

秋バテにご注意ください 令和6年度 年末年始無災害運動

2024年11月 8日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



秋バテにご注意ください

秋は爽やかな風とともに、透き通るような空の青さも印象的ですが、秋になった途端に体調不良になるということをよく聞きます。涼しくなって過しやすいはずの初秋に、体がだるい、食欲がない、疲れやすいといった体の不調が現れることを、近年では「秋バテ」と言われるようになりましたが、皆さんはご存じでしょうか？「秋バテ」の原因や解消法を知って、秋バテに負けない体を作りましょう。

■ どうして「秋バテ」になるのか？

① 朝と晩の急激な気温変化

夏から秋の変わり目は、日中は半袖で過ごせるほど気温が高く、夜は長袖のパジャマと布団が必要になるくらい冷える日もあります。また、日中の気温も日によって異なり、その気温差に体が対応しきれ事で体調を崩しやすくなります。

② 秋の長雨と台風

初秋には雨の日が多く、気分が落ち込みがちになります。さらに台風の襲来で気圧も乱れやすくなります。そのため頭痛、めまいなど、様々な体調不良を誘発しやすくなります。

③ 夏の生活習慣によるもの

夏の時期に身についた生活習慣によって、体が冷えてしまっている場合があります。肌寒い日でも冷えたビールや飲み物を飲む。夜も薄着のまま歩くなど、夏と同じような生活習慣を続けてしまうと、疲れがでやすくなってしまいます。

■秋バテを解消するには？

- ①食事：食事によって夏の間暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を回復あせることが大切です。食事の基本である「1日3食」、「規則正しく」、「バランスよく」を心がけましょう。
- ②入浴：37～39℃のぬるめのお湯につかされると、体内の副交感神経が優位になり、体調が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などで冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。
- ③運動：少し汗をかく程度の適度な運動は、血行をうながし疲労感を和らげる助けになります。朝夕の涼しい時間帯のウォーキングなどの軽い運動がお勧めです。





趣旨

年末年始無災害運動は、働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるよう、事業場等の取り組み促進を図る趣旨で、昭和46年から厚生労働省の後援のもと中央労働災害防止協会が主唱する運動で、本年度で54回目を迎える。職場の安全と健康を確保するためには、経営者、労働者が一丸となって安全衛生活動を推進し、災害のない職場環境を整えるためにも、一つひとつの作業を丁寧に確認し、次の作業に備えること、そして体調管理を万全にし、無理をしないことが大切です。

令和5年の労働災害による死亡者数は755人と過去最少だったものの、休業4日以上之死傷者数は135,371人となり、3年連続で増加となった。そのうち60歳以上の高齢者の割合は29.3%となっており依然として増加傾向にある。

本年8月末までの労働災害発生状況（新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く）をみても、前年同期に比べて休業4日以上之死傷者数は、全体で1.5%増加しており、業種別では陸上貨物運送事業で1.8%、第三次産業で3.0%の増加、事故の型別では「転倒」で0.9%、「動作の反動・無理な動作」で2.4%増加している。

年末年始は大掃除や設備点検、物流等の増加に伴う交通・荷役作業時の災害、積雪や凍結による転倒等の危険が増します。

多忙による焦りや疲労からミスやエラーが起こりやすくなる。このため非常作業における安全確認の徹底、作業前点検の実施、作業手順や交通ルールの遵守、安全衛生保護具の点検の実施が一層重要となる。また転倒・腰痛災害予防のため、身体機能の維持向上のための取り組みや、感染症予防を含めた労働者の健康管理にも全員で取り組むことが大切である。自身の安全・健康の確保はもちろん、周囲の仲間とも声を掛け合って、皆で力を合わせて無事に一年を締めくくり、明るい新年を笑顔で迎えられよう、本年度の年末年始無災害運動を展開する。

事業場の実施事項

(1) 年末年始に実施する事項

- ① 経営トップによる安全衛生方針の決意表明
- ② 安全衛生パトロールの実施
- ③ 機械設備に係る一斉検査および作業前点検の実施
- ④ 年末時期の大掃除等を契機とした5Sの徹底、掲示 や旗の掲げ替え
- ⑤ 年始時期の作業再開時の安全確認の徹底
- ⑥ 年末年始無災害運動用ポスター、のぼり等の掲示

(2) 年末年始に実施状況を確認する事項

- ① KY（危険予知）活動を活用した非定常作業における 労働災害防止対策の徹底
- ② 安全保護具・労働衛生保護具、安全標識・表示等の 点検と整備・更新
- ③ 化学物質のリスクアセスメントの実施を含めた 化学物質管理の徹底
- ④ 転倒、墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ災害防止や 腰痛予防対策の徹底
- ⑤ 火気の点検、確認など火気管理の徹底
- ⑥ 交通労働災害防止対策の推進
- ⑦ 過重労働をしない・させない職場環境づくり
- ⑧ 高年齢労働者を含めた身体機能の維持向上のため の健康づくり、健康的な生活習慣（睡眠、食事、運動等）に関する健康指導などの実施
- ⑨ 感染症拡大防止対策の徹底 ↑ 職場のハラスメント防止につながる取り組みの 推進 その他安全衛生意識高揚の ための活動の実施

年末年始の災害防止を徹底しよう！

脚立作業のポイント



- 1 天板の上に乗らない。脚立にまたがらない。
- 2 脚立は水平な安定した場所に設置する。
- 3 脚部に滑り止めの付いた脚立を使用し、開き止め金具を確実にロックする。
- 4 踏さん上で作業する際は、足を軽く開き、脚や膝を軽く天板に当てて体勢を安定させる。つま先立ち危険！
- 5 周囲に「作業中」などの注意喚起の表示をする。
- 6 脚立は原則として2m未満のものを使う。

転倒に注意！

慌ただしい年末年始は、転倒などにつながる不安な行動をしがちです。また、雪や凍結した路面も注意が必要です。しっかりと対策をして、安全を確保しましょう。



チェックしてみよう！例えば…

- ☐ 通路や出入り口、階段などに物を放置していないか
- ☐ 床、通路などの水、油、粉類はその都度取り除いているか
- ☐ 安全に移動できるように、十分な明るさ（照度）が確保されているか
- ☐ 台車などは、荷が崩れたりしないよう安全に使用しているか
- ☐ 階段の滑り止めは外れていないか
- ☐ 段差のある箇所や滑りやすい場所に、注意を促すステッカー（標識）を掲示しているか
- ☐ 作業靴の底がすり減って滑りやすい状態になっていないか
- ☐ 「歩きスマホ」など足元から注意がそれる行動をしていないか
- ☐ 転倒などを予防するための教育を行っているか

冬季の安全運転

交通事故は年の後半に多くなる傾向にあり、特に12月に多発しています。一人ひとりが安全運転を心がけるとともに、毎日のミーティングなどでも繰り返し注意喚起しましょう。

出発前の準備

- ・目的地方面の交通情報や降雪など気象情報を収集。
- ・タイヤの摩耗状態、燃料の補給、タイヤチェーンの使い方などを事前に確認。冬タイヤでも走行困難になることがあるため、タイヤチェーンは必ず携行する。

「急」のつく運転を避ける

- ・急ハンドル、急ブレーキ、急発進などは、スピンやスリップの原因になる。時間と心に余裕を持って！

凍結しやすい場所に注意

- ・橋の上、日の当たらない道路、交差点やカーブの手前などは凍結しやすいので、あらかじめスピードを落として徐行運転する。

車間距離を十分に確保する



規則正しい生活で、秋バテをしない
体づくりをしよう。

来月は師走です。
年末・年始を無事故で乗り切ろう！！

ご安全に！

