

報道関係者 各位



令和5年10月10日

【照会先】

秋田労働局労働基準部 健康安全課
課長 北林 浩之
産業安全専門官 山谷 博樹
(電話)018-862-6683

転倒災害防止プロジェクトチーム会議の開催について

秋田労働局（局長 山本 博之）は、職場における転倒災害を減少させるため、下記により転倒災害防止プロジェクトチーム会議を開催します。

秋田労働局では、従来から職場における転倒災害防止について、毎年重点事項を示してその対策に取り組んできたところであり、平成24年からは「転倒災害防止プロジェクトチーム」を設置し、各労働災害防止団体と連携して転倒災害防止対策を推進してきました。

しかしながら、令和4年の秋田県内の職場における転倒災害による休業4日以上を負傷者数は373人となり、全産業の負傷者数1155人（新型コロナウイルス感染を除く）のうち、転倒災害の占める割合は32.3%と、過去10年において最多となりました。（資料1）。

このような状況を踏まえ、秋田労働局（局長 山本 博之）では、今後の転倒災害防止対策の活動内容を協議するため、毎年降雪期前に実施している転倒災害防止プロジェクトチーム会議を下記により開催します。

この会議では、昨年に引き続き、令和5年12月から令和6年2月までを取組期間とする「転倒災害防止キャンペーン～秋田の冬は転ばない～（案）」を提案し、関係団体への要請や、各労働基準監督署で実施する講習会や各種指導を行う機会における、事業者や労働者に対する転倒災害防止に向けた周知啓発について協議することとしています。（資料2）。

報道機関の皆様には、転倒災害防止に向けた取組について、関係者をはじめ県民に広く浸透するよう、取材・報道をお願いします。

I 転倒災害防止プロジェクトチーム会議

1. 日時：令和5年10月16日（月）14時～16時
2. 場所：秋田第二合同庁舎1階会議室（秋田市山王7-1-4、气象台の入居している合同庁舎です）
3. 会議次第
転倒災害発生状況について
転倒災害防止キャンペーンについて（案）
令和5年版 転倒防止ポスター（案）について（資料3）
// 転倒防止壁新聞（案）について（資料4）



II キャンペーン期間と転倒防止対策の留意点

1. 期間：令和5年12月1日～令和6年2月29日

2. 転倒防止のため留意すべき事項

- 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 手袋の着用は防止と同様に、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。

Ⅲ その他の実施事項

1. 秋田労働局作成による転倒災害防止ポスター（案）（資料3）及び転倒災害防止壁新聞（案）（資料4）を県内の商工会・商工会議所、食品スーパー・ホームセンター及び家電量販店等の多店舗展開企業、飲食店、ホテル旅館、社会福祉施設、社会福祉協議会、靴販売店に対して掲示依頼（約 1,600 箇所）
2. 県内各市町村作成の広報誌への「転倒災害防止」に関する記事の掲載依頼（県内全市町村）
3. 秋田労働局ホームページに上記取り組みの掲載
4. 令和5年12月から令和6年2月までに、各労働基準監督署で実施する講習会、各種指導時にキャンペーン資料により転倒災害防止対策に対する指導

◎関係資料

資料1 転倒災害発生状況

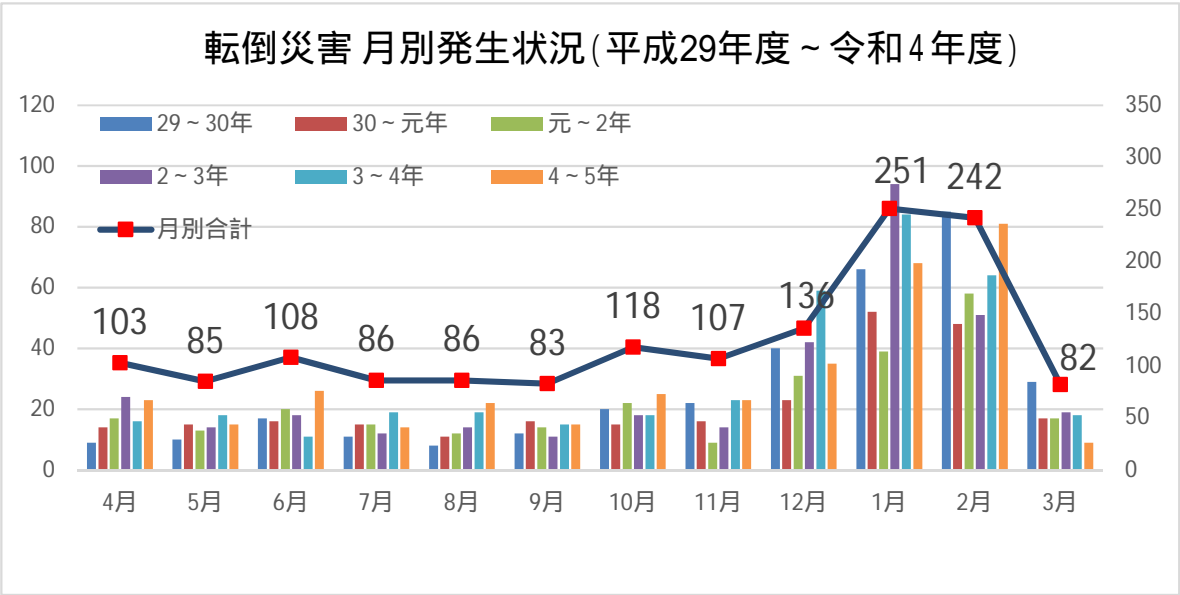
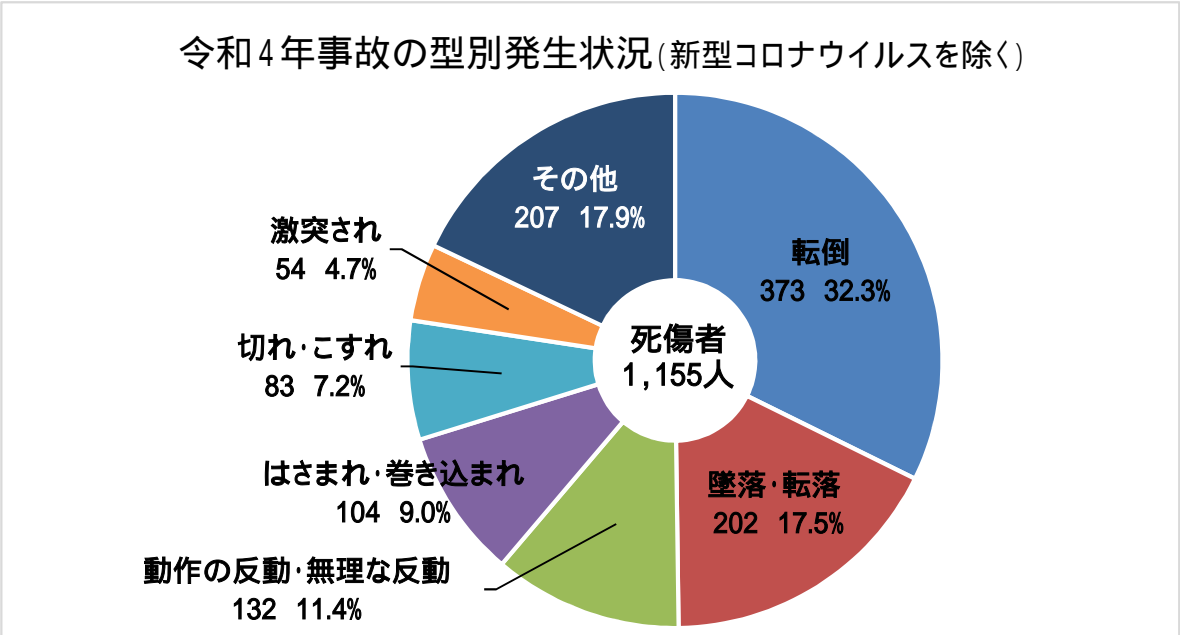
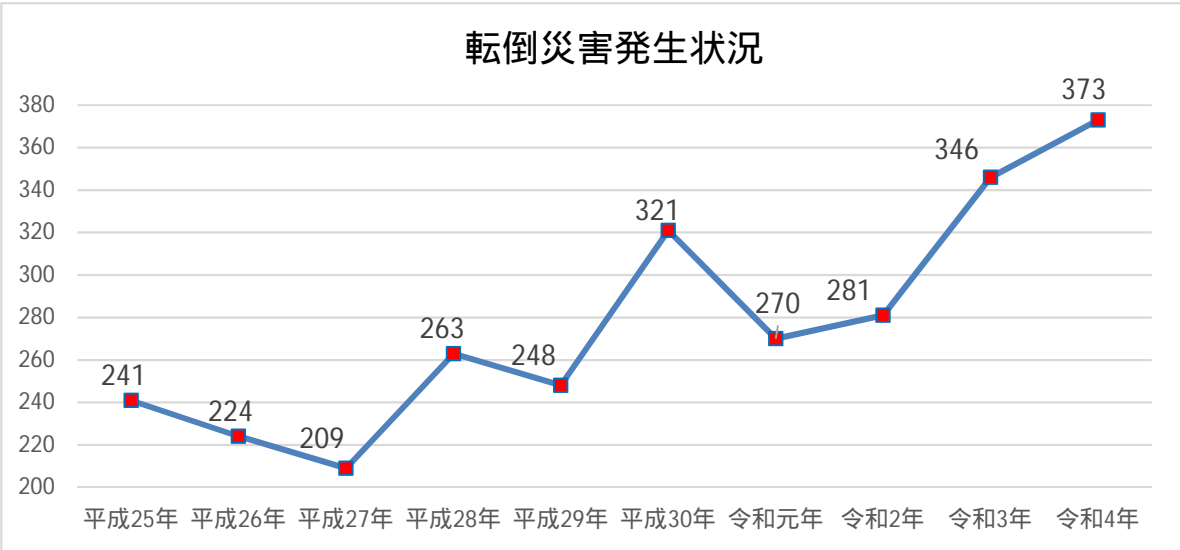
資料2 キャンペーンリーフレット（案）『転倒災害防止キャンペーン～秋田の冬は転ばない～』

資料3 転倒災害防止ポスター（案）（令和5年版）

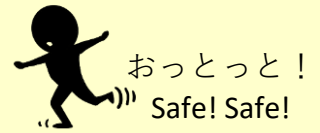
資料4 転倒災害防止壁新聞（案）（令和5年版）

転倒災害発生状況

秋田労働局



秋田の冬は



転ばない

転倒災害防止キャンペーン
令和5年12月～令和6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)

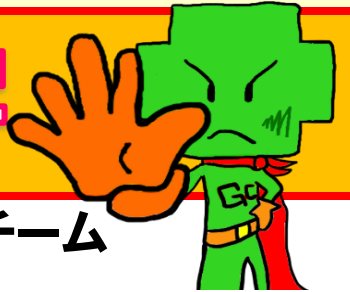
**滑りにくい靴
の着用**

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。



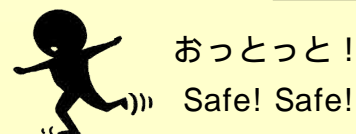
左の二次元コードから動画が視聴できます。
▶ 『転倒リスク測定～片足立ち上がりテスト』
（厚生労働省リンクYouTube動画）
転倒リスクを測定し、個々の労働者の転倒やケガのしやすさへの対応を図りましょう。



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。



秋田の冬は 転ばない!



危険箇所の「見える化」の取組みもお願いします

転倒注意

ぬれた床
滑りやすい

転倒注意

屋外に出るとき
履物交換

転倒注意

足元注意
(通路の荷物)

転倒注意

この先
段差あり



STOP! 転倒災害

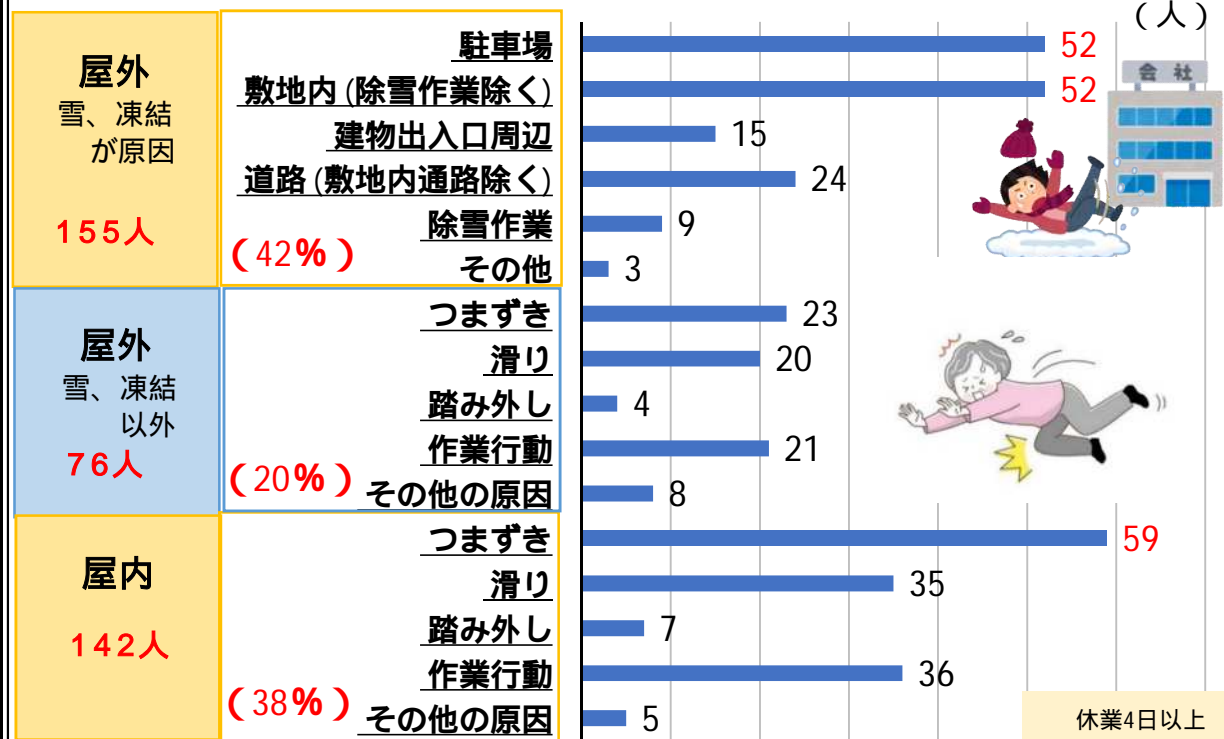


要警戒 冬季の転倒災害!!

屋内での「つまずき」にも注意

「屋内・屋外別」、「発生場所」、「転倒の原因別」(令和4年秋田県内)

転倒災害による被災者数: 373人

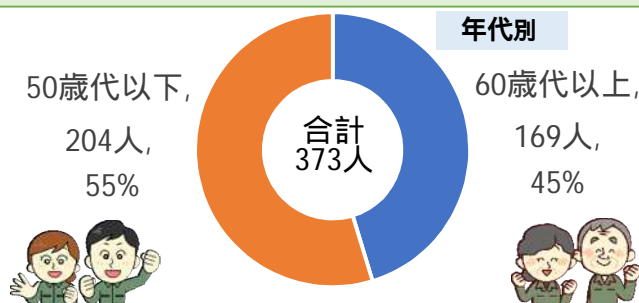


転倒防止かべ新聞

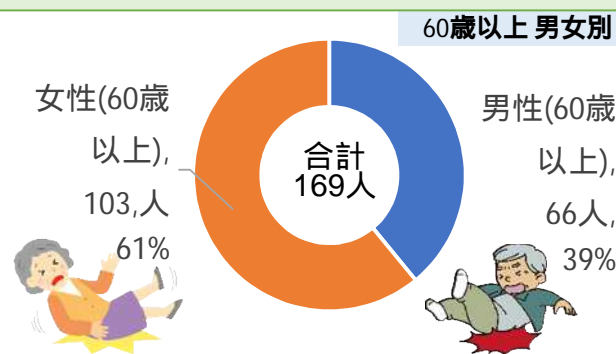


発行: 2023.11 Vol.5
秋田労働局
労働基準部 健康安全課
秋田市山王7丁目1-3

60歳以上の転倒災害の割合は45%



そのうち、女性の割合は61%



屋外での転倒災害は62%!! 冬季(1~3月、12月)の災害は57%、転倒の原因が「雪、凍結」は42%!! そのうち、発生場所が「駐車場」と「敷地内(除雪除く)」が最多! 雪や凍結した通路等で、滑って転倒することを防止するため、除雪・融雪、滑りにくい冬靴の着用、また、足元が十分に確認できるよう照明の確保等を徹底しましょう。

高齢女性の転倒リスクは高い!?

高齢労働者の転倒災害、特に加齢による骨密度の低下等が顕著な中高年女性の災害発生率が高い状況にあります。整理整頓や段差の解消等といった「ハード対策」のほか、転ばない体づくりなど、個々の労働者の転倒やケガのしやすさへの対応といった「ソフト対策」が重要です。加齢に伴い身体機能が徐々に低下すると、筋力、バランス感覚、瞬発力、柔軟性等が衰え、とっさの反射的防御動作が、すばやく行えなくなります。厚生労働省では、転倒災害防止のための「ソフト対策」の導入にお役立ていただくため、以下のようなYouTube動画を配信していますので、是非、取り組んでみてください。

転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」 全15種類のうち、2種類を紹介!!

1. じっくりスロースクワット

足腰を鍛える運動です。人生100年時代を乗り切るため、毎日行いたい基本体操と言えるでしょう。

両手を前へ出すと、バランスがとりやすくなります。しゃがむ深さは太ももが床と平行になるくらいが目安ですが、ご自分の体力に合わせて行ってください。

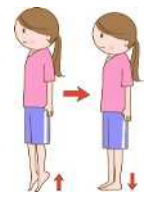


チェックポイント

- ✓ 膝とつま先が同じ方向を向いているか
- ✓ 膝がつま先より前に出ず行えているか
- ✓ 沈んだ状態から戻る際に膝を伸ばし切らずに行えているか

2. 骨太かかと落とし

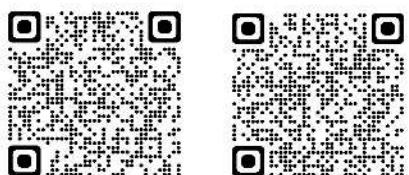
かかとを刺激して骨粗しょう症の予防を目指します。つま先立ちから、かかとをしっかりと落とします。同時に手拍子を打つと、脳の活性化も期待できます。



チェックポイント

- ✓ かかと落としと手拍子がリズムにあっているか

事業場の責任者からのコメント



上の二次元コードから動画が視聴できます

測定目的

歩行能力、下半身の筋力を把握するため、2歩でどれだけ進んだかを測定します。

測定時の注意点

- ・滑りにくい床を選びましょう。
- ・ケガや痛みがある場合は、実施を見合わせましょう。

測定方法

- 1 両足のつま先をスタートラインに揃えて立ちます。
- 2 反動をつけずに可能な限り大腿で2歩あるき、2歩目の位置で両足を揃えて立ちます。
- 3 スタート位置から2歩目のつま先までの距離を測ります。

測定結果の見かた

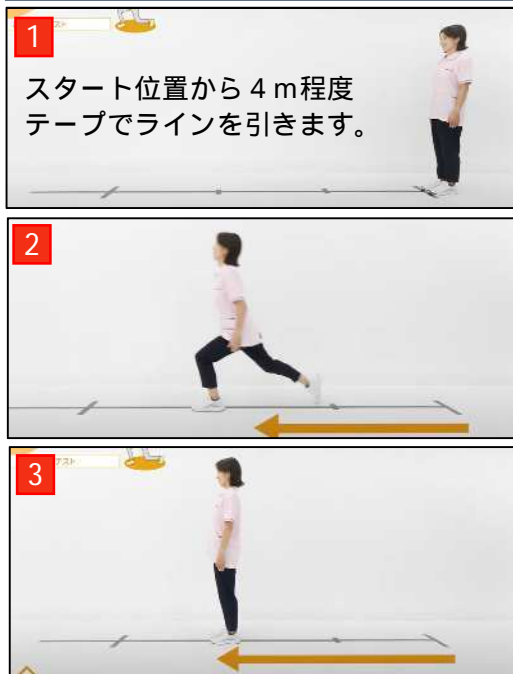
- ・進んだ距離 ÷ 身長 = 結果
- ・結果を評価表に当てはめます。
- ・評価表の数値が「5」に近いほど転倒などのリスクが低い。
- ・特に「2」以下の場合は転倒等のリスクが高く注意が必要です。

次の場合は測定をやり直します。

- ・スタート位置がずれる・バランスを崩して手をついてしまう・ジャンプする
- ・両足で止まらない・歩行動作を止める・足を引きずって立ち上がる

転倒リスクを測定してみよう!!

2ステップテスト



評価	1	2	3	4	5
距離 / 身長	~	1.25 ~	1.39 ~	1.47 ~	1.66 ~

測定結果