

安全就業の心得

1

日頃から**健康管理**に努め、常に健康な状態で就業しましょう。

- 定期検診を必ず受ける。



2

仕事の前日は**十分に睡眠**をとります。

- 疲労を回復し、気力・体力の充実を！



3

服装・履物・保護具はそれぞれの**作業に適した**ものを着用しましょう。

- 準備万端に！



4

仕事を始める前には**準備運動**をしましょう。

- アキレス腱を良く伸ばす。



5

保護具や器具類は使用する前に**必ず点検**しましょう。

- 安全ガード等の不備・不良がないか必ず確認する。



みんなで守ろう 10ヶ条

6

加齢による**身体の機能低下**を十分認識し、**無理をしない**ようにしましょう。

- 重い物は台車で運搬。
(手押し台車は**手前に引かない**)



7

仕事をするときは急いだり、あわてたりせず、**安全第一**を心がけましょう。

- 時間も気持ちも余裕を持って。



☆階段の昇降時・エスカレーターに乗るときは必ず手すりを持ちましょう。

8

就業の場は常に**整理整頓**を心がけましょう。

- 安全作業の基本です。



9

共同で仕事をするときは**合図・連絡を正確**に行いましょう。

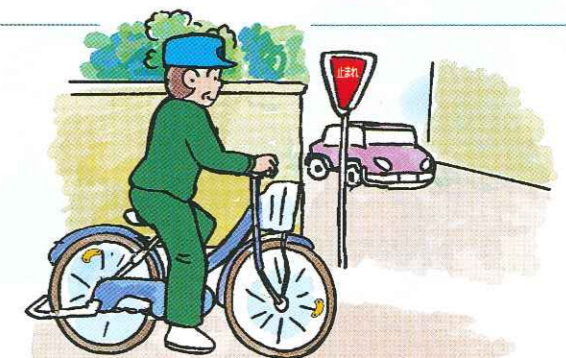
- お互いの安全確認を！



10

行き帰りも仕事のうち、**交通事故に遭わない**ようにしましょう。

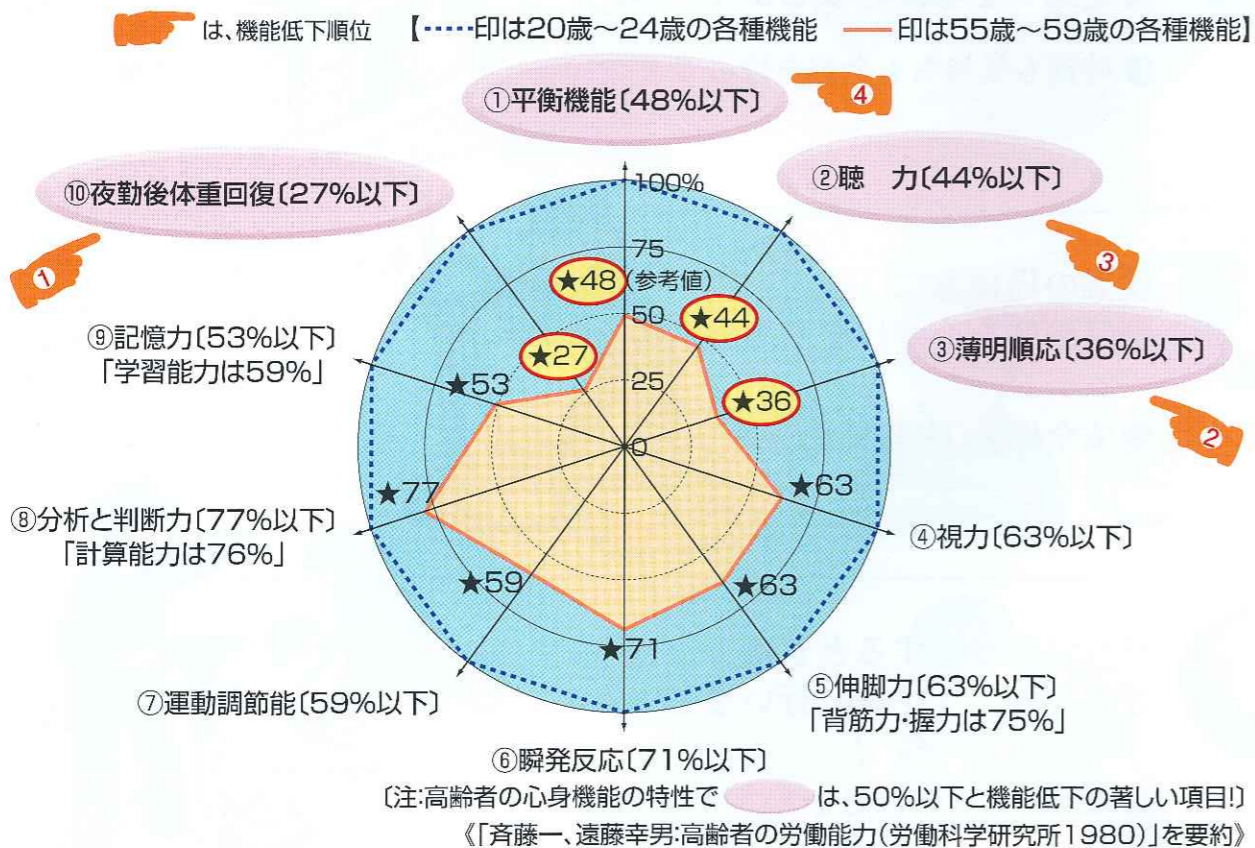
- 交差点では必ず一旦停止
左右の安全確認を！



● 身体機能の変化を認識しましょう

- 1 加齢に伴い疲労回復力や感覚機能・平衡機能（下の図⑩・①～③）が著しく低下します。
- 2 高齢者は、豊かな知識・経験、総合判断力による統率力を備えている等、優れた要因を持っていますが、加齢に伴い身体機能が低下していることを認識する必要があります。
- 3 加齢に伴う身体機能の変化を十分に認識しましょう。この変化を自覚しないと、無理な行動につながり事故に遭う可能性が高くなります。

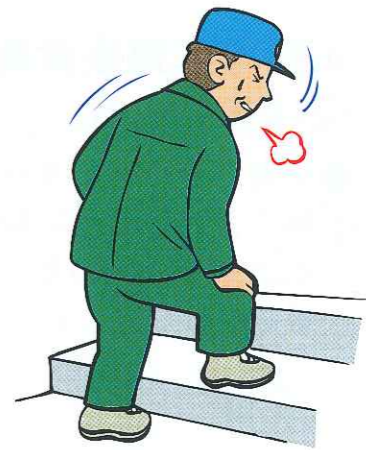
☆下図は 20 歳～24 歳の最高期を基準とした場合と、55 歳～59 歳の高年齢期の身体機能水準の比較



自らの身体機能の低下を十分認識し、心身ともに無理な負担をかけないように留意するとともに、病気や事故の予防と健康管理に努めましょう。

1 予備力の低下

●加齢に伴い予備として持っている力が低下するので身体に無理がきかず、それを押しつけて就業すると、身体に障害を起こすことがあります。



2 回復力の低下

●無理をすると疲れが取れにくく、体力の回復が遅くなります。疲労を蓄積させないように、時間に余裕を持って就業の計画を立てましょう。



3 防衛反応の低下

●病気に対する抵抗力も低下するので、ちょっとした風邪なども予防が必要です。外出から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。



4 適応力の低下

●心身ともに外部の環境の変化（寒暖・湿度等）に適応できず動作が緩慢になるため、事故を招くこともあります。



おでかけの前に

就業先に行く前に、家庭でチェックをしましょう。

1 今日の体調は

- 日頃から健康管理に努め、体調の悪いときは無理をせず休みましょう。



2 就業時間と就業場所は

- 就業開始の時間と就業場所の確認はどうですか？前日に確認し、当日は余裕を持って出かけましょう。
明日は〇〇で時間は10時



3 今日の仕事の確認を

- 仕事に応じた安全のチェックをしましょう。

今日も安全就業基準を守り、事故なく元気に就業しましょう！



4 携帯品は

- いつも持参する携帯品は忘れていませんか？（例：会員手帳、保険証、携帯電話、財布、持病薬等）



5 服装・保護具等は

- 服装・保護具等の準備は良いですか？（それぞれの作業に適した服装・保護具を用意し、安全な作業に努めましょう）



6 家族に一声かけて

- 家族に就業先と帰宅予定時間を伝え、元気に出発しましょう。



●健康管理 ～健康で元気に働くために～

健康は安全就業の第一条件です。自分の身体は自分で守りましょう

1 定期的に健康診断を受けましょう

- 健康でなければ生活にも就業にも支障をきたします。加齢に伴い身体機能は低下するので、定期的に健康診断を受診しましょう。



2 適度な運動をして体力維持に努めましょう

- 運動は筋肉や神経が強化されるので、ウォーキングや体操など手軽な運動を習慣づけましょう。



3 十分な休養をとり、過度のストレスはためないようにしましょう

- バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、疲れをためないようにしましょう。また、上手にストレスを解消するために、息抜き・気分転換をし、集中できる趣味・娯楽を持ちましょう。

