

GUIDE MAP

# 安全・健康的に働くためのガイド

---

株式会社ナナハネクスス  
株式会社ナナハライズ

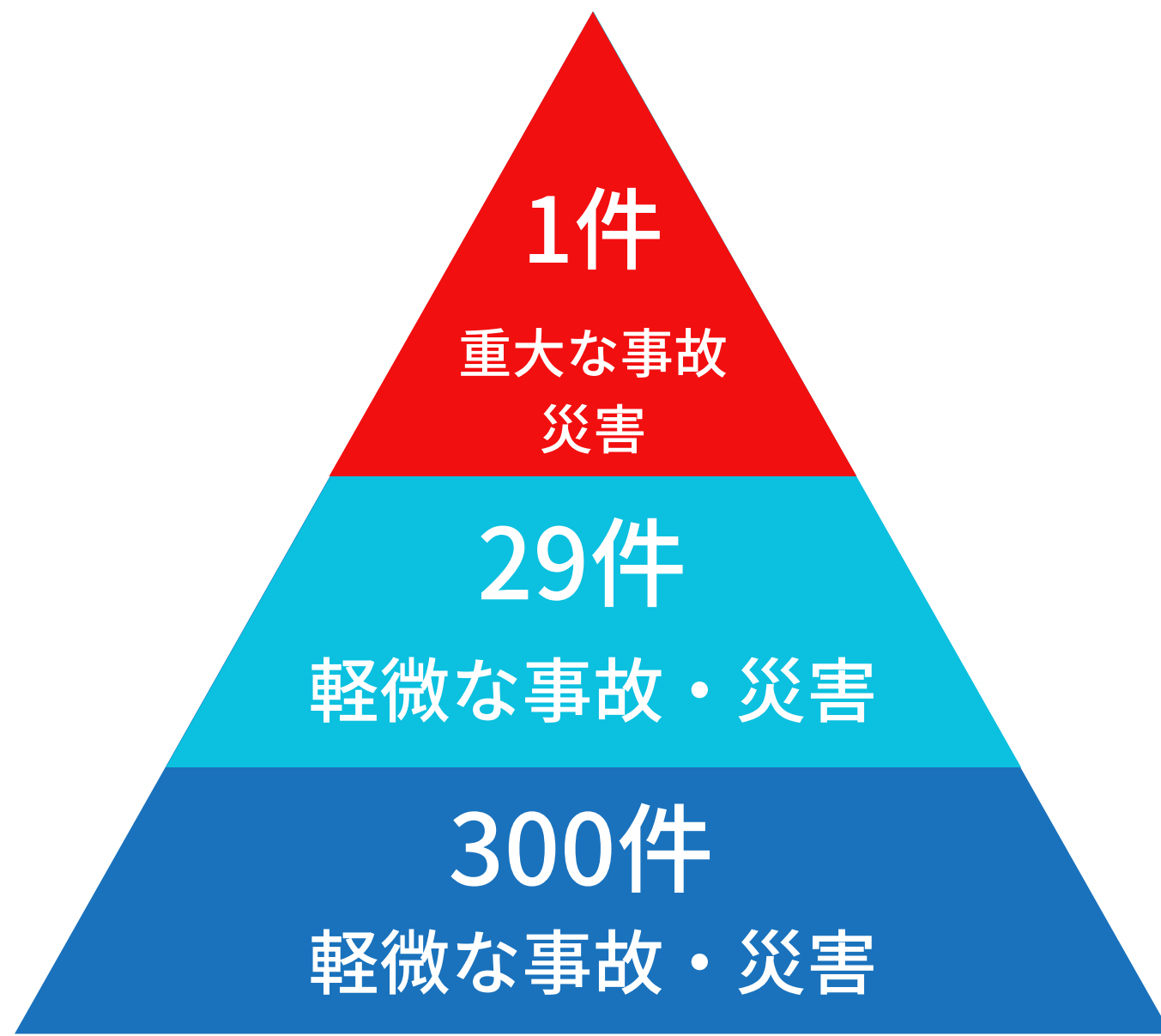
# 5 S+1 S=安全の基本 6 S

「6 S」の S は整理・整頓・清掃・清潔・躰そして「参加」のイニシャルの S を意味しています。  
「6 S 活動」は質の良い仕事が安全で快適、健やかに出来るよう、職場の環境作りを全員参加で行う大切な活動です。

<b>整理</b>	いる物、 いらぬ物を分け、 不必要なものを処分すること
<b>整頓</b>	整理した物を、安全・衛生・品質 能率（効率）にかなった物の置き方をすること
<b>清掃</b>	ゴミや汚れを取り除き、きれいに清掃すること
<b>清潔</b>	職場・設備・人などから汚れたものを無くし、 きれいで衛生的な状態を維持すること
<b>躰</b>	これらのことを身につけて、自然にできるように習慣化すること
<b>参加</b>	全員参加でこれらの活動をし、維持することが大切だということを認識して実行すること

# 危険と災害①（ハインリッヒ）

## 【ハインリッヒの法則】



1つの重大な事故の裏には29の軽微な事故があり、さらにその裏には300の「ヒヤリハット」(ヒヤリとしたり、ハッとする危険な状態)があるという経験則のこと

—この法則の教え—

重症災害が起きてから慌てるよりも、幸いにもケガにならなかつた無傷害事故で済んでいるうちに、原因を突き止めて対策をすることが大切ということです。

危険な状態を早く無くし、危険行為は絶対しないようにしましょう。

## 危険と災害②（ヒヤリハット）

ヒヤリハットは危険のシグナル  
～あなたのヒヤリをみんなで生かそう～

- 1 本音で話し合う
- 2 同じミスを繰り返さない
- 3 先輩、同僚の意見を聞く
- 4 改善はみんなの知恵で
- 5 仕事の習熟を図る

# 安全作業の為の一般的な心得

## 職場規律

点検を怠った為に機械が故障し、仲間がケガをし、生産が止まった。また、喫煙ルールを守らなかった為に爆発火災が起こることもあります。職場の規律を守ると共に自身を守ると共にみんなを守ることになります。規律はみんなのものであります。必ず守りましょう。

## 安全服

職場には適した服装が必要です。服装はあなたの心を表します。きちっとした服装で作業もキビキビとこなしましょう。

## 保護具

保護具はケガや病気からあなたを守ってくれる大切なパートナーです。保護具は常に安全なものを正しく使いましょう。

## 安全装置

面倒と思わずに、安全装置は安全・確実に使いましょう。

## 点検・確認・合図

災害を防ぐ算式に「安全＝点検＋確認＋合図」というものがあります。これら3つの要素は私たちの日常作業の習慣になっていなければなりません。

## 標識

標識のあるところは必ず危険性がある場所です。標識を必ず守り、自分だけではなく周りの作業者の安全も守りましょう。

# 快適なVDT作業のために ～正しい姿勢と環境づくり～

## VDT (Visual Display Terminals)とは

パソコン等で文章の作成やデータの打ち込み・検索・加工する作業のことを言います。VDT作業を行う際には、姿勢・明るさ・温度・湿度などが適切であることが大切です。適当な作業時間(1時間)で10分間の休憩を取りましょう。

### 室内環境

室内17～28度  
湿度は40～70%  
以内。エアコン  
の風などが直接  
当たらないよう  
に！

### 照明採光

光源は作業者の  
視野に入らない  
ように！

### 画面照度

画面は500ルク  
ス以下、書類キ  
ーボード画面は  
300ルクス以上

### 騒音

プリンターなどの  
不快な騒音は防止！

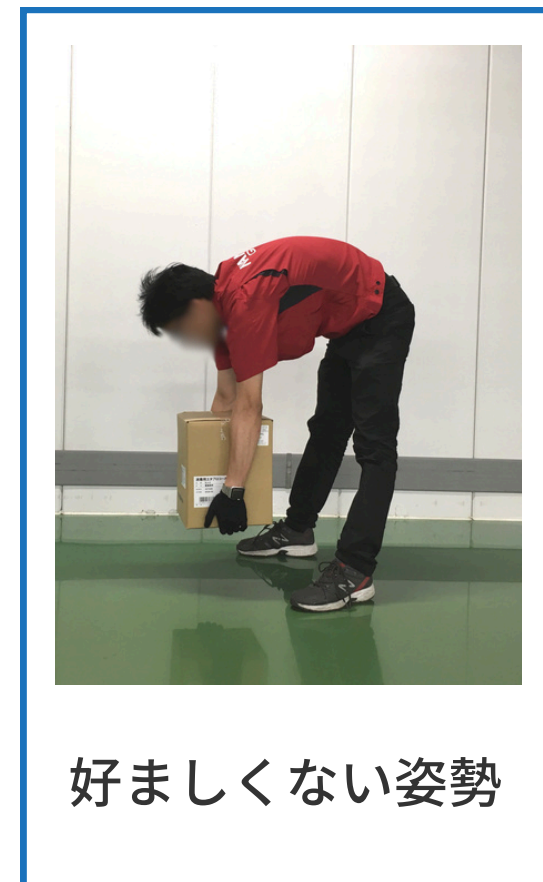
### 目線

目は画面の上端  
～10度以内40セ  
ンチ以上離す

# 腰痛防止①

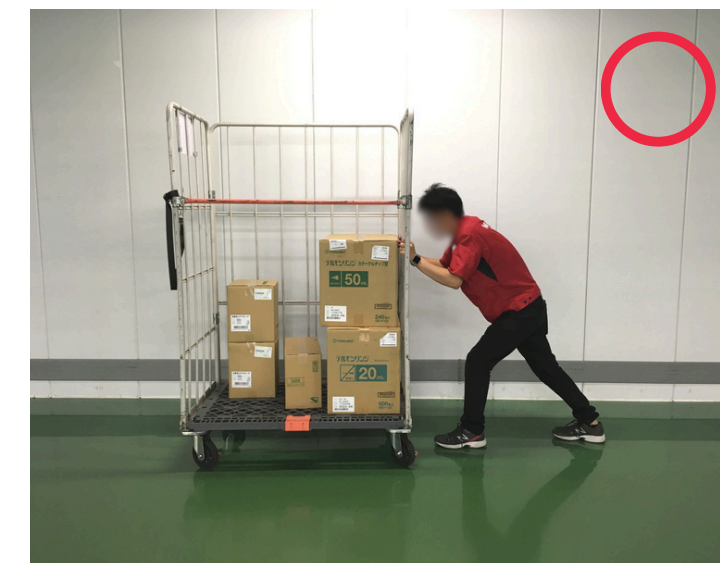
職場における腰痛は、特定の業種のみならず多くの業種及び作業において見られます。腰痛の発生要因には腰部に過度の負担を加える動作要因、既往症または基礎疾患の有無などの個人的要因、社会的要因などがあります。職場における腰痛の効果的な予防は、不自然な姿勢などにならない作業姿勢、動作をすることです。

## 1-1 重量物の取り扱い作業



## 1-2 重量物を押す時 (写真1)

- ①荷物に体を寄せて背を伸ばし、状態を前傾させます。
- ②前方に開いた足に体重をかけて押します。
- ③重いものほど足の開きを大きくし、腰を落とします。

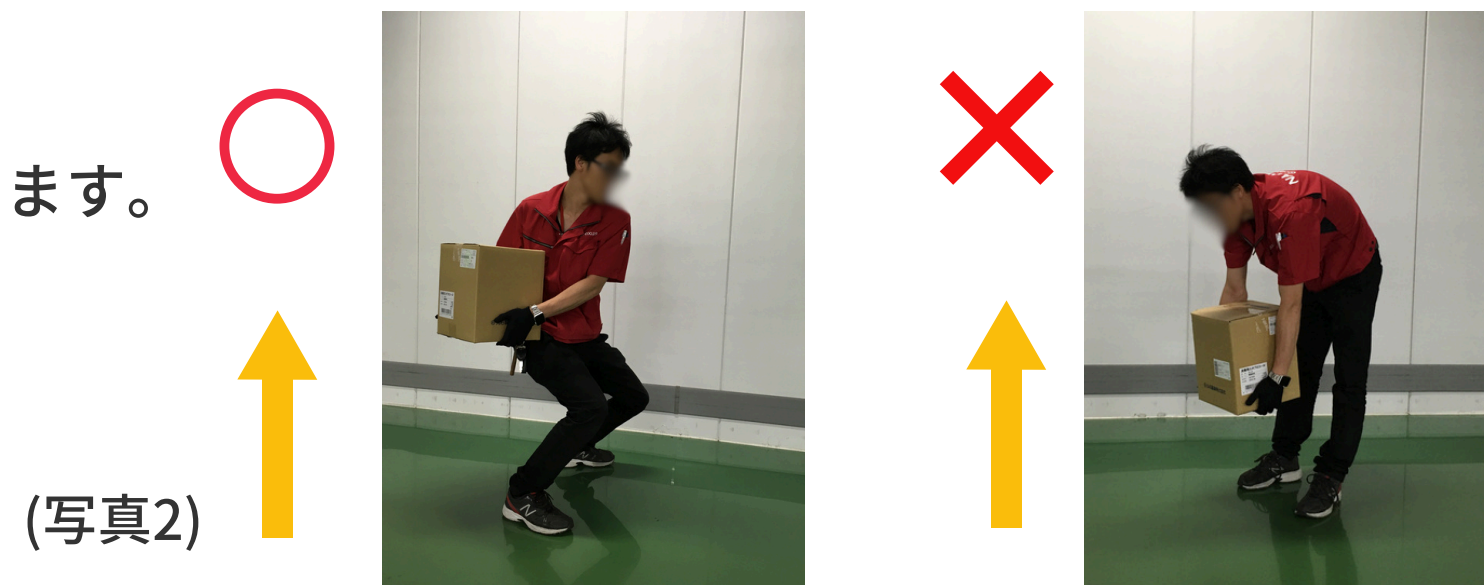


(写真1)

# 腰痛防止②

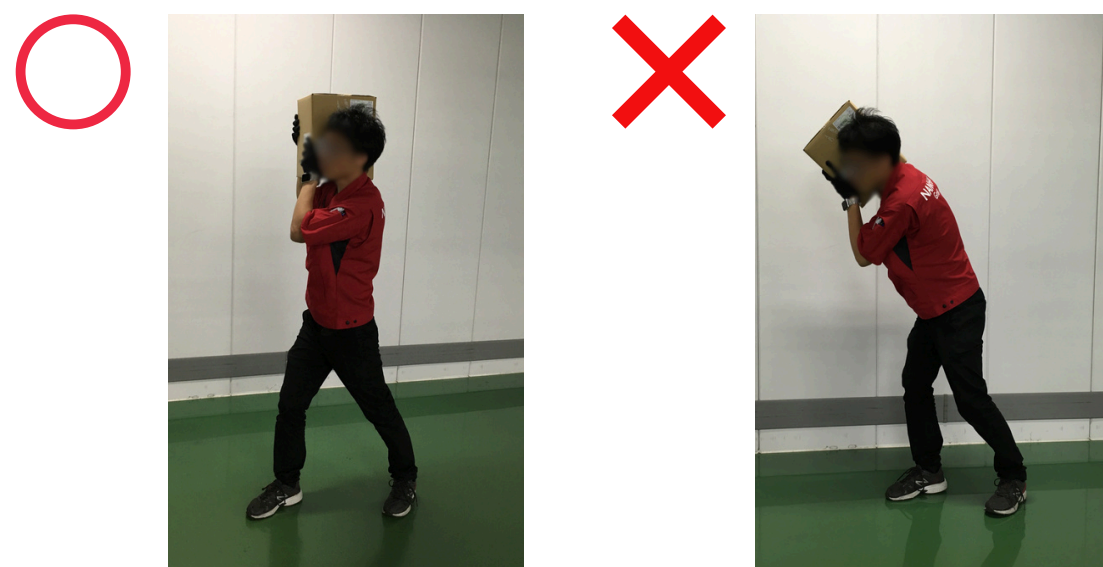
## 1-3 重量物を持ち上げるとき (写真2)

- ①両足を前後に開いて重量物の重心に体を出来るだけ密着させて持ちます。
- ②膝を曲げて足に仕事をさせる気持ちで持ち上げます。
- ③呼吸を合わせて、(腹に力をためて)膝を伸ばします。
- ④背をまっすぐにして腰をあげます。



## 1-4 重量物を担ぐとき (写真3)

- ①上体をかがめず、背をまっすぐにします。
- ②腰を落とし、膝のバネを使って歩きます。
- ③荷物の重心と腰の軸足が同一線を保つようにします。



(写真3)

## 1-5 しゃがんで荷物を横に移す時 (写真4)

- ①腰から上をひねらない。
- ②下半身ごとまわして、下肢を十分使って膝のバネを生かします。



(写真4)



# フォークリフト

フォークリフトは「フォークリフト運転技能講習」を受け正しい知識と技術を身に付け、修了証を貰った人だけが運転できます。

## 運転手からはあまり周りが見えていません！

周りで仕事をしている人からはフォークリフトはよく見えますが、乗っている人からは死角があり見えない所があります。お互いに十分気を付けて、声をかけながら業務に努めることが、安全な職場作りにつながります。

## 安全対策について

ヘルメット、安全靴の着用 ガードチェーン、安全帯の使用など  
事業所の安全ルールに従ってください

仕様	用途	特徴
カウンター式 (座るタイプ)	ほぼ全域で対応可能	運転操作が ほぼ車と同じ
リーチ式 (立つタイプ)	屋内等用・狭い所	ペダルを離すと ブレーキが作動
ピッキングリフト (ピッカー)	高所作業用	作業者が台車に乗り 昇降作業を行う

# MSDS① (Material Safety Data Sheet)

## MSDS (Material Safety Data Sheet) とは、 「化学物質等 (製品) 安全データシート」のこと

化学物質の危険性や有害性に関する情報が記載された文書のことです。  
化学物質を使用する際はMSDSを確認し、**使用上の注意事項**と**応急処置・災害時の措置**を確認した上で使用してください

### 使用上の注意事項

薬液 (酸・アルカリ・有機溶剤) を使用した後は『手を洗う』これを習慣にしてください。  
また、こぼれているものが何かわからないことがあります。万能試験紙で調べてから対処してください。



ルールが決められているのには、必ず理由があります。  
絶対に守りましょう。



## 応急処置・災害時の措置

### 一般的な応急処置

- ◆ 眼・皮膚  
⇒15分以上流水で水洗いする
- ◆ 経口  
⇒多くの水を飲ませ希釈する  
(無理に吐かせるのは危険)
- ◆ 吸引  
⇒新鮮な空気を吸わせ安静にし、保温する

### 薬液が漏洩した時の対処

- ◆ まずその場から逃げる
- ◆ 大声で叫び周囲に知らせる
- ◆ 助けを呼ぶ  
(上長へ報告・連絡を取る)
- ◆ 被害者を救出する
- ◆ 二次災害防止に努める
- ◆ 漏洩の拡大を止める

↳ 医師の診断を受ける 

# 物流用語

## ピッキング

ピッキングとは、注文や要求（出荷指示）に対してその品物を在庫から選び出すこと。ピッキングの方法には出荷指示の内容や量に応じて、ある商品・物品をまとめて荷さばき場に持ってきて出荷先別に仕分ける「種まき方式」と各出荷先毎に必要な数量だけを順に棚から取り出して出荷する「摘み取り方式」があります。

## オリコン「折りコンテナ」

オリコンとは折り畳みコンテナの略称。主要部分が簡単に折り畳むことができる小型のコンテナです。使用しない時は折り畳んでコンパクトにでき、使用する際に組み立てて使用します。

## ロケーション

商品棚と各棚の所在位置のことです。

## バッチ

一度にまとめて処理できる最大の処理量の単位です。



## ロット

同一製造履歴、同一商品のかたまりの輸送および荷役、保管を行う際の処理単位のことです。

## ハンディー（ターミナル）

バーコードスキャナーおよび、情報端末ハンディーターミナルとは、携帯情報端末のことです。

## パレット

物品を荷役・輸送・保管するために単位数量にまとめて載せる面とフォークなどの差込口を有する荷役台のことです。



## GS1コード

GS1識別コードは、GS1が定めている国際標準の識別コードです。商品やサービスを識別するためのJANコードをはじめ、企業や事業所、通い容器や資産の識別など様々な用途に応じた識別コードが定められています。

(17)210700(10)ABCDE



(01)14987123456781

# 健康管理7カ条

1

## バランスの 取れた栄養

- ◆ 3度の食事を摂る
- ◆ 栄養のバランスを考える

2

## 休日を「疲労」にせず 「休養」にする

- ◆ 休日をうまく“遊ぶ”
- ◆ 戸外で新鮮な空気を吸う
- ◆ ハードな運動は避ける

3

## 1日1回 運動の習慣

- ◆ 特に車通勤の人は心掛ける
- ◆ 身体を動かす習慣を心掛ける

4

## 良質な睡眠を たっぷりと

- ◆ 1日最低7時間の睡眠
- ◆ 早寝早起き
- ◆ ぬるま湯にゆっくり入る

5

## ストレスを ためない

- ◆ 仕事を家庭に持ち込まない
- ◆ 第三者や医師に相談する

6

## 過労は 持ち越さない

- ◆ 1時間の疲れは5分の休憩
- ◆ 1日の疲れは入浴と睡眠

7

## 定期健診は 必ず受ける

- ◆ 健康状態の確認の為  
必ず受ける  
(早期発見早期治療)

# メンタルヘルス①

1

メンタルヘルスとは？

心の健康。精神衛生のことを言います。

2

こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。  
その多くは治療をすることで回復します。  
予防にはストレスと上手に事が付き合うことが大切です。

3

自分のストレスサインを知っておく

ストレスサインに気付いたら、早めのセルフケアが大切です。  
気づいた時には十分に休息を取り、気分転換をしましょう。

4

ストレスをためない暮らし方

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。

# メンタルヘルス②

5

ストレスがたまったときの対策

気軽にできることをまずやってみましょう。

6

困ったときは誰かに相談してみよう

企業だけでなく、政府系機関や大学などでもメンタルヘルスの取り組みが行われています。上手にカウンセラーのカウンセリングなどを活用して、心の健康作りに役立てましょう。

7

周囲の人が気づきやすい変化と症状

以下の様な症状がある仲間はいませんか？メンタルバランスを崩しているかも知れません。十分コミュニケーションを取って、適切な対応をすることが重要です。



ネット上にもカウンセリングや自己診断ができるサイトがあるので、活用してみてくださいね！