

# ① 健康チェックリスト 一人KY

健康自己チェックリスト		
1	頭痛、せき、鼻水、くしゃみは出てないか	<input type="checkbox"/>
2	めまい、ふらつき、耳なりはあるか	<input type="checkbox"/>
3	胃の具合(はきけ、胃痛)が悪いか	<input type="checkbox"/>
4	腹痛、下痢、便秘をしているか	<input type="checkbox"/>
5	発熱、寒気がするか	<input type="checkbox"/>
6	だるさ、眠けはあるか	<input type="checkbox"/>
7	筋肉痛、腰痛、手足のしびれ、けいれんがあるか	<input type="checkbox"/>
8	どうき・息切れをしているか	<input type="checkbox"/>
健康観察ポイント		
1	姿勢はシャンとしているか	<input type="checkbox"/>
2	動作はキビキビしているか、ダラダラか	<input type="checkbox"/>
3	顔や表情はイキイキしているか、明るい、むくみは	<input type="checkbox"/>
4	目はキリッとしているか、血走っているか	<input type="checkbox"/>
5	会話はハキハキしているか、声のハリ・大きさはどうか	<input type="checkbox"/>
グループ確認		
1	よく眠れたか、すっきりしたか？	<input type="checkbox"/>
2	どこか痛い、どこかだるい？	<input type="checkbox"/>
3	食欲はどうか、飯はうまいか、食べたか？	<input type="checkbox"/>
4	熱があるか、脈拍はどうか？	<input type="checkbox"/>
5	腹の具合はどうか、下痢、便秘していないか？	<input type="checkbox"/>
6	夜更かししたか、疲れていないか、めまいはしないか	<input type="checkbox"/>
7	昨日は飲んだか、飲み過ぎていないか？	<input type="checkbox"/>

- 毎日「鏡」に写る自分を自分で観察し、自己チェック
- グループ就業の場合、就業前に、互いに健康観察
- 症状が軽い場合、その日は徹底的な自己防衛行動
- 症状が重い場合、センターへ連絡し、就業中止等に関する対応を確認

# ② 転倒予防チェックリスト

番号	チェック内容	レ印
1	滑りやすい、つまずきやすい履き物で就業していませんか。	<input type="checkbox"/>
2	雨の日やその翌日には、特に①濡れた床・路面、②濡れた階段、③濡れた段差で「滑りや踏み外し」に注意していますか	<input type="checkbox"/>
3	就業中や通勤経路上では、①濡れた床・路面、②濡れたタイル・平らな石、③濡れたマンホール・鉄板、④濡れた落ち葉・コケ等の「滑り」に対処していますか	<input type="checkbox"/>
4	雪の日や路面凍結する日は、履き物や歩き方に注意し、自転車は利用しないようにしていますか	<input type="checkbox"/>
5	①夕暮れ、②夜、③薄暗い場所、④電灯のない場所では、足元の障害物・段差における「つまずき」に対処していますか	<input type="checkbox"/>
6	しごとをする際に、暗い部屋では、明りを付けていますか 暗い場所では、ライト(懐中電灯等)を付けていますか	<input type="checkbox"/>
7	しごとや作業に集中し過ぎて、足元や周囲への安全確認が「おろそか」になっていませんか	<input type="checkbox"/>
8	後方を確認しないで、後ずさりや後ろ歩きをしていませんか	<input type="checkbox"/>
9	約束の時間に遅れるとの「あせり・急ぎ」から、行うべき安全確認(前後、左右、足元)を省略していませんか (日頃から、ゆとりある行動をしていますか)	<input type="checkbox"/>
10	これまで転倒した経験のある方、足がもつれたり・すり足になる方は、特に転倒の危険を予知した防衛行動をしていますか	<input type="checkbox"/>
11	転倒予防(⇒健康寿命の延伸)に向け、①下半身の筋力アップ運動、②ストレッチ、③ウォーキング(有酸素運動)等を日常生活に取り入れていますか	<input type="checkbox"/>

### ③ 自転車安全利用チェックリスト

区分	取組事項	レ印
安全取組	時間にゆとりが無いときは事故が起きやすいので、 <u>早めに行動を開始</u> している。ゆとりをもって、急がない、無理しない運転をしている。	<input type="checkbox"/>
	<u>両足が地面につかない自転車は危険</u> なので、サドル&ハンドルは自分に見合った <u>適切な高さ</u> に調整している。	<input type="checkbox"/>
	自転車の推進力を維持するため、太ももの前側等の <u>筋トレ(筋力アップ運動)</u> で脚力を鍛えている。	<input type="checkbox"/>
	運転時は、①カーブミラーに映る道路状況、②ビルのガラスに映る道路状況、③道路を見ている歩行者など、 <u>周囲の状況から危険を予測</u> している。	<input type="checkbox"/>
乗り方	低速発進はふらつき・転倒につながるため、 <u>ペダルを高い位置からこぎ出</u> している。	<input type="checkbox"/>
	ハンドル操作が難しくなるので、 <u>重い荷物は前かごには載せない</u> で、後ろの荷台に載せている。	<input type="checkbox"/>
	夜間の自転車利用は、周囲、特に自動車の運転者から良く見えるために、 <u>夜間点灯や反射材</u> を身につけている。	<input type="checkbox"/>
運転操作	<u>車道と歩道の段差</u> などで転倒の危険を予測した場合、面倒でも、 <u>一旦降りる</u> ようにしている。	<input type="checkbox"/>
	道路では、左右・前後を確認している。特に、自転車で進路変更するときは、 <u>後方を確認</u> をしている。	<input type="checkbox"/>
	見通しの悪い交差点・十字路では、 <u>面倒でも、足を地面につけた一時停止や減速</u> を行い、左右を確認している。	<input type="checkbox"/>
	交差点では、赤信号でも進入してくる自転車・バイク等があるので、 <u>周囲を確認しながら横断</u> している。	<input type="checkbox"/>
	自転車運転時は、傘をさしながら、スマホしながら等の「 <u>ながら運転</u> 」はしていない。	<input type="checkbox"/>