

12月の安全・衛生(健康)・防災心得

健康と安全で 幸せつなぐ年末年始

(令和5年度 年末年始無災害運動標語)



年末(12月)は、一年の締めくくりということもあって、職場でも何かとあわただしくなりま
す。年末仕上げや納期、大掃除など「非常常作
業」が集中します。

4年目のコロナ禍もまだ収束とはいえず、イ
ンフルエンザが秋から流行を迎えるなど、今年
の12月は健康管理も手を抜けません。また、気

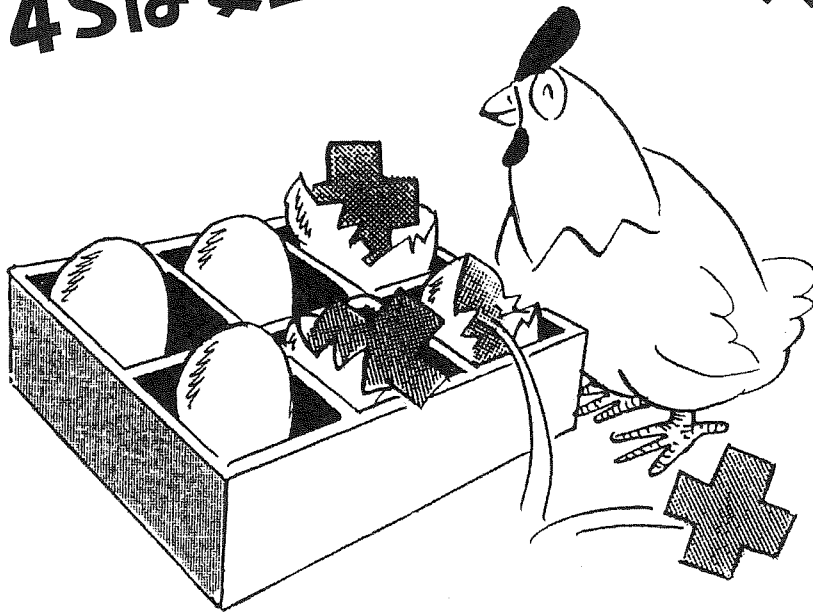
象的には急な寒波で思わぬ事故や災害を引き起
こすことがあります。このように12月は、一年
の中でも何かと問題が発生しやすい月です。
次の事柄の徹底を図っていきましょう。

- 1 忙しいからと、作業手順等を省略しない。
- 2 年末の整理・整頓・清掃などは、早めに計
画を立てて、担当者を決め、日常作業の中で
順次実施していく。
- 3 機械・設備の点検や整備は後回しにせず、決
められた通りにその都度実施する。
- 4 非常常作業等については、事前に安全対策
を十分検討して実施し、連絡や合図を密に行
い、慎重に作業を進める。
- 5 作業前ミーティング、危険予知活動、リス
クアセスメント等をしっかり行う。
- 6 出勤や業務での車の運転は、時間に余裕を
持たせ、安全運転を励行する。
- 7 ゴミや可燃物の処理、放火防止など、年末
年始・休業時の火災対策を厳重に行う。
- 8 暴飲暴食、夜更かし、コロナ、風邪などに
気を付け、健康管理を徹底する、など。

職場の「4S」を見直し、徹底を図ろう

「4S」は安全衛生の母、能率の父

4Sは安全の母 能率の父



職場の4Sは「安全衛生の母、能率の父」とも言われています。

労働災害の原因の多くは職場の4S(整理・整頓・清掃・清潔)の不徹底によるものが少なくありません。また、4Sが悪いと作業性が悪くなり、作業品質の低下を招いたりします。

職場の「4S」は、次のように定義されています。(中央労働災害防止協会等)

○整理は 必要なものと不必要なものを区分し、不必要なものは安全に処分(廃棄・再利用)する。廃棄する時は、環境保護を考える。

○整頓は 必要なものを使いやすいように並び明示する。危険・有害なものは、決められた場所に決められた方法で保管する。

○清掃は 職場や機械設備などの点検と併せて「ゴミなし」「ヨゴレなし」にする。

○清潔は 作業着や身体などが汚れる環境、作業方法を改善し、常に身の回りを衛生的に保つようにする、など。

4Sの管理・活動を有効に推進するためには4Sの基準を明確にし、次の事項について皆の協力と実行が大切です。

▼各自の受持区域を明確にし、4Sの維持に努める。

▼担当する設備や器具等の4Sに責任を持つ。

▼掃除当番の際は責任を持ってきちんと行う。

▼定期的に、4Sの管理・活動が定着しているかを皆でチェックする、など。

適切な照明で作業能率と安全衛生の確保

— 特に中・高年齢者の視力低下を考慮して —

主な作業領域・活動領域の照度範囲 [JIS Z9110 :2011]

領域、作業又は活動の種類	推奨照度	照度範囲
キーボード操作、計算	500	750~300
事務室	750	1000~500
集中監視室、制御室	500	750~300
会議室、集会室	500	750~300
書庫	200	300~150
倉庫	100	150~ 75
電気室、機械室、電気・機械室などの配電盤及び計器盤	200	300~150
階段	150	200~100
廊下、エレベーター	100	150~ 75

(単位：lx)

▼冬季は全国的に曇天の日が多く、また太陽光が射す時間も短く、したがって、職場の明るさ(照度・ルクス)についても暗くなりがちです。作業場所の照度が低いと、目に負担がかかるだけでなく、作業能率や作業行動でも問題が生じます。特に、高齢化が進んでいる多くの職場では適切な照度の確保が必要です。

▼人の視力は年齢を重ねる毎に落ちていきます。例えば、新聞を読むときに必要な明るさは、20歳を1とすると40歳で1・8倍、50歳では2・4倍、60歳では3・2倍もの明るさが必要とされています。特に、40歳から60歳までの間では、10歳ごとに約1・3倍になり、目の老化の速度が早まっていきます。

▼事務所や工場の照明は、JIS(日本産業規格)の照度基準を当てはめていますが、これは概ね30歳代を中心とした基準になっているので、高齢者によっては暗く感じる場合があります。

なお、労働安全衛生規則605条では、6カ月以内毎の照明設備の点検を義務付けています。「照明器具は、反射板等の掃除をすれば20%は明るくなる」と専門家は指摘しています。

▼職場の照明について、今一度その効果等を点検して、高齢者の作業箇所や、一定の照度が必要な箇所や作業面には、必要な照度が保てるように改善が必要です。なおこの際、「省エネ」のことも配慮して進めることが肝要です。

要検討 机や作業台、イスの高さ

— 不具合は安全作業や作業能率に悪影響 —

イス・作業台・作業姿勢等の改善指針

厚生労働省指針（平成25年6月18日）

「職場における腰痛予防対策について」抜粋

(1) 椅子の改善

座面の高さ、奥行き、背もたれの角度及び肘掛けの高さが労働者の体格等に合わせて調節できる椅子を使用させること。また、体圧分布及び座面の堅さにも配慮すること。

(2) 作業台の改善

作業台の高さ、角度及び作業台と椅子との距離は、調節できるように配慮すること。

(3) 作業姿勢等

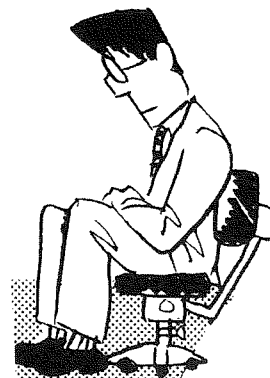
労働者に対し、次の事項に留意させること。

イ 椅子に深く腰を掛けて背もたれに十分に当て、履物の足裏全体が床に接する姿勢を基本とすること。必要に応じ、滑りにくい足台を使用すること。

ロ 椅子と大腿下部との間には、手指が押し入る程度のゆとりがあり、大腿部に無理な圧力が加わらないようにすること。

ハ 膝や足先を自由に動かせる空間を取ること。

ニ 前傾姿勢を避けること。また、適宜、立ち上がって腰を伸ばす等姿勢を変えること。



毎日作業で使用しているイスや作業台（机）、運転台等の高さの不具合は、作業能率や安全・健康に悪い影響を及ぼし、次のような問題が生じてきます。

▼身長が低い人の場合は、足が床についていないイスの座面で、もも下部が圧迫されている。作業台（机）が高く、腕の曲がりかきついななどの不具合で疲労や能率の低下をもたらす。

▼身長が高い人の場合は、足がつかえていない。ももが机の下に当たっている。机面に対して眼からの距離がありすぎる。手がつかえるなど、能率の低下や疲労の蓄積をもたらす。

不自然な状態で長時間作業を続けているために起きる肩こりや腰痛、足のしびれ、胃腸の変調、疲労感などは、当人は原因がわからないまままごとしていくことが多いようです。

作業に使用している机や作業台の高さをあらためて点検し、バラバラな場合はイスの高さや足場等の調整をしましょう。

上記の厚生労働省通達の指針「職場における腰痛予防対策について」などを参考にチェックを行い、改善を進めましょう。