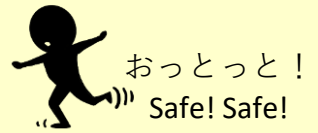


秋田の冬は



転ばない

転倒災害防止キャンペーン
令和4年12月～令和5年2月

ニット帽
(転倒時の緩衝)

少し前傾姿勢
(足元すくわれるのを防ぐ)

(リュックなどで)
両手フリー

足元点灯
(ネックライトにすると
両手フリーで更に有効)

手袋着用
(転倒時の緩衝)

**滑りにくい靴
の着用**

平面着地
(のように歩行)

**ちょっとだけ
小幅で歩行**

STOP! 転倒災害



秋田労働局・転倒災害防止プロジェクトチーム

これで秋田の冬は転ばないはず

～転倒しないor転倒してもケガをしにくい対策～



1. ニット帽など帽子の着用で、万が一転倒した時にすり傷（擦過傷）等の予防になります。
2. ほんの少し前傾姿勢を保つことで、足元をすくわれて後頭部を強打するケガを防げます。
3. リュックサックやショルダーバッグを使用することで両手に物を持たない状態にして、体のバランスを保ちやすくなります。
4. 足元をライトで照らすことで、暗い通路でもくぼみや段差等が確認できて転倒防止につながります（ネックライトやヘッドライトを装着すると両手フリーになってより効果的）。
5. 手袋の着用は帽子と同様に、万が一転倒した時のすり傷（擦過傷）等の予防になります。
6. 転倒防止対策の基本対策として、冬期間は滑りにくい靴を着用しましょう。
7. 歩行時にかかとから着地すると滑りやすくなりますので、靴底全体で着地するようなイメージで歩いてみましょう。
8. 大股で歩くと、ツルっとした時バランスを崩しやすくなります。いつもよりほんの少し歩幅を小さくして歩いてみましょう。



左の二次元コードから動画が視聴できます
▶ 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」
（厚生労働省リンク）
約3分間のYouTube動画です。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。



左の二次元コードから動画が視聴できます。
▶ 『雪と労働災害～転倒災害を防ぎましょう！』
（秋田労働局公式YouTube動画）
社員の安全教育などに、ご活用ください。



左の二次元コードから資料がダウンロードできます。
▶ 転倒災害防止用【注意表示板】
（秋田労働局HP「STOP!転倒災害プロジェクト」）
事業場内の転倒危険箇所に掲示して下さい。

