

イキイキ職場づくりアクションチェックリスト

日々努力されている小規模事業所の皆様、より健康でイキイキと働け、さらに生産性も上がれば嬉しいですね。
私たちは、がんばる事業所を応援いたします！

本冊子は、貴社が職場を見直しイキイキ職場づくりを計画的に進められるようにするアクションチェックリストです。

皆様に話し合いながら、この冊子にチェックを入れていき、「イキイキ職場づくりアクション宣言」(取り組みたい活動)を掲げ「職場改善」「メンタルヘルス向上」「生活習慣向上」の3本柱になっていきますが、全てにチェックしても、あるいはどこかひとつだけ選んでチェックしても、どちらでも構いません。コツは、

～身近なことから少しずつ！～

実際に、このアクションチェックリストを使用して、様々な活動に取り組まれた小規模事業書の事例集も、合わせてご覧下さり参考になるヒントが満載されています。

職場改善

メンタルヘルス向上

生活習慣向上

職場改善	
I	働きやすい職場にする
II	無駄な動きをなくして効率よく働く
III	ミスをへらす
IV	工具・治具・道具を使いやすくする
V	腰痛を防ぐ
VI	肩こりを防ぐ
VII	体に疲れをためない
VIII	けが・事故を減らす
IX	万が一、けが・事故が起きたときの対策をとる
X	健康に働く
メンタルヘルス向上	
I	健康的な職場づくりの体制をつくる
II	ストレスをためない作業方法・作業環境をつくる
III	心の健康づくりを見直し進める
IV	健康についての相談や教育を受ける
V	健康診断を活用した健康づくりを進める
生活習慣向上	
I	身体活動を増加させる
II	食習慣や飲酒習慣を健康的にする
III	禁煙を推奨する
IV	総合的な健康増進対策を行う

<産業医学振興財団研究班>

産業医科大学

池田智子(代表), 神代雅晴, 太田雅規他

お問合せはFaxでお願い致します Fax: 093 - 692 - 0259

職場改善のためのアクションチェックリスト

会社名	グループ名	実施日	必要ない	自慢したい 対策が 取られている	一応の 対策が 取られている	対策の 必要あり	優先 順位
-----	-------	-----	------	------------------------	----------------------	-------------	----------

I 働きやすい職場にする

1	通路と作業場所が仕切やマーク等ではっきり区分されている						
2	通路に製品、材料等の障害物が置かれていない						
3	不要な材料・部品、設備・機械が作業場に置かれていない						
4	床にゴミ、油などが落ちていなく、ピカピカになっている						
5	必要なものは整頓され、品目や在庫量のわかりやすい表示がされている						
6	周辺の明るさと作業域内の明るさにムラがないよう局所照明が取り付けられている						
7	建屋の採光が十分に図られている						
8	直接光を避けるなどして、不快な眩しさが起きないように工夫されている						
9	部品や道具は一目で見えるように配置されている						
10	耳栓を使用しても作業者のコミュニケーション等がスムーズになされるような工夫がされている						
11	定期的な掃除がされている						

II 無駄な動きをなくして効率よく働く

12	昇降作業(あるいは動作、運動)が少なくなるように作業が工夫されている						
13	水平移動が少なくなるように職場(または職場間)がレイアウトされている						
14	肘を中心として描いた円弧内にすべての物が置かれている						
15	必要な動作が十分に行える作業空間がある(ジグザグ動作とか、急に向きを変えなければならない動作がないように工夫されている)						
16	加工時間にバラツキがないように工夫されている						
17	材料・部品等が色別保管されるなど、探す・選ぶの動作が起きないように工夫されている						
18	作業者が首を動かすことなく作業対象物を見ることができるよう物が置かれている(視野60度以内を目安に下さい)						
19	作業マニュアルがある						

III ミスをへらす

20	間違いを避けるために、容易に理解できる標識をつけたり、色を使用したりしている						
21	追われ作業を避けて仕事の区切りが作業者ごとにつくように、出来上がり分の緩衝ストック場所を設けている						
22	読み違いが起きないように文字・数字の大きさ、配色等が工夫されている						

IV 工具・治具・道具を使いやすくする

23	作業に必要な工具類の安全な置き場を統一して、分かりやすい標識をつけている						
24	使用する道具や材料はつかめばすぐ使えるように置いてある						
25	つり下げ工具等の道具の保持装置が設置されている						
26	道具は修理されていたり、使い古しの道具は片付けられている						
27	にぎり部はすべりにくく、にぎりの太さと形は適当で、持ちやすいようになっている						
28	治具の置き場所は作業のしやすいように工夫されている						

V 腰痛を防ぐ

29	手扱いが必要な重量物・容器には持ちやすいハンドル(柄)がついている						
30	重量物持ち上げ、搬送用の容器は持ちやすいサイズに工夫されている						
31	重い物を動かす時にはリフター付き台車、クレーン、インテリジェントバルンサー、コンベヤ等の支援機器を使っている						
32	立ち姿勢で作業を行う場合、前かがみにならないように工夫されている						
33	立ち姿勢作業者のひざが伸ばした姿勢になるように作業台等が工夫されている						
34	ねじり姿勢、ひねり姿勢をしないように工夫されている						
35	作業を行う手の高さが作業者の肩からへそ位までの高さとなるように工夫されている						

		必要ない	自慢したい 対策が 取られている	一応の 対策が 取られている	対策の 必要あり	優先 順位
Ⅵ 肩こりを防ぐ	36	立ち姿勢作業者が腕を心臓より上に挙げなくてもよいように作業台等が工夫されている				

Ⅶ 体に疲れをためない

37	反復作業や負担の大きい作業では、通常休憩以外に、作業中に自然休息や小休憩がとれるようにしている					
38	必要な治具が十分に使われており、手作業から治具使用作業に変えられている					
39	治工具等は作業者の負担軽減を考えて導入されている					

Ⅷ けが・事故を減らす

40	作業中・移動中にふれる恐れのある動力伝達部や危険箇所は囲ってある					
41	機器の安全な配線接続を行うため適当な配線装置が用いられている					
42	仕事場の床面は滑りにくくしてある					
43	作業者が不安全な行為を起こさないように工夫されている					
44	非常停止ボタンはわかりやすい					
45	機械は定期的に点検され、その記録がある					
46	可燃物・有害物は保管場所が決められている					
47	地震対策がとられている					
48	通路に段差がない					
49	足場が確保されている					

Ⅸ 万が一、けが・事故が起きたときの対策をとる

50	各階ごとに、また大きな作業室ごとに2つ以上の非常口が設けてある					
51	避難経路が確保されている					
52	緊急時の連絡先がわかりやすい場所にある					
53	緊急時の対応方法がわかりやすい場所にある					
54	消火器がわかりやすい場所にある					
55	救急箱がわかりやすい場所にある					
56	AEDがわかりやすい場所にある					

X 健康に働く

57	有害物の発生源を完全に隔離してあるか、または、換気扇や可動式局所換気ダストを利用して、有害物への暴露を少なくしてある					
58	衝立や囲いなどを利用して輻射熱や有害光線が遮断されている					
59	今日の体調を把握している					
60	快適でゆっくりとくつろげるリフレッシュに適した休憩場所をそなえている					
61	騒音の大きな機械は、防音対策を行っている また、やむをえず著しい騒音の中で作業する場合は、耳栓を使用している					
62	手洗い、うがいができる設備がある					
63	分煙され、喫煙室がある					
64	必要な保護具を正しく着用し、またその表示がある					

グループメンバーからの提案、上記以外の取り組みなど

--

～コラム～ こんなカレンダーを作り、毎朝、職場の責任者が朝のミーティングの際に、その職場の作業者に体調を聞いている会社があります。

イキイキ職場づくりアクション宣言

今回、私たちは『イキイキ職場づくりアクションチェックリスト』の中から、次の取組みをしていきます。

No. ()

【具体的な計画】

No. ()

【具体的な計画】

No. ()

【具体的な計画】

<記入例> No.(3) 必要なもの、そうでないものを整理し、不用品は処分する。

_____ヶ月後に、どのくらい取り組めたかを、みんなで振り返ります。

グループメンバー(署名)

宣言年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

メンタルヘルス向上のためのアクションチェックリスト

会社名	グループ名	実施日	必要ない	自慢したい 対策が 取られている	一応の 対策が 取られている	対策の 必要あり	優先 順位
-----	-------	-----	------	------------------------	----------------------	-------------	----------

I 健康的な職場づくりの体制をつくる

A 経営者の姿勢を明言し社内体制を整える

1	事業主が、従業員の安全と健康を重視する姿勢を明言する						
2	経営層と従業員の間に信頼関係を構築する						
3	従業員が意見を述べることができる風土をつくる						
4	安全衛生担当者を決め、職場の健康づくりの仕組みを整える						
5	健康づくりについて定期的な話し合いの場を設ける						
6	健康づくりの目標を定め、協力して計画・実践を行う						
7	安全と健康に関するルールを定め、遵守する						
8	社外の専門家との連絡体制や連絡手順を整えておく						
9	緊急時に速やかに受診できる医療機関を決めておく						
10	救急箱を、必要時に使用できる状態で管理する						

B 職場として健康づくりに計画的に取り組む

11	始業時に、小会議を開き、健康状態を確認し合う						
12	健康づくりの標語やポスターをつくり、見やすい場所に掲示する						
13	労働衛生の最新情報を入手し、職場の健康づくりに生かす						
14	職場・休憩スペースの快適性向上に取り組む						
15	具合の悪い時には「医者に行きたい」と申し出ることができる職場風土をつくる						
16	全国労働衛生週間などを活用し、健康づくりの強化期間として行事を企画する						
17	サービス残業を容認する風土を改める						

II ストレスをためない作業方法・作業環境をつくる

C 作業の仕方を見直す

18	ストレス過剰にならないように、仕事の進め方を改善する						
19	リフレッシュのために職場体操を行う						
20	疲労回復や安全と健康維持のために休憩時間を確保する						
21	労働時間の目標を定め、長時間労働を避ける						

D 職場環境を改善する

22	冷暖房など空調環境を整え、快適な職場環境にする						
23	職場の清掃と整理整頓をみんなで定期的に行う						
24	受動喫煙の健康障害を防ぐため、職場の分煙・禁煙化を進める						
25	トイレ・更衣室・休憩室などの福利厚生施設を整える						

III 心の健康づくりを見直し進める

E 心の健康づくりとストレス対策に取り組む

26	ひとりで抱え込まず、誰かに相談できるようなくみや職場の雰囲気をつくる						
27	お互いを認め合い、助け合う職場環境をつくる						
28	講習会や冊子で、心の健康についての知識を広める						
29	悩みやストレスについて相談できる公的機関のリストを作成し、周知する						

F イキイキ職場づくりに取り組む

30	自分の行っている仕事が、会社のどのような位置づけか、自ら考えたり同僚や上司と話し合う						
31	やりがいや自ら探しながら仕事を行う						
32	いきいきとした職場づくりに、従業員ひとりひとりが自ら寄与・参画するよう努力する						
33	仕事だけでなくプライベートの充実も推進する						
34	従業員がイキイキと働けることを、会社のポリシーとする						
35	管理者が仕事を配分する時は、その仕事が会社にとってどのような意味があるのかを伝える						
36	仕事の始めと終わりだけでなく、途中経過においても、相互に情報交換しながら進めていく						

IV 健康についての相談や教育を受ける

G 健康相談や教育の機会を活用する

37	朝礼や集会などで定期的に健康の話題を話し、聴く場を設ける						
38	専門家による健康相談や健康に関する講習を受ける						
39	健康づくりのための生活習慣の改善方法について、情報を広める						

V 健康診断を活用した健康づくりを進める

H 健康診断の機会を活用して健康づくりに取り組む

40	健診結果を理解し、必要な対応を取れるようにする						
41	法律で定められている働く人に必要な健康診断を確認し、受ける						

グループメンバーからの提案、上記以外の取り組みなど

--

イキイキ職場づくりアクション宣言

今回、私たちは『イキイキ職場づくりアクションチェックリスト』の中から、次の取組みをしていきます。

No.()

【具体的な計画】

No.()

【具体的な計画】

No.()

【具体的な計画】

<記入例> No.(12) 健康づくりの標語やポスターをつくり、見やすい場所に掲示する。

_____ヶ月後に、どのくらい取り組めたかを、みんなで振り返ります。

グループメンバー(署名)

宣言年月日: _____年 _____月 _____日

生活習慣向上のためのアクションチェックリスト

会社名	グループ名	実施日	必要ない	自慢したい 対策が 取られている	一応の 対策が 取られている	対策の 必要あり	優先 順位
-----	-------	-----	------	------------------------	----------------------	-------------	----------

I 身体活動を増加させる

A 職場の内外で身体活動を増加させる

1	事業所内で階段の利用を推奨する						
2	駐車場を使うとき極力職場から離れたところに駐めるようにする						
3	通勤時に階段利用を推奨する						
4	ランチタイムなどオフタイムにウォーキングやジョギングを推奨する						
5	通勤で自転車の利用やウォーキングを推奨する						
6	歩数計や身体活動量計を全従業員に貸し出す						

B 身体活動を増加させるための施設を整備する

7	更衣室やシャワー室、汗で濡れた衣類を乾燥させる乾燥室を設置する						
8	職場内に有酸素運動(トレッドミルや自転車エルゴメーター、ウォーキングコースなど)を行う場所を提供する						
9	周囲のフィットネスセンターの利用を推奨する						

C 身体活動を増加させるために組織としての取り組みを行う

10	「健康保険組合」や「協会けんぽ」の制度を有効に利用する (協会けんぽでは、無料で保健指導を受けることができる制度や、被扶養者に対しても保健指導実施の補助を行う制度があります)						
11	身体活動の増加に取り組んだ従業員に景品等を用意する						
12	身体活動の増加に取り組んだ従業員に参加者の保険料を安くする						
13	身体活動の増加に取り組んだ従業員の休暇日数を増やす						

II 食習慣や飲酒習慣を健康的にする

D 健康的な食事を摂る

14	低脂肪、低糖、低カロリーなど健康的な食事を選択するよう掲示を行う						
15	社員食堂、宅配弁当業者、自動販売機に対して健康的な食事を提供するよう依頼する						
16	社員食堂等でカロリー表示を行う						
17	職場の周囲の食環境について、健康的な食事を選択できる店を調査し、リストを作成し、利用を推奨する						

E 良好な飲酒習慣を実践する

18	NO飲酒Dayをつくる						
19	休肝日を増やす取り組みを行う(飲み会で「NO二次会月間」を決めるなど)						

III 禁煙を推奨する

F 喫煙に対する職場の方針

20	敷地内禁煙にする						
21	建物内禁煙にする						
22	執務室内を禁煙にする						
23	勤務時間内の喫煙を禁止する						

G 禁煙しやすい環境を整える

24	敷地内でタバコを購入できなくする						
25	職場内で禁煙プログラムを提供する						
26	職場外での禁煙外来の受診を勧奨する (「 http://sugu-kinen.jp/ 」で禁煙外来を行っている病院や医院を検索できます)						
27	職場外での禁煙プログラム受診に対し事業所で補助を出す						

IV 総合的な健康増進対策を行う

H 健康増進に対する従業員の啓発を行う

28	健康増進についての講演会を企画する						
29	身体活動、栄養、アルコール、喫煙などについての健康増進プログラムを行う						
30	自由に使える体重計や血圧計を準備し自己管理を推奨する						

I 在職死亡を抑える

31	40歳以降5年ごとなど区切りの年齢に「人間ドック」や「がん検診」の受診を勧める						
----	---	--	--	--	--	--	--

グループメンバーからの提案、上記以外の取り組みなど

～コラム～ 喫煙に対する職場の方針について

喫煙室を設けても受動喫煙は完全には防げませんし、維持費もかかり、エコではありません。

* 喫煙室には通常1時間当たり1,800 m³の排気装置が必要です。タバコの煙を排気するとき、空調された空気も排気されてしまいます。夏ですと、喫煙室を毎日10時間利用することで冷気が排気され約58kWhの電力が無駄になります。

1kWhを22円とすると1日当たり1,276円に相当します。

イキイキ職場づくりアクション宣言

今回、私たちは『イキイキ職場づくりアクションチェックリスト』の中から、次の取組みをしていきます。

No.()

【具体的な計画】

No.()

【具体的な計画】

No.()

【具体的な計画】

<記入例> No.(4) 職場周囲のウォーキングマップを作り、ウォーキングを推奨する。

_____ヶ月後に、どのくらい取り組めたかを、みんなで振り返ります。

グループメンバー(署名)

宣言年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日