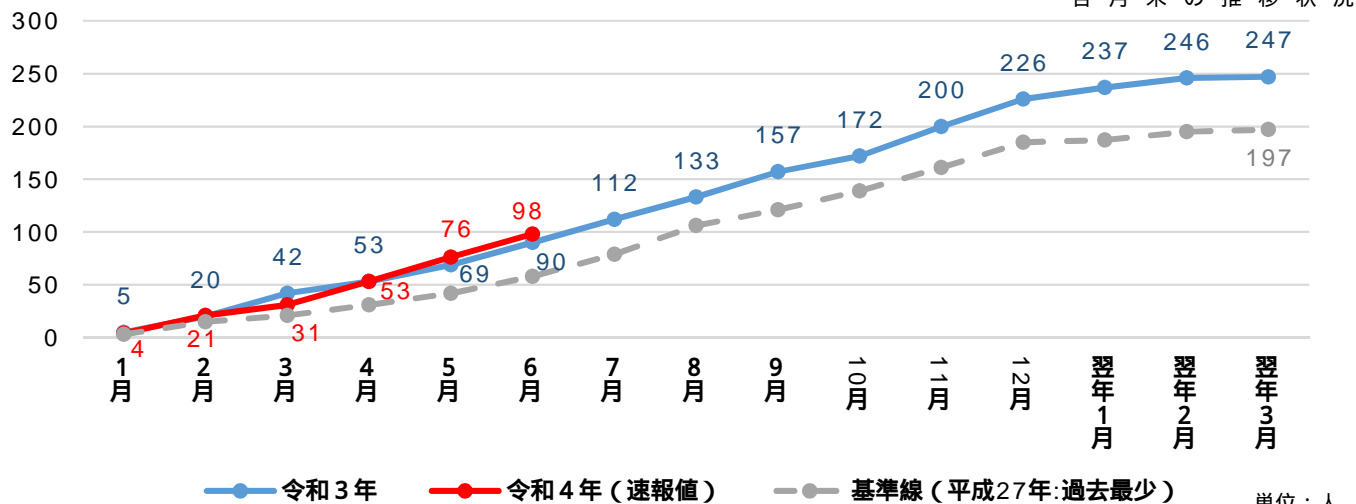
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

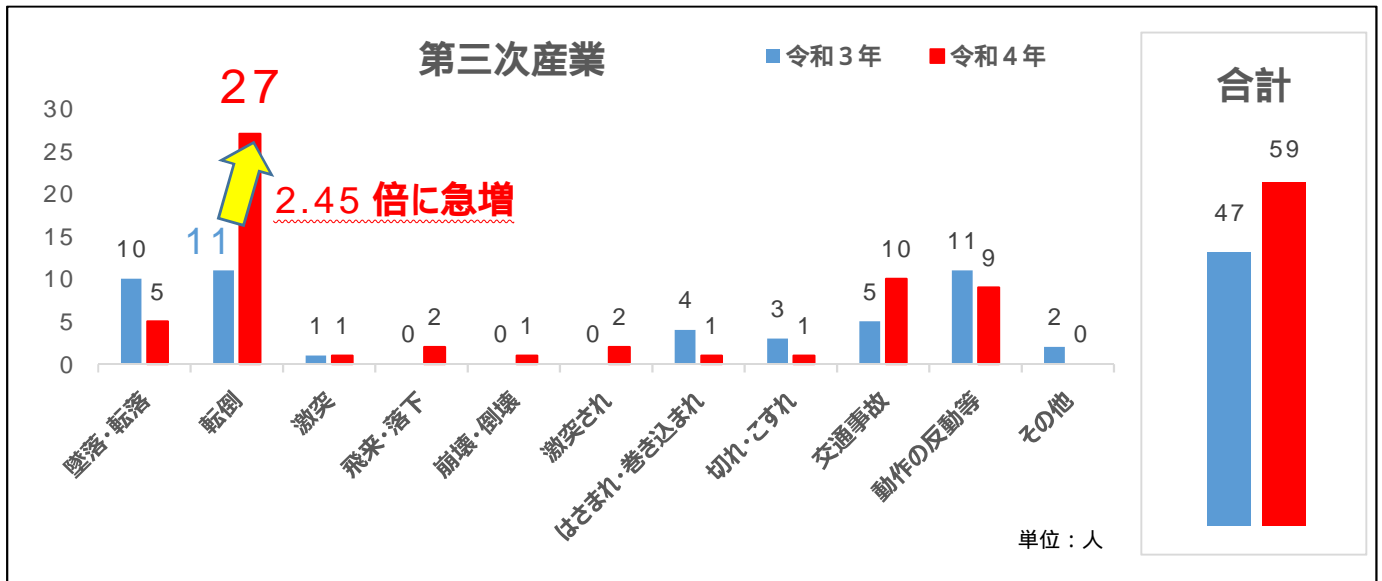
休業4日以上^{（注）}の死傷者数

各月末の推移状況



単位：人

第三次産業で転倒災害が急増しています！



前述のとおり、全産業ベースで転倒災害が前年同期比 12 人、60%も増加しておりますが、これは第三次産業での転倒災害の増加によるものです。第三次産業では、上図のとおり、6月末現在、転倒災害が 27 人で前年同期比 16 人、145.5%増（2.45 倍）と大幅に増加しています。

特に、第三次産業の中でも、小売業（11 人）及び社会福祉施設（7 人）、旅館業（5 人）で転倒災害が多発しております。

現在、伊勢労働基準監督署では FC.ISE-SHIMA と連携して伊勢志摩地域の労働災害、特に、転倒災害と腰痛の防止に取り組んでいます。転倒災害の原因と対策を踏まえ、職場での転倒災害防止対策に努めましょう。



FC.ISE-SHIMA 選手の皆さん

転倒災害の主な原因

<p>滑り</p> <p><主な原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 床が滑りやすい素材である。 床に水や油が飛散している。 ビニールや紙など、滑りやすい異物が床に落ちている。 	<p>つまずき</p> <p><主な原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 床の凹凸や段差がある。 床に荷物や商品などが放置されている。 	<p>踏み外し</p> <p><主な原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状態で作業している。
--	--	--

転倒災害防止対策のポイント

4S (整理・整頓・清掃・清潔)	転倒しにくい作業方法	その他の対策
<ul style="list-style-type: none"> 歩行場所に物を放置しない 床面の汚れ（水、油、粉など）を取り除く 床面の凹凸、段差などの解消 	<ul style="list-style-type: none"> 時間に余裕を持って行動 滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行 足元が見えにくい状態で作業しない 	<ul style="list-style-type: none"> 作業に適した靴の着用 職場の危険マップの作成による危険情報の共有 転倒危険場所にステッカーなどで注意喚起

各社の安全衛生活動 ～ 取組事例紹介 ～



**日本特殊陶業グループ構内
お客様 安全カード**

本カードの内容をご確認いただき、日特グループ構内での安全ルールをご承知いただき、守ることによりケガの防止にご協力をお願いします。

発行日：2022年7月10日 ver.2.1
発行部門：日本特殊陶業 環境安全部

- 1. 構内歩行時のルール**
 - ポケットに手を入れて歩かない
 - ケータイを歩きながら使用しない
 - 手すりを持って階段を昇降する
 - ななめに横断しない
 - し(指)差確認の実施ポイントでは指差確認で安全を確認する
 - 歩行帯、横断歩道等の決められた場所を歩行する
- 2. 車両走行のルール**

構内の制限速度、停止などの指示を守る。
- 3. 現場への立入りのルール**
 - 許可なく設備や製品に触らない
 - 立入禁止箇所には立ち入らない
 - 作業エリアでは着帽してください。
 - 作業エリアごとのルールに従ってください
- 4. 喫煙のルール**
 - 喫煙ルールを守ってください。
 - 喫煙所でのみ喫煙可能です。
 - ご自身の携帯灰皿を使用してください。
- 5. 機密保持のルール**

許可なく写真撮影、録音録画行為、立入禁止箇所への立入りをしない。
- 6. 緊急時のルール**

緊急時は直ちに周りの従業員の指示に従い行動してください。お近くに従業員がいない場合は、保安詰所までご連絡ください。

緊急連絡先 (保安詰所)	
名付屋・南門 000-xxxx-xxxx	北門・西門 000-xxxx-xxxx
小 物・北門 000-xxxx-xxxx	伊 勢 000-xxxx-xxxx
大 塚・南橋所 000-xxxx-xxxx	可 児 (二野・東道) 000-xxxx-xxxx

本カードは弊社に滞在時は所持携帯してください。確認・着るいただき、入門時に提示お願いします。

記入日： 年 月 日
会社名： _____
氏 名： _____

日本特殊陶業株式会社（製造業）では、構内歩行時のルールや車両走行ルール、現場への立入りのルールなどが記載された「日本特殊陶業グループ構内お客様安全カード」を構内入場者皆様にお渡しし、ご確認いただき、構内でのルール順守をお願いしています。これにより、入場者の転倒防止や交通事故防止、機械による災害の防止、そして、併せて、入場者と構内の労働者との接触等による災害の防止を図っています。



ニュージャパンマリン株式会社（製造業）では、会社独自に「安全手帳」を作成し、労働者の配布の上、新入社員教育など安全衛生教育の資料として利用しています。

この安全手帳には、21項目の禁止事項、17項目の遵守事項が記載されているほか、造船業で危険性の高い火災防止に特に着目し、可燃物や引火物、静電気、粉じん、電気機器など66項目にわたって原因と対策を記載しています。これは、近年、幸いにも火災事故が発生していない反面、火災防止対策に関する経験・知識が風化しつつあり、安全手帳を利用して経験、知識の啓蒙を図ろうという目的があるとのこと。



通行区分の明示



労災事故発生場所の明示

イオンリテール株式会社イオン伊勢店（小売業）では、労働者同士の出会い頭での衝突による労災事故を防止するため、通路に通行区分を明示しています（左）。また、過去に労災事故が発生した場所について明示し、同様の災害が再び発生しないよう注意喚起しています（右）。

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～今月のトピックス～

令和4年の災害統計（7月末現在）
第73回 全国労働衛生週間
健康診断実施後の措置について
「FC.ISE-SHIMA 連携」特設コーナー
の設置

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

7月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（7月末速報値）の休業4日以上¹の死傷者数（新型コロナウイルス感染症に係る疾病者を除く。）は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上¹の死傷者数は120人となりました。

7月末速報値での動向として、腰痛などを含む「動作の反動・無理な動作」が多発し、6月末速報値段階での12人に比べ22人と2倍近くに急増しています。動作の反動・無理な動作は特に社会福祉施設（9人）及び小売業（4人）で多発しています。腰部に負担のかからない作業方法や作業姿勢について安全衛生委員会等での検討したり、安全衛生教育を行うなど、腰痛防止対策を講じていただくようお願いします。

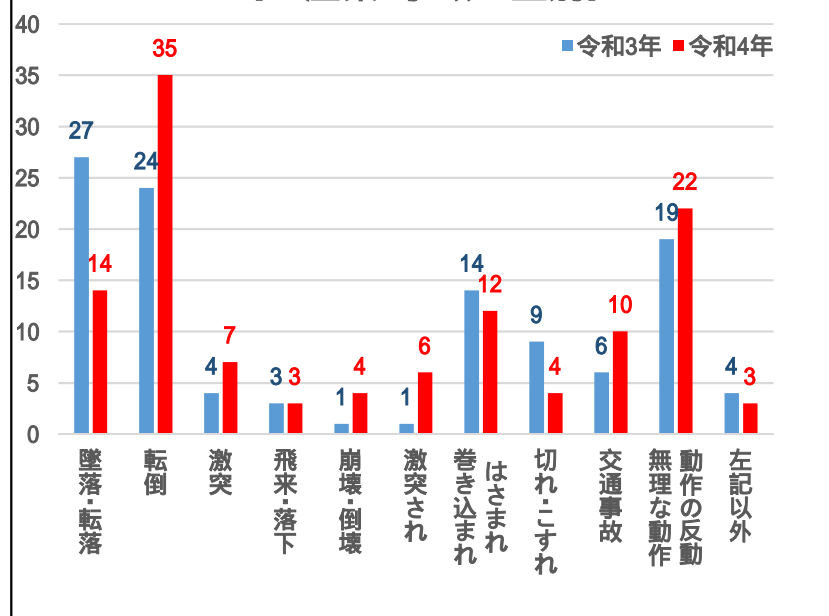
なお、三重県内では7月にエレベータのピット内で点検作業中の作業者が搬器に挟まれ亡くなるという死亡災害が発生しています。同様の災害の防止に努めていただくよう注意喚起をお願いします。

【令和4年 休業4日以上¹の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
全業種	2	112	0	120	+8	+7.1%
製造業	2	25	0	17	-8	-32.0%
建設業	0	15	0	14	-1	-6.7%
道路貨物運送業	0	3	0	5	+2	+66.7%
林業	0	3	0	2	-1	-33.3%
小売業	0	12	0	23	+11	+91.7%
社会福祉施設	0	18	0	21	+3	+16.7%
旅館業	0	8	0	11	+3	+37.5%

【全産業・事故の型別】

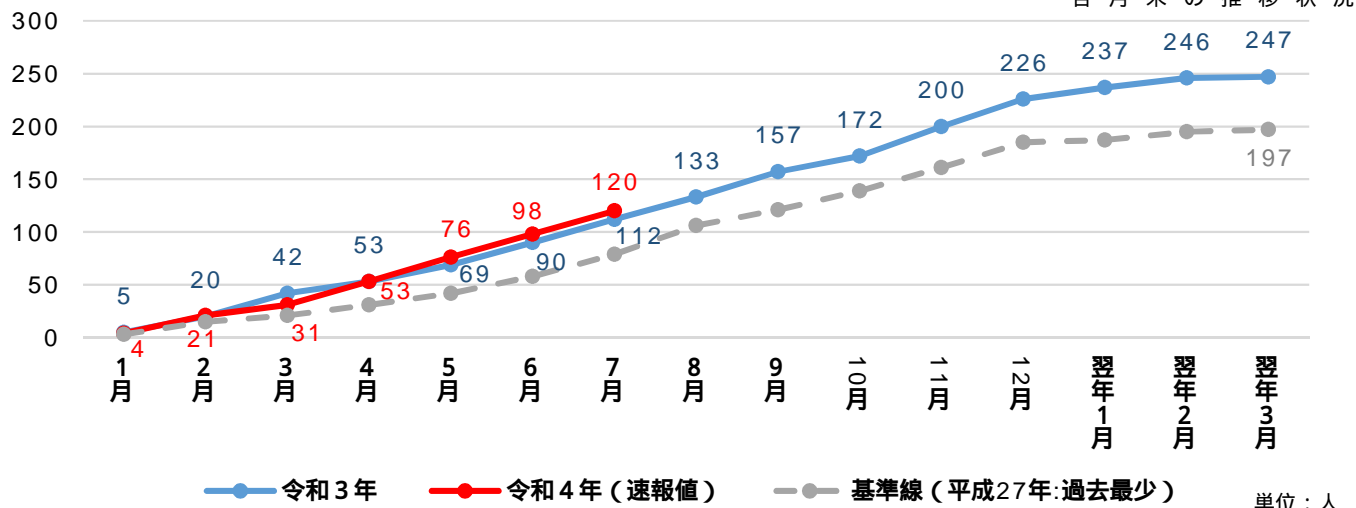
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上¹の死傷者数

各月末の推移状況



第73回 全国労働衛生週間

令和4年10月1日～7月〔準備期間9月1日～30日〕

全国労働衛生週間スローガン

あなたの健康があつてこそ
笑顔があふれる健康職場

だれもが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょ

- ・ 過重労働による健康障害防止対策
- ・ 職場におけるメンタルヘルス対策
- ・ 職場の新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組み
- ・ 労働災害予防的観点からの高年齢労働者に対する健康づくり
- ・ 化学物質による健康障害防止対策
- ・ 石綿による健康障害防止対策
- ・ 職場の受動喫煙防止対策
- ・ 治療と仕事の両立支援対策
- ・ 職場の腰痛の予防対策
- ・ 職場の熱中症予防対策の推進
- ・ テレワークでの労働者の作業環境、健康確保

全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- ・ 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- ・ 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- ・ 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- ・ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- ・ 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- ・ その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

三重県産業保健活動総合支援センターのご案内

同センターでは、ストレスチェック制度を含めたメンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援などの産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。

また、伊勢地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。

三重県産業保健総合支援センター 津市桜橋二丁目191-4【TEL：059-213-0711】

伊勢地域産業保健センター 伊勢市勢田町613-12【TEL：0596-26-1020】

健康診断実施後の措置について

働く方が職業生活の全期間を通して健康で働くことができるようにするためには、事業者が働く方の健康状態を的確に把握し、その結果に基づき、医学的知見を踏まえて、働く方の健康管理を適切に講ずることが不可欠です。



健診年月日	○年 ○月○日
医師の診断	要観察
健康診断を実施した 医師の氏名印	○○ ○○
医師の意見	就業時間 特設作業の制限
意見を述べた医師の 氏名印	○○ ○○

そのため、事業者は、健康診断の結果、異常の所見があると診断された労働者について、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について医師の意見を聴取し、必要があると認めるときは当該労働者の実情を考慮して、

就業場所の変更

作業の転換

労働時間の短縮

深夜業の回数の減少等の措置を講ずる

等、適切な措置を講じなければなりません。

労働者数 50 人未満の小規模事業場の事業者は、前記「伊勢地域産業保健センター」において、医師の意見聴取などの産業保健サービスを無料で受けることができます。

「FC.ISE-SHIMA 連携」特設コーナーの設置

伊勢労働基準監督署では伊勢・志摩地区における労働災害の防止のために、FC.ISE-SHIMA と連携して各種取組を進めています。その取組みの一環として、伊勢労働基準監督署 1 階ロビーに「FC.ISE-SHIMA 連携」特設コーナーを設け、連携取組の周知、転倒災害及び腰痛予防等に関する資料の掲示・配布を行っております。当署にお越しの際には、ぜひご覧いただき、資料等を手に取っていただければと思います。

その他、三重労働局ホームページの伊勢労働基準監督署コーナーからも、当署で作成する各種災害防止関係資料及び災害統計などをダウンロードすること可能です。



QRコード
三重労働局 HP
伊勢署コーナー



伊勢労働基準監督署 1 階
「FC.ISE-SHIMA 連携」特設コーナー

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和4年の災害統計（8月末現在）
10月10日は「転倒予防の日」
交通労働災害の防止について
各社の安全衛生活動

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

8月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（8月末速報値）の休業4日以上の死傷者数（新型コロナウイルス感染症に係る疾病者を除く。）は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上の死傷者数は143人となりました。

死亡災害については、当署管内では0件ですが、三重県内では8月に2件発生し合計5件となりました。その内1件は、「傾斜地に止めた車両が動き出し激突された」という災害です。当署管内でも、同様の死亡災害が直近5年間に2件も発生しています。トラックなど車両を停止し運転席から離れるときは、サイドブレーキや歯止めをするなど、逸走防止措置を講じましょう。

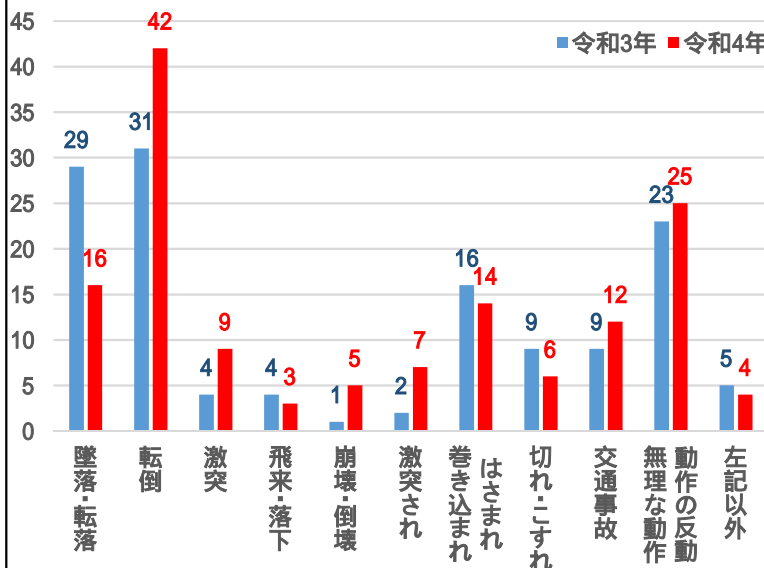


【令和4年 休業4日以上の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
全業種	2	133		143	+10	+7.5%
製造業	2	30		22	-8	-26.7%
建設業		17		16	-1	-5.9%
道路貨物運送業		4		9	+5	+125.0%
林業		4		2	-2	-50.0%
小売業		15		25	+10	+66.7%
社会福祉施設		21		22	+1	+4.8%
旅館業		10		13	+3	+30.0%

【全産業・事故の型別】

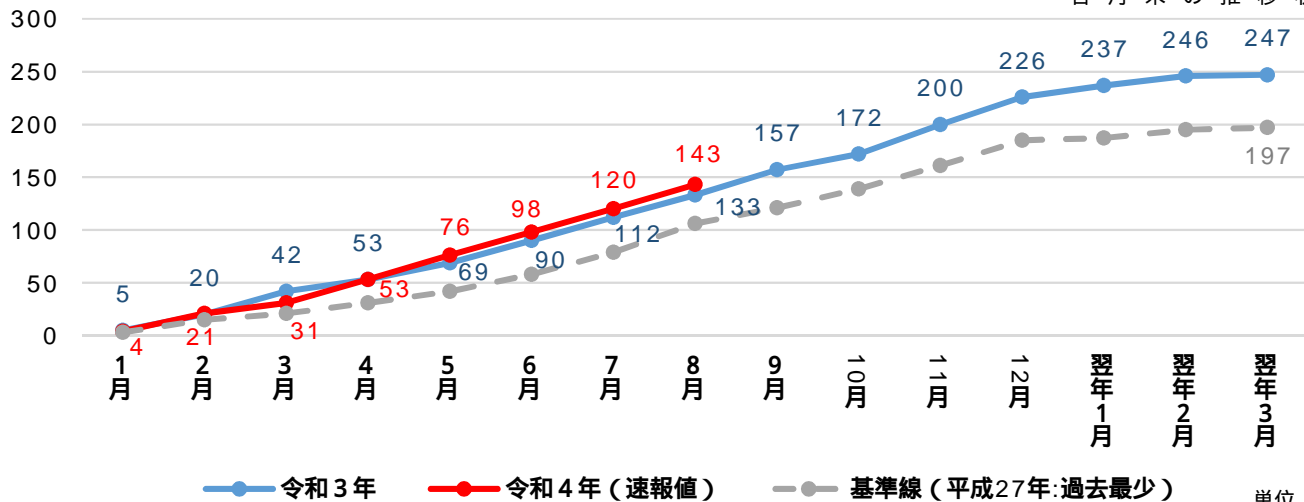
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上の死傷者数

各月末の推移状況



単位：人

10月10日は「転倒予防の日」

10月10日は日本転倒予防学会が制定する「転倒予防の日」です。厚生労働省と消費者庁では、日本転倒予防学会と協力して、10月10日の「転倒予防の日」を契機に、国民に対する転倒予防の呼びかけを行っています。

当署管内でも、令和4年8月末現在、休業4日以上の子傷者数143人中42人、約3割が転倒災害による被災者となっています。また、前年同期の31人と比較しても、35.5%増と急増しており、喫緊の課題となっています。

各事業場でも、4S活動、危険箇所の見える化、毎日の運動の推進など、安全安心な職場づくりに取り組みましょう。

作業場所の
整理整頓



危険箇所の
見える化



作業場所の
清掃



手すりの
設置



毎日の運動



滑りにくい
靴の着用



FC.ISE-SHIMA & 伊勢労働基準監督署 「転倒予防の日」コラボ企画 ～がんばれ伊勢志摩・こけるな伊勢志摩～

伊勢労働基準監督署はFC.ISE-SHIMAと「転倒災害」をはじめとする労働災害防止について連携して取り組んでいます。その取組みの一環として、下記の試合当日、来場者に「コラボ企画特製クリアファイル」贈呈します。

日程：令和4年10月8日（土）16：00キックオフ

会場：伊勢フットボールビレッジAピッチ

（伊勢市朝熊町 4383-426）

入場料：無料



FC.ISE-SHIMA
公式HP



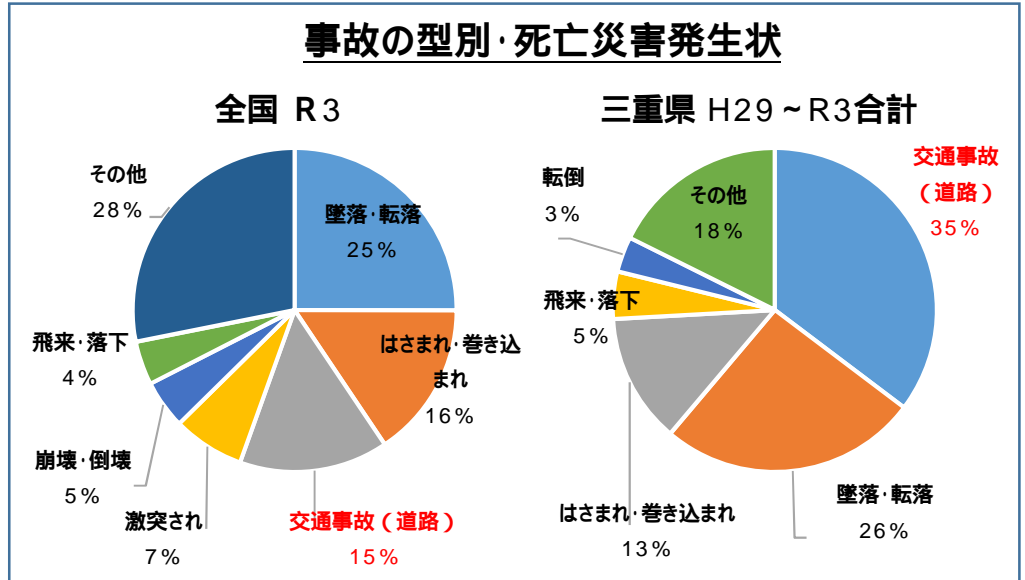
交通労働災害の防止について

右の円グラフは死亡災害(事故の型別)を全国と三重県とで比較したものです。全国的には墜落・転落による死亡労働災害が最多となっていますが、車社会である三重県では、交通事故による死亡労働災害が最多となっております。通勤途中も含め交通事故防止に努めましょう。

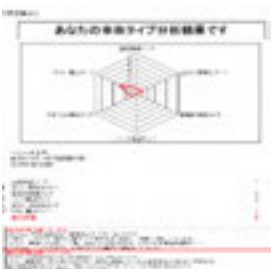
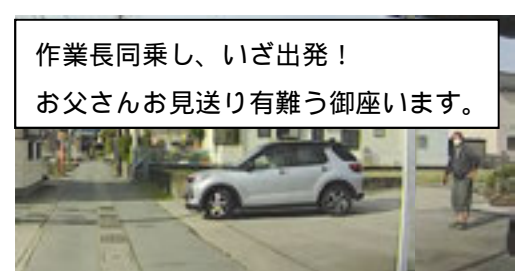
【参考資料】

「交通労働災害を防止しましょう 交通労働災害防止のためのガイドラインのポイント」

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/130912-01-all.pdf>



各社の安全衛生活動 ~ 取組事例紹介 ~



横浜ゴム株式会社三重工場（製造業）では、交通労働災害の防止に取り組んでいますが、特に、自動車運転免許を取得して間もない新入社員に重きを置き、通勤経路の確認と通勤経路上の危険についてリスクアセスメント、ドライブレコーダー教育として、その新入社員の実際の運転映像を確認し、良かったところ、気になったところなどを分析し教育を行っています。さらに、一部、役職者が新入社員の運転する車両に同乗し、実際の通勤経路を走行しながら運転方法等についてアドバイスを行うといった取り組みも実施しています。その他、交通KYTシートの活用、車両距離体感訓練など様々な取り組みを実施しています。



死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和4年の災害統計（9月末現在）

FC.ISE-SHIMA 連携取組み

転倒災害・腰痛予防ストレッチ

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

9月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（9月末速報値）の休業4日以上の死傷者数（新型コロナウイルス感染症に係る疾病者を除く。）は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上の死傷者数は161人となりました。

死傷者数については、前年に比べ+4人（+2.5%）増と8月末速報値（+10人【+7.5%】）に比べ、若干増加幅が減少したものの依然として高い状況にあります。

事故の型別にみると、重篤な災害につながりやすい「墜落・転落」はさいわい大幅に減少しているものの、「転倒」が引き続き増加傾向で推移しています。「転倒」は小売業や社会福祉施設、旅館業など第三次産業で特に多発しておりますが、あらゆる業種で発生しています。第三次産業に限らず伊勢志摩地区全体で「転倒」防止の機運を高めるためにも、全業種で「転倒」防止対策の徹底に取り組みましょう。

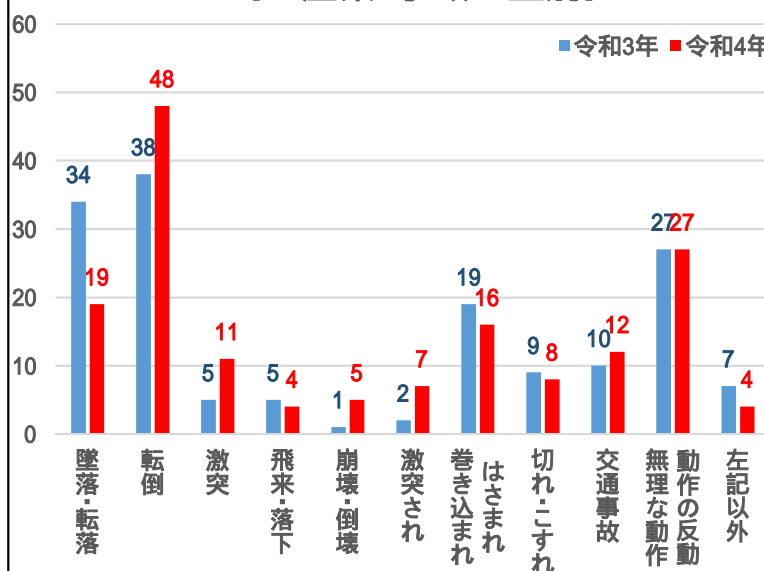
「転倒」については、次頁を参考に、労働者の体力等の向上を推進しましょう。

【令和4年 休業4日以上の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
全業種	2	157	0	161	+4	+2.5%
製造業	2	35	0	26	-9	-25.7%
建設業	0	21	0	18	-3	-14.3%
道路貨物運送業	0	5	0	10	+5	+100.0%
林業	0	4	0	3	-1	-25.0%
小売業	0	16	0	29	+13	+81.3%
社会福祉施設	0	24	0	24	±0	±0.0%
旅館業	0	13	0	14	+1	+7.7%

【全産業・事故の型別】

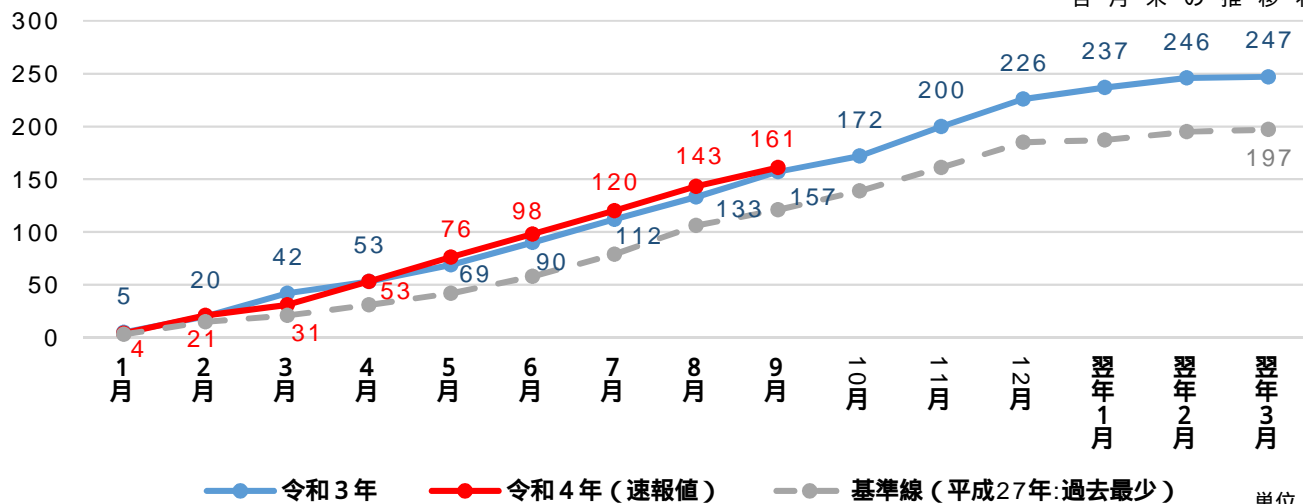
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上の死傷者数

各月末の推移状況



単位：人

FC ISE-SHIMA & 伊勢労働基準監督署 連携 転倒災害防止・腰痛予防ストレッチ&トレーニング

今年度、伊勢労働基準監督署ではFC.ISE-SHIMAと連携し、管内で多発する「転倒」「腰痛」などの行動災害の防止に関する各種周知・啓発活動に取り組んでいます。その取組みの一環として、FC.ISE-SHIMAさんに「転倒災害・腰痛予防ストレッチ&トレーニング」動画を作成していただきました。

11月号では3種類のストレッチについてご紹介いたします。



わき腹とももうら

片足を斜め前に伸ばす
上半身は正面に向ける
足を出した方のお尻をあげる
イメージで 上半身を倒す
脇腹を伸ばすことを意識する
左右 30 秒 × 2 セット

おしりの筋肉

椅子に座る
ストレッチする足を組む
膝と足首を押さえる
上半身を倒し、お尻の筋肉を伸ばす
猫背になったり、首だけ前に出ないように、
骨盤から倒していきましょう！
左右 20 ~ 30 秒 × 2 ~ 3 セット



腸腰筋（太もも内側）

片膝で立ち、膝を 90 度に曲げる
上半身を膝にくっ付けるようにしていく
難しい場合は膝を立てた方と反対の手
を地面に付いても OK！
左右 30 秒 × 1 セット



監修 医療法人みどりクリニック / 実演指導 NPO 法人 FC.ISE-SHIMA 選手のみなさん



選手が実演・紹介する動画を配信中です！ ぜひご活用ください！
動画はこちらから

「FC ISE-SHIMA 公式 You Tube」 <https://youtu.be/QS2vk4doQ-4>

「伊勢労働基準監督署」ホームページ

<https://jsite.mhlw.go.jp/mie-roudoukyaku/kantoku/ise04.html>



毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

厚生労働省では、11月を「過労死等防止啓発月間」と定め、過労死等をなくするためにシンポジウムやキャンペーンなどの取組を行います。この月間は、「過労死等防止対策推進法」に基づくもので、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、関心と理解を深めるため、毎年11月に実施しています。

◎労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧

労働条件等に関するご相談は・・・

お近くの都道府県労働局労働基準部監督課、労働基準監督署、
総合労働相談コーナーにご相談ください。(開庁時間 平日8:30~17:15)



●労働条件相談ほっとライン(電話相談)

労働条件に関することについて無料で相談に応じています。
日本語の他、13言語に対応しています。(2022/4/1現在)
"Labour Standards Advice Hotline" Foreign language support is also available.

0120-811-610

平日/17:00~22:00 土・日・祝日/9:00~21:00 (12/29~1/3を除く)

●確かめよう労働条件(ポータルサイト)

労働条件や労働管理に関するQ&Aを、労働者や
そのご家族向け、事業主や人事労務担当者向け
にその内容を分けて掲載しています。

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



ハラスメントに関するご相談は・・・

●総合労働相談コーナーのご案内

パワーハラスメントについての相談はこちら。
[http://www.mhlw.go.jp/general/seido/
chihou/kaiketu/soudan.html](http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html)



●ハラスメント悩み相談室

土曜・日曜の相談やメール・SNSでの
相談にも無料で応じています。
<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>



●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)一覧

セクシュアルハラスメントなどの相談はこちら。
[https://www.mhlw.go.jp/content/
000177581.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf)



●あかるい職場応援団(ポータルサイト)

ハラスメント対策に役立つ情報の
提供を行っています。
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



職場における健康管理やメンタルヘルス対策に関するご相談は・・・

●こころの耳電話相談

メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に
関することについて無料で相談に応じています。

0120-565-455

月・火/17:00~22:00 土・日/10:00~16:00 (祝日及び年末年始を除く)

メール相談 24時間受付

SNS相談 月・火 17:00~22:00/土・日 10:00~16:00
(祝日及び年末年始を除く)



●こころの耳(ポータルサイト)

こころの不調や不安に悩む働く方や職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの
支援や、役立つ情報の提供を行っています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



過労死等防止対策推進シンポジウム 三重会場

日時

2022年11月21日(月) 津市アストプラザ 4F アストホール

13:30~16:00 (受付13:00~)

会場

(津市羽所町700番地 アスト津)

参加
無料
事前申込



過労死等防止対策推進シンポジウム

検索

死亡災害ゼロ・ アンダー190伊勢

～ 今月のトピックス～

令和4年の災害統計（10月末現在）

FC.ISE-SHIMA 連携取組み

転倒災害・腰痛予防トレーニング

「墜落災害防止強調月間」について

令和4年の労働災害発生状況

伊勢労働基準監督署

10月末現在

伊勢労働基準監督署管内（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会郡）における令和4年（10月末速報値）の休業4日以上の死傷者数（新型コロナウイルス感染症に係る疾病者を除く。）は図表のとおり、死亡者数は0人、休業4日以上の死傷者数は168人となりました。

死傷者数については、前年に比べ4人（2.3%）減と減少に転じたものの、目標とする190人未満の達成は難しい状況にあります。

事故の型別に見て、引き続き増加傾向にある「転倒」災害ですが、2頁目を参考に、労働者の体力等の向上を推進しましょう。

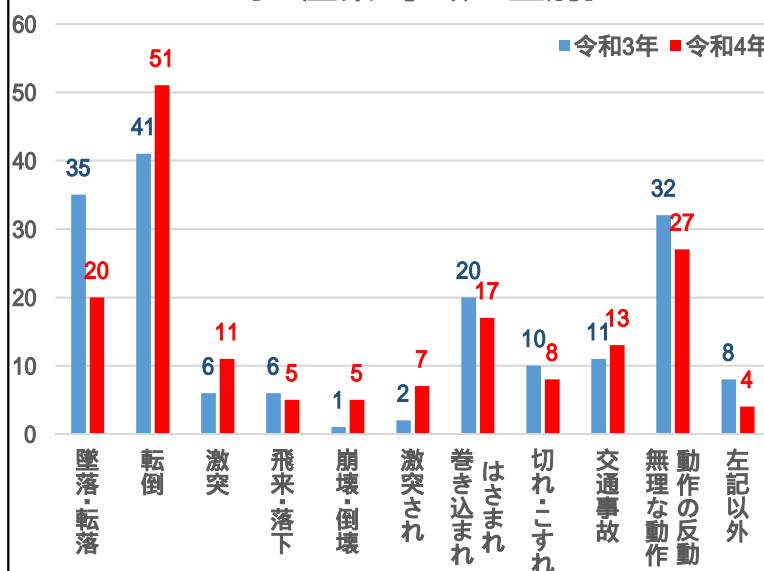
なお、幸い、令和4年は「墜落・転落」災害が低調で推移しておりますが、令和3年は「墜落・転落」災害が急増しました。「墜落・転落」災害は建設業だけではなく、製造業や商業、保健衛生業など第三次産業でも多発しています。3頁目に令和3年の「墜落・転落」災害の発生状況等を簡単にまとめましたので、これを参考に事業場における「墜落・転落」災害の防止に取り組みしましょう。

【令和4年 休業4日以上の死傷災害発生状況 伊勢署】

	令和3年		令和4年		前年比	
	死亡	死傷	死亡	死傷	(死亡)	(死傷)
全業種	2	172	0	168	-4	-2.3%
製造業	2	38	0	28	-10	-26.3%
建設業	0	23	0	18	-5	-21.7%
道路貨物運送業	0	5	0	10	+5	+100.0%
林業	0	5	0	3	-2	-40.0%
小売業	0	17	0	31	+14	+82.4%
社会福祉施設	0	28	0	25	-3	-10.7%
旅館業	0	13	0	14	+1	+7.7%

【全産業・事故の型別】

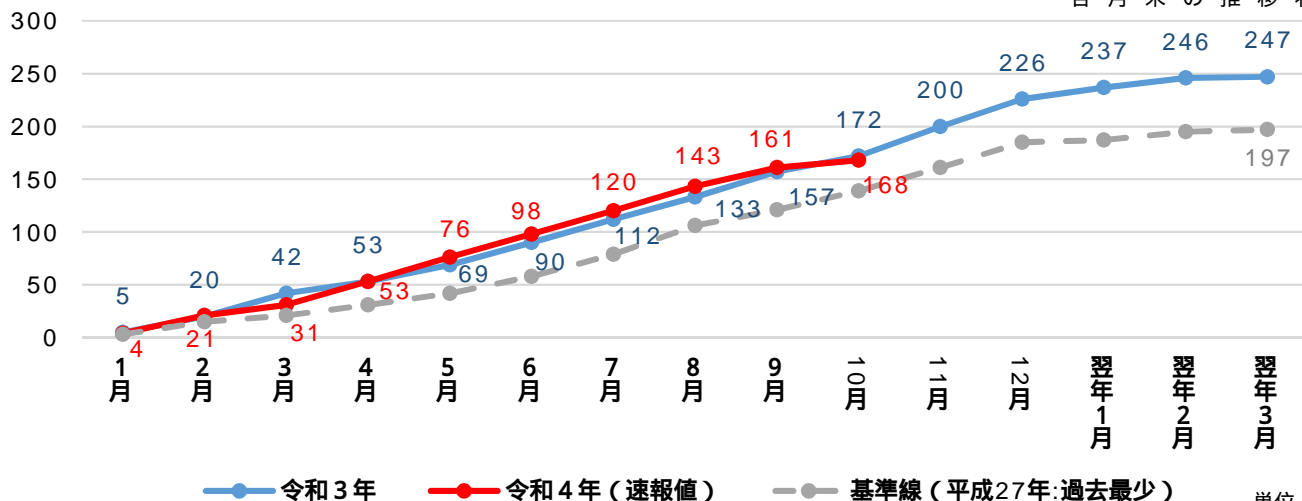
単位：人



【アンダー190伊勢 進捗状況】

休業4日以上の死傷者数

各月末の推移状況



FC ISE-SHIMA & 伊勢労働基準監督署 連携 転倒災害防止・腰痛予防ストレッチ&トレーニング

今年度、伊勢労働基準監督署ではFC.ISE-SHIMAと連携し、管内で多発する「転倒」「腰痛」などの行動災害の防止に関する各種周知・啓発活動に取り組んでいます。その取組みの一環として、FC.ISE-SHIMAさんに「転倒災害・腰痛予防ストレッチ&トレーニング」動画を作成していただきました。

12月号では3種類のトレーニングについてご紹介いたします。

1 ふくらはぎ(かかと・つまさき)

壁に向かって手をつき少し前傾姿勢になる
5秒間かけてかかとを上げ、5秒間かけて
下ろしていく
次につま先の上下運動を行う
お尻が出ないように注意
10回×2セット



2 スクワット(太もも裏・腰)

壁に向かって手をつき足を肩幅に広げる
お尻を落とせる位置まで落とす
10回×3セット 行っていきましょう！
背中が丸まったり反りすぎないように注意
膝がつま先より前にでないようにも注意



3 太もも

壁に向かって手をつき足を肩幅に広げる
少し前傾姿勢になる
膝を腰の高さまで口語に上げていく
背中が丸まったり反りすぎないように注意
左右5回×3セット



監修 医療法人みどりクリニック / 実演指導 NPO 法人 FC.ISE-SHIMA 選手のみなさん

選手が実演・紹介する動画を配信中です！ ぜひご活用ください！
動画はこちらから

「FC ISE-SHIMA 公式 You Tube」 <https://youtu.be/QS2vk4doQ-4>

「伊勢労働基準監督署」ホームページ

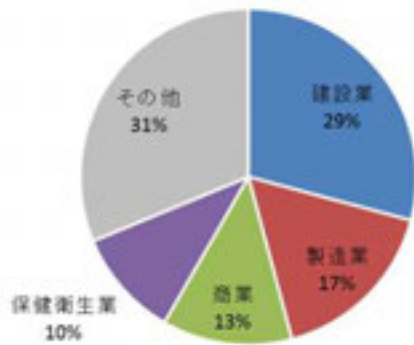
<https://jsite.mhlw.go.jp/mie-roudoukyaku/kantoku/ise04.html>



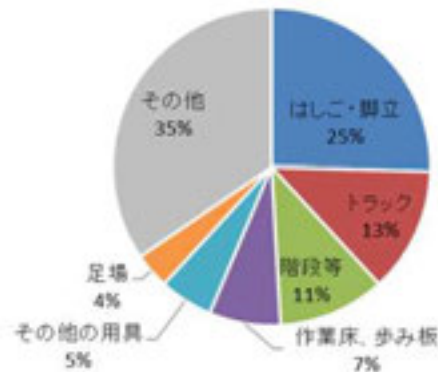
令和4年度 墜落災害防止強調月間

三重労働局では毎年7月及び12月を「墜落災害防止強調月間」として、墜落・転落災害の防止について重点的に啓発指導を行っています。当管内では、令和3年に墜落・転落災害が急増しましたが、建設業だけではなく、製造業や商業、保健衛生業でも多発しています。墜落・転落災害の起因物では、はしご・脚立が最多となっていますが、はしご・脚立は身近な用具ではありますが、十分に安全対策を講じて使用しましょう。

令和3年 墜落・転落災害(業種別)



令和3年 墜落・転落災害(起因物別)



まずはより安全な用具の使用等を検討。それでも、はしご等を使用する場合はしっかり対策を講じましょう！

以下の2点について検討してみましょう

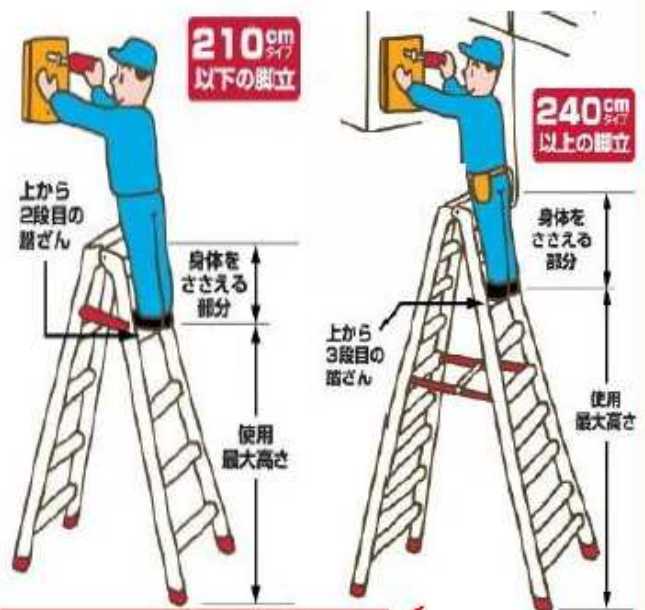
- はしごや脚立の**使用自体を避けられないですか？**
- 墜落の危険性が相対的に低い**ローリングタワー（移動式足場）、可搬式作業台、手すり付き脚立、高所作業車などに変更できないですか？**（※）

移動はしごの安全使用のポイント

- はしごの上部・下部の固定状況を確認しているか（固定できない場合、別の者が下で支えているか）
- 足元に、滑り止め（転位防止措置）をしているか
- はしごの上端を上端床から60cm以上突出しているか
- はしごの立て掛け角度は75度程度か。



脚立の安全使用のポイント



※高さ2m以上での作業時は、ヘルメットだけでなく安全帯も着用しましょう！

©軽金属製品協会
(無断転用禁止)

その他の階段やトラックの荷台等からの墜落・転落災害防止対策はこちらから。
<https://jsite.mhlw.go.jp/mie-roudoukyoku/content/contents/001163264.pdf>

