

年末年始無災害運動

12月1日～来年1月15日は「年末年始無災害運動」実施期間です。この時期はいつにも増して多忙になります。ちょっとした気の緩みや、手抜きが事故を招きます。今年も事故ゼロで締めくくりましょう。



大掃除で多くなる非正常作業では、「挟まれ・巻込まれ」などの作業に注意

令和4年度の年末年始無災害運動標語

「待ってます 元気なあなた 明るく迎える年末年始」
年末年始無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるよう、事業場の取り組み促進を図る趣旨で毎年行われています。

新年を笑顔で迎えられるよう職場全体で協力しましょう！

非正常作業時の災害を防ぐ



- ・作業計画書、手順を共有
- ・作業開始前にミーティング
- ・補助照明の使用
- ・「点検中」の表示
- ・チェックリストで確認、指差し呼称

脚立作業のポイント



- ・脚立の天板の上に乗らない
- ・脚立にまたがらない
- ・ヘルメット、手袋を着用
- ・周囲に「作業中」の注意喚起を表示
- ・開き止め金具を確実にロック

モノの置き方・持ち方・運び方に注意！



- ・通路や階段にモノが放置されていないか
- ・床や通路は濡れていないか
- ・通路、階段等は十分な照度が確保されているか

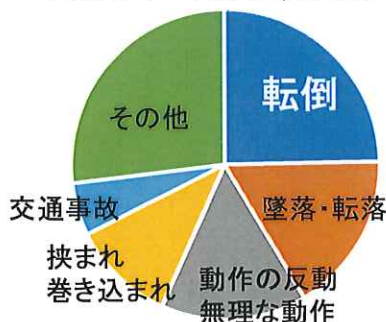
感染症予防対策も徹底する



- ・3密の回避
- ・マスク着用・手洗い・消毒実施
- ・換気をこまめにおこなう
- ・抗原検査キットを1人1セット常備

「転倒」は他人事？

職場における労働災害
(令和3年 年間130,586件)



転倒災害は全体の25%で最も多く、「立って歩く」という行動を見直し、一歩ずつを意識して歩くことが大切です。

また日頃から転びにくい、骨折しにくい身体作りを心掛けましょう。

年末年始休暇の過ごし方

年末年始は日常の生活習慣を崩しがちになります。起床時間が遅くなったり、食べ過ぎ、運動不足で体重が増えて、血糖値を悪化させてしまうことも…定期健診で空腹時血糖値や糖化ヘモグロビン値が基準値超えの方は注意しましょう。

運動不足にならないように

- ・毎日、少なくとも30分程度のウォーキングをしよう
- ・室内でもできる筋トレ、ストレッチ、スクワットで代謝がアップ！
- ・軽い運動をするだけで、血糖値や血圧のコントロールにつながり、ストレス解消にも効果的！

食事は偏りがないように

- ・朝食は必ず食べよう
- ・野菜は、炭水化物の吸収を穏やかにするので、ひと口目は、野菜を食べよう
- ・年末年始は飲酒の機会が増えがちに…飲酒は上限を決めて、飲みすぎに注意を！



4Sは実行されていますか



- ・転倒につながるような場所にモノが放置されていないか
- ・不要なものは速やかに処分を
- ・頻りに使用する工具やマニュアルは、すぐに取り出せるよう、整理されているか
- ・進んで4S行動をしているか