

## 清掃 Seisou



## 整理 Seiri



## 照明 Shoumei



## 整頓 Seiton



## ストレッチ Stretch 筋トレ



## 転倒防止の 5S対策

ST-P! 転倒災害



# 転倒災害防止の5S対策

本来の5Sは、整理・整とん・清掃・清潔・しつけにより、職場環境改善や安全性の確保を目的として事業場内で展開される活動ですが、転倒災害防止にも有効な5Sがあります。ご活用ください。

## 1. 【整理】 Seiri

必要な物と不要な物を分けて、不要な物を作業場所からなくすこと。物理的な整理は作業場所が広がり余裕ができます。転倒防止対策のつまずき防止につながります。

## 2. 【整とん】 Seiton

必要な物を、必要な時に使用できるよう所定の場所に保管しましょう。紛失防止にもなるし、探す時間もなくなります。転倒防止対策の基本！整理・整とんの実施を！

## 3. 【清掃】 Seisou

水や油でぬれた床などは、滑って転倒するリスクとなります。ぬれやすい場所の近くには滑り止めのマットの設置や清掃用具を準備して、滑りにくい環境を整えましょう。

## 4. 【照明】 Shoumei

暗い場所だと、通路に段差や荷物が置かれていても気づかず、つまずいて転倒する可能性があります。また、作業場所が暗いと視覚情報が弱くなり体のバランスをくずしやすく転倒につながります。屋外通路やバックヤードなど人感センサーによる照明があるととても有効です。

## 5. 【ストレッチ】 Stretch

転倒予防にはストレッチにより体の柔軟性を高くすることや、筋力アップにより体幹を強化することが有効です。関節可動域が制限されると身体の動きが悪くなり、転倒を引き起こす可能性が高まります。転倒してもケガをしにくい体づくりを実施しましょう。

※ 秋田労働局ホームページでは「STOP！転倒災害プロジェクト」による転倒防止特設サイトを設置しております。過去に作成した資料や動画等の案内もあります。ぜひチェックしてみてください。



秋田労働局「STOP！転倒災害プロジェクト」で検索！

URL : [https://jsite.mhlw.go.jp/akita-roudoukyoku/newpage\\_00940.html](https://jsite.mhlw.go.jp/akita-roudoukyoku/newpage_00940.html)



資料に関するお問い合わせは

秋田労働局 労働基準部 健康安全課 TEL : 018-862-6683

(2025.10)