



温故知新



外出自粛を乗り切ろう！！

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、在宅時間が長くなっている方も多いのではないのでしょうか。普段とは違う日常に様々な不安や戸惑いも多いと思います。このような状況の中、何か皆様のお役に立てないかと考え、今、気をつけたい健康情報をお届けします。

活動・運動のチャンスを探そう！

在宅時間が長くなると毎日の身体活動量が不足し、体力が低下(筋力低下、柔軟性の低下、持久力の低下など)してしまう可能性があります。日常生活の中で出来る活動や運動のチャンスを探してみましょう。

1. 食器洗いのときには、お腹を流し台につけない！(姿勢を意識)
2. 普段でできていなかったところの掃除や片付け！
3. テレビの時間はスクワット！
4. みんなでラジオ体操！お風呂上りにストレッチ！
5. 外はいい天気、そうだ歩こう！人との距離は少しとってネ！！
6. 誰が一番長く片足立ちが出来るかチャレンジ！
7. 眠っている運動器具復活！



飲みすぎには気を付けましょう！

一日中家にいるという状況やストレス過多の中、「日中から飲む」「休肝日を設けない」「寝酒」などが増えてきそうです。

体調を悪くしたり、依存の引き金になることもありますので、1日1～2合以内で週に2日は休肝日を設けるなど、普段にも増して、お酒との付き合い方を考えましょう。



外出自粛が続いて、ストレスが溜まっていないと思います。元の日常に戻るまであと少しの辛抱です。自分なりのおうち時間を見つけてこの期間を乗り切りましょう！！



【今号の主な内容】

- P① STAY HOME
- P② 熱中症
- P③ 過去の災害事例
- P④ ことわざ・お知らせ



発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
TEL : 03-3572-1866
FAX : 03-3575-0420

ことわざ・格言になろう安全衛生訓

● 危ない事は怪我のうち ●

・危険予知活動を推進しよう

「危ない事は怪我のうち」とは、危険とケガは隣り合わせだから、危ないことの中にケガが潜んでいる。したがって、危ないことはケガをしたのと同様である、という意味です。

昔、米国の安全技師・ハインリッヒが、統計から1件の重傷災害の陰に29件の軽傷災害があり、その陰に300件の「ヒヤリ・ハット」の事故があったと発表しました。そして、300件の「ヒヤリ・ハット」を無くしていけば、ケガを防止することが出来るということで、今でも多くの事業所で「ヒヤリ・ハット運動」、「300運動」として実施されています。

しかし、「ヒヤリ・ハット」は、運が悪ければケガをするような事故や災害になっていたかもしれないものです。文字通り危ない事であり、「ヒヤリ・ハットはケガのうち」なのです。

したがって、「ヒヤリ・ハット」も発生させないように、職場に潜む「潜在危険」を捜し出して、撲滅していく必要があるのです。そのために私たちは、KYK(危険予知活動)やリスクアセスメント(危険・有害性の評価管理)をもっと推進していきましょう。

【 職長会のお知らせ 】

★日時 2019年6月22日(月)

★時間 18時00分～

★会場 銀座ユニーク 3階

※新型コロナウイルスの影響により中止となる可能性があります。
ご了承ください。

【令和2年度安全大会 中止のお知らせ】

令和2年7月4日(土)に予定しておりました弊社安全大会ですが、新型コロナウイルスの影響により中止させていただく事となりました。何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

災害事例

災害の型		墜落・転落		足場の位置、高さが 不適切で墜落	
起因物		はしご等(BSM)			
工事受注形態		下請			
発生日時		2020年2月7日			
被災者	職種等	保温工(男・70歳)		被災状況	右肩甲骨骨折
	経験年数	43 年 9 ヶ月			
休業状況		31日			

災害状況 (概略)	壁際のダクトを保温中、BSMの位置と高さが不適切なため、BSMが倒れて落下
	災害発生の要因 足場の位置が不適切 × 壁際から15cm以上離れている × 高さが高く、無理な作業姿勢 × BAMの使用の教育が不足 再発防止対策 足場の正しい使い方を周知する ○ 足場の位置をこまめに移動する ○ 横着をせずに足場の高さを変える ○ 移動式足場(可搬式作業台、BSMなど)の正しい使い方の周知を行う

状況図	
-----	--

4

50歳以上の転倒率は、30歳未満の若者と比較して7倍！年をとると足腰弱くなる！
（当社は、誰もが快適に働ける作業環境の整備向上を継続的に計る事！）

発生日 2015年4月13日

被災程度 4日以上

1次会社 神井村組

事故型 転倒

職 種 左官工

所属 分類

経験50年ヶ月 入場16日 年齢64歳

4日未満

①直載のコンテナ脇に仕上材結束用のPPバンドが落ちていた

②被災者がゴミを捨てて走り歩き出した時に起き上がったPPバンドに気が付かず右足が引っ掛かり転倒した

③被災者がゴミを捨てて走り歩き出した時に起き上がったPPバンドに気が付かず右足が引っ掛かり転倒した

原因

①油断・軽視

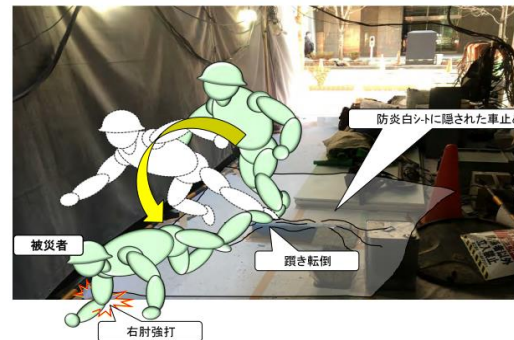
②物の置き方・積み方不適

再発防止対策

①高齢者の作業において常に手足元の確認を行うこと。

②産廃ヤードの周辺は整理整頓を行うこと。

通路上に隠された車止めに躓き前方へ転倒



発生日時	2020年2月1日(土)		午前11時30分	頃	天候	晴
作業種別	設備作業		請負回数	2次		
災害の型	転倒		年齢	42歳		
起因物	建築物・構築物		経年数	20年		
職種	空調工		就労日数	16日		
災害発生状況	被災者は、外構荷役ヤード駐車スペースを通行し、場外から作業場所へ戻ろうと歩いていた。その際、車止めに気が付かず踏き、前方へ転倒、右肘を強打した。車止めは、床土上養生のため敷かれた防炎シートに隠され、視認出来ない状態であった。					
被災の程度	右肘打撲		休業日数	不休		
	要因		対策			
人的	車止めをシートで覆うことにより、障害物が視認出来なくなること、を認識していなかった。		床段差や突起物がある箇所を養生する際は、視認できるように表示する等の配慮を行う。			
物的	床段差(車止め)がある箇所を作業通路とした。		床段差がない箇所を作業通路とする、やむを得ず床段差が生じる箇所を通路とする際は、注意喚起看板を設けたり、視認性を上げる表示を行う。			
管理的	作業動線に対して、安全点検・確認が不十分であり、作業員への注意喚起が不足していた。		作業開始前に、使用する作業通路の安全点検・確認を確実に実施し、安全性を確保した上で作業を実施させる。			

熱中症からカラダを守ろう

近年、増加している熱中症。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。

地球温暖化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

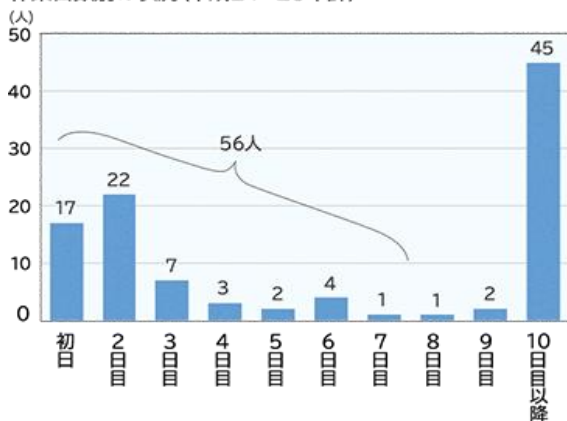
過去の熱中症死亡例について職業別に見ると、建設業が40%以上を占め、続いて製造業が約20%でした。発症時期は7月から8月の高温多湿の午後が多く、約4割が作業開始から7日以内に起きています。



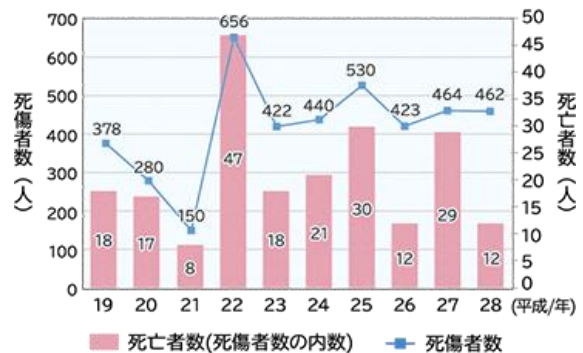
熱中症による死傷者数の業種別の状況(平成24～28年計)



熱中症死亡者の作業開始日から熱中症発症日までの作業日数別の状況(平成24～28年計)



職場における熱中症による死傷者数の推移



塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的

熱中症ゼロへ®



熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩(ナトリウム40～80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることができます。

長時間運動を続ける場合には、ナトリウム濃度をやや高くすることが必要です。トライアスロンなど長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱けいれんが起こることが報告されています。

また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムが同時にあったと速やかに吸収されます。そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるというのがそのメカニズムです。