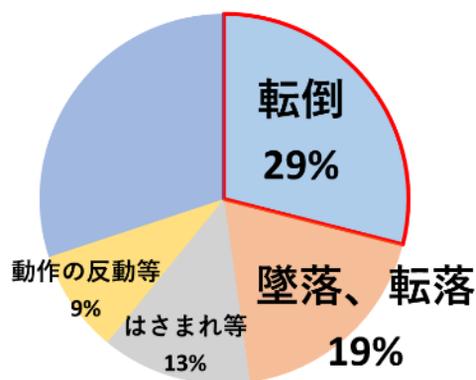


# 転倒を予防しましょう

呉労働基準監督署管内では転倒災害が増加しています（前年比40%増）。転倒災害の一人あたりの平均休業見込期間は約41日で、6割以上が骨折です。年代別では60代を中心に発生し、特に60代女性に多発しています。

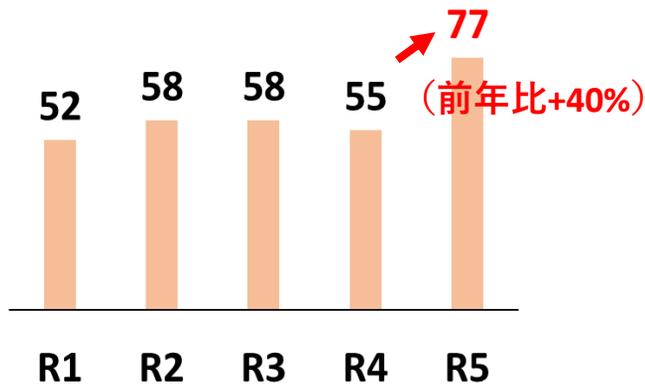
対策について環境要因へのハード対策のみでなく労働者の高齢化に伴う身体機能の低下や骨粗鬆症へのソフト対策が重要です。

## 令和5年：転倒災害が最多



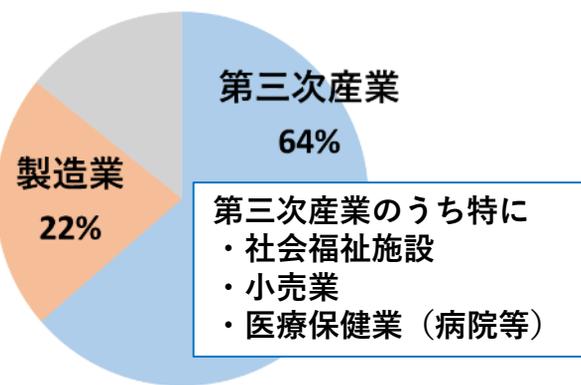
令和5年労働災害発生状況（呉署・事故の型別）

## 令和5年：転倒災害が急増



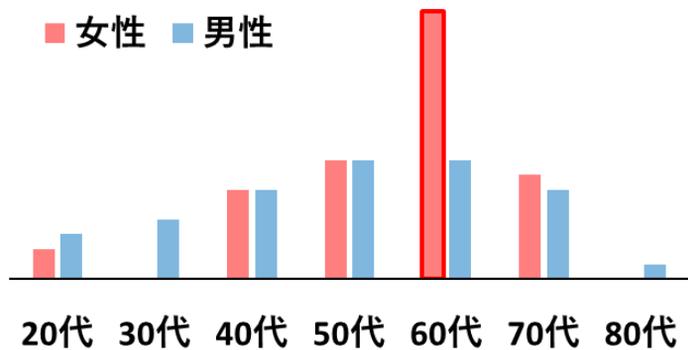
転倒災害発生件数の推移（呉署）

## 転倒災害：第三次産業が6割超



令和5年転倒災害発生件数（呉署・業種別）

## 転倒災害：60代女性に多い傾向



令和5年転倒災害発生件数（呉署・年代男女別）

※各種労働災害の数値は休業4日以上 of 休業災害及び死亡災害（新型コロナウイルス感染症によるものを除く。）に限るもので、各年12月末日時点の速報値です。

## ハード対策の例



## ソフト対策の例

- 骨粗鬆症検診の利用
- 運動習慣の導入
- 体力チェックの実施

・転倒等リスク評価セルフチェック票の活用  
 （厚労省HPからダウンロード可。二次元コード参照）



# 骨折・転倒予防の取組事例

## 呉市 骨粗しょう症検診

呉市在住の今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性を対象に骨粗しょう症検診を行っています。5年に1度のチャンスを逃さず骨密度を確認しましょう。

### ●DEXA法（個別健診）1700円

微量な放射線を照射して骨密度を測定する方法です。医療機関に直接予約してください。

### ●超音波法（集団健診：要予約）400円

かかとの骨に超音波をあてて測定します。東西保健センターで受診できます。



呉市役所HP

お問い合わせ先：呉市役所 福祉保健課 ☎0823-25-3103

## 江田島市 オリジナル介護予防体操「えたじまん体操」

高齢者向けの体操を公開しています。公開動画を見ながら実践することができます。



江田島市 × 広島大学



江田島市役所 HP

お問い合わせ先：江田島市地域包括支援センター ☎0823-43-1640

## 東広島市 職場で健康講座のご案内

東広島市では、働く人の健康づくりとして皆様の職場に講師を派遣する「職場で健康講座」を行っています。「運動」や「メンタルヘルス」などをテーマに開催しています。ぜひご利用ください。

### 講座のテーマ

●食生活 ●メンタルヘルス ●運動 ●お口の健康 ●たばこ

### 実施方法と費用

東広島市内の事業所へ訪問します。費用は**無料**です！

### 開催時間

1講座 20～60分程度 ※応相談

### 人数

何人でも可（少人数でもお気軽にお問合せください）

### 申込方法

ご希望の日の1か月前までに、申請書にてお申込みください。

申請書のダウンロードは右の二次元コードから可能です。

### お問合せ先

東広島市健康福祉部医療保健課 ☎082-420-0936



市内事業所での健康講座の様子



呉労働基準監督署 第二方面（安全衛生）

住所：呉市中央3-9-15 呉地方合同庁舎5階 ☎0823-88-2940

協力：呉市、江田島市、東広島市