

STOP! 転倒災害
プロジェクト

転倒災害について



Ⅰ はじめに

STOP! 転倒災害
プロジェクト

▶ 職場でこんなことはありませんか？



床が水で濡れていて滑った!!



梱包用のバンドにひっかかって転んだ!!



雨の日に滑って転んだ!!



階段を踏み外した!!



電源コードにひっかかって転んだ!!

▶ 2 仕事中なら、これらは全て労働災害です！

出典：職場のあんぜんサイト「労働災害事例」「ヒヤリハット事例」

I はじめに

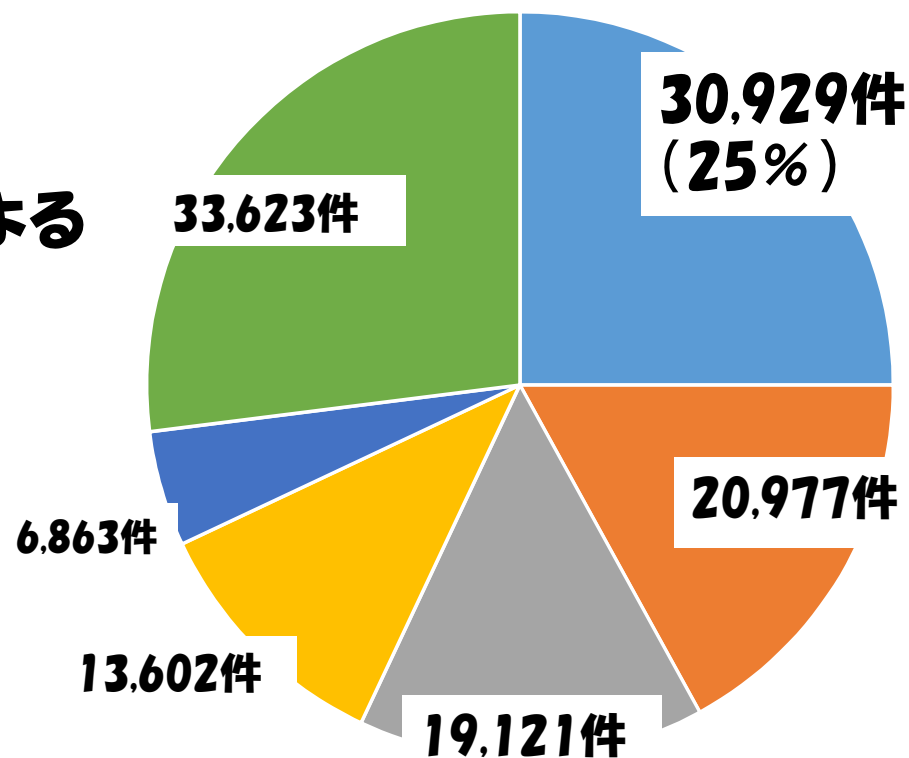
STOP! 転倒災害

プロジェクト

- ▶ **工作中的転倒による災害が年間3万件以上あります**

労働災害発生原因

- ▶ **令和2年の労働災害による死傷者数(型別)はこちらです**



■ 転倒

■ 墜落・転落

■ 動作の反動、無理な動作

■ はさまれ・巻き込まれ

■ 交通事故(道路)

■ その他

II 転倒災害の3つのパターン

STOP! 転倒災害
プロジェクト

転倒災害には**3つの典型的なパターン**があります。

▶ **1つめは「滑り」です。**

床の素材が滑りやすいものであったり、
床に水や油などが残ったままの状態であったり
すると…



滑り

II 転倒災害の3つのパターン

STOP! 転倒災害
プロジェクト

転倒災害には**3つの典型的なパターン**があります。

▶ **2つめは「つまずき」です。**

床に凹凸や段差があり、つまずいて転倒したという例が多くあります

また、放置されていた荷物や商品などにつまずいたというケースがあります



つまずき

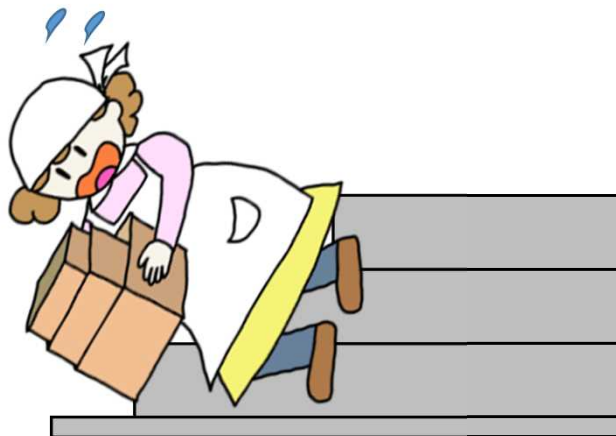
II 転倒災害の3つのパターン

STOP! 転倒災害
プロジェクト

転倒災害には**3つの典型的なパターン**があります。

▶ **3つめは「踏み外し」です。**

**大きな荷物を抱えて階段を下いるときなど、
足元が見えづらいときに足を踏み外し、
転倒することがあります**



踏み外し

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

- ▶ 日頃から整理・整頓・清掃・清潔に取り組むことが、転倒災害を防ぐためには重要です
- ▶ 4Sと覚えてください



例えば、歩く場所に物を放置しない、
床面の汚れを取り除く、
こうしたことが転倒災害の防止につながります

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

- ▶ 転倒災害を防ぐためには、作業などを行う際、転倒しにくい方法で行うことも重要です
- ▶ 例えば、時間に余裕を持って行動する、滑りやすい場所では狭い歩幅でゆっくり歩く、足元が見えない状態で作業しない、
…といったことです

あせらない

急ぐ時ほど

落ち着いて

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

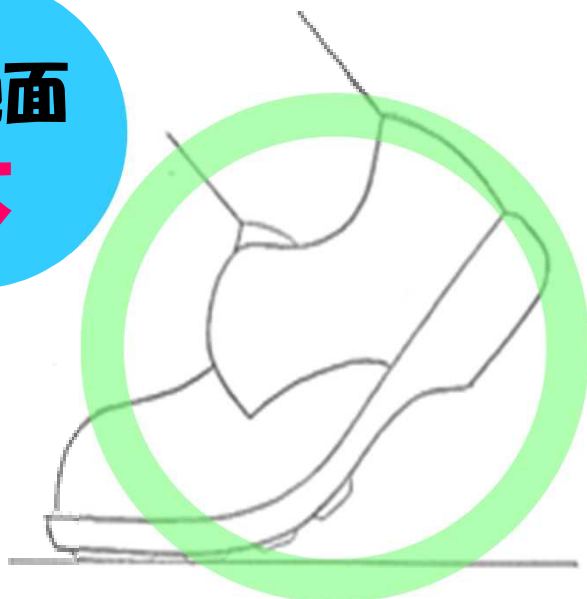
STOP! 転倒災害
プロジェクト

▶ 作業に適した靴を着用することも重要です

【POINT!】

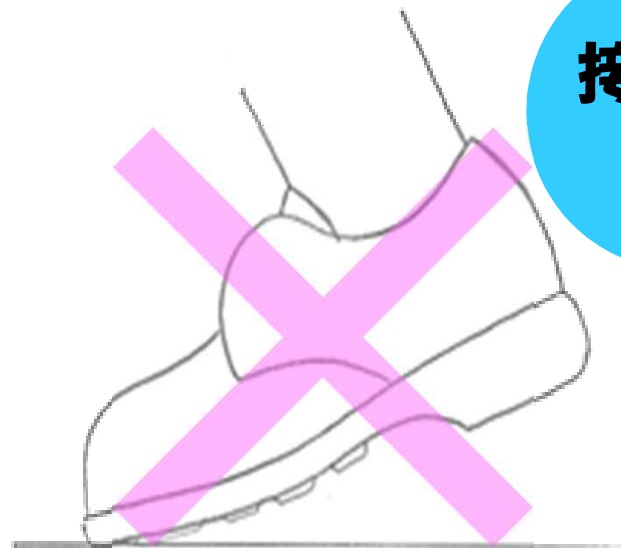
① 靴の屈曲性

接地面
大



靴底の接地面積が大きくなり安定する。

接地面
小



靴底の接地面積が小さく不安定。

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

▶ 作業に適した靴を着用することも重要です

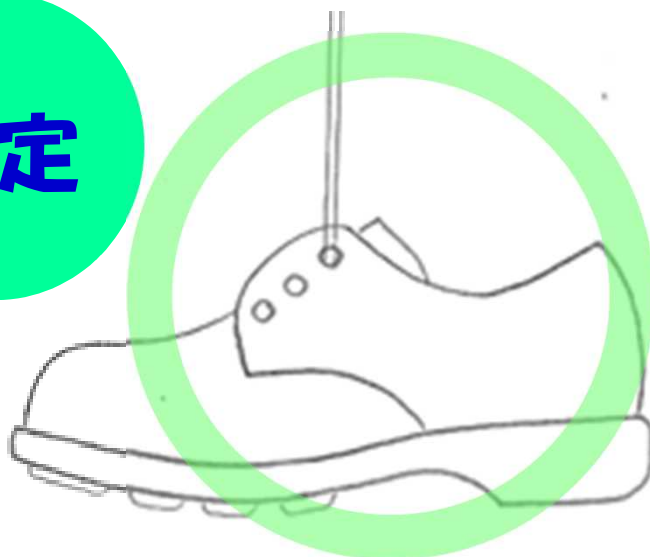
【POINT!】

② 靴の重量

※先芯が樹脂製のものを
お勧めします

③ 靴の重量バランス

安定



安定した歩行ができる。



不安定

トゥダウンが発生する。

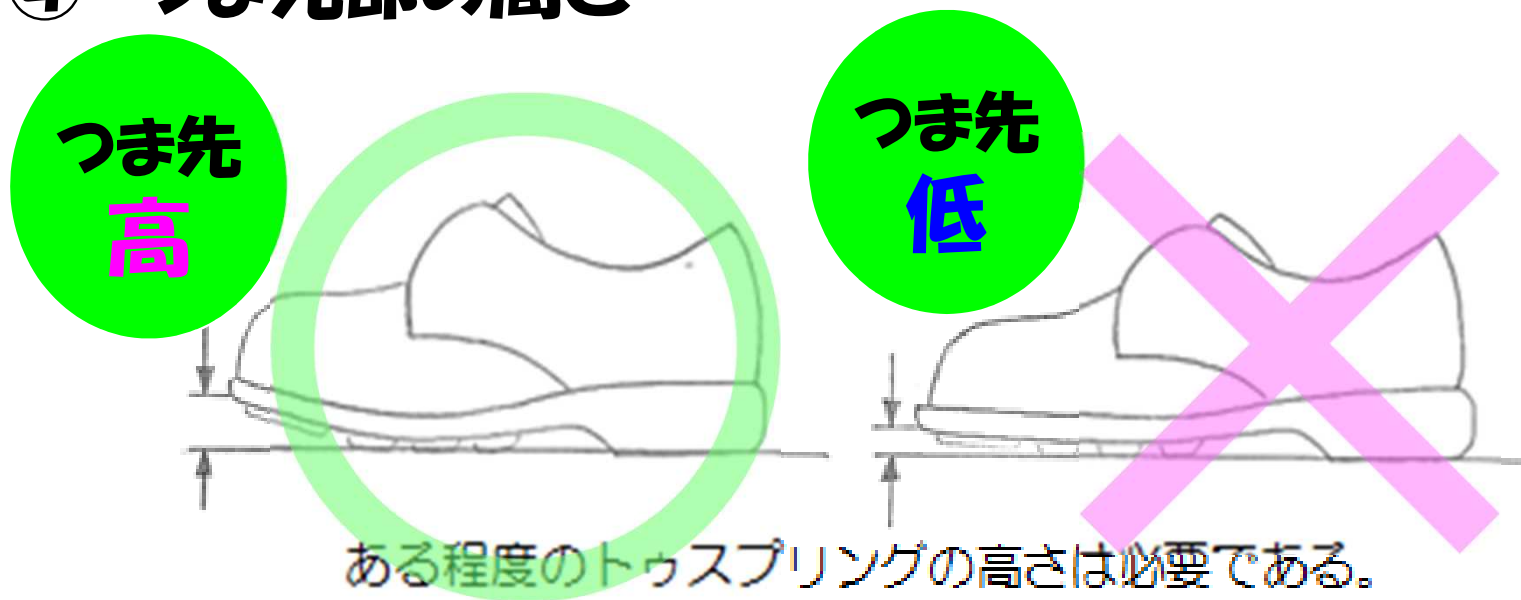
Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

▶ 作業に適した靴を着用することも重要です

【POINT!】

④ つま先部の高さ



⑤ 靴底と床の^{たい}耐^{かつ}滑^{せい}性のバランス

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

▶ さらに、靴を定期的に点検することも重要です

例えば、靴底がすり減ることで

たい かつ せい
耐滑性は損なわれ、滑いやすくなります



Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

そのほかにも、

- ▶ 職場の危険マップを作成し、
危険情報を共有する
- ▶ 転倒の危険性がある場所に
ステッカーを掲示し、注意喚起する

ことも重要です。

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

そのほかにも、

- ▶ 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有すること、
- ▶ 転倒の危険性がある場所にステッカーを掲示し、注意喚起することも重要です。

＜危険マップ及びマーカのイメージ＞



Ⅲ 転倒災害

そのほかにも、

▶ 職場の危険

▶ 転倒の危険

＜危険マップ及びマ



転倒危険！



コメント

STOP！ 転倒 検 索

STOP! 転倒災害
プロジェクト

こと、
注意喚起する
ことも重要です。

15

＜マーカーの種類＞



（転倒用）



（墜落・転落用）

ステッカーは↓からダウンロードすることができます。

<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

そのほかにも、

- ▶ **筋力低下防止に努めるため、体操を行うことも重要です。**

実際に実施されている転倒予防体操の一例を紹介します。

Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

① つま先かかと立ち

足関節の背屈・底屈
(つま先を上げる前脛骨筋の強化)
つま先かかと立ち4回4セット



Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

② フォアードランジ

前後方向への重心移動、上肢の前後方向への素早い動作
(バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の
向上)

(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット



Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

③ つま先タッチ

垂直方向への重心移動

(バランス能力、敏捷性、筋力、股関節可動域の向上)

(右足タッチ2回→左足タッチ2回)×8セット



Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

④ サイドランジ

左右方向への重心移動、急速な下肢の左右方向への踏み出し、
上肢の左右方向への素早い動作

(バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の
向上)

(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット



Ⅲ 転倒災害を防ぐためには…

STOP! 転倒災害
プロジェクト

⑤ 片足スクワット

垂直方向への重心移動

(バランス能力、筋力、足関節・股関節可動域の向上)

(右足2回→左足2回)×2セット



ま と め

- 転倒災害には、「滑り」「つまずき」「踏み外し」の3つの典型的なパターンがあります。
- 転倒災害を防止するためには、
 - **4S(整理・整頓・清掃・清潔)に取り組むこと**
 - **転倒しにくい方法で作業すること**
 - **作業に適した靴を選び、定期的に点検すること**
 - **職場の危険マップを作成し、危険情報を共有すること**
 - **転倒の危険性がある場所にステッカーを掲示し、注意喚起すること**

などが重要です。

▶ 職場の状況をチェックしてみましょう！

23

チェック項目		☒
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	☐
3	安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	☐
4	転倒を予防するための教育を行っていますか	☐
5	作業靴は、作業に適したものを選び、定期的に点検していますか	☐
6	ヒヤリハット情報を活用して、転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	☐
7	段差のある箇所や滑りやすい場所などに注意を促すステッカー（標識）をつけていますか	☐
8	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	☐
9	ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐