安全就業

2020 年安全標語
職場に人の和無事故の和

野々市市シルバー人材センター
安全適正就業通信

第 45 号
2020 年 9 月 1 日発行
安全適正就業委員会

ミスはどうして起こる？

ヒューマンエラー抑止のために

人間は、知力や気合いや経験が足りないからミスをする？　下の問題をやってみよう！

問題 1

群馬県の県庁所在地は、「タカサキ」？それとも「タカザキ」？

問題 2

Ａさんが馬 1 頭を 60 万円で買った。するとＢさんが 70 万円で欲しいというので 70 万円で売った。だが、売るべきではなかったと思い直し、Ｂさんから 80 万円で買い戻した。
数日後、Ｂさんがどうしても売ってほしいと言うので 90 万円で売った。この一連の取引で儲けはいくらか？

問題 3

次の文章を読んでください。「こんちにわ　みさなん　おんげきすでか！」

問題 1 答	群馬県の県庁は「前橋」　選択肢を与えられるとそこに答えがあると思い込む
問題 2 答	Ａさんの儲けは 20 万円　人間は引き算やマイナスの取り扱いが苦手なので、所有権が目まぐるしく交代すると正しい識別が難しくなる
問題 3 答	見慣れた日本語は、見慣れた単語と早合点して、「こんにちは　みなさん　おげんきですか」と読んでしまう

全問正解できましたか？　思い違いに気づきましたか？　人間は、簡単に思い込みや慣れでミスをします。ミスをした人が悪いのではなく、なぜミスが起こったのかを考えることがミスの抑止力となります。

ミスが起こりやすい場面は 3 つのＨがあった時
①初めて　②久しぶり　③変更あり

- **時間に余裕を持つ**
- **準備時は、目で確認・声を出して確認**
- **決められた場所に置き、決められた場所に返す**

・・・　ミスの誘因　・・・

✕たぶんこうだろうというあいまいな理解
✕急ぐあまりに物事の真偽を確かめない
✕慣れによる過信

運動不足度チェック

自分の運動不足度を知って、体力・筋力アップしよう

新型コロナウイルス対策でなかなか外出もままならない日常が続いています。運動不足になりがちな「WITH コロナ」の期間を逆手に取り、体力・筋力アップの運動で転倒防止に繋げてください

採点方法　はい → 2点　どちらともいえない → 1点　いいえ → 0点　で得点を合計

NO	チェック項目	採点
1	普段は仕事などで忙しくなかなか運動できない	
2	長い時間歩くと腰や膝が痛くなる	
3	ちょっとした距離でもすぐにバスや車などの乗り物を使ってしまう	
4	休みの日は朝から夜まで家の中でゴロゴロしていることが多い	
5	エレベーターやエスカレーターをついつい使ってしまう	
6	この頃おなか回りが太くなってきた	
7	立ったままでは靴下が履けない	
8	家事や仕事ではあまり体を動かさない	
9	階段を上がると息切れがしてしまう	
10	立ち上がるときに机や椅子などに手をかけてしまう	
11	同世代の同性と比較して歩く速度が遅い	
12	20分くらいの歩行距離は長く感じる	

出展：㈱日立政策所　情報通信システム社

運動不足度チェック　あなたは何点でしたか？

Bタイプ	２４～１８点	運動不足です。メタボリックシンドロームの危険性もあり！
	１７～１０点	やや運動不足です。継続できる運動を身につけましょう
Aタイプ	９点～３点	概ね合格ですが、「もっと進んで運動をしましょう
	２点～０点	優秀です。今後も継続しましょう

Bタイプの人は

日常生活の中で歩く機会を増やす

ウオーキングをするときには

■胸を張った良い姿勢でやや広い歩幅で歩く

■腕を振るときは、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨が滑らかに移動する感じでやや大きく動かす

■みぞおちから下が脚になるような「イメージで動かす

■かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ母趾球でキックする　（※母趾球　足の裏の親指の付け根にあるふくらみ）

筋力アップ

＜のんびり３分間＞

①伸ばした足のつま先をゆっくりと上げ、戻す。
左右10回

②壁などに向かって両手をつき、両足を前後に少し開く。かかとをつけたまま両膝を曲げる。
左右各15秒間

③顔は下向きにして両手を組み、手のひらを外に向けて前方へ伸ばす。肩を丸めてさらに伸ばす。
15～30秒間

Aタイプの人は

筋力トレーニングマシンを使った運動や各種スポーツを積極的に行う

腰等を痛めないように注意しながら、負荷のかかる運動をして、さらに持久力と筋力をアップしよう

＜10回×３セット＞

足をお尻に近づけ膝を曲げる。手のひらをお腹にあて、そこから静かに、顔を上げ、おへそのほうを見る。肩まで上体を丸めることで、腹筋を使う。

首・肩を戻す、また上げるを、腹筋に意識をもっていきゆっくり繰り返す。

＜5～10回＞

いすに浅く腰掛けて、お腹に力を入れて、上体をゆっくり倒す。上体が背もたれぎりぎりつかないところで5～10秒静止する。

姿勢は、おへそをのぞきこむ様にする。また、息んだり力んだりしない。
声を出して秒数を数えるのも良い。

＜10回＞

肩幅よりやや広めに足を開く。
背中はまっすぐに伸ばし、かかとをつけたままゆっくりと腰を下ろす。

膝が90°位まで曲がったら、まっすぐ腰を上げ、同じ動作を繰り返す。