



令和5年(確定)及び令和6年(9月末)の労働災害発生状況について

号別	業種別	秋田労働局(県内)				秋田労働局(県内)				秋田労働局(県内)							
		令和5年		令和5年		令和5年		令和6年		前年増減		令和5年		令和6年		前年増減	
		(確定値)		(確定値)		1月~9月		1月~9月		件数 百分率		1月~9月		1月~9月		件数 百分率	
災害別	死亡	休業4日以上	死亡	休業4日以上	死亡	休業4日以上	死亡	休業4日以上	件数	百分率	死亡	休業4日以上	死亡	休業4日以上	件数	百分率	
	全業種合計	14	1,714	6	687	11	1,116	8	1,035	-81	-7.3%	4	392	3	298	-94	-24.0%
	うち新型コロナを除く	14	1,177	6	464	11	762	8	717	-45	-5.9%	4	298	3	265	-33	-11.1%
	うち新型コロナによる		537		223		354		318	-36	-10.2%		94		33	-61	-64.9%
1	製造業		225		68		154		135	-19	-12.3%		53		40	-13	-24.5%
2	鉱業 (鉱山法適用を除く)		4				4		5	1	25.0%				0	-	
3	建設業	5	221	2	71	4	143	6	117	-26	-18.2%	1	41	3	40	-1	-2.4%
	土木工事業	3	70	1	21	2	42	2	40	-2	-4.8%		15	1	6	-9	-60.0%
	建築工事業	2	122	1	37	2	79	4	61	-18	-22.8%	1	19	2	30	11	57.9%
	鉄骨・鉄筋家屋建築	1	16		2	1	16	1	14	-2	-12.5%		4	1	6	2	50.0%
	木造家屋建築		70		18		43	1	25	-18	-41.9%		9		7	-2	-22.2%
	その他の建設業		29		13		22		16	-6	-27.3%		7		4	-3	-42.9%
4	運輸交通業	2	105	1	53	2	77		63	-14	-18.2%	1	36		33	-3	-8.3%
5	貨物取扱業		1						1	1	-				1	1	-
6	林業	1	25		3	1	16		20	4	25.0%		1		4	3	300.0%
8	商業	1	205	1	95	1	124		125	1	0.8%	1	56		59	3	5.4%
13	保健衛生業	1	713	1	296	1	452		427	-25	-5.5%	1	135		65	-70	-51.9%
14	接客娯楽業	1	49		23	1	36		42	6	16.7%		19		18	-1	-5.3%
15	清掃・と畜業	1	59		35		41		29	-12	-29.3%		25		14	-11	-44.0%
	上記以外の事業	2	107	1	43	1	69	1	71	2	2.9%		26		24	-2	-7.7%

「転倒災害」を防止しましょう！

1 高齢者を中心に転倒災害が多発しています。

近年、労働災害(休業4日以上)で、一番多いのは転倒災害です。秋田県は高齢者の割合が全国で最も高く、高齢者常用労働者数も年々増加していることもあり、**転倒災害における高齢者の割合が多い**状況にあります(右図参照)。

なお、転倒災害は骨折等の重症を負う場合が少なくなく、令和5年の全国での**平均休業日数は48.5日**です。

2 転倒災害のソフト対策を進めていますか？

今後も高齢者常用労働者数の増加が予想されますが、転倒災害の防止には環境要因の解消といったハード対策だけでなく、労働者の高齢化に伴う身体機能低下への対策を含めたソフト対策として**セルフチェック票等**を活用した**転倒リスクの可視化**や**身体機能の維持向上のための取組**の促進等が重要となります。

**職場のあんぜんサイト**では、**転倒等リスク評価セルフチェック票**や**転倒予防体操等**を掲載しています。基礎体力や体幹を鍛えることで転倒リスクを減らしましょう。

**職場のあんぜんサイト 転倒予防**

3 今年も転倒災害防止のポスターと壁新聞を作成しました。

秋田労働局・転倒災害防止プロジェクトチームでは転倒災害防止の取組として今年もポスター(裏面参照)と壁新聞を作成しました。

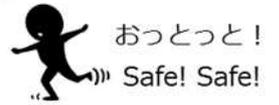
秋田労働局ホームページの特設サイト「STOP! 転倒災害プロジェクト」内に資料を掲載していますので、事業場での掲示をお願いします。

令和5年 転倒労働災害発生状況(秋田県内)

50歳以上の女性の割合 53.7%



# ” 転びにくい身体づくり ”



## ストレッチからはじめよう!!

### 運動の効果を知ろう

運動は一時的に筋力・バランスを向上させますが、継続しないと、すぐに効果がなくなってしまいます。

運動を...  
続けると  
転びにくい  
続けないと  
変わらない

運動は転倒のリスクを約半分に減少させます。転倒や骨折は介護が必要な状態となる大きな原因の一つであり、転倒を予防することで、健康寿命が延びる可能性があります。

運動を継続すると...  
転倒リスクが  
約半分に減少

運動前 運動後

HRH et al. BMC Geriatr 18: 1-21.

継続は力なり。運動習慣を身につけよう!

### 運動する前にチェックしよう

チェック項目	
<input type="checkbox"/>	医師から運動制限の指導を受けている
<input type="checkbox"/>	背骨を骨折したことがある
<input type="checkbox"/>	足にしびれが出る
<input type="checkbox"/>	足に人工関節の手術をしている（6か月以内）
<input type="checkbox"/>	脈拍が120回/分以上 または 40回/分以下である
<input type="checkbox"/>	血圧の上が180mmHg以上 または 下が120mmHg以上ある
<input type="checkbox"/>	日常生活で動作や息切れ、弱痛がある

1つ当てはまらない → E  
1つ以上当てはまる → E

#### 順番にチェック

1. 何もつかまらずに椅子から立ち上がることができない
2. BMI (体重 (kg) / 身長 (m)<sup>2</sup>) が22未満
3. ふくらはぎが指で囲める、または隙間が出る

1つ当てはまらない → E  
1つ以上当てはまる → E

道具を使わずに歩ける

はい	いいえ	はい	いいえ
A	B	C	D

次ページのA~Dをご参照ください →

(厚生労働省「基本チェックリスト」2015) (腰痛療法 編集 125-788-789, 2015) (編集委員 日本リハビリ学会 編集 44-384-390, 2015) 理学療法士会

### 自分のタイプを知ろう

<b>B</b> バランス低下型 転倒リスク：高い	<b>A</b> 安定型 転倒リスク：低い
<b>D</b> 筋力・バランス低下型 転倒リスク：とても高い	<b>C</b> 筋力低下型 転倒リスク：高い

筋力高い ↑  
筋力低い ↓  
バランス ↓  
筋力 ↓

**E**

- 運動をする上で注意すべきことがあります
- 運動をする前に、運動しても良いか医師や理学療法士に相談してください

**ポイント!** 痛みがある場合や体調が悪いときは運動を中止しましょう!

Copyright © 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

## ストレッチング

少しハリを感じる程度まで伸ばします。反動はつげず、ゆっくりと息をはいて持続的に伸ばしましょう。

#### 内もも

左右に足をひろげ、身体をやや前に倒します。

30秒 3セット

体を少し前に倒す

#### お尻

足を組み、手で膝を身体に引き寄せます。

左右各 30秒 3セット

足を組んで 体を前に倒す

#### もも裏

膝を伸ばし、つま先をあげ、体を前に倒します。

左右各 30秒 3セット

足をそらす

#### ふくらはぎ

膝を伸ばしたまま足を後ろに引き、かかとが浮かないようにして前に体を傾けます。

左右各 30秒 3セット

Copyright © 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

出典 公益社団法人 秋田県理学療法士会  
「転倒予防ガイドブック」より

秋田県内の小売業・社会福祉施設が実践している  
職場の転倒防止・腰痛予防対策を取りまとめた  
「取組好事例集」  
作成 秋田県小売業+Safe協議会  
秋田県介護施設+Safe協議会  
【事務局】秋田労働局 労働基準部 健康安全課

### 転倒を防ぐ・腰痛を防ぐ

秋田の企業が実践している

#### 小売業・社会福祉施設の取組好事例集

Good Action

秋田県小売業+Safe協議会・秋田県介護施設+Safe協議会

#### 取組好事例集

ダウンロードは、こちら!!