

# 転倒防止新聞

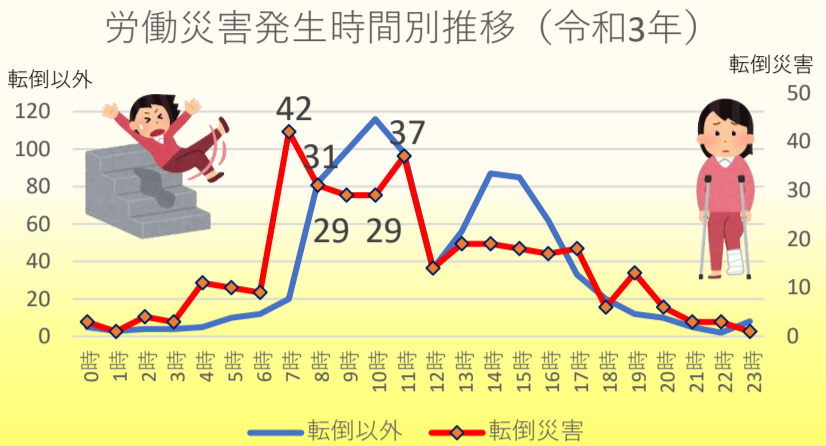
発行：2022.11  
秋田労働局  
健康安全課  
秋田市山王7-1-3  
Tel.018-862-6683  
Vol.4

## 転倒災害は7時から11時に集中!!

秋田県内における令和3年の転倒災害による負傷者数は346人となり、過去の統計において把握している中で最多となりました。

特に令和3年12月から4年3月までにおける冬期間での路面凍結等による転倒災害が多発し、秋田県内では158人が転倒により休業4日以上を負傷をしました。

# 出勤時 要注意の午前7時 要警戒



これは、令和3年12月中旬にまとまった降雪が根雪となり、令和4年3月まで積雪のある状態が続いたことや、周期的にまとまった降雪が続いたことから、転倒災害が増加したものです。

### 出勤直後は要注意

上のグラフは、転倒災害と転倒災害以外の労働災害の発生時間を表した推移グラフになります。転倒災害以外の労働災害は10時や14時頃に発生している状況がグラフから見えますが、転倒災害は圧倒的に午前中の7時から11時の間に多発しており、特に1日の中でも7時代は最も多く転倒災害が発生しております。会社の駐車場から建物までの移動中に転倒するケースが目立っており、車を降りた直後や、除雪車による除雪後のツルツルした通路により転倒しています。

屋外の転倒防止対策は難しい面もあり、特に冬期間は除雪の実施、危険箇所への注意表示及び融雪剤の散布など、出来る対策を継続して対策をお願いします。

## 安全第一 グリーンクロス君 ~5Sの5番目は...?の巻

ねえ！クロス君 転倒防止の「5S」って知ってる？  
僕は防災防止の「扶輪だよ」それは知ってるよ

1.整理のS  
2.整頓のS  
3.清掃のS  
4.清潔のS  
そして  
5.緑のSでしょ!!

んなわけねえ〜だろ!!  
残念！最後のSは「照明」のSで〜す  
それにしても暗い廊下だね

電気が点いたら段差が見えたあ〜  
「照明」大事だね

### 転んでもケガをしにくい身体づくり

#### 転倒防止体操で筋力アップ

転倒災害において20歳代と、50歳以上の方が同じように転んだ場合、20歳代は打ち身程度で済むものも、50歳以上の方は骨折によって休業災害となる場合があります。加齢により、瞬発力・反射神経・骨密度などの低下によりケガのしやすい状態となります。



このようなことから、転倒してもケガをしにくい体力作りも、転倒災害によるケガの防止対策にもなります。また、転倒防止体操を実施している場合と、実施していない場合のケガの発生率も大きく変わることが分かっています。体幹や基礎体力を鍛えて転んでもケガをしにくい体力作りに取り組みましょう。

また、厚生労働省において進める「転倒防止プロジェクト」内において「転倒・腰痛予防」「いきいき健康体操」を紹介しています。約4分間のYouTube動画になります。体操は足腰の筋力などが鍛えられ継続した取組が効果的です。



上の二次元コードから動画が視聴できます

### ★豆知識コーナー★

転倒防止の5Sはこれ↓

- ①「整理=SEIRI」  
不要物は撤去！  
何を捨てる？
- ②「整頓=SEITON」  
決めた場所に戻す！
- ③「清掃=SEISOU」  
作業場所の油や水分除去！
- ④「清潔=SEIKETSU」  
清掃状態を保持しよう！
- ⑤「照明=SYOUMEI」  
最後の[S]は照明の確保！

### 転倒防止には「5Sを推進」

#### 整理・整頓、最後のSは？

一般的に「5S」とは、整理（SEIRI）、整頓（SEITON）、清掃（SEISOU）、躰（SHITSUKETSU）のローマ字表記の頭文字の5つの「S」から、職場環境の維持改善を保持するための安全衛生活動として取り組まれています。

しかし、転倒災害防止の5Sは整理（SEIRI）、整頓（SEITON）、清掃（SEISOU）、清潔（SEIKETSU）の4番目までは同じですが、5番目の「S」に照明「SYOUMEI」を推進することにより、作業環境における照度の確保を実施することで、段差やくぼみ箇所・水や油でぬれている箇所等を事前に確認して転倒防止につなげることが出来ます。東日本大震災以降、節電が推奨される状況が続いており、作業場所や通路での適切な照度の確保は転倒防止対策に非常に有効です。特に人感センサー付きの照明は節電にもつながりますので

### 業務災害と通勤災害の違い

労災保険には「業務災害」と「通勤災害」といった、二種類の給付方法があります。大きな違いは「業務災害」には事業者責任がありますが、「通勤災害」は事業者責任を問いません。

労災保険の取り扱いとして、会社敷地内の災害は、業務中といった取り扱いとなるため「業務上災害」となり、タイムカードを押す前や作業開始前であっても、敷地内における駐車場や通路での転倒災害は業務上災害となります。転倒災害の発生場所として、自家用車から降りた直後や、建物から外に出た直後など歩行環境が変化した場合や、通路など踏み固められた場所が凍結するなして転倒する事例が多くなっております。事業者責任がある以上、屋外への照明の設置や、通路の確保及び整備は事業者が実施する必要があります。

### 編集後記

令和3年の転倒災害は過去最多となりました。これをやれば防げるといった対策はありません。各事業場に適した設備改善と不安全行動を少なくすることが無災害の近道となります。（健康安全課）

