



令和3年及び令和4年(9月末)の労働災害発生状況について

Table with 4 main columns: 秋田労働局(県内) 年別災害別, 秋田労働局(県内) 令和3年, 秋田労働局(県内) 令和4年, 秋田署管内. Rows include industry types like 製造業, 建設業, etc.

令和4年9月末の建設業災害発生状況(管内)

管内で2件目の死亡災害が9月に発生(作業船の転覆による災害)しています。また、他署管内の災害(作業場所が当署管内)ですが、熱中症による死亡災害(草刈り作業中)が9月に発生しています。今一度社内の安全衛生管理体制の点検を行っていただき、安全衛生管理対策の徹底をお願いします。



「転倒災害」を防ぎましょう!

1. 労働災害のワースト1は「転倒災害」

労働災害(休業4日以上)で、一番多いのは転倒災害です。秋田県は高齢化が全国一進んでいることもあり、年々転倒災害の割合が増えています。転倒災害を年齢別に見ると、当署管内では、50歳以上が7割以上(令和3年)占めています。



転倒災害は、骨折など重傷を負う場合も少なくなく、通勤途上でも発生していますので、注意が必要です。

2. 進めましょう! 転倒予防体操

秋田労働局のホームページ(特設サイト)で、「STOP転倒災害プロジェクト」と称し、転倒防止対策を紹介していますが、転倒災害を防ぐには、転びにくい職場環境の整備等のほかに、労働者自身の体力向上が重要です。体力向上は、基礎体力、特に体幹を鍛えることで、転倒のリスクを抑えることができます。



体幹を鍛える体操は、転倒以外の災害の予防にもなり(腰痛予防も)、職場だけでなく家庭内の転倒防止にも役立ちます。また、高年齢労働者以外の方には敬遠されがちな体操ですが、40代以降は筋肉の減少を抑える運動を行うなど、いわゆる「貯筋」が必要とされています。転倒予防体操は、多くの方に取り組むメリットがあります。職場でラジオ体操を行っているところも見受けられますが、転倒予防に重点をおいた体操等を裏面で紹介します。

①と②は、厚生労働省のサイト「職場の安全サイト」から、③は「建設産業人材確保・育成推進協議会」のサイトからの紹介です。

また、④は、「中央労働災害防止協会」のサイトからの紹介ですが、転倒予防に役立つ体力チェックの方法を紹介する動画教材「転びの予防 体力チェック」です。歩行能力や動的バランスなどを把握する5つの計測によって、自分の意識と実際の体力の違いに気づくことが可能です。転倒災害が急増する冬季に備え、労使で話し合い、転倒災害防止の取り組みについて、議論してみたいかがでしょうか。

秋田労働局 STOP! 転倒災害プロジェクト 特設サイト

STOP! 転倒災害プロジェクト. Includes buttons for: ポスター・壁新聞(秋田労働局作成), リーフレット・資料等(厚生労働省作成), 転倒災害関係統計資料, フォスリリース, 注意表示板, アクセス, 秋田労働局 STOP転倒災害, 検索.

進めましょう！ 転倒予防体操

① 転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」

15の運動で構成(以下は4つの運動の例)

計4分15秒

7 美ポジパランス



8 踏ん張りラウンジ



11 骨太踵落とし



14 じっくりスロースクワット



この動画は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発及びその検証」の一環として制作

厚生労働省

職場の安全も応援する情報発信サイト/
職場のあんぜんサイト

アクセス

転倒腰痛防止用視聴覚教材

検索

② 「転倒予防体操」※自動車製造業の事例

1 つま先かかと立ち



つま先かかと立ち4回×2セット

3 つま先タッチ



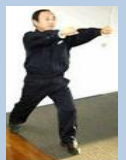
(右足タッチ2回→左足タッチ2回)×8セット

4 サイドランジ



(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット

2 フォアードランジ



(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット

計5分

5 片足スクワット



(右足2回→左足2回)×2セット

厚生労働省

職場の安全も応援する情報発信サイト/
職場のあんぜんサイト

アクセス

職場のあんぜんサイト 転倒予防体操

検索

③ 「けんせつ体幹体操」を公開



◀ 初級編 (2分35秒)
【ラジオ体操を補完するストレッチ重視】

転倒予防のための片足上げやバランスの向上

(2分40秒) 上級編 ▶
【関節や体幹を使う動きやバランス感覚を重視】

建設体力はアスリートの体幹で!



アクセス

けんせつ体幹体操

検索

④ 転びの予防 体力チェック

※令和3年度厚生労働省補助事業で作成

JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

5つの身体機能の計測

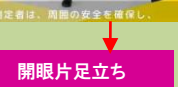


5つの身体機能を計測



閉眼片足立ち

ポイント



開眼片足立ち

ポイント

2ステップテスト



足動をつけず可能な限り大股で歩きます

座位ステップテスト



内側の踵に乗り1秒とします

ファンクショナルリーチ



足を動かさず身体を前に倒して両手を肩の高さまで伸ばし

このツールは、自分の意識と実際の体力の違いに気づくことが可能です。「歩行能力・筋力」「敏捷性」など9つの身体機能に対する意識を回答後、5つの身体機能の計測を行います。その結果をレーダーチャートに書くと、自己申告との違いに気づきます。

アクセス

転びの予防 体力チェック

検索

