

令和7年11月 医療関連サービス振興会 月例セミナー

日時：令和7年11月26日

会場：日比谷コンベンションホール

安全衛生活動で企業が強くなる

— 高齢者を生かす対策を —

中災防 安全衛生エキスパート

全国ビルメンテナンス協会 広報委員

阿部 研二

講師自己紹介

- 1977年4月
中央労働災害防止協会入社
- 2019年5月
同協会 常務理事を退任。
- 同 年6月
健康/安全ネットサポートを設立し
企業の安全健康支援を開始
- 全国ビルメンテナンス協会広報委員
- 建築物管理訓練センター 理事
 - 中災防安全衛生エキスパート
 - RSTトレーナー
 - 産業カウンセラー

毎月全国ビルメンテナンス協会HPで配信



ツボQRコード



クリニック
QRコード



今日の話のあらまし

1. 事故の現状
2. 安全衛生に取り組まなければならないのか
3. 協会各事業会社でのリスクの状況
4. 自主的な化学物質管理
5. 事故事例に学ぶ 転倒事故の3つの原因
6. 事故の分析を4つのMで進める
7. エラーの連鎖を断ち切る
8. リスクアセスメント手法で事故の評価
9. 高齢者にやさしい職場づくりを
- 10 事故から自分を守るー自分の体力を自覚する
11. 職場の安全は家庭から

令和6年 ビルメン業 休業4日以上事故の型別発生状況

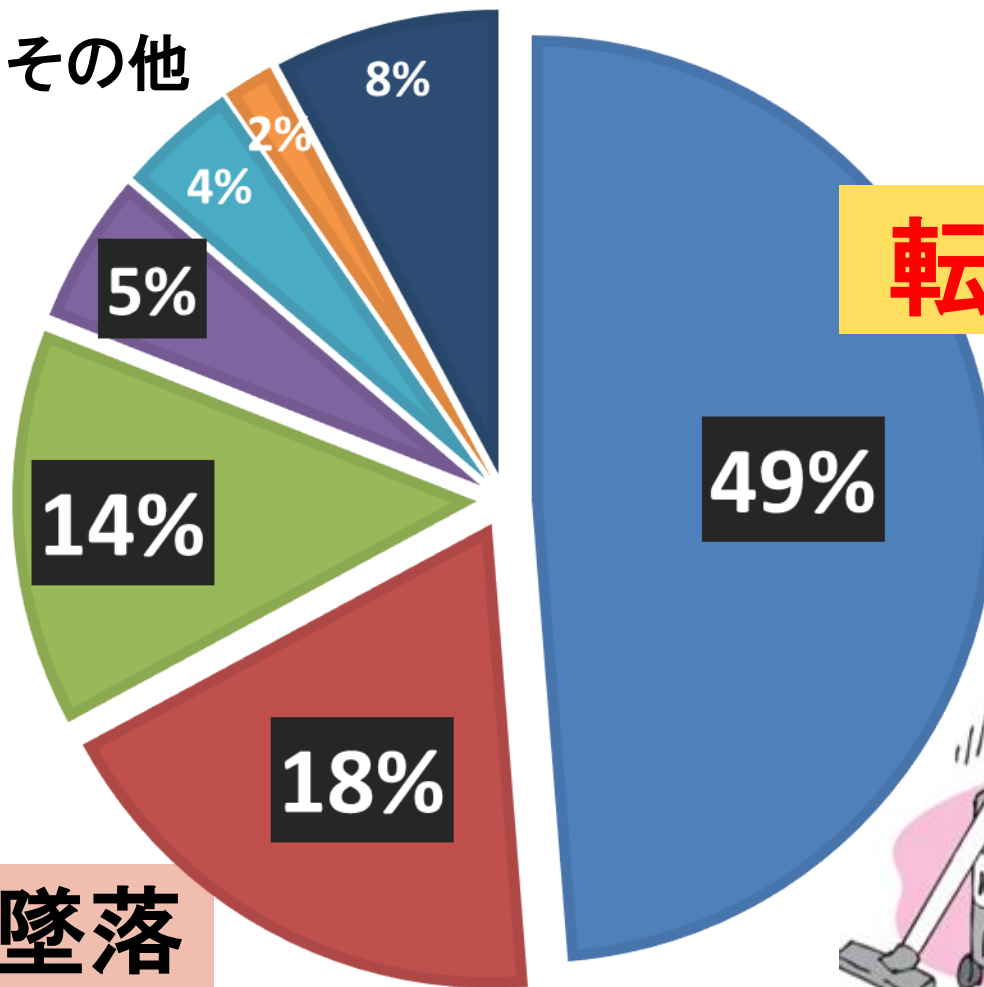
はさまれ・交通事故・その他

激突

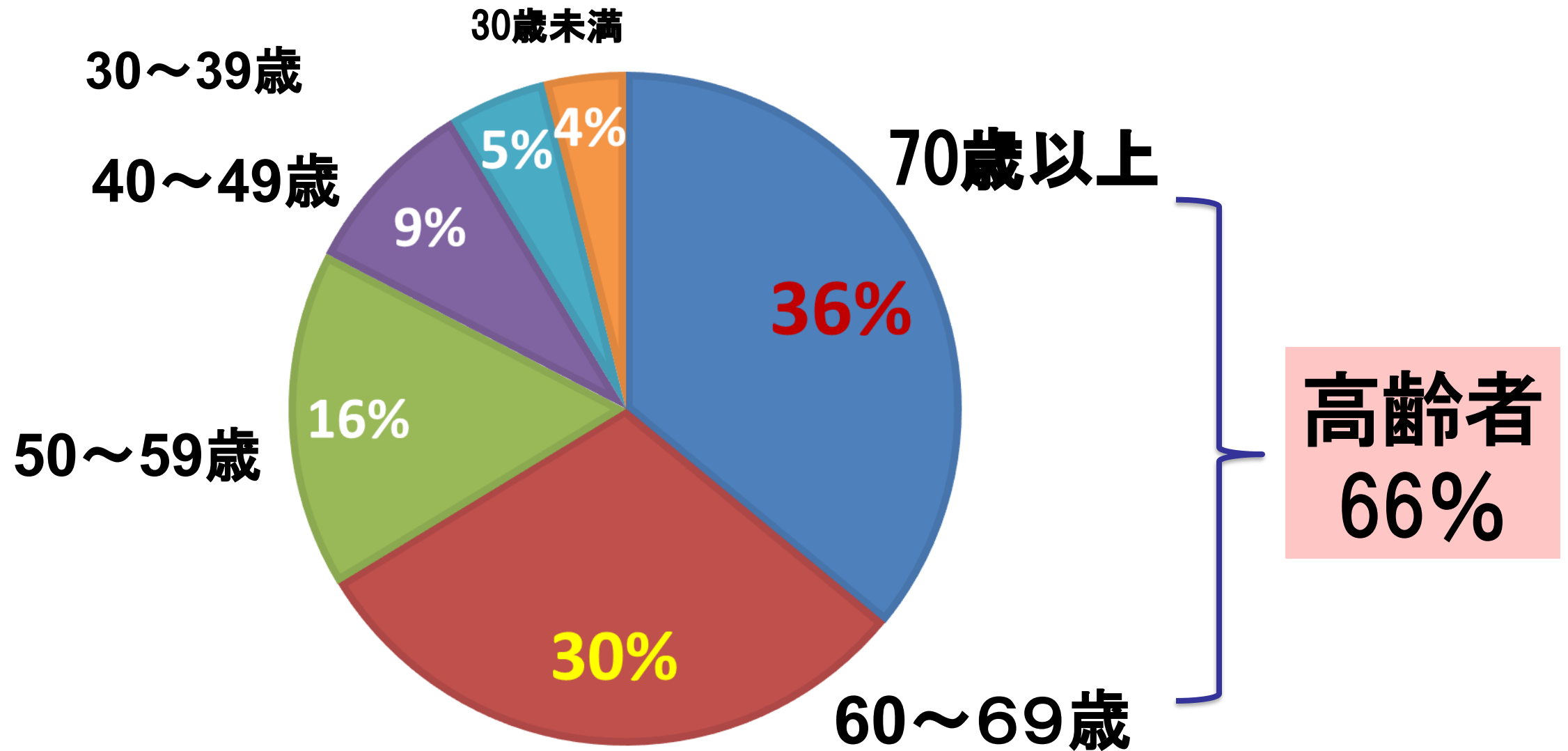
動作の反動
(腰痛)

転落・墜落

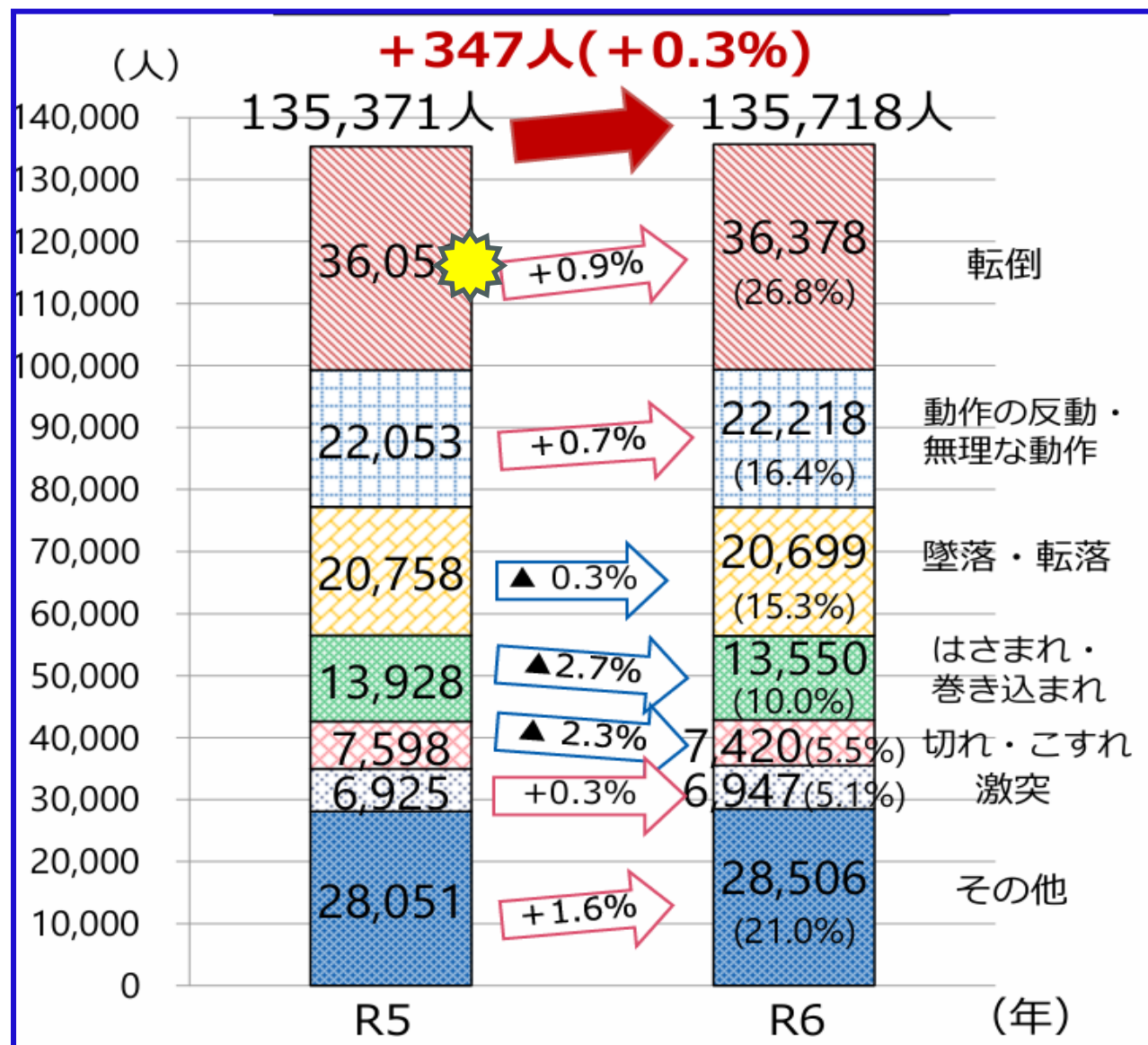
転倒



令和6年のビルメン業の年齢別発生状況

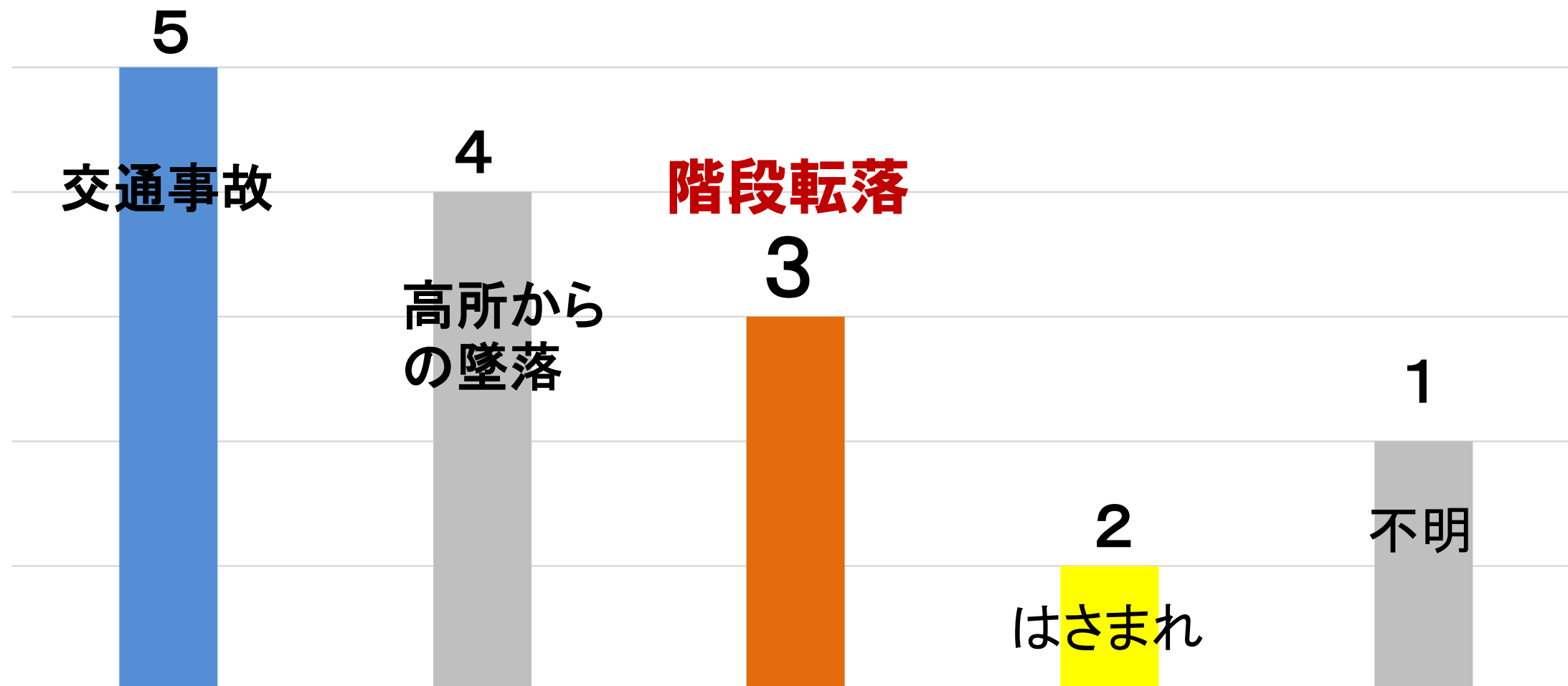


令和6年労災事故(休業4日以上)の型別発生状況(全産業)



令和6年ビルメンテナンス業での死亡災害15件

階段での転落事故が3件



取り組みが進まない！ 現場の声は？

【よく耳にする管理者の声】

- 一生懸命やってもなかなか事故が減らない
- 事故はなくて当たり前、ゼロになっても利益にはならない
- 目の前の業務をこなすのに精いっぱい、安全まで手が回らない
- 現場の数が多くて、回り切れない。
- 高齢者が多いから、しょうがない

◎事故は無くせないと、あきらめていませんか！

なぜ安全衛生に取り組まなければならない？

◎守るのは？

- 自分自身 ⇒ ケガをすれば、自分が痛い
- 仲間・同僚 ⇒ ケガで休まんでも補充出来ない
- 会社 ⇒ 作業がストップし、仕事に支障を来し、顧客の信頼を失う

◎コンプライアンス

労基法・労安法で事業者の責任が決められている
労災申請や補償手続きが大変だ

◎皆さんは大切な人材です、元気に働いてもらいたい！

最近協会各社で発生した事故（物損）

- ・ 洗浄機の内部の洗剤を供給するチューブが外れ、洗剤が注入されていなく、十分な洗浄が行われなかった。
- ・ 物品を搬入する際、駐車場ゲートの入り口の看板、屋根に気をとられ、木に接触、木が根元から折れてしまった。
- ・ 昼食を配膳しようと、エレベータに配膳車を乗せようとようとして、壁に衝突、壁を損傷してしまった。
- ・ 病室内の清掃の際、サイドテーブルに置いていた電気スタンド（ガラス製）に肘が当たり、床に落ち、壊してしまった。

清掃関連業務

災害の型別	起因物・加害物(事故の原因となったもの)
ア 転倒災害	○廊下○床面○道路○水道ホース○電気コード
イ 転落・墜落	○階段○脚立○踏み台
ウ 激突(され)	○ドア○台車○清掃用カート○人(通行人等)
エ 切れ・こすれ	○カッター○ハサミ○割れたビン・缶・ガラス
オ 挟まれ	○ドア○エレベーター○エスカレーター○プーリー
カ 飛来・落下	○マンホール蓋○排水溝蓋グレーチング
キ その他災害	
* 針刺し事故	○インシュリン針○医療廃棄物
* 腰痛	○書類等印刷物の廃棄物 ○机・イス等の什器

機器の保守、設備点検関連業務

災害の型別	起因物・加害物(事故の原因となったもの)
ア 転落・墜落 イ 感電 ウ 挟まれ・巻き込まれ エ その他災害 * 酸欠・硫化水素中毒 * 一酸化炭素等の中毒	○脚立○貯水槽、排水槽○屋上施設○立ち木 ○受変電設備○電気設備小工事 ○給排気ファン(プーリー)○冷却塔 ○地下ピット ○汚水槽 ○マンホール ○薬品タンク ○発電機(工事用)

給食・洗浄・洗濯関連業務

災害の型別	起因物・加害物(事故の原因となったもの)
ア 切れ、こすれ	○包丁 ○スライサー ○ピーラー
イ 転倒	○床面 ○グレーチング ○水道ホース
ウ 火傷	○高温の調理器具
エ 挟まれ・巻き込まれ	○調理器具の移動時 ○洗浄装置
オ 飛来・落下	○重い調理器具
カ その他災害	
＊ 有害物との接触	○調理器具等の滅菌、清掃時の薬剤接触
＊ 熱中症	○高温、高湿度の環境下での作業

その他業務・車両運転・運搬関連業務

災害の型別	起因物・加害物(事故の原因となったもの)
ア 交通事故	○車両 ○人 ○施設・設備
イ 転倒	○駐車場等での移動時(降雪、凍結、車止め)
ウ 挟まれ・巻き込まれ	○車のドア(バックドア)
エ 飛来・落下	○運搬物
オ 激突(され)	○台車○ドア
カ その他災害	
* 車両清掃時の転落	○ハイルーフ型車両屋根 ○脚立
* 腰痛	○重量物運搬

滅菌装置に使われる酸化エチレン(エチレンオキシド)

特徴

- ＊強い殺菌性により、多くの医療機関では滅菌ガスとして、ガス滅菌装置に導入されている。

毒性:発がん性区分1A

- ＊人に対して発がん性が疑われる物質(発がん性)である。
- ＊高濃度の吸入は、中枢神経系の機能低下や呼吸器への刺激を引き起こす可能性がある。

取扱い上の注意(一部のみ)

- ＊定期的な漏出試験、半年ごとのホース確認。
- ＊ボンベ運搬時は、保護キャップ、ブラインドナットをしっかりと埋め込むこと。

企業における自主的な 化学物質管理

厚労省・中災防主唱 化学物質管理強調月間

実施期間：毎年2月1日～2月28日

◎サービス産業に広く浸透させたい

◎ラベル・SDSの内容を現場で働く人達に浸透させたい。

◎皮膚接触や眼への飛散による薬傷等や皮膚からの吸収等を防ぐ

ための適切な保護具（手袋、マスク）の使用

◎万一汚染した時の洗浄を含む、対処方法の周知

化学物質管理者の選任

- 化学物質を、法による規制から個々の会社が自律的に進める管理方法へと変更。**(令和6年4月1日から)**
- 管理を進めるキーマンとして、「化学物質管理責者」を選任することが、対象となる化学物質を使用するすべての事業所で義務付けられた。
- 化学物質による事故、疾病防止には、手袋、メガネ、マスクなどの保護具の着用が欠かせないことから、**「保護具着用管理責任者」の選任**も合わせて義務付けられた。

何から始めればいいのか？

① 容器のラベルをしっかりと見よう

容器には必ず使用上の注意書きや、身体にふれたら、飲み込んだらどうするという応急措置が書かれています。

② 保護具を使用しましょう

ア 手袋

イ メガネ・ゴーグル

ラベル 危険表示に注意！

絵表示と対象となる危険有害性（健康に関する主なもの）

			
どくろ	健康有害性	感嘆符	腐食性
・ 急性毒性	・ 呼吸器感作性 ・ 生殖細胞変異原性 ・ <u>発がん性</u> ・ 生殖毒性 ほか	・ 急性毒性 ・ 皮膚腐食性／刺激性 ・ 皮膚感作性 ・ <u>眼に対する重篤な損傷性／眼刺激性</u>	・ 皮膚腐食性／刺激性 ・ 眼に対する重篤な損傷性／眼刺激性 ほか

手袋の素材もいろいろ



写真 4-3-16 多層フィルム製手袋



写真 4-3-17 クロロプレンゴム製手袋



写真 4-3-18 ニトリルゴム製手袋



写真 4-3-19 ポリビニルアルコール製手袋



写真 4-3-20 天然ゴム製手袋

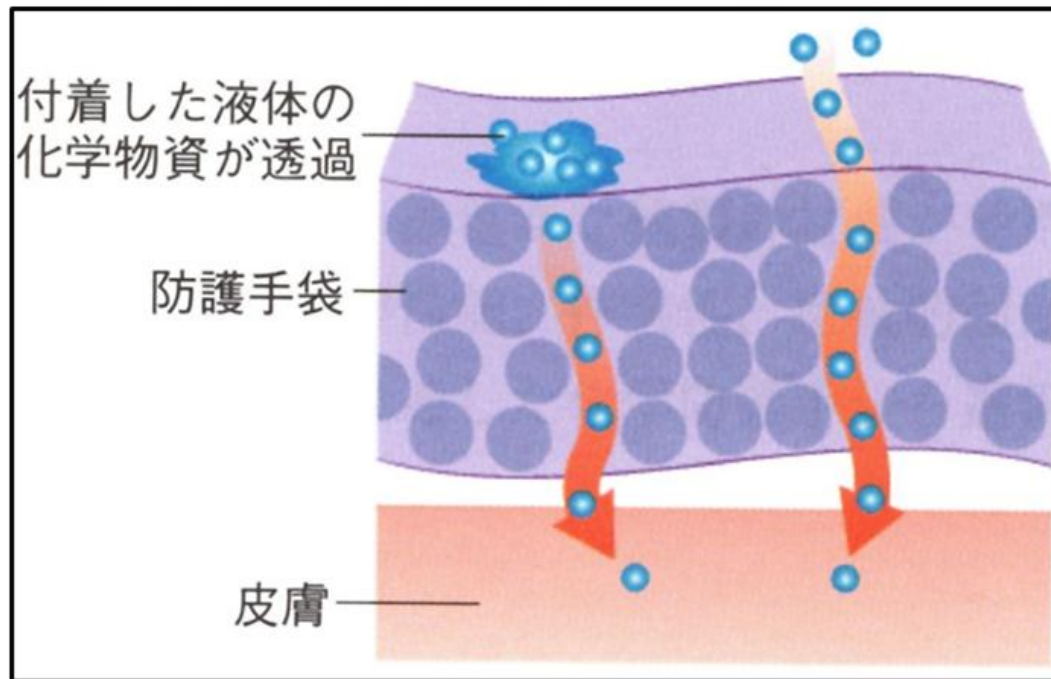


写真 4-3-21 ポリエチレン製手袋

多層フィルム	透過性に強いが、機械的強度は弱い
ニトリルゴム	耐油性、摩耗性に優れるが酸・アルカリで劣化する（食品・医療）
天然ゴム	安価で機械強度は強いが有機溶剤に弱い
ポリエチレン	耐薬品性に優れているが伸縮性が弱い。家庭用にも使われている

危険性の高いもの場合は

保護手袋は化学物資から身体を守る最前線での砦です。
有害な物質が入り込んでくるのを防いでくれないと、役に立ちません。

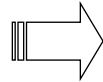


発がん性など、危険性の高い物質を扱う場合は、手袋の表面から裏面にすり抜けない性能＝不浸透性をもった化学防護手袋（多層フィルム）を使います。

手袋使用上の注意！

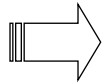
手袋使用の流れに沿ってチェックしましょう

使用前



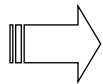
- *キズや穴が開いていないか
- *手や皮膚に異常ないか（アレルギー）

使用中



- *使用時間を過ぎて使っていないか
- *作業服との間に隙が出来ていないか

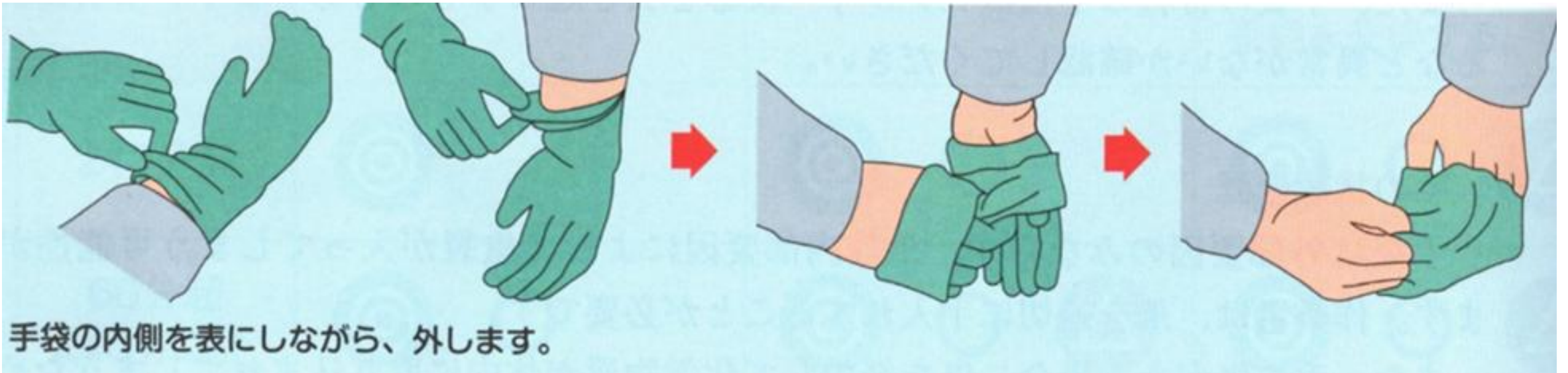
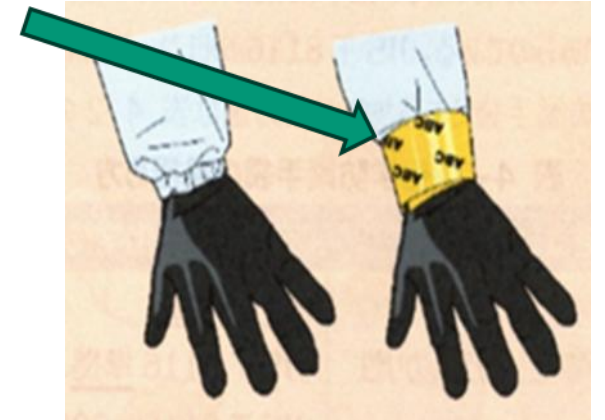
使用后



- *外す時に薬剤が手指にふれていないか
- *決められた方法で、保管・廃棄する

防護手袋の着用のポイント 外す時が最も怖い

- ◎手首など肌にスキマが出来ないようにテープ等でとめる。
- ◎外す時に薬剤にふれないように、ゆっくり、慎重に。
- ◎汚れを内側に包むようにして、素早く処理（廃棄）。
- ◎使い捨てが原則。再利用する場合は、メーカーに確認。



作業時の服装

液はね防止には保護メガネ・ゴーグルを着用

サイドシールド付き		正面及び側面からの飛来物等から目を守る
◎ゴーグル型		作業場のあらゆる角度から発生する薬液飛沫から目を守る



着用の仕方は保護具責任者の指示に従い適切に。

ゴーグルタイプはメガネの上からでも付けられます。

目の保護にメガネ・ゴーグルを

事故例

天井のカビ取り作業で、スプレーを上向きで使用して、飛沫が目に入ったる

対策

- ①カビ取り剤を塗布したモップで天井に塗る。
- ②ゴム手袋、**ゴーグル**を着用する



災害に学ぶ

こんなところで死亡事故①

脚立は怖い！

- ・1月 愛知県 70代男性。
天井の管球交換中に脚立
から転落、頭を打ち、死亡。



こんなところで死亡事故②

階段は危険個所！

- ① 4月 三重県 70代。
ハンディ掃除機を使い階段清掃中に、転落して死亡。
- ② 6月 大阪府 80代女性。
1階から2階の階段踊り場で、
頭から血を流して倒れていた。
- ③ 7月 千葉県 60歳以上。
階段清掃中、転落して死亡。



再発防止に生かせる事故報告書とは

5 W 1 Hだけでは不十分？

多くの事故報告書は、いつ、どこで、誰が、何を、どのようにしてという5 W 1 Hに基づいて書かれているが、WHY（なぜ）について、十分に書かれていない。

単に起きた事故の結果、現象だけでは再発防止対策に有効な情報とはならない。

さらに、作業者のその日の作業全体（事故前後の計画、予定、作業終了時刻）また、作業者の睡眠時間、起床時間、朝食の有無、通勤時間など作業前の行動についても。

・これらは、熱中症報告書に求められている。

転倒・転落事故を防ごう

原因は3つ

「滑る」 何で滑る？

- * 雪、氷、油、水、粉、洗剤
- * マンホール * グレーチング

「つまずく」 何でつまずく？

- * 段差、くぼみ、資機材、箱、ゴミ袋

「よろける・ふらつく」 何でよろける？

- * 筋力低下、体調不良
- * ながら行動、よそ見

モノ・設備

ヒト



事故はどうして起きるのか？を考える

事故は、ヒト（作業者）の不安全な行動とモノ（建物や機械設備）の不安全な状態が、作業という行為の中で引き起こされます。

不安全なモノ【M】の状態

濡れた床、階段、脚立
*凍った道路
*放置された工具、箱

不安全なヒト【M】の行動

習慣的にしてしまう行動
*両手に荷物 *近道横断
*よそ見 *ぼんやり
*うっかり

事故の背景には必ず4つの要素がある

・作業方法
・作業手順
・作業指示
【M】

全体を統括するマネジメント
【M】

ヒヤリ・ハット



事故ケガ

エラー・災害の基本原因を4つのMで考える

Man

エラーを起こす人間の要因

Machine

機械設備の欠陥、故障などの要因

Media

作業の情報、方法、環境などの要因

Management

管理上の要因

4つのM分析の参考例

Man ヒト	心理的：省略、近道行為 生理的：疲労、疾病 人間関係、チームワーク	① いつもの仕事で慣れている ② 次の現場へ急いでいた ③ 連続作業で疲れていた ④ 自分のことで精一杯
Machine 機械や道具	機械設備の点検整備不足 安全装置の不良	① 脚立の高さが足りていなかった ② 脚立のステップが汚れていた ③ 機器の点検が実施されていなかった
Media 方法、手順、指示	作業方法、手順 作業指示、指揮	① 2人作業が手順に定められてない ② 操作マニュアルがない ③ 繁忙期で作業指示・指揮がなかった
Management 管理	教育訓練の不足 監督指導の不足 健康管理の不良	① 新入時、配置転換時の教育がなかった ② 資器材の在庫が不足していた ③ 作業場の明るさ、空調が十分でなかった ④ 作業者の健康状態を把握していなかった

脚立作業べからず集＝絶対にやってはいけない

台の上ののせて使用する！

折り畳みテーブルの上に脚立をのせて使用する。

階段で斜めに設置する！

階段に斜めに設置し、作業する。

脚立を伸ばして梯子の代用

梯子状に伸ばして壁に立てかけ、作業する。



原因を取り除く ① モノ・設備

すべりの原因を除く

私たちは掃除のプロ。床、通路の
水・油・粉・凍結は、見つけたら
すぐに取り除きましょう。

ビル利用者の安全の確保にもつながります。

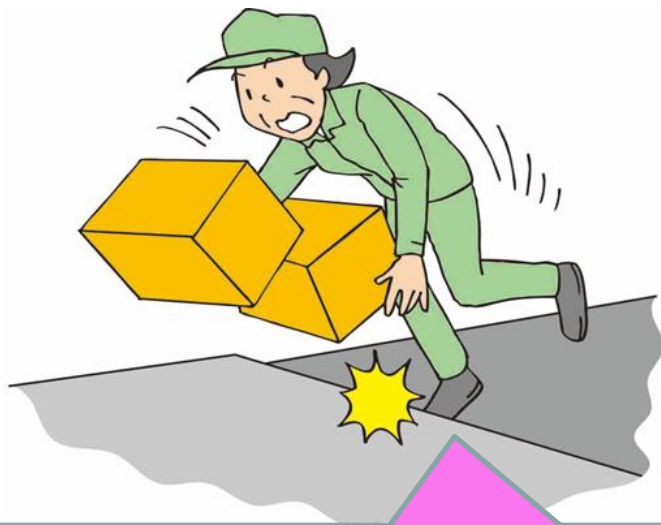


床の汚れを放置しない！

原因を取り除く ② モノ・設備

つまづきの原因を取り除く

段差や電気コードが原因となります。表示や作業手順で原因を取り除きましょう。



トラシマテープで明示



電気コードを導線上
に放置しない

原因を取り除く③ ヒト

不安全な動作・行動を取り除く

掃除用具やゴミ袋などを両手で持って移動中に転倒事故が多発しています。ポケットハンドも転倒時に防御できず重傷化となります。

両手持ち禁止



ルール徹底とモノ・道具の工夫

両手持ち禁止、階段は手すりを持って！

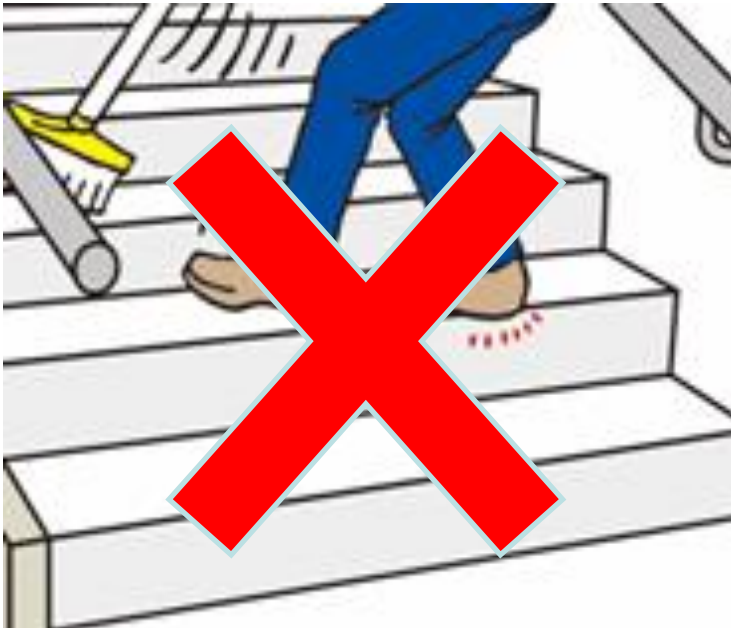
【ルール徹底】
「道具は片手にまとめ、片方は手すりに」だけでは実践されない

【道具の工夫】
ホウキとちり取りをセットするフックをつける



階段作業中のルール＝安全姿勢

足が平行に揃うと不安定になり、転落の危険が



階段作業中はいつも足を上下にずらしておくこと！



不安全行動＝ルールを守らない

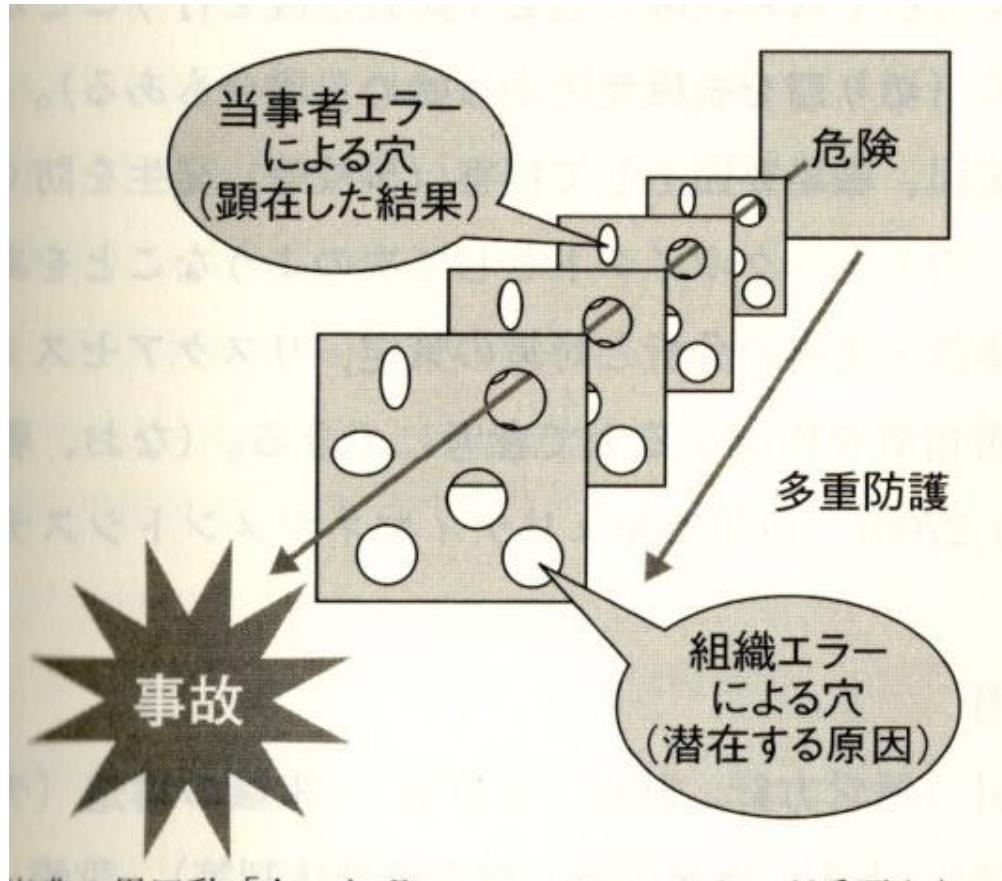
例：脚立はヘルメット着用し、2人作業で行う

◎ 知らない	<ul style="list-style-type: none">* 教えていない* ルールが明示されていない
◎ 出来ない	<ul style="list-style-type: none">* 人手不足で、ルール通りできない* 勝手な解釈（低いところは無視）◎ 適切な機器がない、不足している
◎ やる気がない	<ul style="list-style-type: none">* 手順が面倒で、手を抜く* その作業・業務に魅力がない

ミス・エラーの連鎖を断ち切る

- ・ 事故はいくつものミス・エラーが連続して、あるいは集中して発生した時に起こる。
 - ・ 事故防止対策は、こうした連続、集中をいかにして防ぐかにある。
 - ・ 身近な事例をもとに、考えていきたい。

エラーの連鎖・集中＝スイスチーズモデル

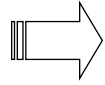


- 人や組織、機械設備の未整備、不具合などのエラーが連続的に発生し、いくつかのミスが、まるでチーズの穴が一直線上に並んでしまい、事故という現象に到達する。
 - どこか一つでもこの穴がズレていれば、事故にはならなかったはず。
- 【英国の安全学者ジェームス・リーズン】

ヒューマンエラーの連鎖

それぞれの場面での誤り

認知のエラー

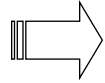


見間違い、聞き間違い、見落とし

事実を理解・認識できない



判断のエラー



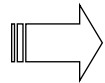
先入観、思い込み、勘違い

正しい判断ができない

「～だろう」⇒「～かも知れない」



行動のエラー



複雑さ・やりにくさ

あせり・急ぎ

思ったとおり行動できない

事例① 管球交換時の転落事故

① 蛍光灯を交換してほしいと依頼を受けた責任者Aさん、作業員二人に交換に向かうよう指示した。天井の高さは2.5mと伝えた。

② B、Cさん2人が現場に行くと天井の高さは3mあり、持っていった脚立(150cm)では無理と判断、Bさんは高い脚立を取りに戻った。

③ 残ったCさんが現場で待機していると、利用者から“急いでくれ”と言われた。Cさんは、『天板に乗れば何とか作業できるだろう』と思い一人で作業を開始した。しかし、古い蛍光灯管を持って下りようとした時、バランスを崩して転落、右足と腰の骨を折るという重傷を負ってしまった。



エラーの連鎖は

- ▶ 作業指示をしたAさんは、地下駐車場の天井の高さはどこも一律で2.5メートルと思いこんでいた。
- ▶ 作業に向かったB、Cさんが現場に着くと、そこは他より少し高く、3メートルほどだった。
- ▶ 作業リーダーBさんは7尺(210cm)の脚立を取りに戻った。その際、使わないはずの5尺の脚立はそのまま現場に置いていった。
- ▶ 現場で待機していたCさん、駐車場の利用者から早く交換してほしいと言われ、5尺でも天板に乗れば十分届くと思い、作業に取り掛かったが、古い蛍光管を持って下りるとき、誤って転落、骨折という重傷災害に。

エラー①
天井高が 2.5 メートルと思った



エラー②
5尺の脚立では作業が出来ないので、7尺の脚立を取りに戻った



エラー③
駐車場利用者が作業を急がせた



エラー④
5尺の脚立でも、天板に乗れば、届くと思った。

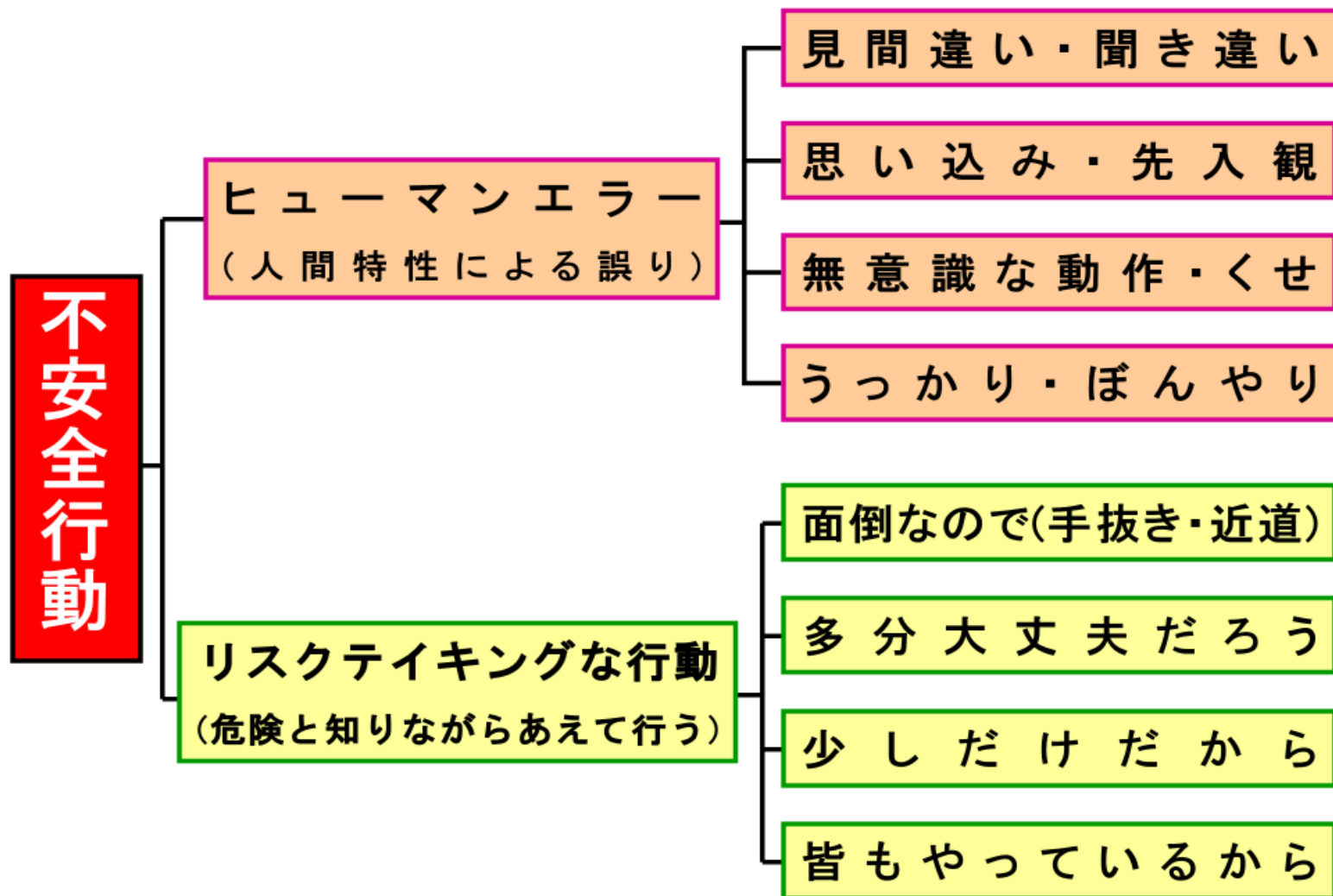
エラーの連鎖を断ち切るには、洗い出しを徹底

指示者のA、自分の経験や不明確な知識だけで誤った情報を提供した	作業者自身に現場に行って高さを測り、適正な脚立を用意するよう指示すべきだった。
作業リーダーB、高い脚立を取りに戻った判断は適切だったが、使わない脚立をそのままにしたことが、事故につながった	残した脚立について、使用してはならないという指示、措置を講ずるべきだった。
作業者Cさんは、利用者から作業を急がされて、禁止されている天板に乗っての作業を実施、事故に。	顧客の要望に応えることは良いことだが、危険行為やルール違反を犯してまで実行する必要はない。

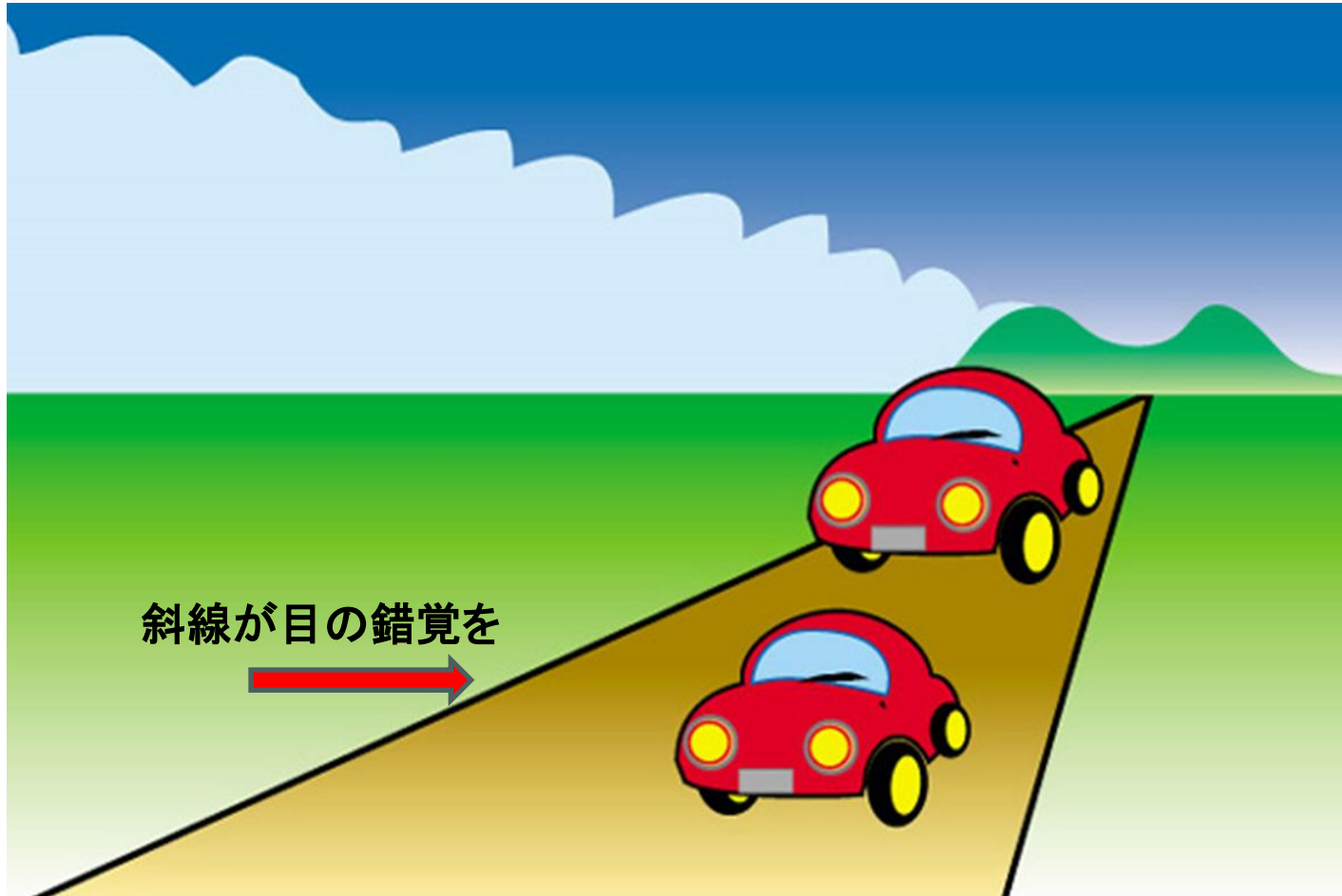
責任追及型ではエラーが隠されてしまう

- ◎ 原因追求のためエラー(ミス)の洗い出しを徹底する際に、「誰が悪いんだ！」といういわゆる犯人捜しの“責任追及型”で進めると重要なエラーは隠されてしまう。
- ◎ 事故再発防止に向けた“原因追求”の姿勢を忘れない。
- ◎ エラーについての発言にペナルティーを決して与えない、
発言者の不利益にならないような配慮が重要です。

ヒューマンエラーと危険行動は違う！



人は見間違える、思いこむ、だまされる



上下同じ大きさ



This text and arrow indicate that the two cars shown in the subsequent images are of the same vertical size.



資料無

誰でもミスは起こす

Aさんは2ヶ月前、九州方面に1泊2日の飛行機パック旅行で3万2千円で出張した。翌月、もう一度2泊3日に出張することになり、深夜、パソコンから旅行サイトでパック旅行に申し込んだ。

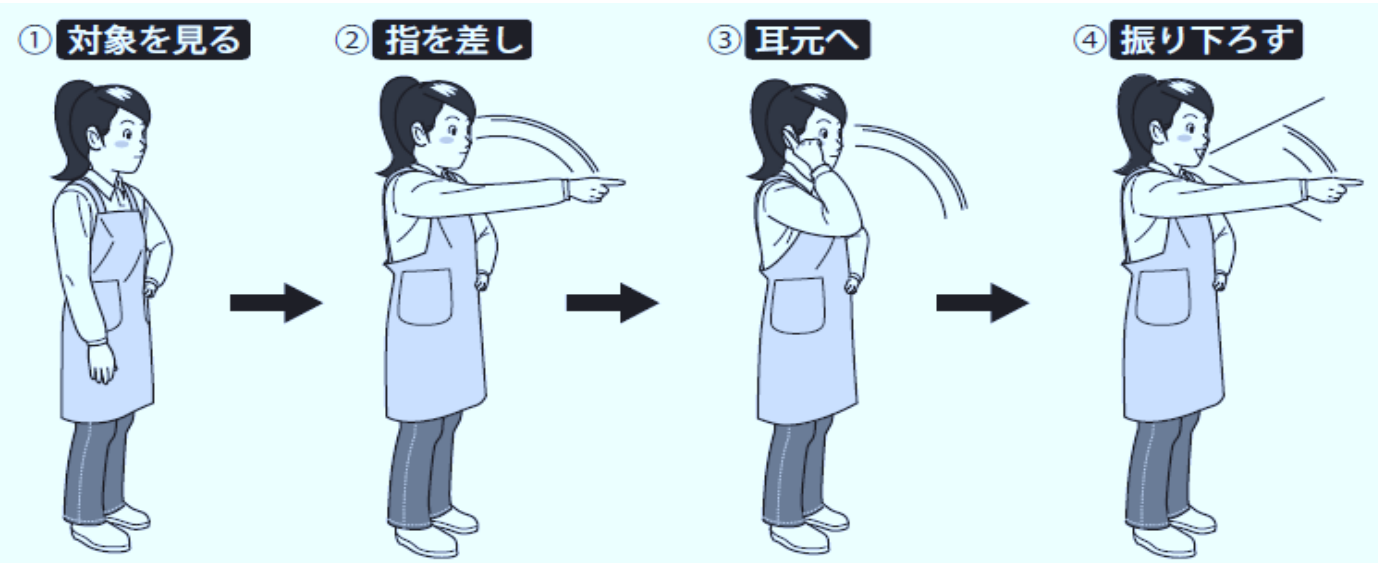
- ◎ ようこそ福岡スタンダードプラン
- ◎ 往復JAL便、時間帯によって割り増し有
- ◎ ホテル：〇〇ホテル博多
- ◎ 2泊3日 朝食付き 303500円

指差し呼称＝安全確認行動のすすめ

- ① 意識レベルをギアチェンジし、正常でクリアな状態にし、集中力が増し、作業の正確度を高めます。
- ② 作業の要所要所(ヒヤリ・ハットなど危険個所・間違いやすい作業方法)作業の切り替え時、作業者一人ひとりで確実に実施する。



患者の名前や薬をチェック



職場での指差し呼称の例

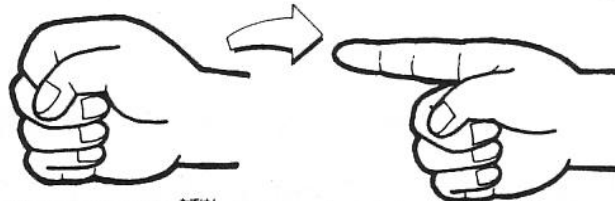
- ・ 床の段差あり ヨシ！
- ・ 手すり持ち ヨシ！
- ・ ドアの急な開閉 ヨシ！

指差し呼称とその効果

締まった形をつくる!

たて けん
縦拳の形から……

人さし指をまっすぐ突き出す



親指を中指にかけた縦拳の形から、人さし指をまっすぐに突き出すと
締まった形になります。

キビキビした
動作で!



誤操作(百分率%)

1. 0%

2. 0%

方
法

何もしない

2. 38(100)

呼称だけ

1. 0(42)

指差しだけ

0. 75(32)

指差し呼称

0. 38(16)

6分の1に低下

作業指示におけるヒューマンエラー確認のポイント

区分		内容
作業指示者	1	指示の内容にエラーは無いか
	2	指示の方法（口頭、書面、スマホなど）にエラーは無いか
	3	指示のタイミング（繁忙時間、他の作業との重複）にエラーは無いか
作業者	4	指示の内容について理解（確認、復唱）にエラーは無いか
	5	共同作業者間での作業への理解にエラーは無いか
	6	エラーを生じさせる体調不良、疾病などはないか
他	7	エラーを引き起こす要因となった事柄、人（第三者）はないか

どんな危険が潜んでいるのでしょうか？

あなたは、回収してきたゴミ袋の中身を確認しながら、ビン・缶、可燃ごみ、不燃ごみなどに分別作業をしているところです。



さて、この後どんな事故が起こりそうですか？
まず、事故の発生しそうな個所に△印をつけてみましょう。

廃棄物分別作業中の実際の事故例

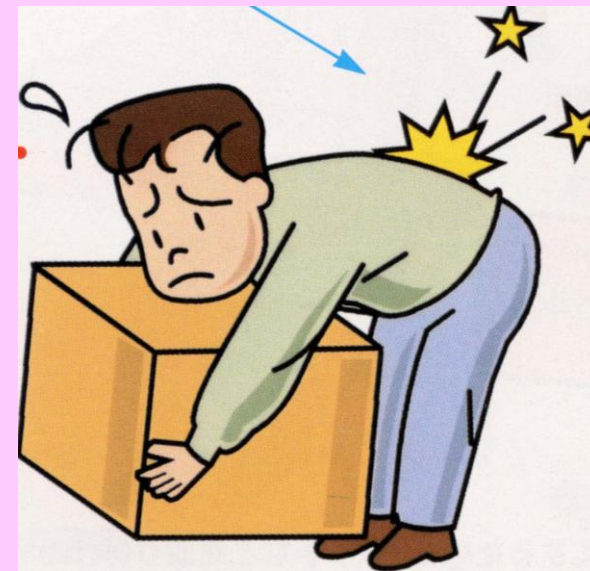
◎ キャップのしていない注射針が指に刺さる



◎ 割れたガラスコップのフチで手を切る



◎ ビンのケースを持ち上げようとして腰を痛める



リスクアセスメントで危険・事故を評価

- ①ごみを取り出そうとした時、割れたガラスで手を切る。
- ②ごみを取り出そうとした時、キャップのついてない注射針で指を刺す。
- ③瓶ケースを外に運ぼうと持ちあげたとき、腰を痛める
- ④ゴミ袋からこぼれ出た油で滑り、転倒する
- ⑤カートが動きだして、壁との間にはさまれる。

評価は3つの尺度で

- 1 災害の起きる**頻度**
- 2 災害の起きる**可能性**
- 3 ケガの**重大性**



頻度	評価点	内容
ひんぱんに起こる	4点	ほぼ毎日
時々起こる	2点	週に1回程度
滅多に起こらない	1点	半年に1回程度

ケガの可能性	評価点	内容
確実である	6点	常に注意していても
可能性が高い	4点	注意していないと
可能性がある	2点	うっかりすると
可能性はほとんどない	1点	注意していなくてもケガしない

ケガの重大性	評価点	内容
致命傷	10点	死亡や障害が残る
重傷	6点	休業災害
軽傷	3点	不休災害
微傷	1点	手当後すぐ復帰

	頻度	可能性	重大性	合計	リスクレベル
①	2	4	3	9	Ⅲ
②	1	6	6	13	Ⅳ
③	2	2	6	10	Ⅲ

リスクレベルの4段階評価で対応

リスクレベル	ポイント	内容
Ⅳ	13から20点	重大な問題がある
Ⅲ	9から12点	問題がある
Ⅱ	6から8点	多少の問題がある
Ⅰ	3から5点	問題はほとんどない

リスクの程度に応じた対応措置

原則は、ヒトによる対策でなく、リスクレベルを下げること

リスクレベル		リスクの内容	対応措置
IV	重大	重大な問題がある	措置を講じるまで 作業を停止
III	大	問題がある	措置を講じるまで作業を 停止 <u>することが望ましい</u>
II	中	多少の問題がある	必要に応じてリスク低減措置 を実施する
I	軽	問題はほとんどない	リスク低減の必要はないが、 新たなリスクが発生しないか 注視

最終再発防止対策

対策は4Mそれぞれに対して考えましょう

- ① マニュアル作成ゴミ分別作業の手順を定める。素手での作業を禁ずる。
- ② 保護手袋、トングを具備する。作業場の環境を整備する。
- ③ 作業管理者は、毎日の作業指示の中で、分別作業の有無を確認し、その都度指示を与える。
- ④ 作業者は、分別作業前に危険、有害なものが無いかを確認し、切創防止の手袋を着用し、トングを使って作業する。

＊ゴミ出しのルール（危険物を入れない、分ける）徹底を顧客側（マンション住民など）へ申し入れるのは、管理業務として実施。

高齢者にやさしい職場づくり

- ・ 対策の重点は高齢者＝エイジフレンドリーな職場づくり
- ・ 高齢者の機能の衰えは、平衡感覚＝バランス、柔軟性、敏捷性などの身体的機能が顕著で、これが**転倒事故の直接原因に。**
- ・ **視聴覚機能の低下も事故の要因・誘因**となる可能性が高い。

高齢者の労働災害防止の推進

【労働安全衛生法改正】令和8年4月1日

高年齢労働者の労働災害防止に必要な措置の実施を事業者の努力義務とし、国が当該措置に関する指針を公表することとする。

エイジフレンドリーな職場を目指そう

見やすさ (視覚環境整備)

- 文字を大きく、見やすい色合いに。
- 手元が見やすくなるように、照明を確保。
- 細かい作業を避ける。

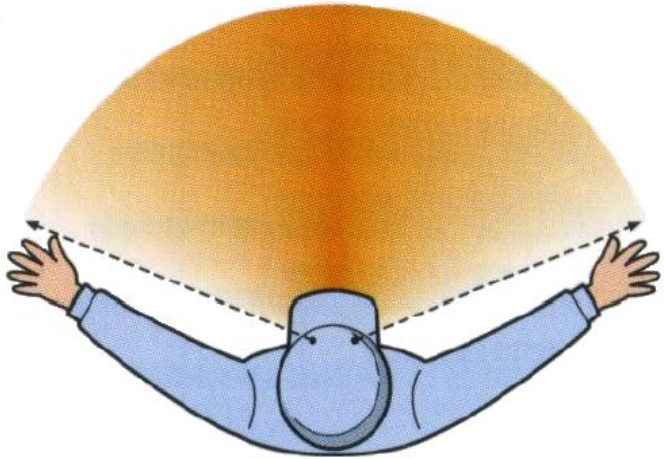
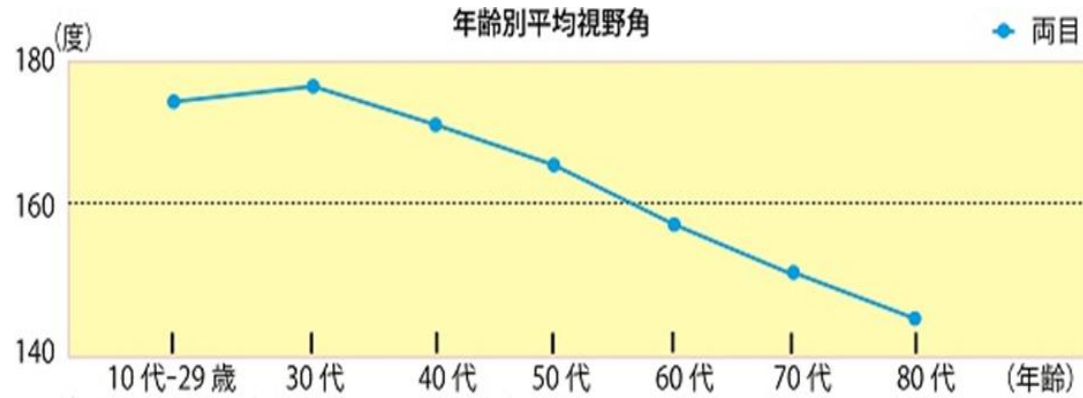
聞こえやすさ (聴覚環境整備)

- 会話を妨げる騒音を小さく。
- 警報音を聞き取りやすく。
- 回転灯、警告灯を使って、目で分かる工夫を。

作業量・作業ペース のコントロール

- 作業の量や終了時間、時刻を事前に通知。
- 作業負荷（姿勢）が大きくなりすぎないように、作業ペースを個々人に合わせて調整する。

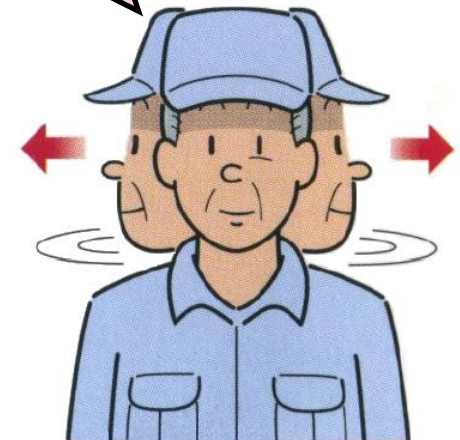
視野角のおとろえ—高齢者運転講習



簡単チェック：手を広げて、自分の視野角を確認

左右の見える範囲（視野角）が狭まり、左右から来るものや人の動きに気づきにくくなる。

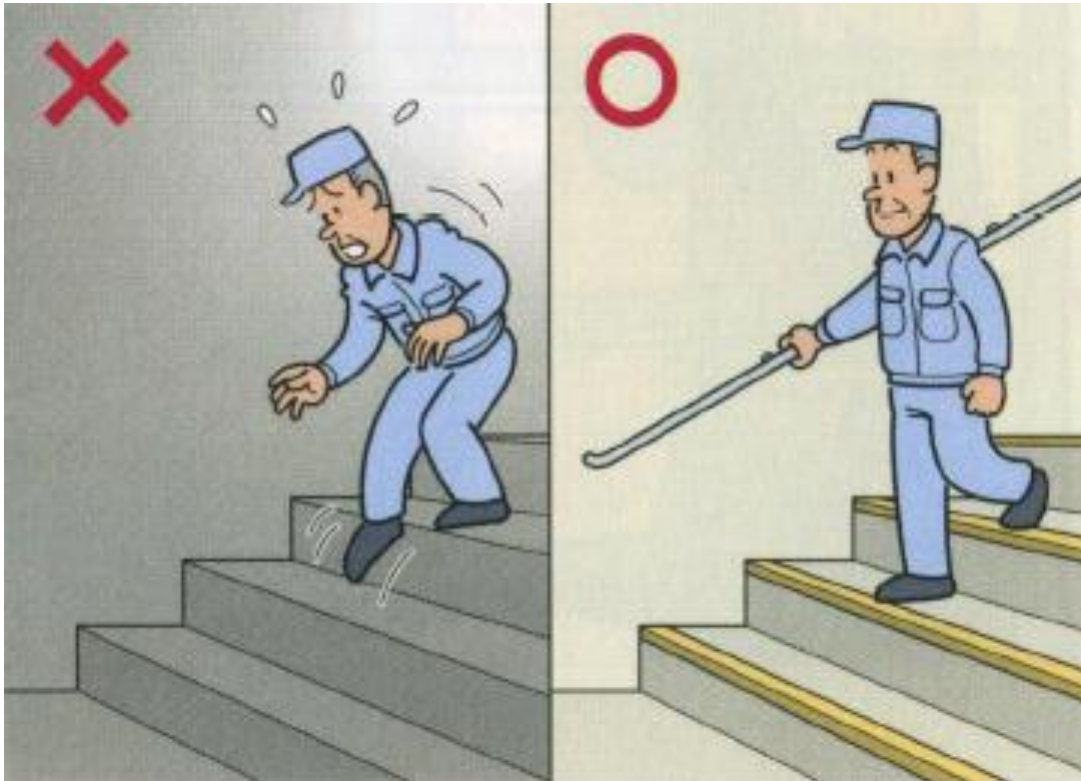
見たい方向にきちんと顔を向け、安全を確認しなければなりません。



視野角が狭いだけでなく、首が回らない？

夜間視力のおとろえ

- 作業場だけでなく、通路や階段も適切な明るさとなっているか？
- コーナーは見通しがよくなっているか？

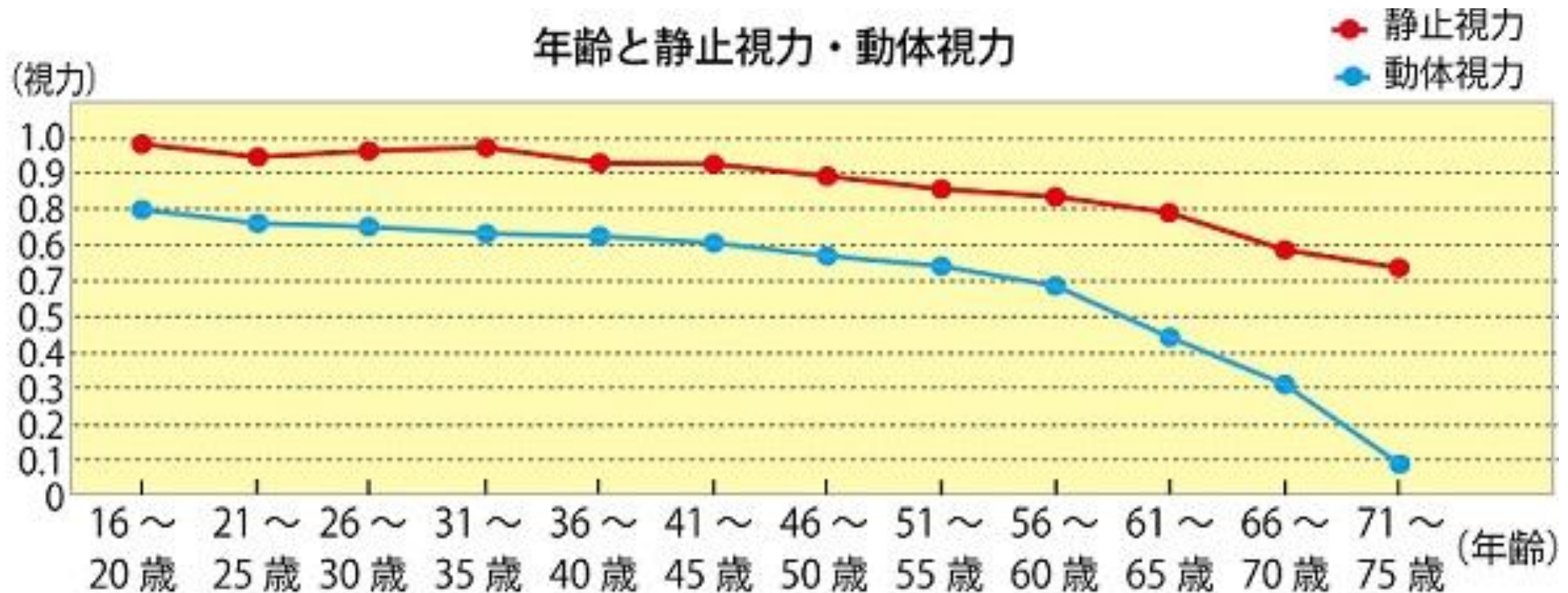


季節によって日没時間が変わり、照明の時間設定もこまめに行うことが重要！

人感センサー、ホタルランプハード対策をしっかりと

動体視力のおとろえ

静止視力は低下し難いが、動体視力は60歳以降急激に低下する。
人やモノの動きに対する反応が鈍くなり、激突（され）事故の要因に。



会話聞き取り度のおとろえ

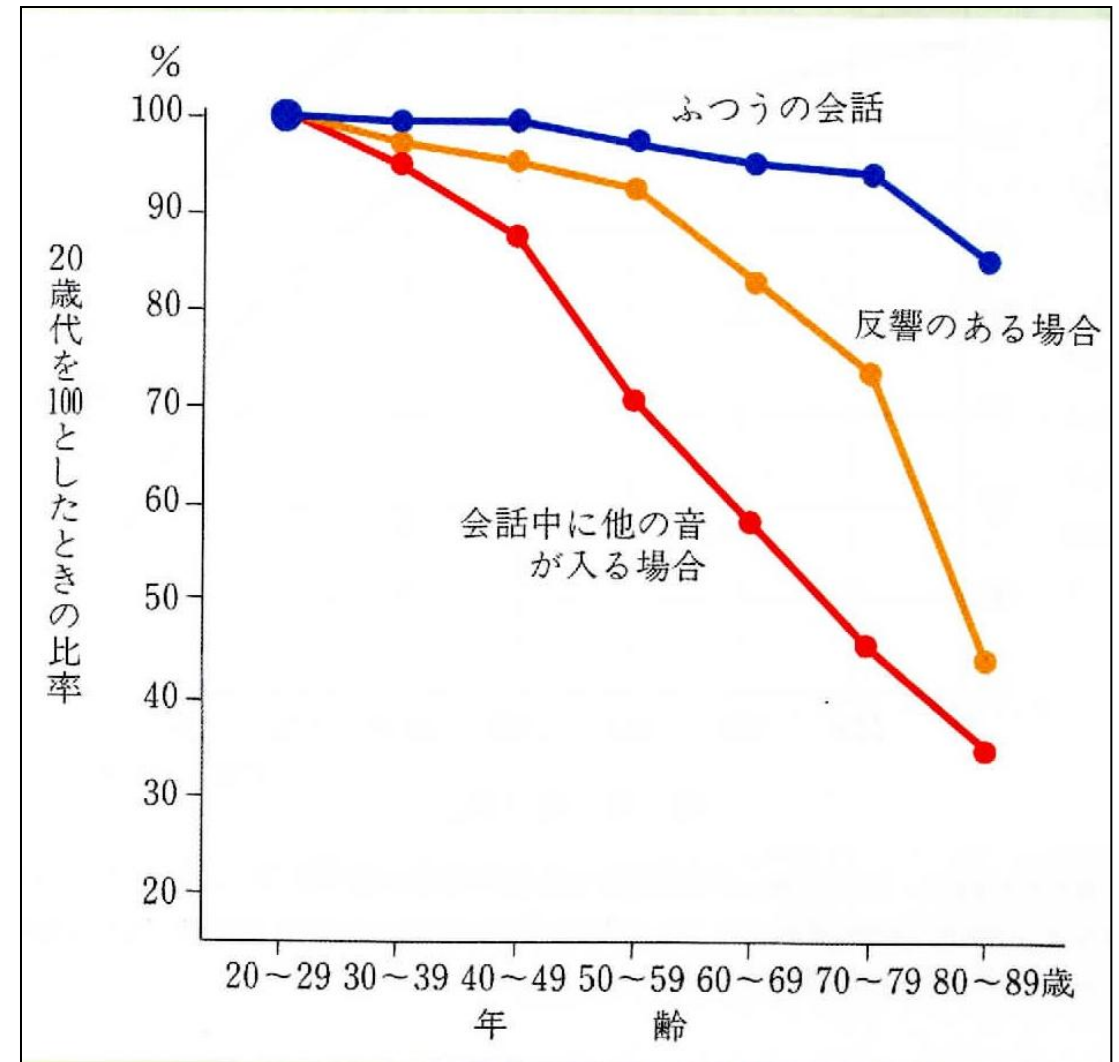
◎ビル外周清掃、屋上機器の点検、
検針などの際に、現場での作業指示
や注意喚起が届かない！

*** 復唱によってしっかり確認。**

*** 指示・注意は静かな場所で。**

◎緊急時の指示・命令の「かん高い
声」は高齢者には聞き取りにくい。
一段押さえた声で伝えると良い。

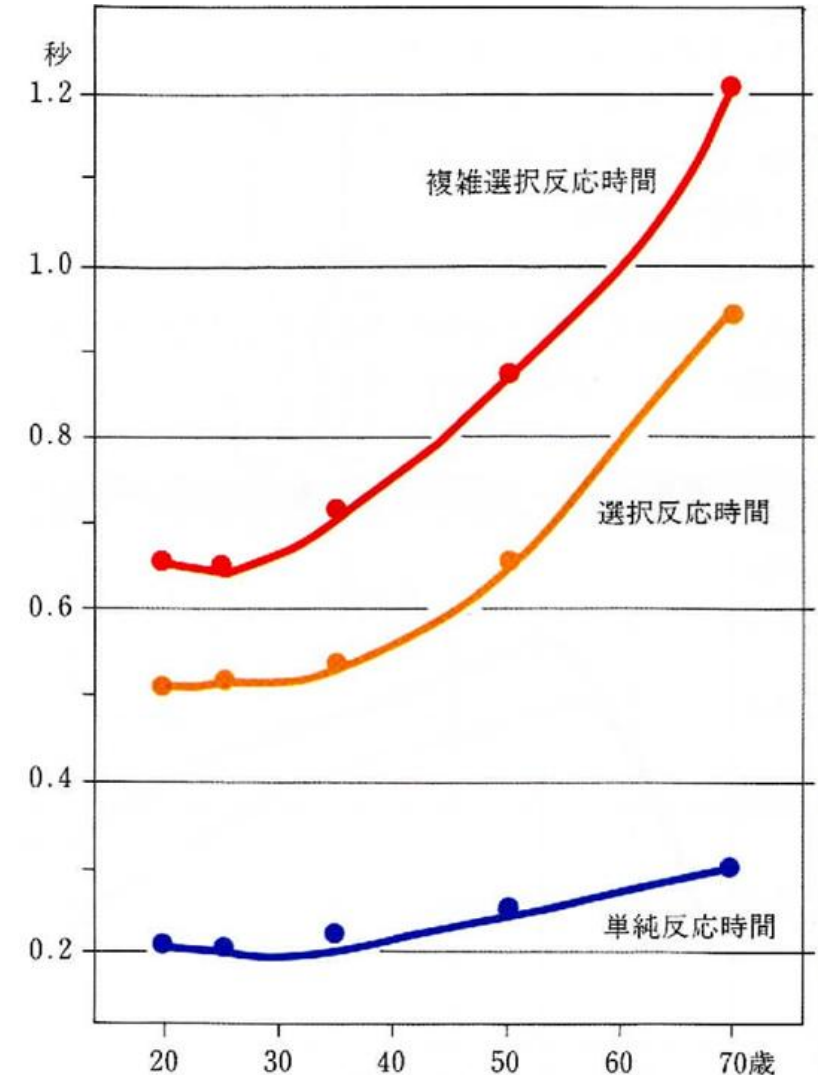
会話聞き取り度の変化



反応時間のおとろえ

- ・単純作業での反応時間は大きな低下はないが、複雑な情報の中から重要な情報を選び出して(選択)反応時間が低下。
- ・**危険を察知し、回避する動作**が遅くなる。
30代と70代では、0.5秒近い差。
- ＊ 階段での転落事故、ドアの開閉による激突事故、プーリーでのVベルト挟まれ事故など、多くの事故が関連している。
- ＊ **スマホ見ながら、話しながらの「行為」**はまさに複雑反応時間をさらに延ばすことにつながる。

反応時間の変化



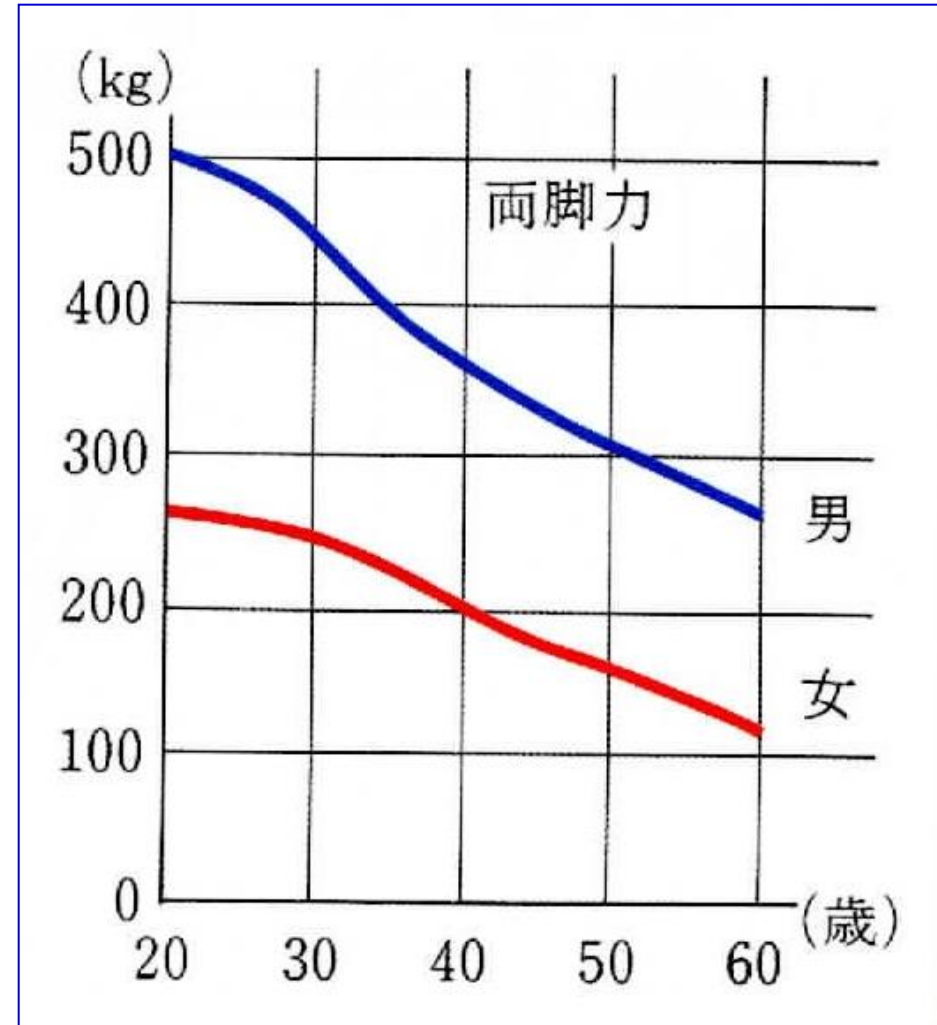
脚力、筋力のおとろえ

◎ 事故は、仕事の始めと終わりに多く発生。

◎ 作業終了の目安を提示し、**トイレ休憩**や**作業の小休止**を設け、作業時間が長くないように。

◎ 疲労回復、精神的安定のための休憩室やシャワー室を設置。

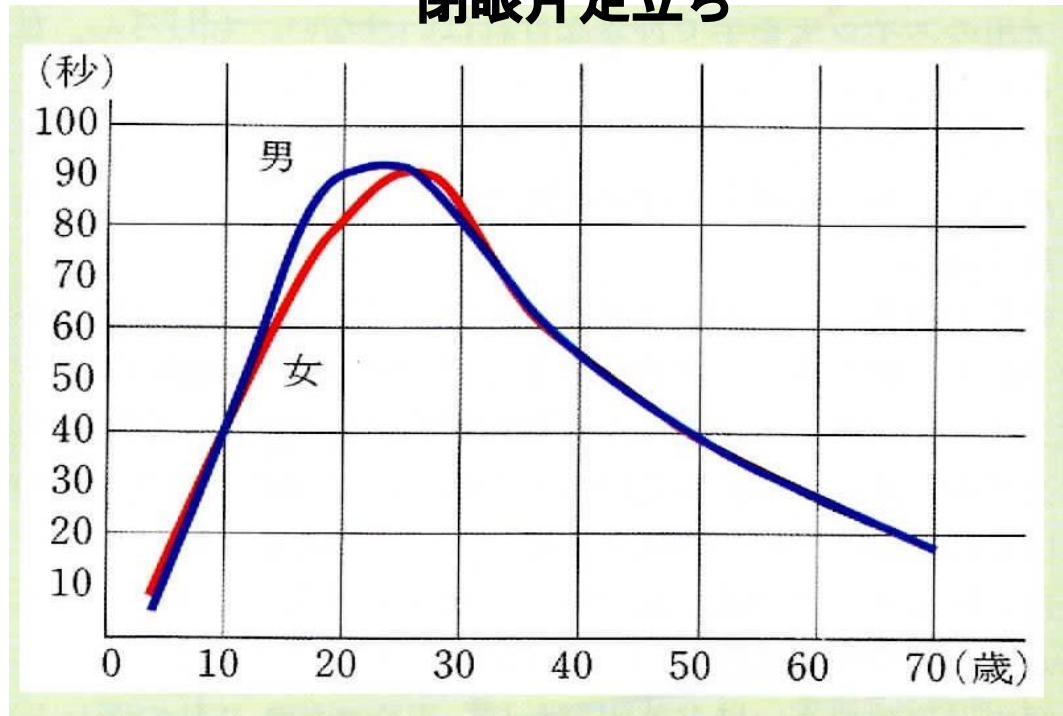
脚筋力の変化（両足）



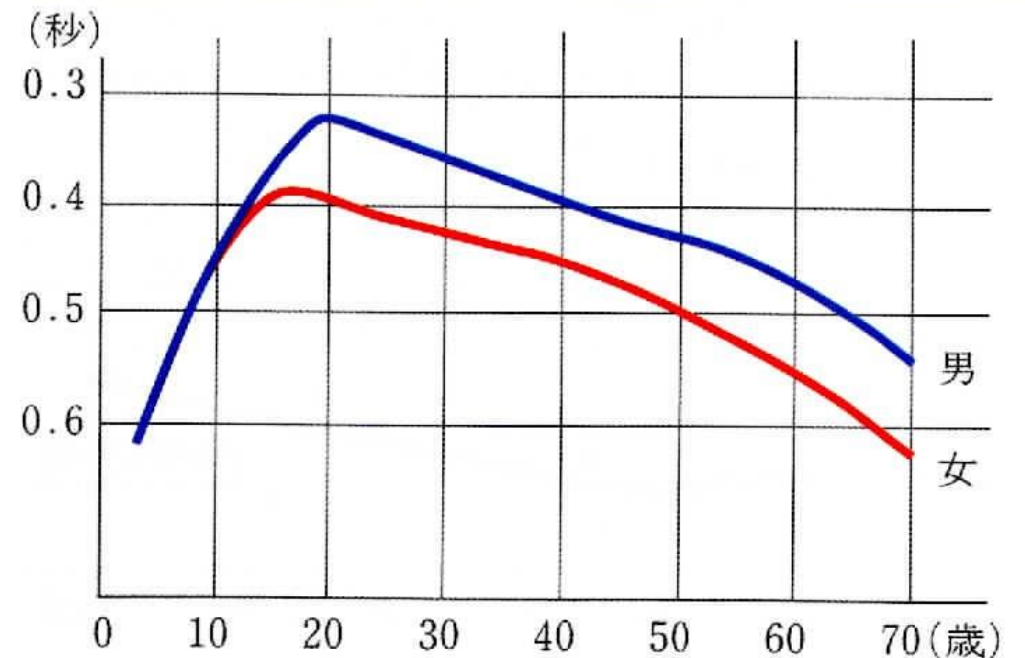
バランス感覚、 反応の衰え

- 閉眼片足立ちで自己チェック。
- 全身反応時間の低下で、防衛姿勢を取れず、傷害が重くなる。
- 階段の手すり持ち、荷物の両手持ち禁止の励行が必須。

閉眼片足立ち



全身反応時間



体験「おもしろ体力測定」

①「グーとパー」（巧みさ）

- 片手をパーで前に突き出し、もう一方の手をグーで胸に当てる。これを繰り返す。
- 10秒間で15回くらいの速さで。
- 次は、突き出す手がグー、胸に当てる手をパーに代えてみましょう。
- 途中で切り替えても、混乱しませんか？

とっさの時にうまくモノがつかめるように！

- ★★★ 伸ばしている手がグー、曲げている手がパーで交互に繰り返してできる
- ★★ 伸ばしている手がパー、曲げている手がグーで交互に繰り返してできる
- ★ 両方ともできない



②片足振り（バランス）

- まっすぐ立って、片足を前後に振ります。脚全体を大きく振りましょう。
- 左右どちらの足も10回以上出来ますか？
- 目をつぶってできればなお素晴らしいです。

作業中のふらつきの防止、
バランス感覚の改善に！

- ★★★ 10回以上できる
- ★★ 5～9回
- ★ 4回以下



左右両方行う

③ハンカチつかみ（素早さ）

- ハンカチを頭の上の高いところから落としてそれを下で拾います。
- 拾う間に、手をバンバンと叩きます。3回叩ければOKです。
- 拾う時に、しっかりと腰をおろせていますか。

転倒ヒヤリの時に、上手く身体が
反応できるようになります。

- ★★★ 3回以上叩いてつかめる
- ★★ 2回叩いてつかめる
- ★ つかめるが叩けない

拾う間に手を
バンバンと叩く。



④動きのバランス

- バランスを崩さずに、水平に身体を前方に伸ばせますか？
- ぐらついたり足が動いたら、もう一度！
- 30cm伸ばせばOK。
- 新聞の幅(約40cm)ぐらゐまで伸ばせたら最高!!

作業中のバランス能力を測ることができ、
転倒・転落災害の防止につながる。

- ★★★ 30cm以上
- ★★ 10cm～30cm未満
- ★ 10cm未満



⑤椅子立ち上がり（脚力）

- 椅子に座って腕を前に組み、そのまま立ち上がり、座る、これで1回です。
- この動作を繰り返します。
- 15秒間で測り、10回以上を目指しましょう。
- 絶対に無理をしない。

足腰の強さが測れます。
様々な作業中の事故防止につながります。

- ★★★ 10回以上
- ★★ 5～9回
- ★ 5回未満



ムリに腕を組まなくてもよい

⑥足の開閉（敏捷性）

- 椅子に腰かけ、両足を左右に開閉します。
- 開く幅は30cmくらい、手は椅子のフチをしっかりとつかんでください。
- 10秒で測定します。15回以上を目指しましょう。

早い動きで、とっさの時に身体を守る姿勢が
取れ、転倒・転落事故防止につながります。

- ★★★ 15回以上
- ★★ 8～14回
- ★ 7回以下



約30cmの幅で

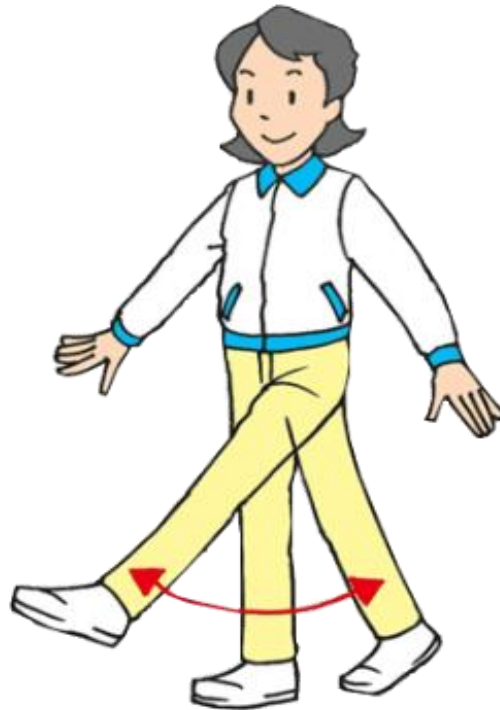
資料無

やってみよう！

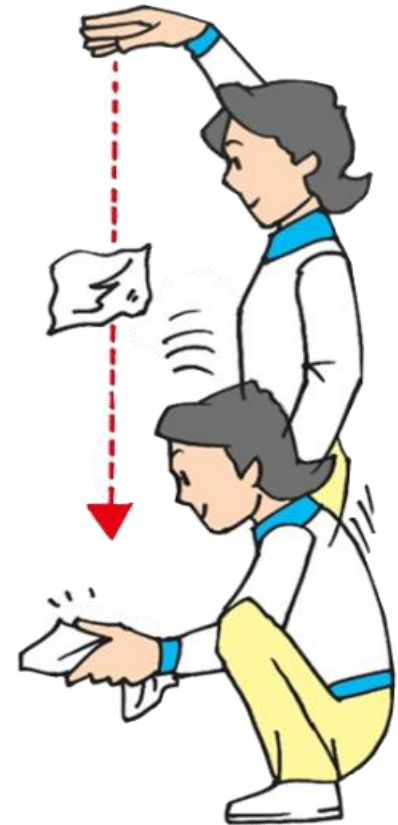
①「グーとパー」 (巧みさ)



②片足振り (バランス)



③ハンカチつかみ (素早さ)



年末年始の事故防止

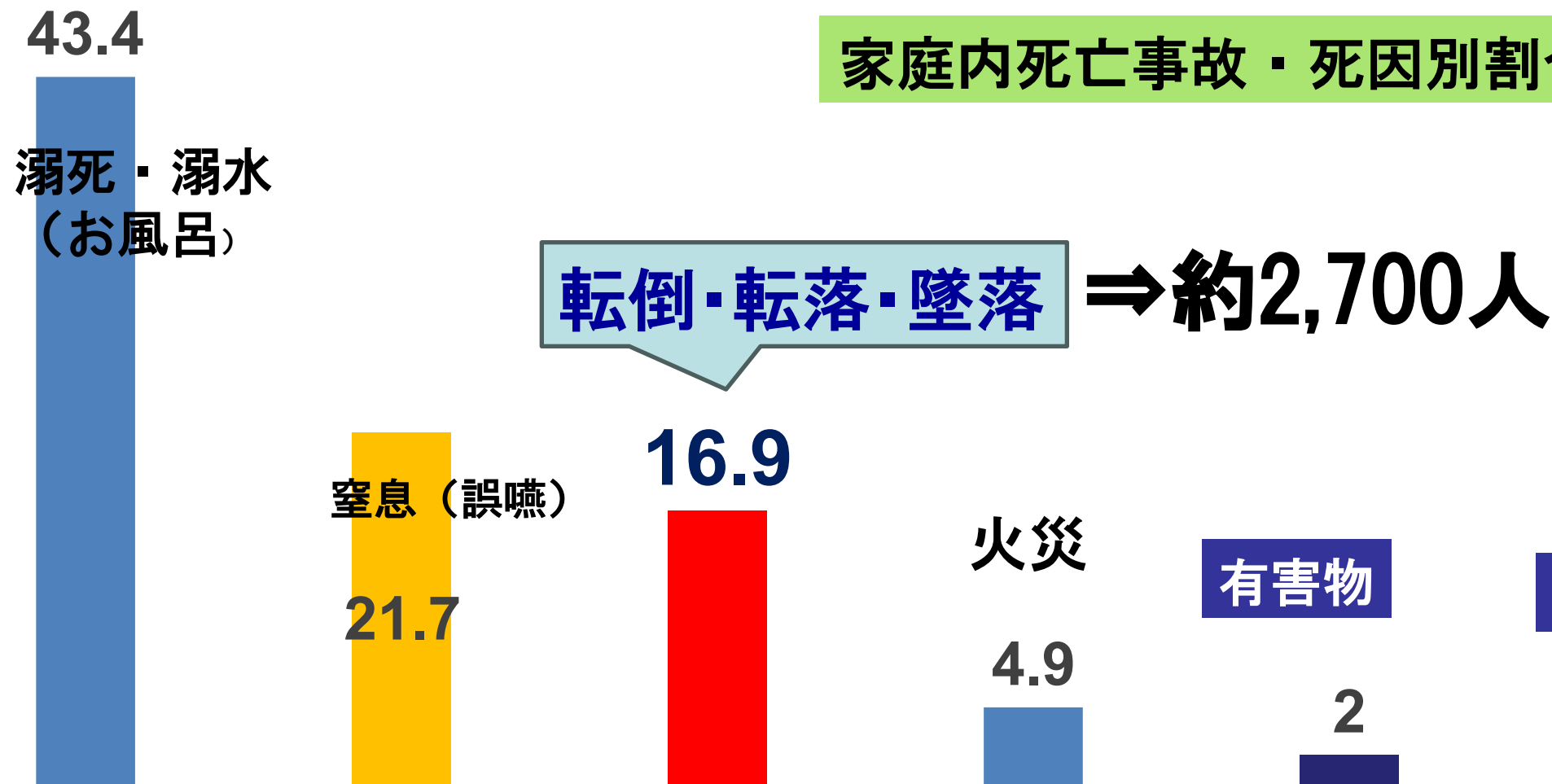
「職場の安全は家庭から」



家庭内で起きた死亡事故2023年

16,060人

家庭内死亡事故・死因別割合（％）



こんな人が転びやすい

- ・ 急いでいる人
小走り、早歩き、急な方向転換
信号の変わり目に急いで転倒
- ・ 何かに気をとられている人
スマホ見ながら、電話しながら歩く
- ・ 両手がふさがっている人
荷物や道具を両手に持って歩く
- ・ ポケットに手を入れて歩く人
とっさの時に、手が出ず大ケガのもと



家庭内でも転倒・転落

◎雪・氷による事故を防ごう

◎大掃除、ちょい高作業には踏み台を使用



元気な職場は挨拶から

- 挨拶はコミュニケーションの原点
- 返事が返ってくる挨拶を心がける

第二の挨拶が重要 お早うに続く問いかけが大事

- 1 天気、趣味、相手の関心事
- 2 相手の状況を把握（10秒前を想像する）
- 3 **健康は最適の話題（思いやり）**

挨拶はいつも **ご安全に！**

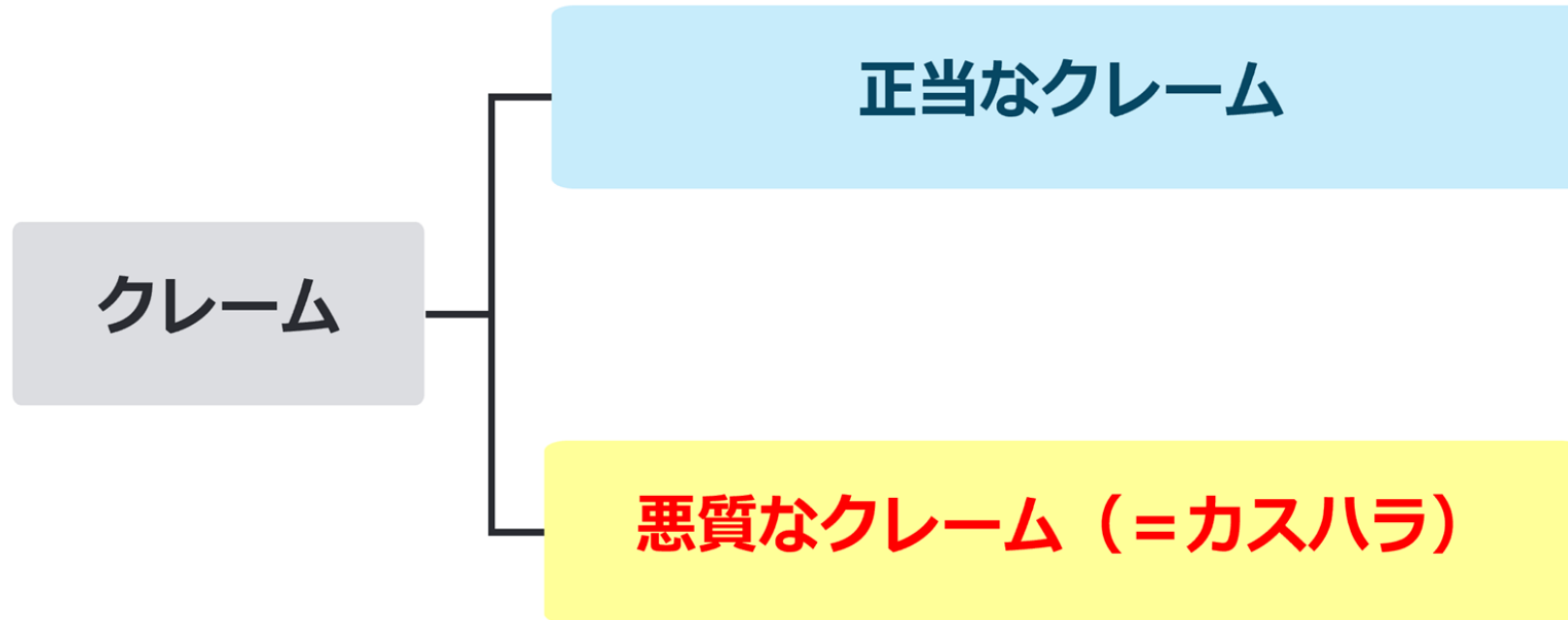
資料無

こころの健康を守る

- ・ 高齢者の周りにはストレスがたくさん
- ・ サービス産業で増加するカスタマーハラスメント
その対策をしっかりと
- ・ ストレスへの対処法を身につける

資料無

悪質なクレームとカスハラ



正当なクレーム＝合理的な理由、かつ常識的な方法によるクレーム）はカスハラに該当しない。

悪質なクレーム＝合理的な理由のない理不尽なクレームや、行き過ぎた方法によるクレームは、カスハラの可能性が高い。

資料無

例外的サービスがクレームに発展

◎例外的サービスについて

- 作業者の好意によって行われるサービス（デスク拭き）
- 前の業者が行っていたサービス提供について強要される
- 顧客の状況によって行われた例外的サービス（高齢者、障害者、台風などの緊急時等を対象に）

【現契約に含まれないものを要求された場合】

- 過去のサービスが何に基づくもの（緊急性など）を明確にしておくこと。
- サービス提供について、個人で判断しないこと。
- 対応結果は必ず記録に残し、双方で確認しておく。

資料無

高齢者の身の回りはストレスがたくさん！

身の回りの出来事 ストレス度

配偶者の死	83
親族の死	73
友人の死	59
離婚	72
結婚	50
夫婦の別居	67
夫婦げんか	48
会社を変える	64
定年退職	44
自分の病気やケガ	62
性的問題・障がいがあった	49

睡眠時間の大きな変化	47
顧客との人間関係	44
部下・同僚都のトラブル	43
息子や娘が家を離れる	50
妻(夫)が仕事を辞める	38
妻(夫)が仕事を始める	38
レクリエーションの減少	37

ストレス過剰状態の目安

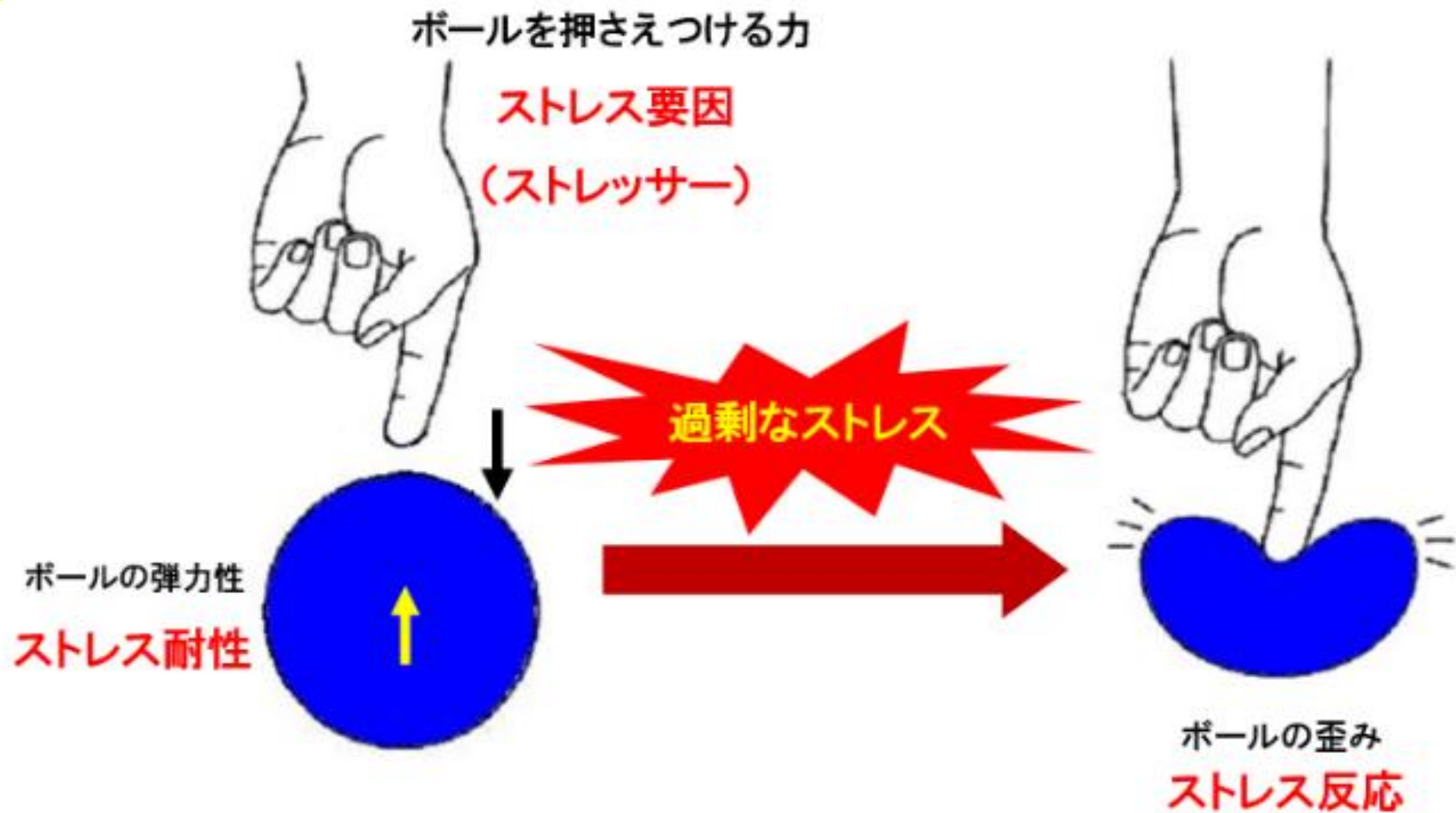
合計点 300点以上 赤信号

合計点 260点以上 黄色信号

精神科医夏目誠「ストレス点数の夏目」

資料無

ストレスと心の健康



資料無

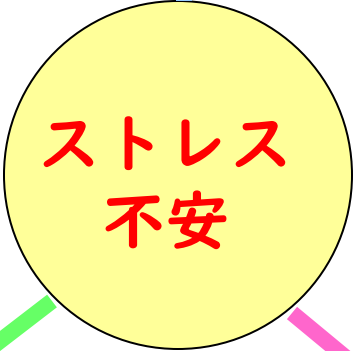
強いストレスで心身に反応

- ・高血圧
- ・胃十二指腸潰瘍
- ・糖尿病
- ・くびや肩の懲り
- ・動悸
- ・息切れ
- ・下痢、便秘
- ・食欲不振
- ・不眠
- ・肥満
- ・斜頸
- ・腰痛

身体症状

精神症状

- ・うつ症状
- ・イライラ
- ・不安
- ・チック
- ・意欲の低下
- ・緊張



行動異常

- ・遅刻・無断欠勤
- ・服装の乱れ
- ・作業能率の低下
- ・作業場の事故
- ・自殺念慮、リストカット
- ・異常行動、暴力
- ・幻聴、幻影
- ・アルコール依存
- ・過食、拒食

おもしろ体力測定

①「グーとパー」(巧みさ)

- ・ 片手をパーで前に突き出し、もう一方の手をグーで胸に当てる。これを繰り返す。
- ・ 10秒間で15回くらいの速さで。
- ・ 次は、突き出す手がグー、胸に当てる手をパーに代えてみましょう。
- ・ 途中で切り替えても、混乱しませんか？

とっさの時にうまくモノがつかめるように！

- ★★★ 伸ばしている手がグー、曲げている手がパーで交互に続けてできる
- ★★ 伸ばしている手がパー、曲げている手がグーで交互に続けてできる
- ★ 両方ともできない

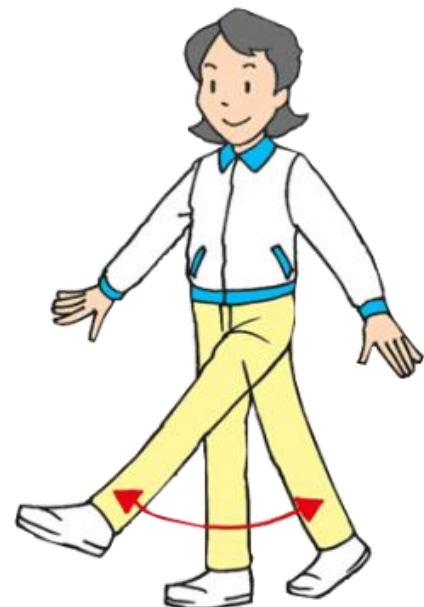


②片足振り(バランス)

- ・ まっすぐ立って、片足を前後に振ります。脚全体を大きく振りましょう。膝から下だけではダメですよ。
- ・ 左右どちらの足も10回以上出来ますか？
- ・ 目をつぶってできればなお素晴らしいです。

作業中のふらつきの防止、
バランス感覚の改善に！

- ★★★ 10回以上できる
- ★★ 5～9回
- ★ 4回以下



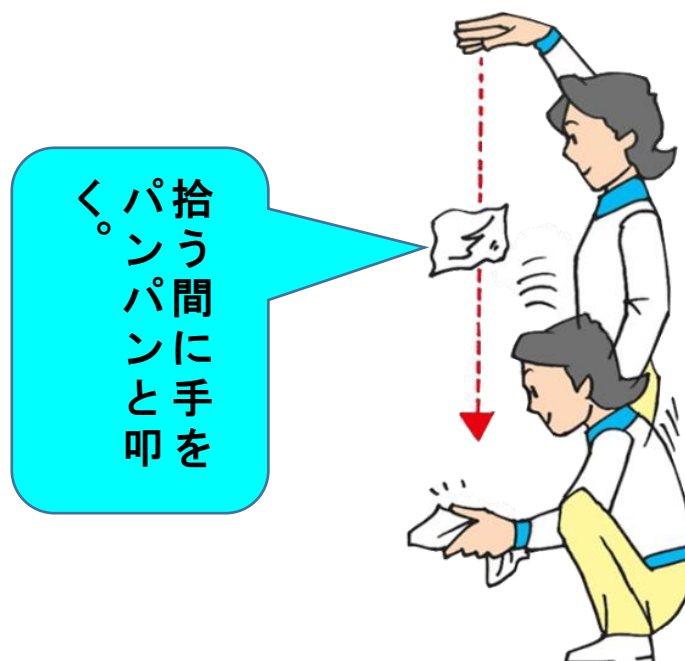
左右両方向
う

③ハンカチつかみ(素早さ)

- ・ ハンカチを頭の上の高いところから落としてそれを下で拾います。
- ・ 拾う間に、手をパンパンと叩きます。3回叩ければOKです。
- ・ 拾う時に、しっかりと腰をおろせていますか？

転倒ヒヤリの時に、上手く身体が
反応できるようになります。

- ★★★ 3回以上叩いてつかめる
- ★★ 2回叩いてつかめる
- ★ つかめるが叩けない



④動きのバランス

- ・ バランスを崩さずに、水平に身体を前方に伸ばせますか？
- ・ ぐらついたり足が動いたら、もう一度！
- ・ 30cm伸ばせればOK.
- ・ 新聞の幅(約40cm)ぐらいまで伸ばせたら最高!!

作業中のバランス能力を測ることができ、転倒・転落災害の防止につながる。

- ★★★ 30cm以上
- ★★ 10cm～30cm未満
- ★ 10cm未満



⑤椅子立ち上がり（脚力）

- ・ 椅子に座って腕を前に組み、そのまま立ち上がり、座る、これで1回です。
- ・ この動作を繰り返します。
- ・ 15秒間で測り、10回以上を目指しましょう。
- ・ 絶対に無理をしないこと。

足腰の強さが測れます。

様々な作業中の事故防止につながります。

- ★★★ 10回以上
- ★★ 5～9回
- ★ 5回未満

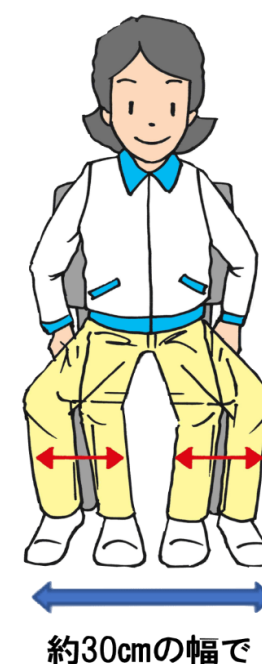


⑥足の開閉（敏捷性）

- ・ 椅子に腰かけ、両足を左右に開閉します。
- ・ 開く幅は30cmくらい、手は椅子のフチをしっかりとつかんでください。
- ・ 10秒で測定します。15回以上を目指しましょう。

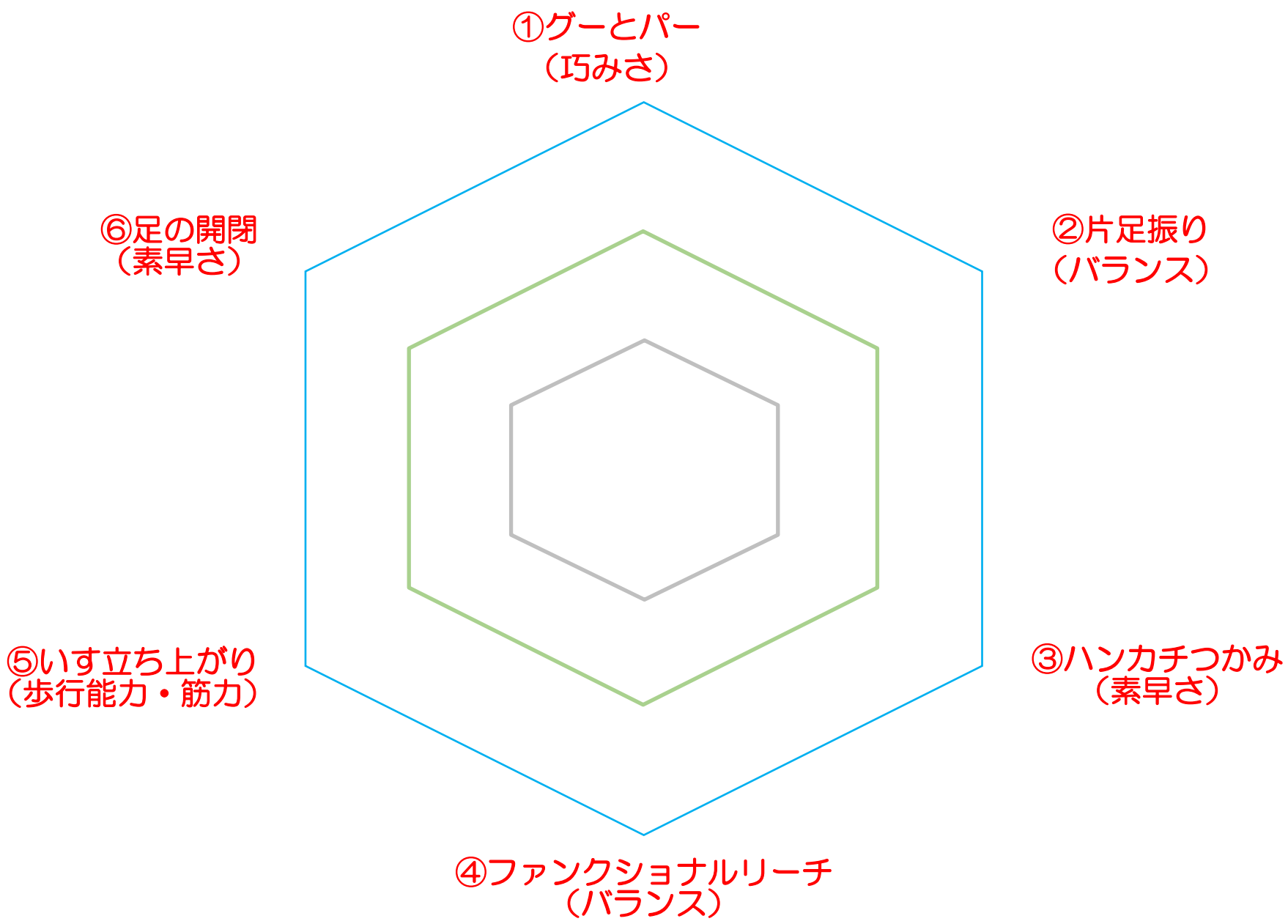
早い動きで、とっさの時に身体を守る姿勢が取れ、転倒・転落事故防止につながります。

- ★★★ 15回以上
- ★★ 8～14回
- ★ 7回以下



それでは、測定してみましょう！

まずは、①～⑥までを自分でどこまでできるか「予測」し、下の表に数値を記入して下さい。次に、実際の測定した「実測」を記入して下さい。
さて、皆さん自分の「予測」と「実測」でどのような違いが出るでしょうか？



	①	②	③	④	⑤	⑥
予測						
実測						

お名前