



# 温故知新



## 経験不足者による災害を防ごう

### 経験不足者の特徴

- 建設現場に対する不慣れ
- 安全意識レベルが低い
- 建築現場ルールの無知
- ヒヤリハットの経験が少ない



安全意識・リスクセンスの向上  
が必要！

### 災害防止対策

- ①安全衛生教育の実施
- ②現場パトロールに同行し、**危険箇所・各作業の危険ポイント**を確認する
- ③作業所ルールの厳守
- ④わからないことはすぐに質問・確認・相談  
→**自らの判断で行動するのは厳禁！**
- ⑤トラブルはすぐに報告・連絡・相談  
→少しのケガや体調不良も隠さない。
- ⑥現場内移動時は**足元・周囲を確認**  
→経験不足者による災害は**踏み外しや躓きの転倒災害が多い！**
- ⑦安全意識の向上  
→KY活動やヒヤリハット報告書に積極的に取り組むことで危険感受性を鋭くすることが大切。

#### 【災害事例1】

2階外部足場から昇降階段を使い建屋に移る際、最下部階段部とスラブに400mmの高低差があり、着地したときに足首をひねり転倒(不休)



#### 【災害事例2】

区画表示用のカラーバー8,9本を1人で運搬中、仮設階段の最下段で体勢を変えたところバランスを崩し転倒。とっさに床についた左手を被災(不休)



#### 【災害事例3】

カラーコーンを2個抱えながら本設階段を1階へ降りる際、最後の2段目を1段目と勘違いし踏み外し、1階床面へ転倒、左足首を捻る(不休)



新年度を迎え徐々に現場にも経験が浅い人が出入りする季節になってきました。

自社の社員ではなくても、現場に不慣れそうな人を見かけたらぜひ声掛けをし、全員で労働災害を減らしていきましょう。

#### 【今号の主な内容】

- P① 経験不足者による災害を防ぐ
- P② 指差呼称
- P③ 腰痛予防対策
- P④ ことわざ・次回案内



#### 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・格言にならう安全衛生訓

- 天才は99%の汗でできている ●
- ・創意と工夫で作業の改善を



「天才は99%の汗でできている」とは、エジソンが多くの人々から天才であると讃えられたのに対して「天才は1%のインスピレーションと99%の汗でできている」と答えた言葉です。

科学全般にわたって1300にも及ぶ特許を取り、世界最大の天才技術者と言われているエジソンは、子供時代、低能児扱いされて学校にも入れてもらわず、母親の教育と自分の努力で才能を伸ばしていきました。「天才とはすなわち忍耐である」、「天才とは勤勉の結果のみ」と先人たちもその孤独な努力を強調しています。

でも、エジソンは各種の発明の過程で様々な事故を引き起こし、危うく命びろいをした、という経過を踏んできました。もし運悪く事故の犠牲になっていたら、彼の才能も多くの発明も日の目を見ることはなかったかもしれません。

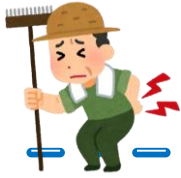
職場の設備や機械、作業方法等の改善も思い付きだけで出来るものではありません。日常の作業に即して、汗を流して、創意や工夫を積み重ねていくことが大切でしょう。



### 【 職長会のお知らせ 】

- ★日時 2026年5月20日(水)
- ★時間 18時00分～
- ★会場 銀座ユニーク





# 腰痛にならないために。

## 腰痛の原因

- ①外部からの力学的な負荷や荷重
- ②筋の収縮による能動的な負荷
- ③不自然な姿勢
- ④急激な動作
- ⑤反射的な動作
- ⑥個人の年齢・体格・筋力の違い

建設業は足場が不安定な場所での作業や狭い場所での作業が多く、重いものを持ち上げることも多いため腰痛になりやすい！

## はたらく作業環境の改善

- 作業空間を広くし、作業位置の高さを調整する
- 作業姿勢・動作に気をつける

- ①ちゃんと**正面**を向いて作業をする
- ②重いものを運ぶときは**心構え**をする
- ③腰で持ち上げず**膝**を使う
- ④体を**ひねる**動作は危険！
- ⑤重いものは「引く」のではなく「**押す**」



- 個人に合わせた重量を取り扱う

人力のみで安全に扱うことができる重量の目安は  
 18歳以上男性…体重の**40%**の重さ  
 女性 …体重の**24%**の重さ  
 ※50歳以上・片手・1時間に何回もなどの条件によって取り扱える重量は変動します。  
 重いものには重量表示をするのも大切です。

## 休憩中にできるストレッチ

腰痛を予防するには普段からストレッチをしたり、身体をちゃんと温めることも重要です。ここでは休憩中に狭いスペースでできるストレッチを紹介します！



### 足組み前屈ストレッチ

1. 椅子に座り、右ひざに左足首を乗せる。両手は左足のひざと足首に置く。
2. 背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒し、20秒保つ。反対側も同様に。



### 「おまけ」

### 腰痛予防のちょこっと筋トレ

### 腰ひねりストレッチ

1. 椅子に浅く座りボールを抱えるように両手を前に組む。あごを引き、背中と腰を丸めて組んだ両手を前に伸ばす。
2. 右ひじを上げ、左ひじを下げて、右隣をのぞき込むような姿勢で20秒保つ。反対側も同様に。



1. 椅子に座り両手で座面を持つ。
2. 両足を持ち上げて30秒保つ。(太ももが少しでも椅子から離れればOK)

## 指差呼称、できていますか？

指差呼称(しさこしょう)は労働災害や事故を防ぐために行われる安全確認の一つです。作業対象、標識、信号、計器類に指差しを行い、「見る」、「指差す」、「呼称する」という動作を組み合わせることで注意力を向上させ、ヒューマンエラーを防ぎます。

指差呼称の目的は、作業ミスを防ぎ、労働災害を未然に防ぐことです！  
労働災害を防ぐため、作業前の「1人KY(危険予知活動)」も行いましょう。

指差呼称の読み方や似た言葉

- ・指差し呼称(ゆびさしこしょう)
- ・指差唱呼(ゆびさししょうこ)
- ・喚呼応答(かんこおうとう)

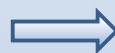
指差呼称にも  
いろんな呼び方が  
あります。



## 指差呼称のやり方

### 1.対象をしっかり見る

確認対象をしっかり目視。見落としを防ぐ。



対象の場所まで  
行って目視確認



### 2.声に出しながら対象を指で差す

右手の人差し指を伸ばしながら、「信号ヨシ！」  
「スイッチOFFヨシ！」などと声を出して確認。



目視声出し！

### 3.人差し指を耳元へ戻す

手を耳に近づけ、「本当に良いか」自己確認を行  
う。



「やらない」、か「忘れ  
がち」の方が多  
い動作  
です！忘れず、実施  
しましょう！

### 4.「ヨシ」と声に出し手を振り下ろす

区切りをつけることで、次の行動の準備を整  
える。



最終確認です。しっか  
り声を出しましょう。



正しい指差呼称を実施しましょう！ ご安全に！

