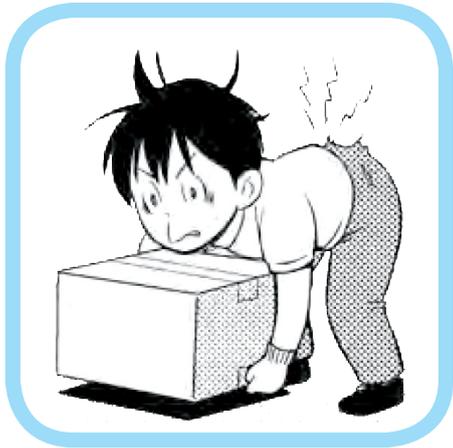


まんがでわかる

安全衛生と 労災防止の基本



日本語
にほんご



脚立での作業中に
バランスを崩し墜落した。

荷物を運んでいて
階段で足を踏み外した。

濡れた床で
足が滑り転倒した。

皆さんの職場でも
こんな事故が起こったことは
ありませんか？

仕事をしているときに
起こる事故は「労働災害」
一般に「労災」と呼ばれます。

本テキストでは
わたくし先生と、

先生

ちさとさん、としあきくんの
3人と一緒に労災について
学んでいきましょう。

はじめまして！

よろしくね！

ちさと

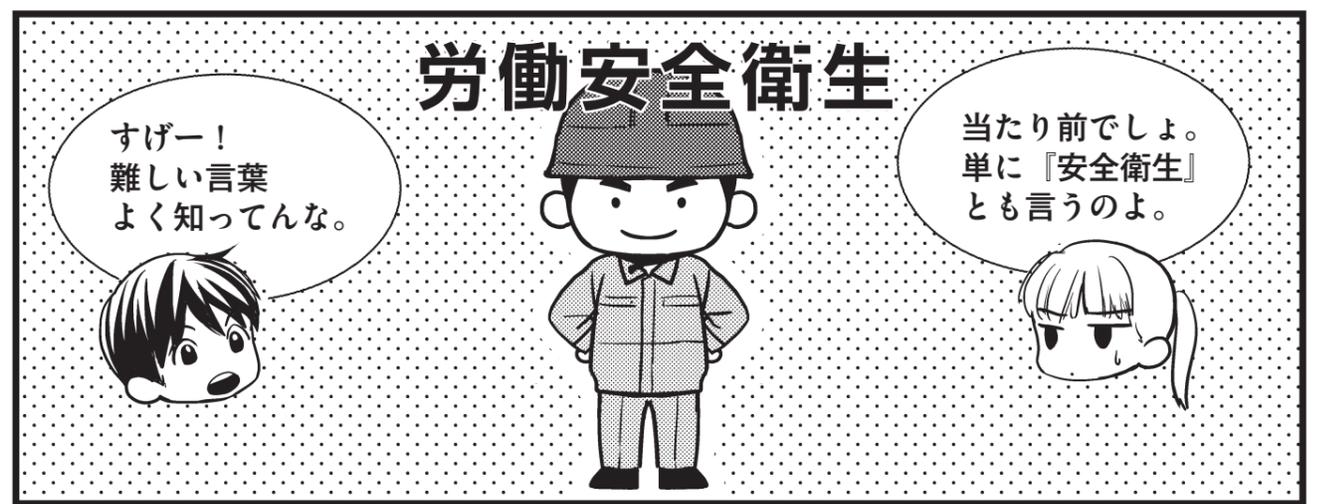
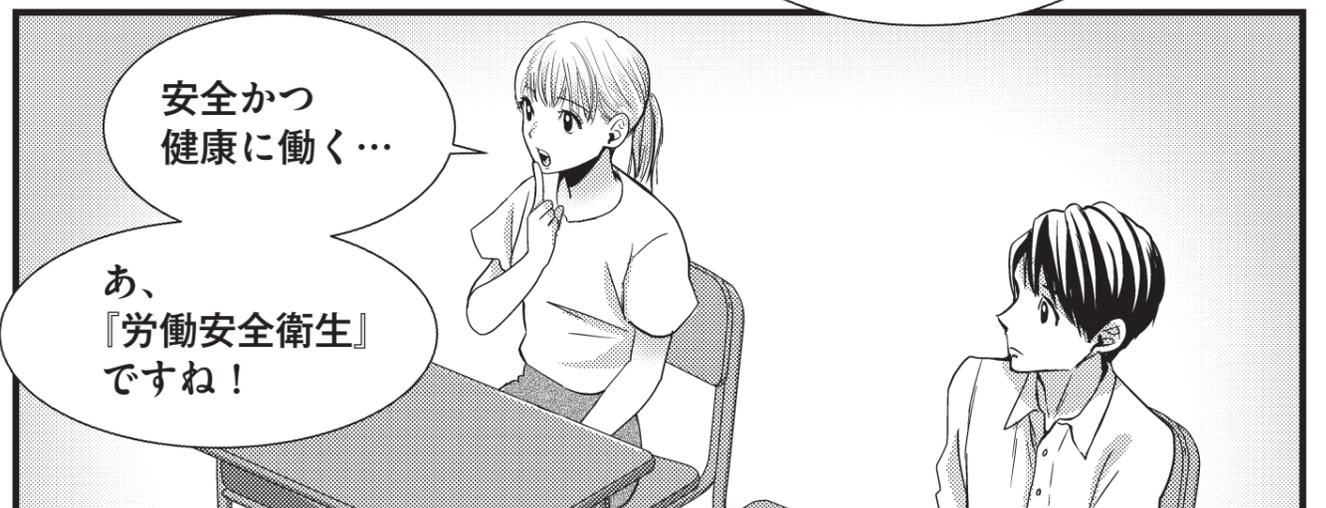
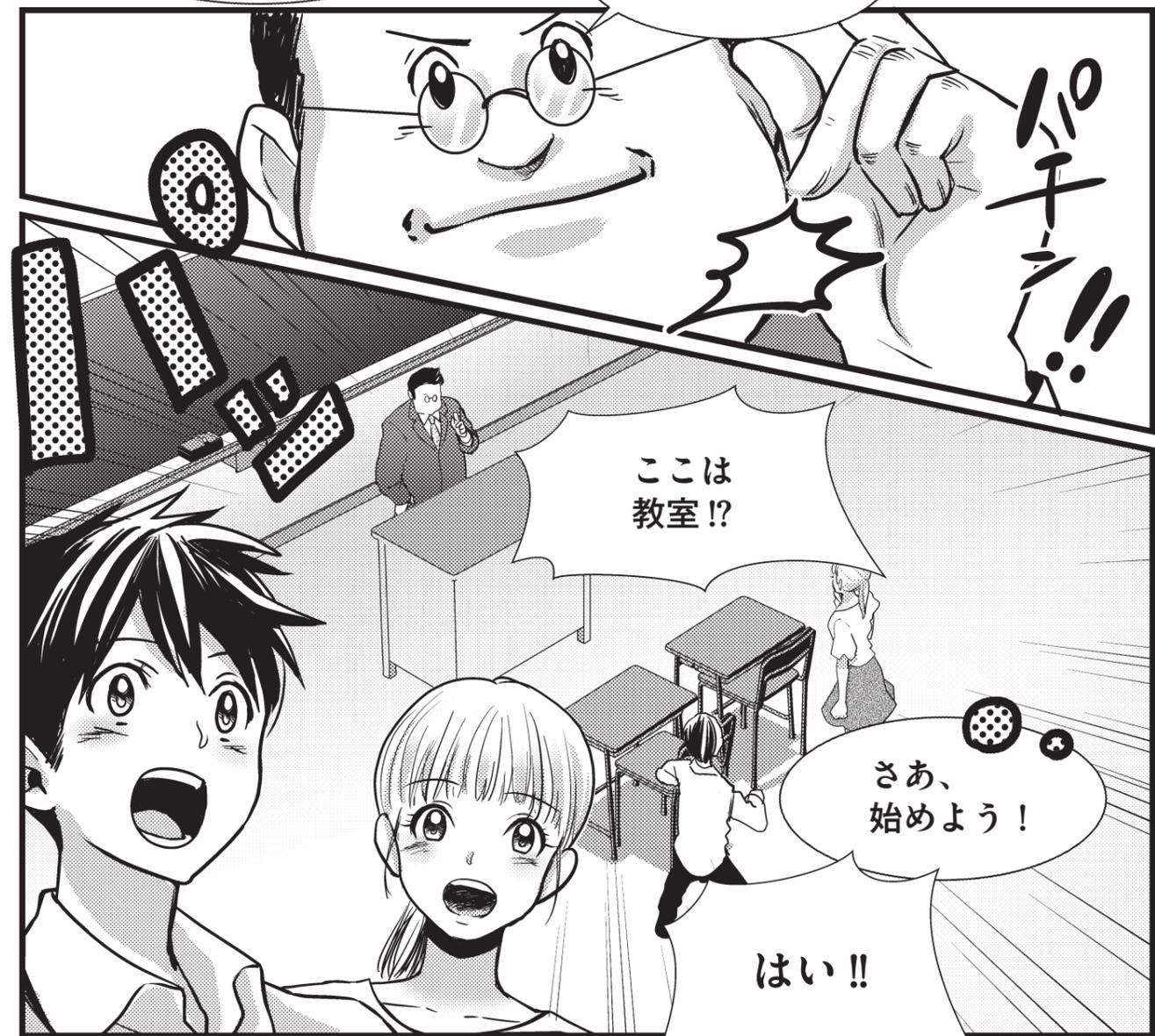
としあき

っていうか、

労災なんて、わざわざ
勉強する必要あるの？
めんどくさいな……

は？

ボロボロ



そう。

労働者が安全で健康的に働くことができる職場——

へえ！
会社は労働者の安全や健康を守る義務があるんだね！

事業者は、安全衛生が保たれた職場を確保する必要があるんだ。

もちろん働く人も十分に注意しなきゃいけないわ。

さっき、としあきくんが『労災なんてわざわざ勉強する必要あるの？』って言ってただろ？

でもね、実は労災の原因ってどんな職場にも潜んでいるんだ。

そして、実際にたくさんの事例が身近に起こっているんだよ。



そうなの？



ああ。軽いけがや病気だけでなく、

重い障害や死亡につながるケースすらある。

怖いですね…。

このグラフを見てごらん。

『死亡災害』と『休業4日以上之死傷災害』をまとめたものだよ。

厚生労働省『平成30年労働災害発生状況』(2018年)

死亡災害
909人

1 墜落・転落
256人

2 交通事故
175人

3 はさまれ・巻き込まれ
113人

休業4日以上之死傷災害
127,329人

1 転倒
31,833人

2 墜落・転落
21,221人

3 動作の反動・無理な動作
16,958人

ええ！
1年間で909人もの命が失われているの!?

『転倒』と『墜落・転落』がすごく多いのね！

冒頭で話した——

脚立の上でバランスを崩したり、

荷物を運んでいて階段から足を踏み外したり、

床の水で滑ってこけたり……。

どれも身近に起こりそうなことだろう？

そうですね。僕にも覚えがあります。

労災が発生する原因は、業種や職場によってさまざまだ。

でもね、十分に注意することで防げるケースもあるんだ。

やっぱり労災に遭うのは、僕みたいな新人ですか？

そうだね。でも——

ベテランだって、油断してミスすることもあるんだよ。



どうすれば労災を
防げるんですか？

職場によって状況は
さまざまだから、
一概には言えないけれど…



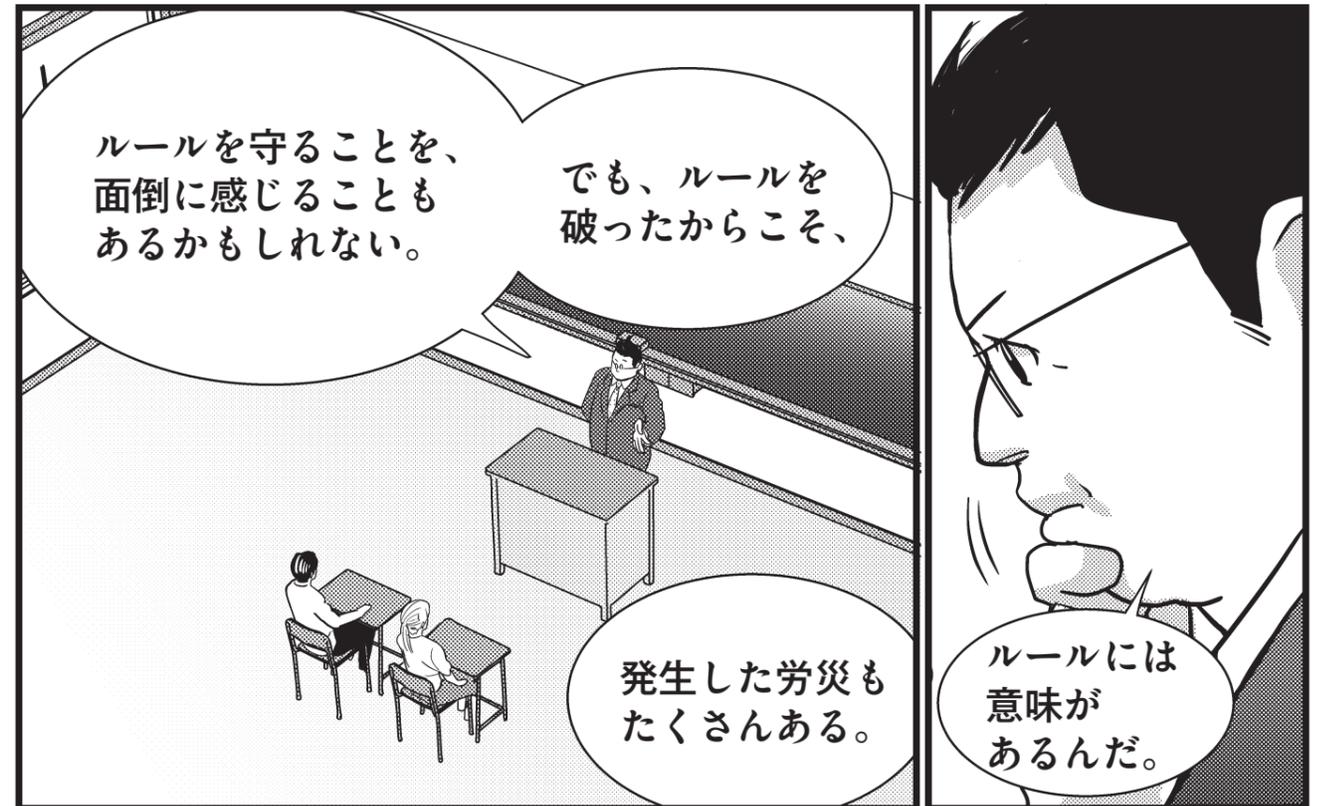
現場のルールを守る。

用具は正しく使う。

「おかしいな」と思ったら
すぐ管理者に報告する。

ずいぶん基本的な
ことなんですね。

ああ、基本だけど
すごく大事なこと
なんだよ。

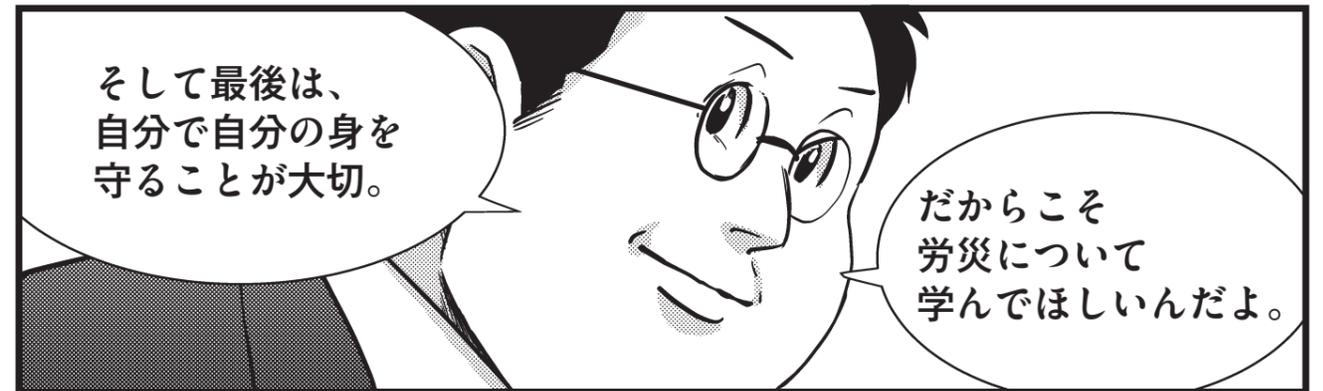


ルールを守ることを、
面倒に感じることも
あるかもしれない。

でも、ルールを
破ったからこそ、

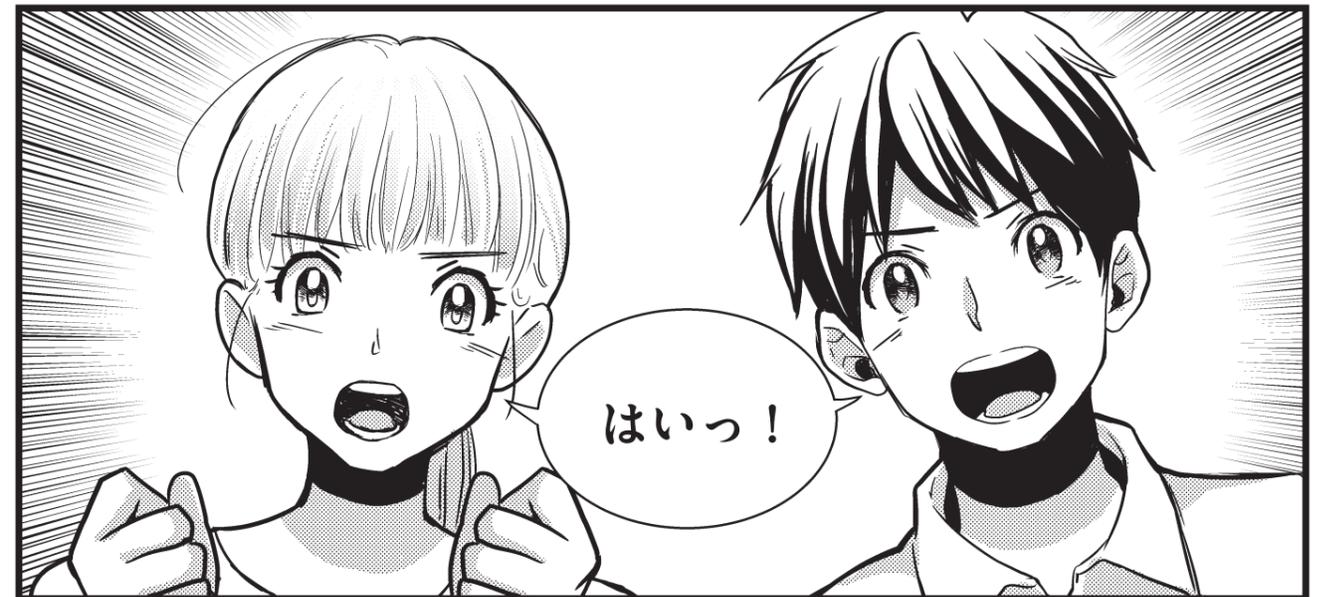
発生した労災も
たくさんある。

ルールには
意味が
あるんだ。



そして最後は、
自分で自分の身を
守ることが大切。

だからこそ
労災について
学んでほしいんだよ。



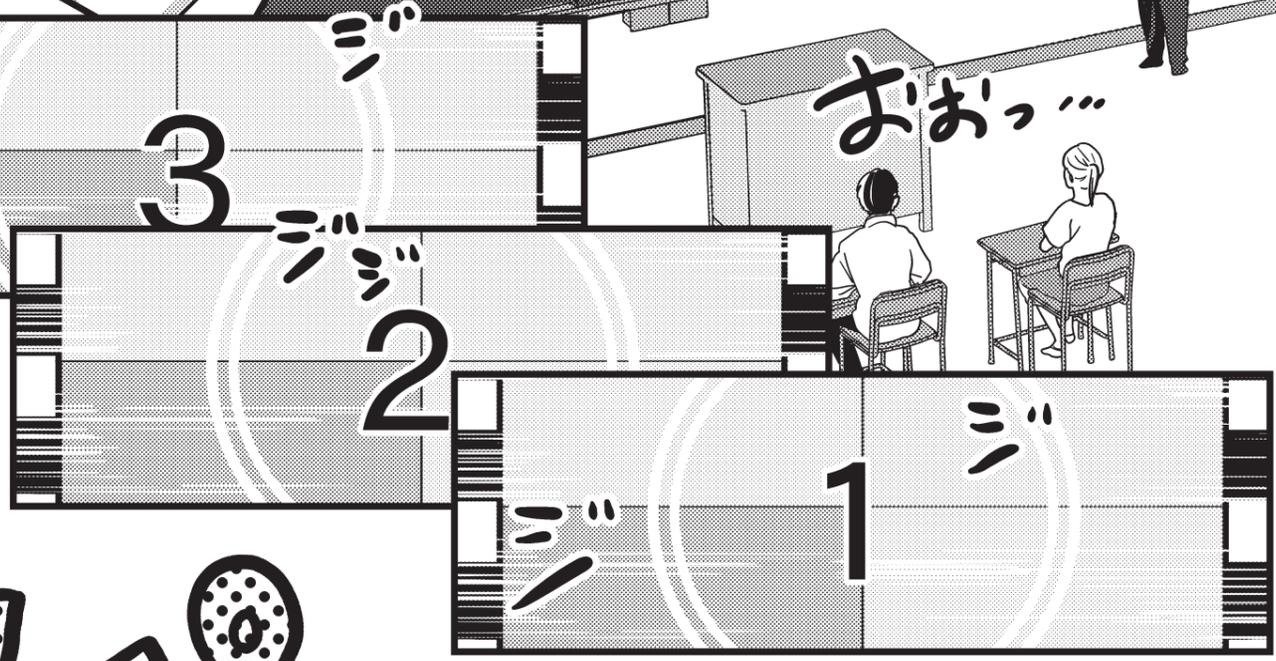
はいっ！



よし!

労災の防ぎ方をより具体的に学ぶため……

ガーンッ



3

2

1

おあッ



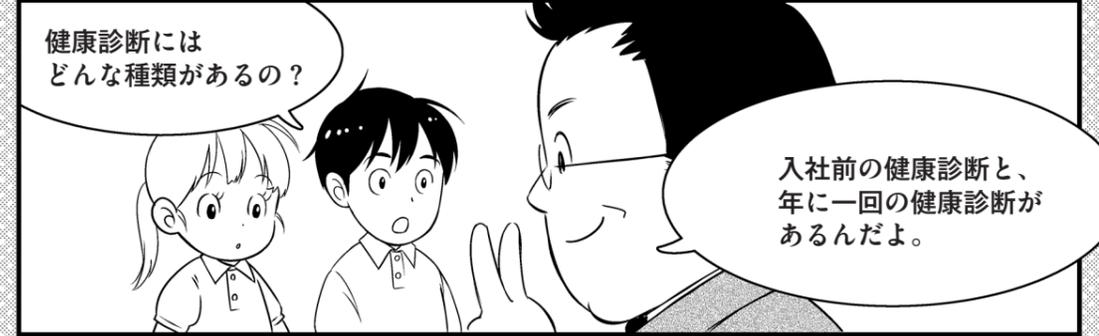
知っておこう!
労災防止の基本

労災について、簡単にまとめた映像を見ていこう!



健康診断

自分の健康状態を知ることは大切だよ。



健康診断にはどんな種類があるの?

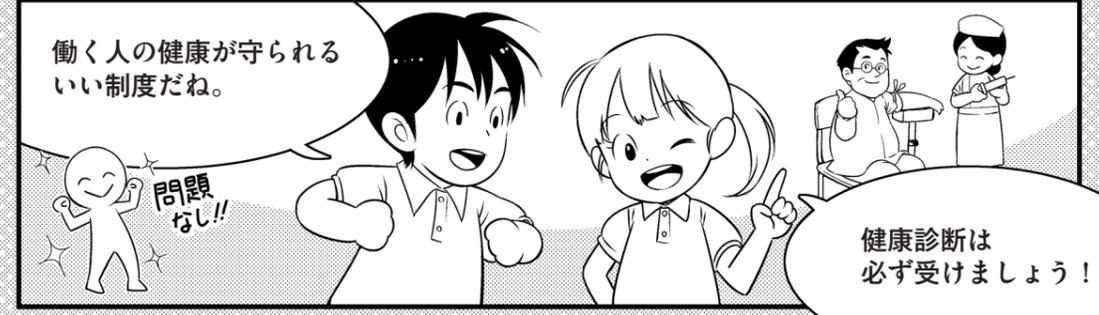
入社前の健康診断と、年に一回の健康診断があるんだよ。



確かに日本では年に一回、労働者が健康診断を受診していますね。

義務

うん。事業者が、働く人に健康診断を受けさせる義務がある国って珍しいんだよ。



働く人の健康が守られるいい制度だね。

健康診断は必ず受けましょう!

問題なし!!

転倒

転倒は大怪我のもと！



まずは、みんなの周りにある転倒の危険を
チェックしてみよう！



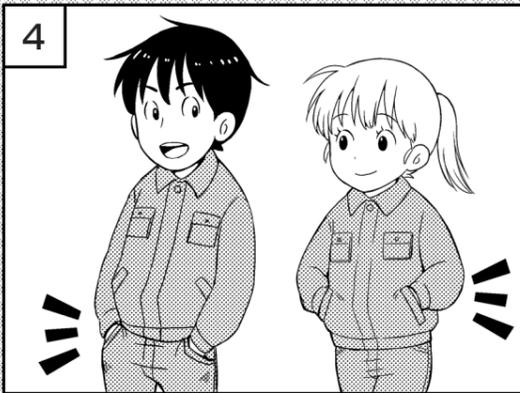
1 通路、階段、出口に物を放置していませんか？



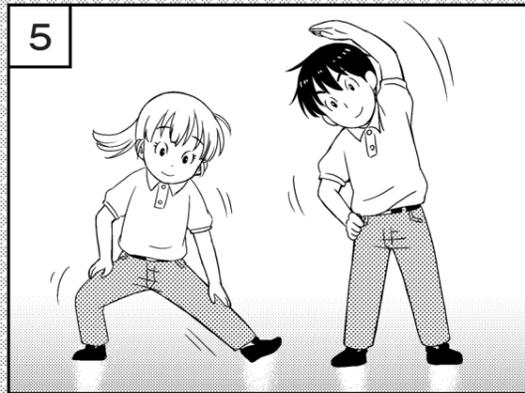
2 床の水たまりや汚れなどは放置せず掃除をしていますか？



3 作業靴のサイズは合っていますか？



4 ポケットに手を入れて歩いていませんか？



5 ストレッチや体操を行っていますか？

労災で一番多いのは、転倒なんだ。

ケガをした人の6割が1か月以上休んでるの!?

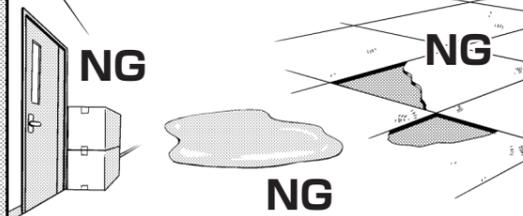
とくに高齢者で多く発生しているそうね…。

大怪我をしないために、普段から転倒を防ぐ工夫が必要だよ。

対策のポイント 例えこんな工夫があるよ！

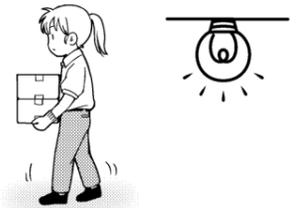
4S (整理・整頓・清掃・清潔)

- ・歩行場所に物を放置しない。
- ・床面の汚れを取り除く。
- ・床面の凹凸、段差などを解消する。



転倒しにくい作業方法

- ・時間に余裕を持って行動する。
- ・滑りやすい場所ではゆっくり歩く。
- ・足元が見えにくい場所は歩かない。



作業に適した靴の着用や、転倒しやすい場所を共有しておくのも有効だよ。



危険な場所を知っておくのも大切だね。

ステッカーが貼ってあるところは、特に注意してね！

あなたの職場はよさ？	
転倒の危険を子チェックしてみよう	
チェック項目	
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか？
2	床の水たまりや汚れ、油、粉塵などは放置せず、その場で取り除いていますか？
3	歩行場所の凹凸、段差などを解消していますか？
4	転倒を予防するための教育を行っていますか？
5	作業靴は、作業現場に合った靴が着用されていますか？
6	作業靴は、作業現場に合った靴が着用されていますか？
7	作業靴は、作業現場に合った靴が着用されていますか？
8	作業靴は、作業現場に合った靴が着用されていますか？
9	作業靴は、作業現場に合った靴が着用されていますか？
10	作業靴は、作業現場に合った靴が着用されていますか？



転落

はしごや脚立などを用いた
高所作業は
危険がいっぱいだ！

はしごで起こりやすい労災例と対策

はしごの上でバランスを崩す。

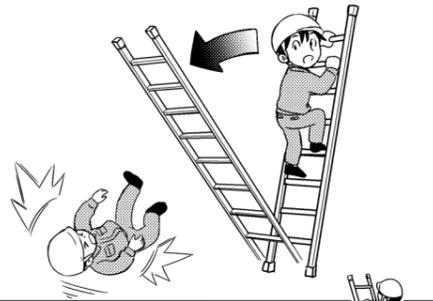


対策のポイント

より安全な作業方法がないか検討しよう。

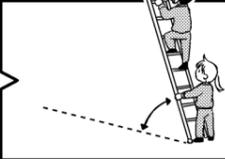


はしごが倒れる。



対策のポイント

しっかり固定するか、誰かに支えてもらおう。



はしごの昇降時に手足がすべる。



対策のポイント

滑りにくい靴や手袋を着用しよう。



安全使用のポイント

立てかける位置は水平で
傾斜角 75°、突き出しは 60cm以上
になっているか確認しよう。

突き出し 60cm、
75° 立てかけ ヨシ！



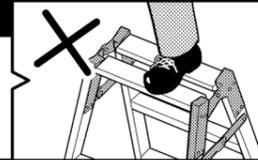
脚立で起こりやすい労災例と対策

脚立の天板に乗りバランスを崩す。



対策のポイント

天板に乗らない。

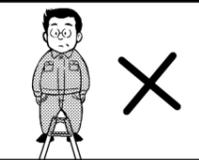


脚立にまたがってバランスを崩す。



対策のポイント

脚立にまたがらない。



荷物を持っていてバランスを崩す。



対策のポイント

荷物を持って
昇り降りしない。



安全使用のポイント

脚立での作業は上から
2段目以下で使用し、不安定な体勢を
とるのはやめよう。



安全に使用するための4つのポイント

1. あご紐をしっかり、確実に締める
2. 傾けずにかぶる
3. 破損したものは使わない
4. 耐用年数を守る

頭を守るために、
日ごろからヘルメットを
被るのもいいわ。



特にあご紐は
確実に締めよう！



腰痛

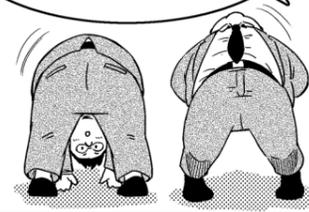
腰痛は慢性化しやすいから日頃から注意が必要だよ。



重いものは、台車やコンテナを使ったほうがいいわね。



日頃のストレッチで予防するのも大切！



台車やコンテナを使えない場合は正しい方法で荷物を運ぼう！

持ち上げる姿勢



NG
膝を曲げずに、腰の力で持ち上げる。

対策のポイント



しゃがんだ姿勢から膝を伸ばすようにして、足や膝の力で持ち上げる。

荷の位置



NG
身体から荷が離れている。

対策のポイント



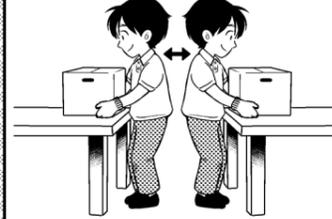
身体はなるべく荷に近づけて、重心を低くする。

身体の使い方



NG
上半身だけで荷を動かす。

対策のポイント



身体ごと向きを変えれば、腰をひねらずにすむ。

参考文献：建設業労働災害防止協会「あなたを守るポイント 腰痛予防対策編」

4S

4Sとは安全で働きやすい職場づくりを身近なところから目指す活動のこと。

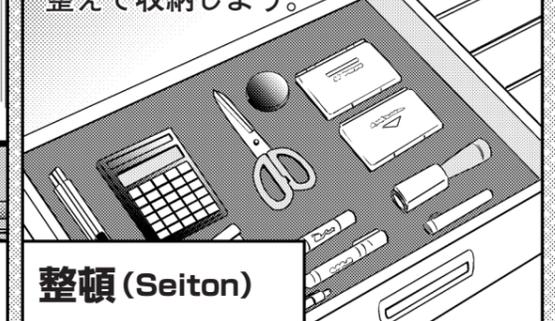


いらないものは処分しよう。



整理 (Seiri)

いるものは整えて収納しよう。



整頓 (Seiton)

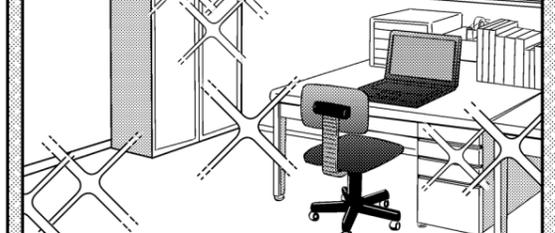
清掃 (Seiso)

職場はきれいに掃除しよう。



清潔 (Seiketsu)

職場も働く人も、きれいな状態を保とう。



4Sを徹底した職場ならみんなが気持ちよく働くことができるわね。

僕も身近なところから取り組んでみるよ！

参考文献：中央労働災害防止協会「4S きほんのき」

熱中症※

※気温や湿度の高さによって、頭が痛くなるなど体調が悪くなること。

年齢も場所も関係なく、

条件次第で誰でもかかるのが熱中症。



暑い日本の夏に熱中症を起こさないための方法を紹介しよう！

対策のポイント 1

水分・塩分はこまめに補給



対策のポイント 2

涼しいところで休憩



対策のポイント 3

「おかしいな？」と思ったらすぐ報告



十分な睡眠は何よりの熱中症対策になるわ。



他にも、お酒を控え朝食をしっかり摂ることが大事だよ。

気温だけでなく湿度なども考慮した WBGT 値 (暑さ指数) という指標もあるんだ。



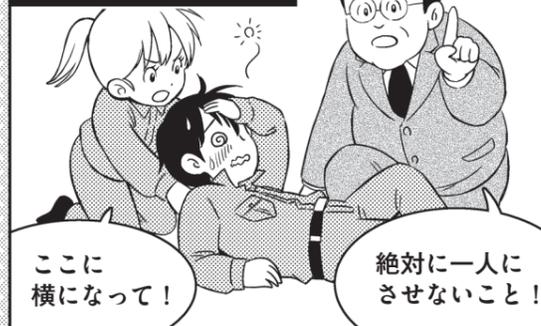
WBGT 値が 28 度を超えると、熱中症になる人が増加するそうよ。

それでも、もし熱中症が発生してしまったらすぐに応急手当をしよう。



■ 応急手当 その1

涼しい場所に避難



■ 応急手当 その2

衣類をゆるめる



■ 応急手当 その3

スポーツ飲料で水分補給

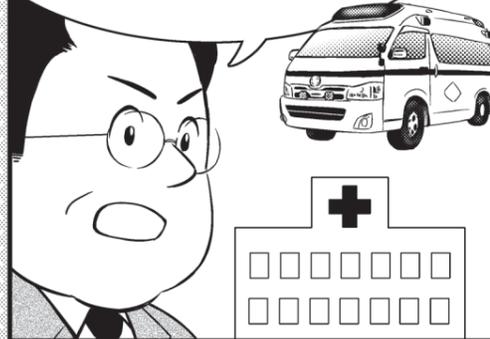


■ 応急手当 その4

身体を冷やそう



発熱している、気を失っている場合は特に危険なので、すぐに病院に連絡しよう。



熱中症は死亡事故にも繋がることもあるわ。



労働安全衛生保護具



ヘルメット

頭上からの物の落下時や高所からの転落時に頭を守る。

安全に使用するための4つのポイント

1. あご紐をしっかり、確実に締める
2. 傾けずにかぶる
3. 破損したものは使わない
4. 耐用年数を守る

特にあご紐は確実に締めよう！

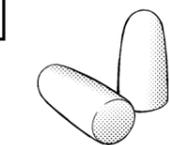


保護メガネ

粉じんや飛沫が目に入るのを防ぐ。



防音保護具



耳を騒音から守るために使う。騒音環境に応じて、道具を使い分けよう。

呼吸用保護具

空気中のガスや粉じんを吸い込むのを防ぐ。

防毒マスク

有毒なガスを吸い込むのを防ぎます。



防じんマスク

空気中の粉じんを吸い込むのを防ぎます。



不織布やガーゼのマスクには、こういった効果はないんだ！



手袋

火傷や切り傷、運搬時の荷物の滑りなどを防ぐ。布やゴムなど、用途によって使い分けよう。



化学防護手袋

化学物質などから皮膚を守るために使用します。



安全靴



重い落下物や釘などの踏み抜き、機械への挟み込みなどから足を守る。

ハーネス

高所からの墜落を防止するために使用される。



保護具は、**装着すべき時と場所で、正しく使用**しないと意味がないぞ！



対策のポイント 1

それぞれの現場環境、取り扱う物質や作業にあう保護具を選ぼう！



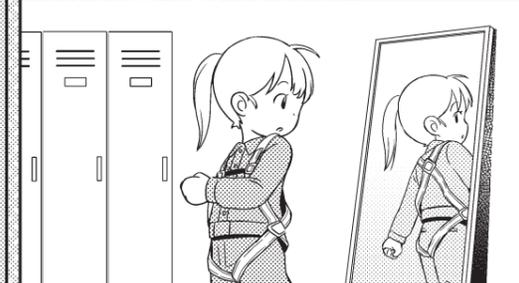
対策のポイント 2

顔や手足など、身体のサイズに合った保護具を選ぼう！



対策のポイント 3

正しく装着し、正しく使用しよう。十分な機能が発揮できないよ！



安全標識

安全標識は、職場に潜む危険や大切な情報を『見える化』することで働く人が安全に働けるようにするんだ。

安全標識には5種類ある。ここでは代表的な標識を紹介しよう！

禁止標識 (prohibition sign)



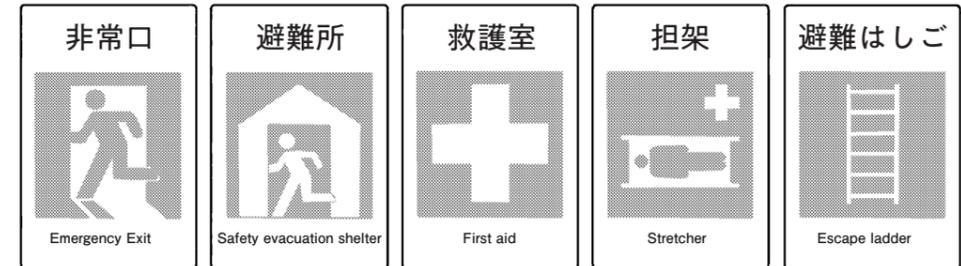
指示標識 (mandatory action sign)



注意警告標識 (warning sign)



安全状態標識 (safe condition sign)



防火標識 (fire equipment sign)



安全標識にはいろいろな種類があるんだなあ。

『見える化』で誰でも簡単に危険や安全が分かるのね。

職場によって、さまざまな安全標識が使われている。

自分の職場にはどんな標識があるか、一度確認してみよう。

はい

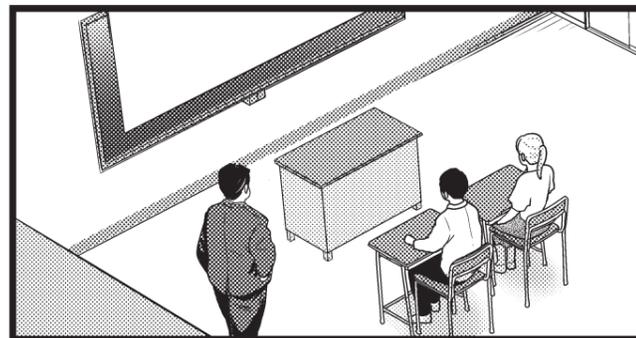
通勤

通勤時にも危険はあるよ。

みんなで交通ルールを守って事故を減らそう。

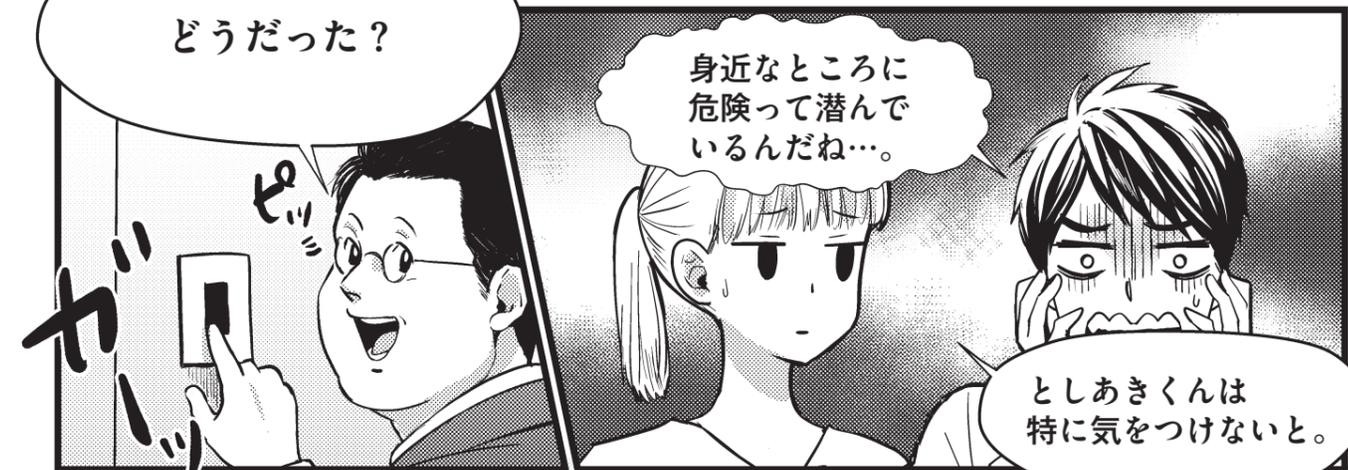


交通ルールを守ることは自分の身体を守ることだと覚えておこう!



というわけで起こりやすい労災について見てもらったけど、

どうだった?



もしも怪我人や病人が出た場合、素早い対応が大切だ。





まんがでわかる
安全衛生と労災防止の基本

2020年3月発行

発行：厚生労働省

企画：みずほ情報総研株式会社

協力：労働安全衛生教材作成推進委員会

制作：株式会社サイドランチ



症状・病状説明のための 指さしシート

Sheet for pointing to symptoms and their descriptions

このシートの利用方法 | How to use this sheet

例 | Example

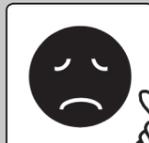
病状と、その程度を示して伝えましょう。
Describe your condition and its severity



頭が痛い
I have a headache



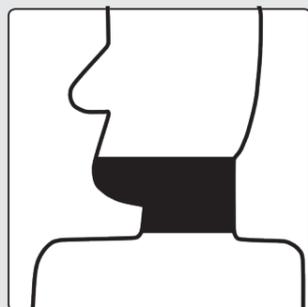
我慢できる
Tolerable



かなりつらい
Very severe

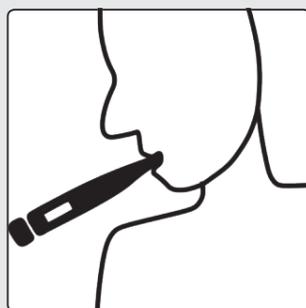


頭が痛い
I have a headache



のどが痛い
I have a sore throat

せきがでる
I have a cough

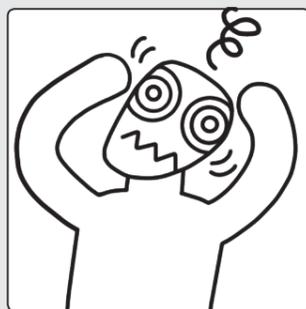


熱がある
I have a fever

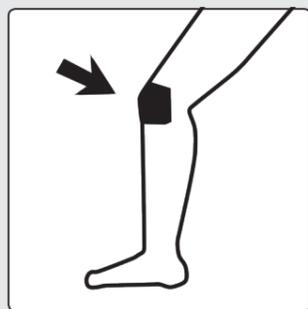


腰が痛い
My lower back hurts

足がしびれる
My legs are numb



めまいがする
I feel dizzy



膝が痛い
My knee hurts

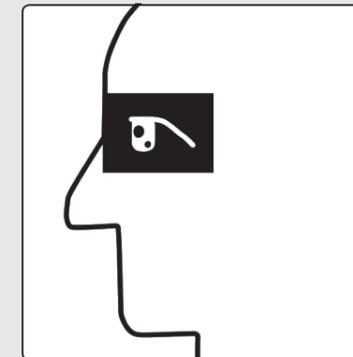
曲げられない
I cannot bend
my knee



おなか(胃)が痛い
I have a stomachache



かぶれた
I have a rash (in one place)



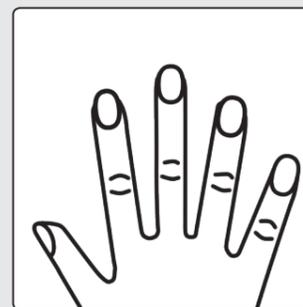
目が痛い
I have sore eyes

下痢
I have diarrhea

発疹がでた
I have a rash (all over)

目がかゆい
I have itchy eyes

怪我をした | injured myself



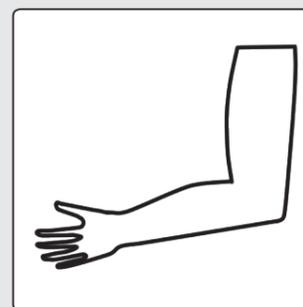
転倒した
I fell down

落ちた
I fell (from...)

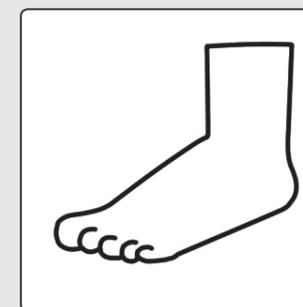


刺さった
I picked myself

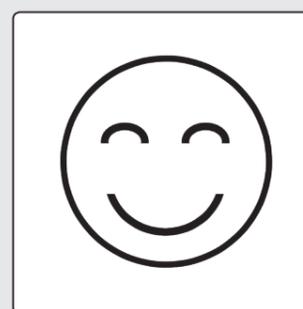
やけどした
I burned myself



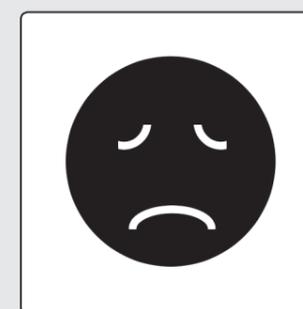
切った
I cut myself



ぶつかった
I bumped (against...)



我慢できる
Tolerable



かなりつらい
Very severe



本資料に関するお問い合わせ
厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課