



潟上市シルバー人材センター
会 員 心 得

一般社団法人
潟上市シルバー人材センター

〒018-1502

潟上市飯田川下虻川字八ツ口 70

TEL 018-874-7165

FAX 018-877-4108

入会後に注意していただきたいこと

○会員の心得

1. 会員は「安全はすべてに優先する」を基本として、就業途上、就業中の安全に努めましょう。
2. 会員はセンターの構成員として率先して仕事の開拓・確保に努めましょう。
3. 会員は、センターから提供された仕事について、内容をよく理解したうえで引き受けるとともに、引き受けた仕事は責任をもって誠実に履行しましょう。
4. **会員は、直接発注者と仕事の契約をしてはなりません。また発注者から契約外の仕事を依頼された場合は、速やかに事務局へ連絡しましょう。**
5. 会員は、常に自己の健康管理に心がけ、無理な健康状態で就業しないようにしましょう。
6. 会員は仕事上で知り得たことは他にももらさないようにしましょう。
7. シルバー人材センター事業の趣旨・目的を自覚し、働くことを通じて地域社会に貢献しましょう。



ほう れん そう

報告

連絡

相談



○就業の心得

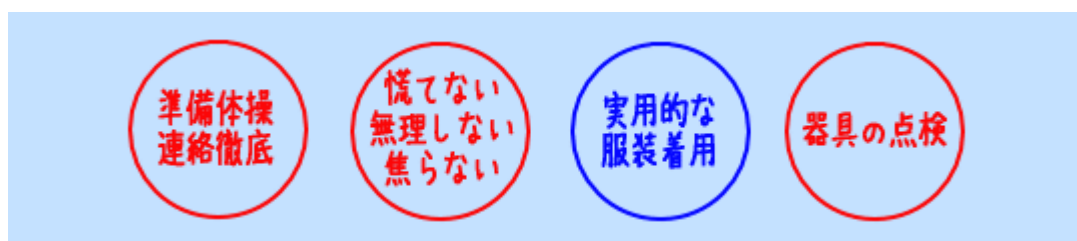
1. 就業先の現場では、安全面、衛生面に十分注意を払いましょう。
2. 就業中および就業途上中に万一事故が発生した場合は、速やかにその内容を事務局に届け指示に従いましょう。
3. 現場では「共働・共助」の事業理念にそって、会員相互に協力し合い、助け合いながら仲良く、楽しく、明るく就業しましょう。
4. いかなる場合でも発注者と作業条件等の交渉はできません。
5. 事故防止のため、安全器具は確実に着用しましょう。



○安全就業の心得

1. 作業は安全第一を心がけ、急いだり、慌てたりしないようにしましょう。
2. 器具は使用する前に必ず確認しましょう。
3. 服装や履物は作業にあった動きやすいものにしましょう。
4. 作業前には軽い準備体操をして体をほぐしましょう。
5. 加齢による諸機能の低下を十分認識し、無理をしないようにしましょう。
6. 気分や体調に変化があった場合は無理をせず休憩し、回復しない場合はグループリーダーに報告しセンターへ連絡しましょう。
7. ヘルメット、安全帯等、安全器具は確実に身につけましょう。

8. 共同作業では、合図・連絡を正確に行いましょう。
9. 作業環境は常に整理整頓を心がけましょう。
10. 日ごろから健康管理に努め、常に健康な状態で就業しましょう。



○健康管理の管理

健康は安全就業の第一条件です。自分の身は自分で守りましょう。

1. 定期的に健康診断を受けましょう。
健康でなければ生活にも就業にも支障をきたします。加齢に伴い身体機能は低下するので、定期的に健康診断を受診しましょう。
2. 適度な運動をして体力維持に努めましょう。
運動は筋肉や神経が強化されるので、ウォーキングや体操など手軽な運動を習慣づけましょう。
3. 十分な休養をとり、過度のストレスはためないようにしましょう。
バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、疲れをためないようにしましょう。
また上手にストレスを解消するために、息抜き・気分転換をし、集中できる趣味・娯楽をもちましょう。



○就業前の注意

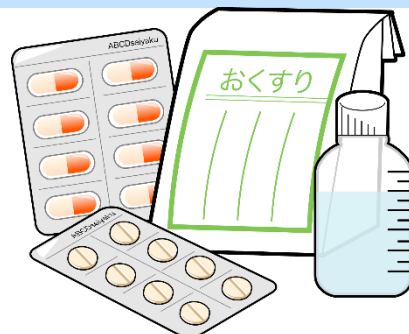
就業先に行く前に、家庭でチェックをしましょう。

1. 今日の体調は？
日ごろから健康管理に努め、体調の悪いときは無理をせず休みましょう。
2. 就業時間と就業場所は？
就業開始の時間と就業場所の確認はどうですか？ 前日に確認し、当日は余裕をもって出かけましょう。
3. 今日の仕事の確認を！
仕事に応じた安全確認をしましょう。
4. 携帯品は？
いつも持参する携帯品は忘れていませんか？ 確認しましょう！
（例：保険証、携帯電話、財布、持病薬等）
5. 服装・保護具などは？
それぞれの作業に適した服装・保護具を用意し、安全な作業に努めましょう。
6. 家族に一声かけて！
家を出る前に、家族に就業先と帰宅予定時間を伝え、出発しましょう。

体調確認
携行品確認

家族連絡

備えあれば
憂いなし



○身体機能の低下を意識して活動しましょう！

自らの身体機能の低下を十分認識し、心身ともに無理な負担をかけないように留意するとともに、病気や事故の予防と健康管理に努めましょう。

1. 予備力の低下

加齢にともない予備として持っている力が低下するので身体に無理がきかず、それを押しつけて就業すると、身体に障害をおこすことがあります。

2. 回復力の低下

無理をすると疲れがとれにくく、体力の回復が遅くなります。疲労を蓄積させないように、時間に余裕をもって就業の計画を立てましょう。

3. 防衛反応の低下

病気に対する抵抗力も低下するので、ちょっとした風邪なども予防が必要です。外出から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。

4. 適応力の低下

心身ともに外部の環境の変化（寒暖・湿度等）に適応できず動作が緩慢になるため、事故をまねくこともあります。

豊かな知識
豊かな経験

判断力
処理能力

体力低下
機能低下



pixta.jp - 2485351

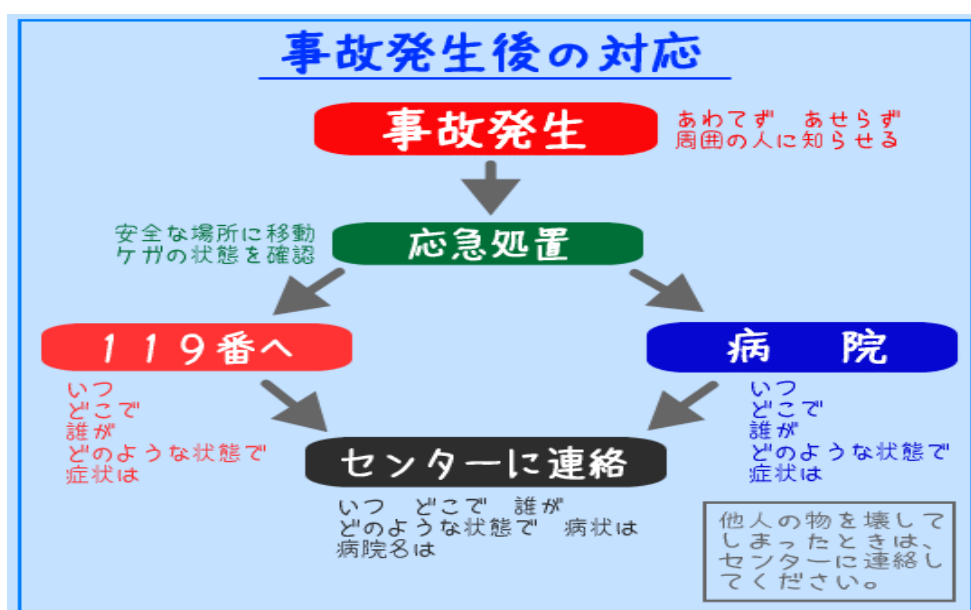
○安全で快適な就業をするために

ケガや事故に遭遇することなく、安全で快適な就業をしていただくために、以下に記します内容を常に頭の片すみに入れて就業してください。

○ケガをしてしまったら・・・

ケガや事故に遭遇してしまったときは、下記の手順にしたがって落ち着いて行動してください。

- ①センターに連絡する。症状によっては救急車を呼ぶ。
※自分で連絡できない場合は、近くの会員さんに連絡してもらってください。
- ②病院に行き、治療を受ける。
※このとき、各自の健康保険証を使ってください。
- ③治療を受けた後、ケガの状態、ケガをしたときの様子等をセンターに報告してください。
※自分で報告できない場合は、他の会員さんか家族にお願いしてください。
- ④ケガの状態、事故の様子等が分かり次第、センターが傷害保険の手続きを開始いたします。
※ ”小さなケガ” や ”事故” でも、必ずセンターに連絡してください。



作業別の注意点

○除草

○作業前

- 手袋（軍手）、帽子は必ず着用しましょう。
- 服装は、長袖、長ズボンを着用し、上着は虫が入ってこないように袖口のしまったものを選びましょう。

○作業現場に到着後

- 軽い準備体操をして身体をほぐしましょう。
- 作業する前に作業現場内の周囲の状況をよく確認しましょう。
- 作業現場は、常に整理整頓を心がけましょう。
- 斜面での作業は、滑らないよう注意しましょう。
- 雨天時の作業は足元が滑りやすいので避けましょう（雨の翌日も注意）。
- 共同作業では、リーダーの指示に従い、合図や連絡を正確に行いましょう。
- 長時間の作業は避けましょう。特に夏場は適宜休憩をとりましょう。

○手作業

- 傾斜地や側溝に注意しましょう。
- ガラスの破片や釘に注意しましょう。
- 強風時は保護メガネを着用しましょう。
- 除草する範囲や除草してはいけない草花を事前に確認しておきましょう。

○鎌等の器具使用時

- 腰を落として正しい姿勢で作業しましょう。
- お互いの作業間隔を十分とり、刃先に注意しましょう。
- 器具を使用しないときは、安全で目立つところに刃を下向きにして置きましょう。



○刈払機作業

- 使用前にネジのゆるみ、刃先のひび割れ、燃料漏れ等を確認しましょう。
 - 声をかけ合いながら作業しましょう。
 - お互いの作業間隔を10m以上とりましょう。
 - 保護帽のあごひもは必ず結びましょう。
 - 保護帽、保護メガネ、手袋を必ず着用しましょう。
 - 使用中、回転音に異常を感じたら直ちにエンジンを切り、確認しましょう。
 - 安全ガードは必ず取り付けましょう。
-
- 作業前に周辺の状況を十分観察し、障害物等は取り除いておきましょう。
 - 斜面で作業する場合は転落を避けるために下から上へ横に向かって作業しましょう。
 - 作業現場近くに民家や道路がある場合、パネルや飛散防止ネットで養生しましょう。
また、養生できない場合は刈払機の使用をやめましょう。特に建物等の構築物から30cm程度は機械の使用を避け、手刈り作業で履行するよう努めましょう。
 - ガソリンを使用するので火気には十分注意しましょう。
 - 刈払機を運搬したり保管する場合は回転刃に保護カバーを必ずつけましょう。
 - 作業が終わったら刈払機の刃や本体に損傷や亀裂がないか確認しましょう。

○除草全般

- のどが渇いていなくても水分はこまめに取りましょう。
- 害虫（蜂や毛虫）に十分注意しましょう。
- 気分が悪くなったら直ちに作業を中止し、仲間に伝えましょう。



○剪定・植木作業

○作業現場に到着後

- 軽い準備体操をして身体をほぐしましょう。
- 作業する前に作業現場内の周囲の状況をよく確認しましょう。
- 作業現場は、常に整理整頓を心がけましょう。
- 斜面での作業は、滑らないよう注意しましょう。
- 雨天時の作業は足元が滑りやすいので避けましょう（雨の翌日も注意）。
- 共同作業では、リーダーの指示に従い、合図や連絡を正確に行いましょう。
- 長時間の作業は避けましょう。特に夏場は適宜休憩をとりましょう。

○脚立使用時

- 脚立の天板、最上段には上らないようにしましょう。
- 不正地で作業する場合は三脚を使用しましょう。
- 脚立は丈夫な構造のものを使用しましょう。
- 作業時は必ず保護帽（あごひもは確実に結びましょう）と安全帯を着用しましょう。また、脚立使用時は、必ず上部を結束・固定し、ぐらつきのない状態で作業に入りましょう。
- 脚立から身体を乗り出さないようにしましょう。
- 無理な姿勢で作業するのはやめましょう。
- 面倒がらずに脚立はこまめに移動しましょう。
- 手に道具を持って昇降するのはやめましょう。
- 脚立の周辺には刃物類を放置しないようにしましょう。
- 脚立から飛び降りるのはやめましょう。
- 脚立は必ず一人で上りましょう。
- 脚立の上で後ろ向きになって作業するのはやめましょう。
- 脚立と他の足場等に同時に足をかけないようにしましょう。
- 開き止めは確実にかけ使用しましょう。
- 1.8m脚立使用時には、下に補助員をつけましょう。
- 安全帯のフックは目線より上にかけてましょう。
- 脚立の天板、最上段での作業はしないようにしましょう。
- 樹枝の切り落としの際は、樹下の安全確認を行いましょう。
- 剪定作業中は樹下で他の作業をしないようにしましょう。
- 脚立を利用して足場板をかけわたすときは、脚立の設置間隔を1.8m以下にしましょう。また、足場板の設置高さは1.5m未満にしましょう。

○梯子使用时

- 梯子の幅は 30cm 以上の丈夫なものを使用しましょう。
- 梯子を結束した位置よりも上段で作業することは慎みましょう。
(結束する際は、丈夫な枝もしくは幹を選び、梯子の上部は 60cm 位上方に出るようにしましょう)。
- 地面と梯子の角度は 75 度以下になるよう設置しましょう。
- 下部に滑り止めのある梯子を利用しましょう。
- 剪定作業中は、その樹下で作業をするのはやめましょう。
- 道路での作業は標識を設けましょう。
- 直径 10cm 以上の枝を切る際はロープをかけましょう。
- 樹枝の切り落としの際は、樹下の安全確認を行いましょう。

○刈り込み作業

- 互いに接近しないよう向かい合って作業するのはやめましょう。
- 生垣の上に鋏等の道具類を置くのはやめましょう。
- 刈り込み鋏は立てかけたり、刃先を上にして放置するのはやめましょう。
- 無理な姿勢で作業するのはやめましょう。
- 共同で刈り込み作業を行う場合は、刃先に十分注意しましょう。

○運搬作業

- 運搬は限界を見極め、正しい姿勢で行い、特に腰部を痛めないよう慎重に行い、荷台から飛び降りたりしないようにしましょう。
- 運搬経路の障害物は取り除き、足場の良否を確認しましょう。
- トラックへの各種道具の積み下ろしは、荷崩れのないように配慮しましょう。
- 樹枝等をトラックに積み込んだ場合は、トラックの積載量を守り、走行中に荷崩れしないようロープ等でしっかり固定しましょう。



○屋内外清掃作業

○作業前

- ・手袋（軍手）、帽子は必ず着用しましょう。
- ・服装は、長袖、長ズボンを着用し、上着は虫が入ってこないように袖口のしまったものを選びましょう。

○作業現場に到着後

- ・軽い準備体操をして身体をほぐしましょう。
- ・作業する前に作業現場内の周囲の状況をよく確認しましょう。
- ・作業現場は、常に整理整頓を心がけましょう。
- ・斜面での作業は、滑らないよう注意しましょう。
- ・雨天時の作業は足元が滑りやすいので避けましょう（雨の翌日も注意）。
- ・共同作業では、リーダーの指示に従い、合図や連絡を正確に行いましょう。
- ・長時間の作業は避けましょう。特に夏場は適宜休憩をとりましょう。

○作業中

- ・共同作業ではリーダーの指示に従い、合図や連絡を正確に行いましょう。
- ・長時間の作業は避けましょう。特に夏場は適宜休憩時間を設けましょう。
- ・洗剤を使用する際は、窓を開ける等して換気を行いましょう。
- ・薬品の入ったバケツの周辺に物を置くのはやめましょう。
- ・台所や風呂場では、シンク、ガス台、浴槽に上がった作業は避け、清掃専用脚立を使用しましょう。
- ・窓のサン等を薬品で清掃する場合は、保護メガネ（ゴーグル）を使用しましょう。
- ・転倒防止のため、床は常に乾燥した状態を保ちましょう。
- ・ワックスを塗る際には、必ず立入禁止の表示をしましょう。
- ・屋内では絶対にタバコを喫煙するのはやめましょう（ベランダも含みます）。

○作業終了後

- ・使用したスポンジやタワシ、雑きん等は、きれいに洗って倉庫に収納しましょう。
- ・忘れ物がないか作業現場を確認しましょう。
- ・作業終了後は、必ず電気、水道の元栓の確認作業を行いましょう。

○薬剤散布

○使用前中後

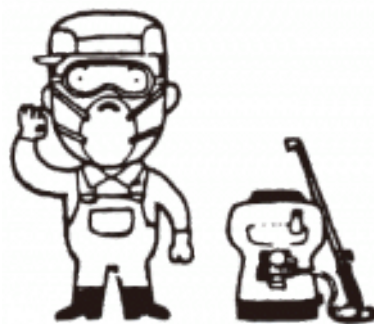
- 散布時は必ず保護マスク、防護メガネ、ゴム手袋、長ズボン、長袖の作業着を着用しましょう。
- 使用にあたっては風向きに注意し、風上から散布しましょう。
- 余った薬剤については、周囲の状況を把握して処理しましょう。
- 作業後、洗顔、手洗い、うがいをしましょう。
- 帰宅後、全身を石ケンでよく洗い流しましょう。
- めまいや吐き気等、気分が悪くなった場合はすぐに医師の診察を受けましょう。

○配布作業

- 日差しが強い場合は帽子をかぶりましょう。
- 夏場等はこまめに水分補給しましょう。
- 配布物は、一つ一つ別々にしてポスト等に投函しましょう（一つの配布物に折り込まない）。
- 道路を横断する際は、左右の安全確認を十分行いましょう。
- 雨天時等、視界の悪いときは反射板を身につけましょう。

○車両使用

- 使用時に燃料、オイルの確認をしましょう。
- シートベルトを必ず着用しましょう。
- 法定速度を遵守しましょう。



○管理業務作業

○就業前

- 荒天時は施設内に雨漏り等が発生していないか確認しましょう。
- トイレを清掃した際は、床の水滴をしっかりと拭き取りましょう。

○就業中

- 重い荷物を運搬する際は、限界を見極め正しい姿勢で行い、特に腰部を痛めないよう慎重に行いましょう。
- 空調に注意し、必要に応じて窓の開閉を行い換気しましょう。
- ストープ等の暖房機器を利用する際は、火の元に注意しましょう。
- 服装は会員として相応しいもので、また動きやすいものを着用しましょう。
- 所在が分かるように名札を付けましょう。

○就業後

- 作業後、業務日誌にその日の作業内容をすべて記入しましょう。
- 施設内の戸締りは入念に行いましょう。

○その他

○この基準に定めるものの他、センター事務局から指示があった場合には、それに従って作業に従事しましょう。



仕事前日の
飲酒は
控えめに