

# 健康で、安全に働くために。

## 労 災

### ビルメン業界の労働災害発生状況について

清掃スタッフ・管理員の皆さま、日々の業務、大変にご苦労様です。ありがとうございます。

さて先日、厚生労働省より労働災害発生状況が発表されました。業種別のデータを見ると、ビルメンテナンス業界における労働災害発生状況は下記のような結果でした。

このデータの分析により、ビルメンテナン業界の労働災害では、60歳以上の高齢者が最も多く、事故要因としては「転倒」が最も多いことが分かります。

#### ドアは急に開くもの！

また、転倒のほか、ドア（扉）に挟まれる、ぶつかるといった事故もかなり起きています。

「ドアは急に開くもの！」

「ドアの向こうには必ず人がいる！」  
 という意識を常に持って、ドア付近に立つ時、ドアを開ける時には必ず「注意・確認・一呼吸すること」を忘れずにお願いたします。

そして、作業前には身体をほぐし、作業中は「あせらず」「あわてず」「無理をせず」

気持ちと時間にゆとりをもって取り組んでください。慣れた作業でもけっして油断せずに落ち着いて行いましょう。

#### 軽い打撲で骨折、怖い骨粗しょう症

—— 女性は40歳を過ぎたら骨強度の定期検診を

事故防止に加え、万が一事故が起きてしまった時に、被害を重大化させないことも大切です。

注意したい疾病の一つに「骨粗しょう症」があります。骨の量が減ることによって骨の強度が低下し、もろくなる病気で、骨粗しょう症になるとちょっとした打撲でも骨折しやすくなります。

歳を重ねると誰しも骨密度は徐々に減ってきます。しかし、骨粗しょう症はその様な「老化現象」ではありません。「疾病」であり治療が必要です。

女性は50歳くらいから骨量が低下し始め、閉経後はさらにその傾向が大きくなります。

#### ■主な事故原因（上位5位）

1. 転倒……………1705件
2. 墜落・転落……………656件
3. 動作の反動……………370件
4. はさまれ・巻き込まれ……………203件
5. 激突……………200件

#### ■主な死亡事故要因

1. 墜落・転落……………12件
2. 交通事故（道路）……………2件
3. おぼれ……………2件
4. 転倒……………1件
5. 有害物等との接触……………1件

#### ■年齢別発生状況

19歳以下……………	18件
20～29歳……………	114件
30～39歳……………	208件
40～49歳……………	342件
50～59歳……………	643件
60歳以上……………	2212件

（出典・厚生労働省発表資料  
 平成30年度の労働災害発生状況）



早期発見のためには、40歳から5歳節目が受診対象となる定期健診（節目検診）などを受けるのが良いでしょう。

保健所など地方自治体が行うものでは、1000円程度（自治体によっては無料）（男性は70歳以降に受診すればよいとされています）

骨を強くするには、一般的な生活習慣病対策に加え、カルシウム、ビタミンDやKの豊富な食事、適度な運動が良いそうです。お酒やコーヒーの飲み過ぎ、喫煙には十分に気を付けて。

## 現場の声

〈4〉

今月は、千代田区のショールーム&オフィスビルの日常清掃をされておりますKさんにお話を伺いました。

（インタビュアー…小西）

**小西** お仕事をされる上で、気を付けていることは何ですか？

**Kさん** オフィス内には沢山のパソコンのコードが有りますので、掃除機をかけている時にはプラグが抜けないように気を付けています。

ダスタークロスを使用している時に、落とし物やネジ、部品が落ちていたりありますが、勝手に捨てないで、必要な物かどうか社員さんにお聞きしてから処理するようにしています。

朝は社員さんが少ないのですが、どなたも見えていない所でも誠意をもって作業させて頂いています。

**小西** 仕事をしていて嬉しかったことはありますか？

**Kさん** ショールームにいらつしやうした方と久しぶりにお会いする事があって、「お元気でしたか」と挨拶して下さったり、たまにお会いして「久しぶり」と声をかけて頂いたりすると、気分が晴れやかになり、嬉しかったです。

仕事で褒められてみたいですが、無いので、まだまだですね。  
**小西** 声をかけて頂くと嬉しいですよ！

最後に、趣味を教えてください。

**Kさん** 母の日にお嫁さんから貰ったカーネーションと、義弟からのクレマチスの鉢、それと私が買ったミニトマトの苗。管理が難しいのですが、土を触ったり花を眺めたり、無心になれるひと時が楽しみな趣味になっています。

**小西** 無心になれるひと時、とても大切な時間ですね！  
 本日は、ご協力ありがとうございました。

#### ✓ 骨の健康リスクチェック

3つ以上あてはまったら要注意！

- 牛乳、乳製品をあまり取らない
- 小魚、豆腐をあまり取らない
- たばこをよく吸う
- 体を動かすことが少ない
- 最近、背が縮んだような気がする
- 体格はどちらかと言えば細身だ
- 閉経を迎えた（女性）



#### 6月生まれの皆さま

お誕生日  
 おめでとうございます！

＜パート＞  
 渡辺（恵）さん  
 塚本さん  
 上野台さん  
 下村さん

健康で素晴らしい1年に  
 なりますように♡

