

体力づくり国民運動について

参考:「体力づくり国民運動について」(スポーツ庁) (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1377272.htm)を加工して作成

「体力づくり国民運動」では、全ての国民が日常生活を通して、積極的に健康・体力づくりの実践活動にいそむことができるように、保健・栄養の改善、体育・スポーツ・レクリエーションの普及などについて重点的推進を図っています。今回は「運動」に着目し、以下の通り「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」についてご紹介します。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

参考:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>)を加工して作成

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器病、がん、認知症等の発症・罹患リスクが低く、また身体だけでなく、うつや不安の症状が軽減されるとともに思考力、学習力、総合的な幸福度も高められるとされています。

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。

健康状態や体力レベル、身体機能などを踏まえて調整しましょう!



身体活動 安静時より多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮に伴う全ての活動

歩行又はそれと同等以上の身体活動を**1日60分以上**

【目安】週23メッツ・時以上



運動 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施する活動

息が弾み汗をかく程度以上の運動を**週60分以上**
筋力トレーニングを週2～3日

【目安】週4メッツ・時以上



座位行動 座位や臥位(横になっている状態)で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動

座りっぱなしの時間が**長くなりすぎないように注意する**

立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす



◆ メッツ表

メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。

メッツ	身体活動	
	生活活動	運動
3.0未満	立位(会話、電話、読書)、洗車、ワックス掛け	ストレッチング、楽な強度で行う筋トレ(腹筋運動)
3.0	普通歩行(67m/分)	ボウリング
3.5	軽い荷物運び、オートバイの運転	ゴルフ(手引きカートを使って)
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満)	ラジオ体操第1
5.0	かなり速歩(107m/分)	野球、筋トレ(スクワット)
5.5	シャベルで土や泥をすくう	バドミントン
8.0	運搬(重い荷物)	サイクリング(約20km/時)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、46m/分未満)

トピックス
Topics

10月10日は「転倒予防の日」です

日本転倒予防学会により10月10日は「転倒予防の日」と制定されています。

職場での転倒災害は、2020年で30,929件(休業4日以上)と労働災害で最も多く、その約6割が休業1か月以上と重症化しています。

「転倒予防の日」を契機に、事業場での転倒予防の取組を実施していきましょう。

参考:「10月10日は「転倒予防の日」、職場での転倒予防に取り組みましょう!」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21393.html)を加工して作成

ten(てん) 十(とう)

10月10日

今月の
べからず

安全通路や避難通路にものを放置するべからず

通路に商品や機械を放置すると歩行の妨げとなり、「つまずき」や「すべり」などから、怪我につながる恐れがあります。



● レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン

検索



安全ニュースのご活用についてお願い

弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

● レンタルのニッケン 公式 情報発信中!



フォロー
宜しく
お願い
します!



UD FONT

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください

e-mail : nikken@rental.co.jp

● レンタルのニッケン

お客様の安全作業のために。



安全ニュース

Safety news

2025年
10月号
No.286

編集・発行

株式会社レンタルのニッケン
安全部/営業支援部

お問い合わせ

TEL.03-6775-7811

目次

特集 【三大災害】建設機械災害

- 建設業における死亡災害発生状況(2023年)
- 移動式クレーンの作業範囲図と定格荷重表の見方
- クレーン機能付き油圧ショベルの安全装置と注意事項
- 体力づくり国民運動について

2025年
11月号の予告

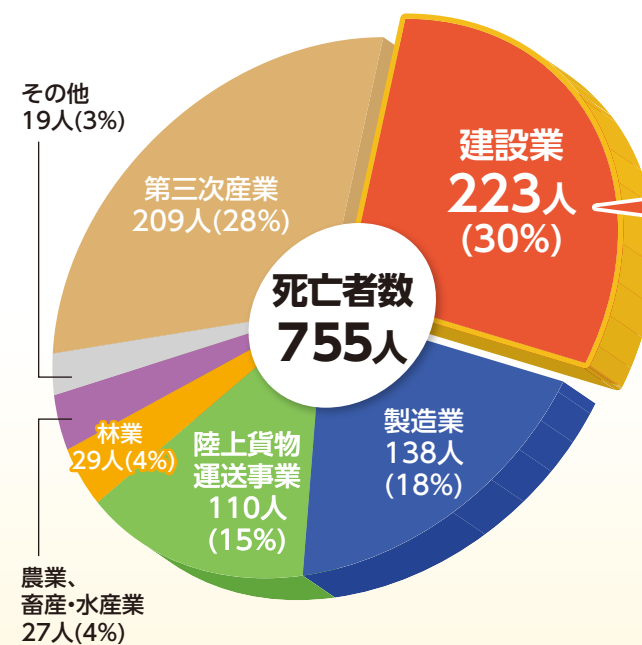
【三大災害】
墜落・転落

参考:「労働災害統計」(厚生労働省) (https://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/tok/toukei_index.html)を加工して作成
※割合(%)の合計は端数処理上100%にならない場合があります。

建設業における死亡災害発生状況(2023年)

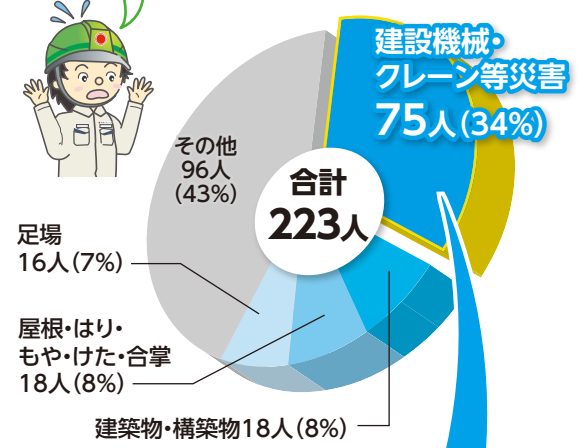
※新型コロナウイルス感染症のり患によるものを除く

全産業の内訳



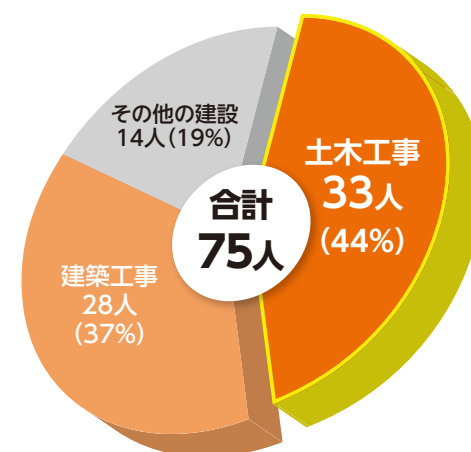
建設業の内訳

建設業での死亡災害223人の内「建設機械・クレーン等災害」は全体の約3割を占めています!

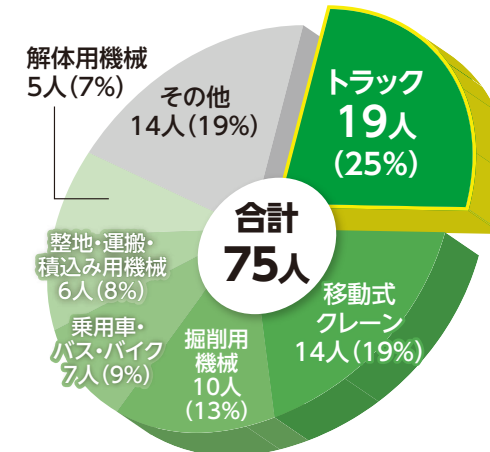


建設業における【建設機械・クレーン等災害】の内訳

工種別



起因物別

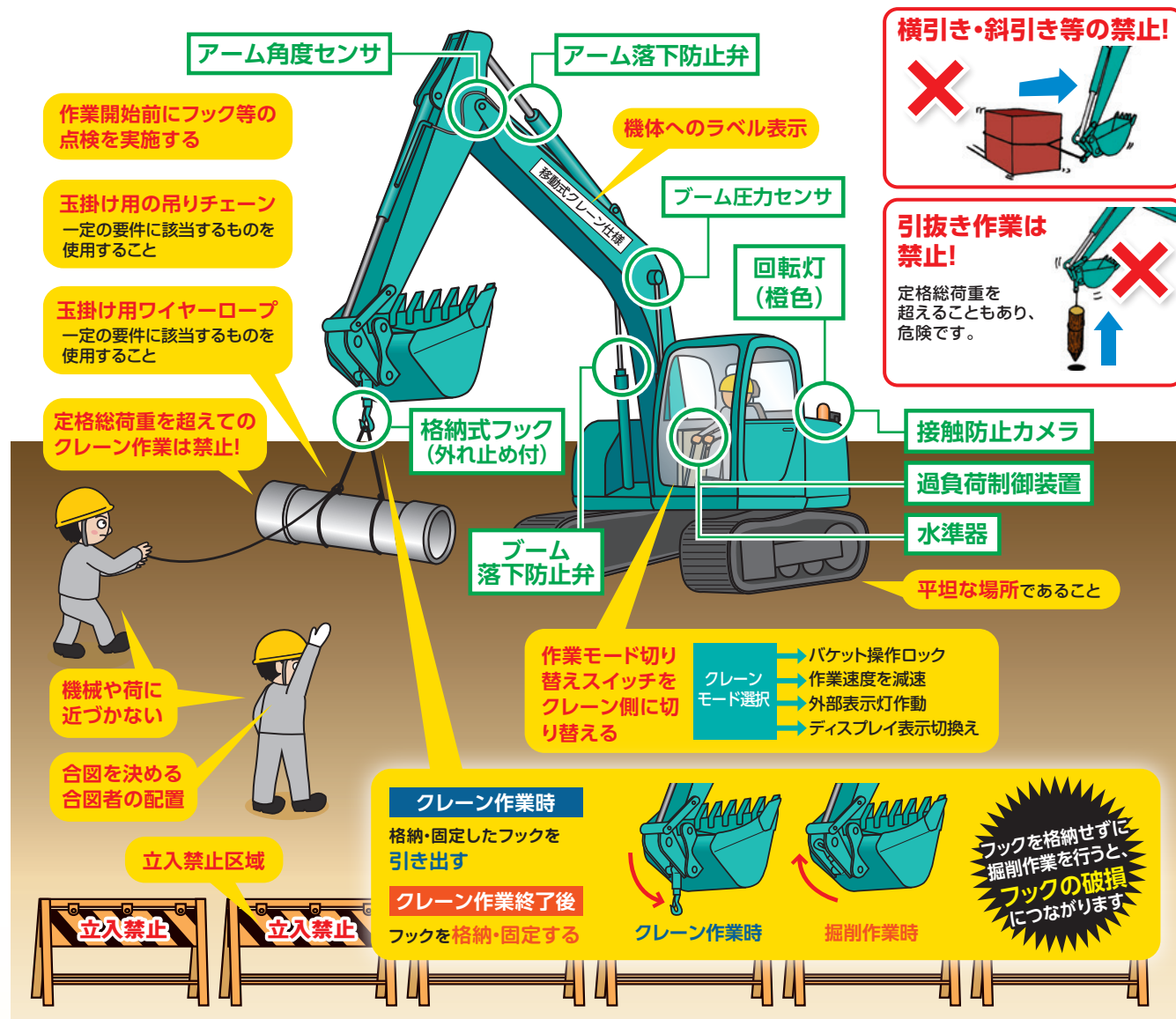


工種別では土木工事が約4割、起因物別ではトラックが1/4を占めています!



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

クレーン機能付き油圧ショベルの安全装置と注意事項



移動式クレーンの作業範囲図と定格荷重表の見方

作業開始前チェック事項

☐ モーメントリミッターの無いクレーンにおいては、オペレータ自身が定格荷重表を事前に確認、許容荷重範囲内であることを守る

☐ 荷の質量は何トンか?

☐ 吊り上げる高さは何メートルか?

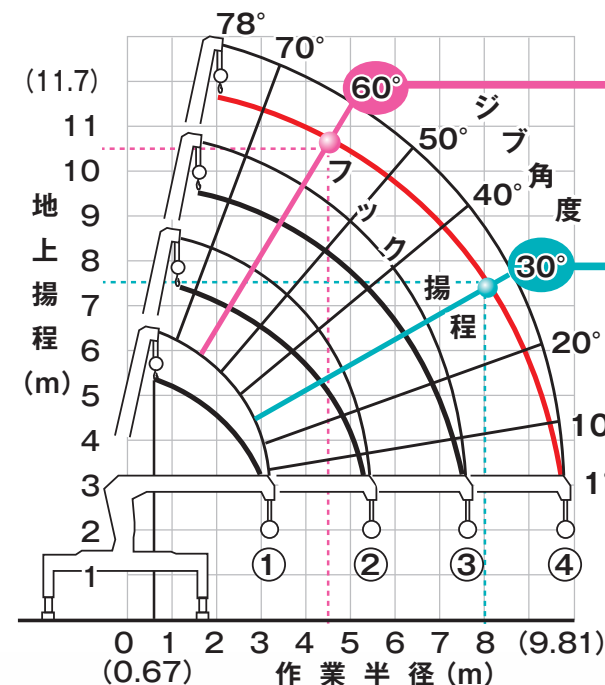
☐ 作業半径は何メートルか?

☐ 安全作業に最適なジブの長さは何メートルか?

☐ ジブの角度はどの程度か?

☐ 設置地盤は大丈夫か?

作業範囲図 例：移動式クレーン



作業範囲図とは?

ジブの長さや傾斜角によって変化する、荷を吊ることが出来る範囲を示しています。

作業範囲図の見方 (例) ※ジブを最大④までのばした場合

ジブの傾斜角が30度の場合
地上揚程は7.5m、作業半径は8m

ジブの傾斜角が60度の場合
地上揚程は10.5m、作業半径は4.5m

<注意>

※荷を吊った場合はジブにたわみが生じるため、作業範囲図の表示よりも作業半径は若干大きくなります。

※作業半径はクレーンの旋回中心と、フックの中心から下ろした鉛直線までの水平距離となるため、旋回中心から車両の先端・前後までの距離を考慮する必要があります。

定格荷重表 [単位: t 含フック質量30kg] ★アウトリガ最大張出し時/後方・側方吊り 例：移動式クレーン

使用ブーム	作業半径(m)	0.67~2.6	2.7	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	7.0	8.0	9.0	9.81
①、①+②	空車時定格総荷重	2.93	2.63	2.28	1.73	1.33	1.08	0.93	0.78(5.46)					
①+②+③	空車時定格総荷重		2.33	2.13	1.68	1.33	1.08	0.93	0.78	0.68	0.50	0.45(7.63)		
①+②+③+④	空車時定格総荷重					1.03	0.93	0.83	0.75	0.68	0.50	0.40	0.35	0.33

空車時定格総荷重とは?

移動式クレーンのみに使用される用語でトラックの荷台に積荷がない状態(空車時)における安定度に基づいて決められています。

定格荷重表の見方 (例)

第2ブームまで使用で、
作業半径3.0mの場合
空車時定格総荷重は2.28 t

第4ブームまで使用で、
作業半径6.0mの場合
空車時定格総荷重は0.68 t

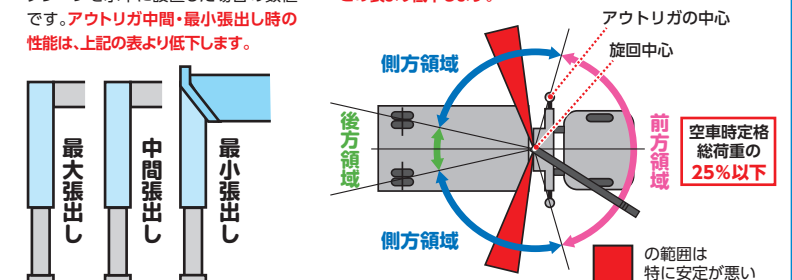
<この定格荷重表についての注意>

アウトリガ張出し幅

水平堅土上にアウトリガを最大に張出し、クレーンを水平に設置した場合の数値です。アウトリガ中間・最小張出し時の性能は、上記の表より低下します。

作業領域図

後方・側方吊りの性能です。前方吊りの性能は、この表より低下します。

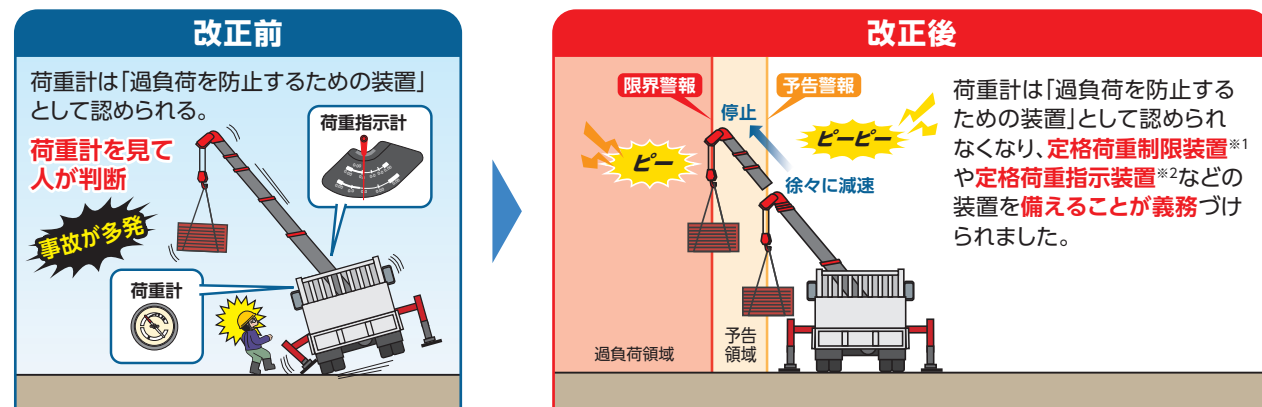


移動式クレーン構造規格の改正について

2018年3月1日から適用となりました移動式クレーン構造規格の改正の一部を紹介します。

荷重計以外の「過負荷を防止するための装置」を備えることが義務付けられました

対象 吊り上げ荷重3トン未満、又はジブの傾斜角及び長さが一定である移動式クレーン



※1 定格荷重制限装置 … 定格荷重を超えた場合に、直ちに当該移動式クレーンの作動を自動的に停止する機能を有する装置

※2 定格荷重指示装置 … 定格荷重を超えるおそれがある場合に、当該荷の荷重が定格荷重を超える前に警告を発する機能を有する装置