

事故を未然に予見する！ KYT活動



○ポイント

・スマホツールを用いて、**KYT(危険予知トレーニング)活動**を行い、事故を未然に防止した。

○KYT活動の一例

12月度KYT(危険予知トレーニング)活動

このイラストは、事故の直前を抜いたものです。

このあとどんな事故が発生するでしょうか。1つ選択してください。



【回答選択肢】

- カゴ車の車輪で足を踏む
- カゴ車が転倒して下敷きになる
- カゴ車の底板が抜ける

※毎月15～25問出題

対象人数
全店舗**(24,000人)**

月間平均実施人数
21,000人(約88%)

- 従業員数が多い販売店等では、特にパート・アルバイトへの安全教育が行き届いていない状況でした。
- そこで、店舗用スマホ端末を使用して、KYT活動を実施し、全従業員が個々のスケジュールに合わせてトレーニングに取り組めるような環境を整えました。
- トレーニングでは、前月の労働災害を題材にすることが可能で、毎月繰り返し実施することで継続的な教育ができるようになりました。

○前月の災害をもとに問題が作成できるので、**現状に合った対策**をとることができるね。

○社員だけでなくパート・アルバイトの方々にも教育が行き届くことで**全体として安全への意識が高ま**っていいね。



自律的な店舗安全 推進活動！

CAINZ

事例 7

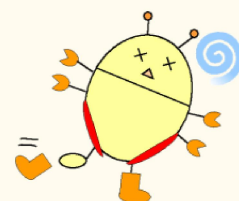
○ポイント

- ・店舗ごとの課題に対しテーマを設定し、「**安全対策ワークショップ**」を開催した。
- ・好事例を社内報で紹介し、**水平展開**へつなげた。

災害発生

これまでは…

同様の災害が
繰り返し発生していた。



取り組み後は…



ワークショップ開催



リスクマップの作成

同様の災害
を防いだ！

対象：220店舗
(全店舗)

- 本企業では安全最優先と言っているものの、同様の事故が繰り返されていました。
- そこで、安全推進リーダーを中心として店舗ごとの課題に対しテーマを設定し、毎月「**安全対策ワークショップ**」を開催、従業員が**自律的・自発的**に安全最優先な行動がとれる体制の構築を目指しています。
- 好事例は社内報で紹介するなどして**水平展開**へつなげることで、店舗全体の安全意識が高まることや、安全以外の面での**コミュニケーション**も円滑になりました。

○同様の事故を繰り返さないために**全体として対策**して
いて素晴らしいね！
○ただ事例の共有をするだけでなく、一人一人が**主体的**
にリスクや対策を考えられていていいね。



てんとう防止君

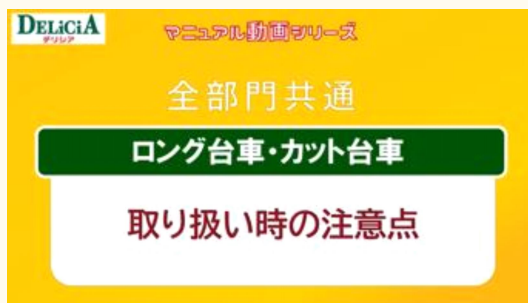


北海道小売業 S A F E 協議会・北海道労働局

○ポイント

・動画作成により、危険な作業を「文字」ではなく「**動作**」として認識させることで、**誰でもわかりやすく**、安全作業に対する理解度を深めることができた。

○作成動画



動画化により・・・

- ・誰でもわかりやすく、安全作業に対する理解が深まった。
- ・教育の質が画一化され、教育の差が解消された。

労働災害発生件数は
減少傾向！



●これまで従業員への安全教育は、危険箇所や危険作業などが書面上でマニュアル化されたものを用いて行われていましたが、理解度に個人差があることや、教育方法も人によって異なるため、同様の災害が頻発していました。

●しかし、外国人技能実習生の雇入れを機に、安全動画作成に取り組み、言葉ではなく“目”で危険を認知してもらうような教育に切り替えました。

●今では**50本以上**の動画が完成し、**全従業員**に周知しています。

○言葉では伝わりにくい部分も、動画にすることで実際に作業する際に**思い出して実践**することができるね！



事例9 労災予防オリジナルポスターの募集

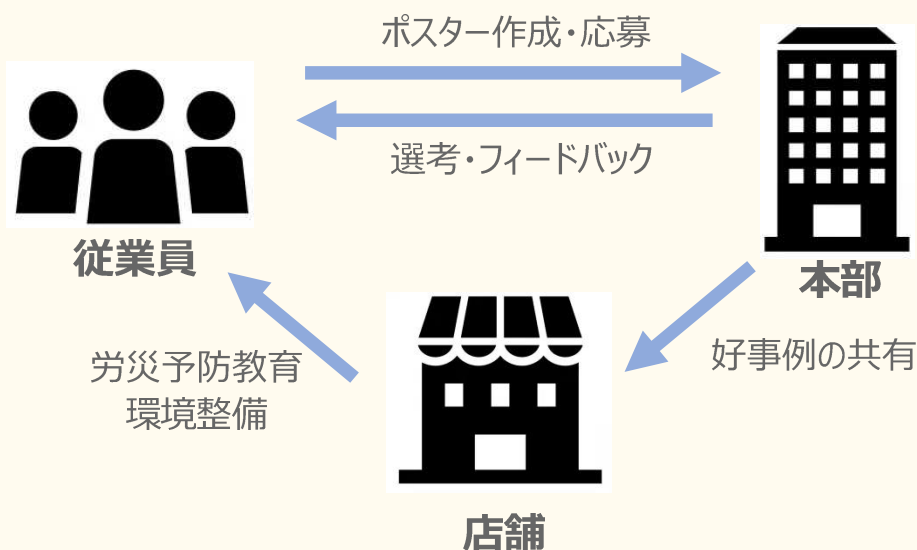


～各店・各部の取り組みから会社の予防へ～

○ポイント

- ・従業員から「**労災予防オリジナルポスター**」を募集し、応募作品は全従業員が閲覧できるようにした。
- ・なかでも優秀作品については全店に**予防促進事例**として共有した。

○応募作品の一例



・労災発生件数は微減。次年度以降も継続実施の予定。

- 本企画は、従前から各店舗や個人で実施していた労災予防の取り組みについて、好事例を他店にも共有し、全社的な労災予防につなげていくことを目的に実施されています。
- 従業員作成のオリジナルのポスターを募集し、応募作品から労働環境改善プロジェクトメンバーとゾーン責任者で共有すべき事例を選考します。
- 選ばれた作品は全事業所へ共有され従業員への予防促進へ活用するとともに、その実施状況集約後応募者へフィードバックし、全店への予防促進事例として公開されます。

○従業員が自ら作成することで、現場のリアルな対策を反映することができるね。
○身近な人が作ったポスターは興味が湧くし、**自分も実践してみよう**という気持ちになるね！



原料袋の軽量化と腰痛ベルトで腰痛予防！

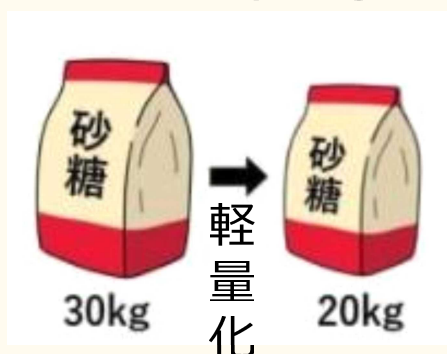


事例10

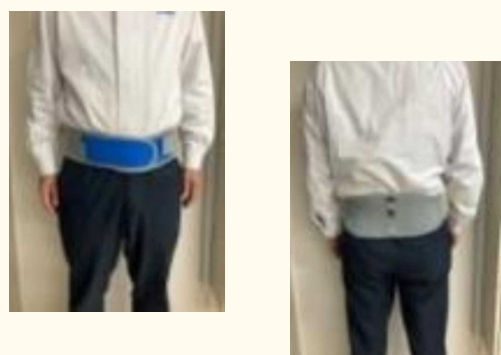
○ポイント

・腰痛予防のため、運搬重量を**減らす**ことに加え**腰痛ベルト**を支給した。

①内容量の変更(30kg→**20kg**)



②腰痛ベルトの使用



懸念

軽量化により運搬回数が
増え作業効率が低下
するのでは・・・

実際は・・・



腰への**負担が軽減**されたことにより、
作業がスムーズに進み、かえって
効率が良くなった！

●本企業では商品の原料袋などの重量物を持ち上げる際に、急性腰痛症(ぎっくり腰)になる事例が多発していました。

●そこで、原料メーカーに相談し、砂糖類の大部分を一袋あたり30kg→**20kg**に軽量化しました。また、重量物を扱う従業員に腰痛ベルトを支給し、作業中の着用を徹底しました。

●原料の軽量化により、運搬回数が増え作業効率が悪くなる懸念がありましたが、腰への負担が軽くなり、テキパキ動けることでかえって効率が良くなりました。

○懸念点があっても実践してみるとかえって良い結果につながることもあるんだね。

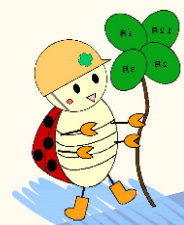
○さらに重量を減らすともっと効率が良くなるのか気になってくるね。



てんとう防止君



北海道小売業SAFE協議会・北海道労働局



安全衛生お役立ち情報



○中小規模事業場 安全衛生サポート事業

専門家が現場や作業の問題を示して、改善のアドバイスを無料で行っていきます。対象は100人未満の事業場です。



○OSTOP！転倒災害プロジェクト

死傷災害で最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、転倒災害プロジェクトを推進しています。



○メンタルヘルス対策

労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。



○労働災害を減少させた 好事例の紹介

小売業、飲食店、社会福祉施設で取り組まれた企業事例を紹介しています。



○OSTOP！熱中症 クールワークキャンペーン

熱中症による重篤な災害を防ぐために、職場における熱中症予防対策の徹底を図ることを目的としています。



○小売業・飲食店の労働災害を 防止しよう

小売業の労働災害の特徴、安全衛生教育のポイント、安全活動事例などを紹介しています。



○外国人労働者の 安全衛生対策について

厚生労働省では、外国人労働者の安全衛生対策に活用いただける教材を提供しています。



○エイジフレンドリーガイドライン

高齢者の安全と健康確保のために、事業者及び労働者が取り組むべき事項を取りまとめました。

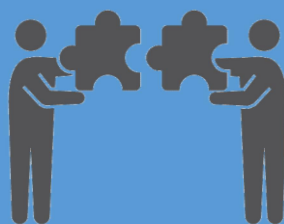


○ミライサポプラス（中小企業庁）

中小企業・小規模事業場を対象に、事業者や専門家と情報交換できる支援サイトです。



“転ばぬ先のチエ”
きっと見つかる



介護施設編

SAFE

Safer
Action
For
Employees



職場の災害防止対策ヒント集

“ケガをしない職場”のためにできることから始めませんか



北海道介護施設SAFE協議会・  北海道労働局

「SAFE」は働く人だけでなく、家族、事業者、地域のすべての人の幸せのために、労働災害を改めて社会問題としてとらえ、顧客も含めたステークホルダー全員で解決策を考え、取り組んでいくための活動体です。

「抱えない介護」の実践で 安心・安全に働ける職場を目指す

〇ポイント

- ・天井走行リフトを設置し、腰痛発生を防いだ
- ・理学療法士がスタッフに腰が楽になる工夫を指導した

天井走行型リフトのメリット

- ・一人で安全な介助が可能
- ・どのようなベッドでも使用が可能
- ・小スペースで使用が可能
- ・最短距離での移動が可能
- ・保管スペースが不要
- ・保管場所との行き来が不要



↑天井走行リフト本体

↓入浴時には、より正確な体重測定ができるため、リフト本体に体重計を装備



↑リフト用体重計

これまでは・・・

- ベッド⇔車椅子の移乗介助により、腰痛が職業病のように蔓延していました。
- 腰痛による休職、労災、退職に繋がり、生活に影響を及ぼすケースも散見されていました。

対策後は・・・

- 全ての居室と脱衣場に天井走行リフトを整備することで、「抱えない介護」を実践し、腰痛発生リスクを大幅に軽減。
- 同時に腰が楽になるちょっとした工夫（高さを変える、屈まないでできる）などを理学療法士がスタッフに指導することで、腰痛の訴えや悩みが聞かれなくなりました。

〇介護者も要介護者もどちらも負担が減る素晴らしい設備だね。
〇自分ではなかなか気がつかない日常のちょっとした工夫で腰痛の予防ができるなんてすごいね！



てんとう防止君

ペガサス100人100回 起立着座訓練の実施！



〇ポイント

・転倒災害防止のため、効率的に**筋力増強**ができる手段を検討した結果、職員100名(多職種)による**起立着座訓練**の動画を作成した。



〇転倒災害発生件数

2021年7月～9月 2件

2022年7月～9月 **0件に!**

導入後

〇実践した職員からの声

- ・立って座るだけの簡単な運動で継続できそう。
- ・日常的な動作であり、無理なくできる。
- ・医学的に推奨されているうえに、身近な職員が登場し、楽しく続けられる。

- 職員に転倒災害が起きている問題の共有を行い、対策について検討を行いました。
- 検討の結果、効率的に筋力増強ができる手段が良いと意見がまとまり、多職種の職員が集まった検討チームを発足し、具体的な方法について討議を行いました。
- そこで、多職種の職員100名による起立着座動画を作成し、職員向けに公開・周知を行いました。

〇特定の職員だけが取り組むのではなく、**全体として**災害防止を目指していいね！

〇今後も効果が継続して続いていけば、一般向けに動画を公開してみるのもいいかもね。



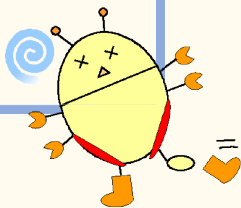
○ポイント

・腰痛予防のための**座学**、**実技** + **腰痛予防体操**を取り入れた。

座学



実技・腰痛予防体操



- 介護従事者向けに、腰痛から身を守るために必要なこと、**腰痛予防体操**や介護技術の紹介等を動画を含めたわかりやすい**解説と実演による無料セミナー**を実施しています。
- 腰痛の**原因は腰だけではない**こと、予防対策には**仕事上の問題**(介護技術、福祉用具を知る、利用者の動きを見る)や**自身の問題**(普段の姿勢、生活習慣、足腰の柔軟性)があることなど、**解説と動画や体操**などを交え実施しています。

○腰痛の原因を**専門的な知見**から、わかりやすく伝えてくれているし、**作業姿勢**についても教えてくれるね。
○予防体操も教えてくれるから**安心して働ける**気持ちになるね。



事例 4 労災リスクを「見える化」する 最新テクノロジー

Next FM Provider
大成株式会社

AYUMI BIONICS

○ポイント

・AIシステムを用いて従業員の足腰力を評価し、労災リスクの「見える化」を行った。

○ビルメンテナンス業における
事故の型別労働災害発生状況



ビルメンテナンス業では、
行動災害が**84%**を占める

従業員の動作をAIが解析し、
足腰力と労災リスクを「見える化」する



労災ハイリスク者に
運動と栄養のフォローアップ[®]



- ビルメンテナンス業では中高年従業員が多く、行動労災が多数発生しています。また、従業員数が多いため、ひとりひとりの状況に合わせた**対策が難しい状況**でした。
- こうした状況の中で、**AIシステム**による従業員の**足腰力の衰えを定量化**することで労災リスクを「見える化」しました。
- 選定された労災ハイリスク者には、ガイドラインに沿った**運動と栄養のフォローアップ[®]**を行い、労災リスクを改善する取組みを行いました。

○人間の目では気がつかないリスクまでAIが分析してくれて、
今まで以上に災害防止の効果が期待できるね。



北海道介護施設 S A F E 協議会・北海道労働局

事例5 オリジナルANAグループ体操



○ポイント

・肩こりや腰痛など労働災害防止のため、スポーツクラブと共同で「**オリジナルANAグループ体操**」を制作した。

○オリジナル体操の様子



労働災害発生率

35%減

日常的な運動実施率

8.6%増

YouTube再生回数

7.5万回

←Youtubeはこちらから！

- 従業員の業務中の**ケガ発生**の防止、肩こりや腰痛など**労働災害**の防止に向けた意識を向上させるべく、業務開始前の**準備体操**として取り入れています。
- 従業員がそれぞれの立場でお客様と繋がっていると実感できる**歌詞**、**メロディ**や**ANAグループらしい動き**（**飛行機ポーズ**）などを取り入れ、笑顔で楽しく体を動かせるよう工夫しています。
- 海外で勤務する従業員も一緒に楽しめるよう**ANA Group Taisou(英語版)**を制作し、発信しています。また、**YouTube**上にも動画を公開しており、どなたでもお気軽に体験できます。

○“飛行機ポーズ”のように企業の強みを活かして、**どんな人でも馴染みやすい**ような体操となっているね！

○YouTube上にも公開されているみたいだから、僕も今度やってみようかな。



北海道介護施設SAFE協議会・北海道労働局

事例 6

腰痛ゼロを目指せ！！

○ポイント

・腰痛防止のため**最新の介護機器**を多数導入し、負担を軽減した。

○導入された最新介護機器たち



←電動移乗リフト

・電動リフトを使用した移乗介助を徹底。人力で抱えることはしない(10台以上整備)。



↑アクアタイザー

・ウォーターベッド型マッサージ器休憩中等に使用。

自動体圧分散マット→

・電気で自動的に体圧分散するので、人力での寝返り介助を行わなくても良い(モルテン社製)。



●移乗介助や入浴介助において**腰部に負担がかかる**ことで、腰痛を引き起こしたり、時には離職につながる可能性があります。

●これらの負担を軽減するために、当施設では**最新の介護機器**を多数導入し、人力での移乗介助は原則行わないようにしました。

●これらの機器導入後は、腰痛を理由に離職した職員は**ゼロ**となっており、一定の効果がみられています。

○**自動化**できるものは積極的に取り入れていくことで職員の負担を軽減することができるね。

○導入した**効果も顕著に表れていて**、取組みの的確さが伝わってくるね。



てんとう防止君

安心・安全な介護職場を「仕組み」で実現！

社会福祉法人 松美会



事例 7

○ポイント

・介護職場の課題解決に向けて、**職場の環境整備**だけでなく、**職員の心身ケア**等の観点からも取り組みを行った。

○課題解決に向けた4つの観点

技術 ・ノーリフティングケアの推進

環境 ・自職場の危険源の特定
・職場環境の他者点検

身体 ・職員の腰痛等健康調査
・調査結果に基づき看護職による健康面談

心 ・職員の仕事満足度調査
・ストレスチェック

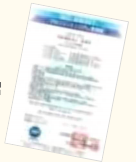


危険源の洗い出し

危険度の優先順位付け

対応策の計画、結果評価・改善

ISO45001の認証取得



●介護職場では、腰痛をはじめとする**労働災害が減らないこと**や**心的ストレスが多く**離職者が多いことなどが長年課題となっています。

●これらの課題解決に向けて、当施設では「**技術・環境・身体・心**」の観点から様々な取り組みを行い、**安心・安全な介護職場**を目指しています。

●特に「**環境**」の観点では職員ひとりひとりが問題に向き合って解決に向けた取り組みを行ったことで、労働安全衛生マネジメントシステム**ISO45001**の認証を取得することができました。

○職場環境(設備等)のような**外部要素**だけでなく、職員の身体や心などの**内部要素**もケアする仕組みがあると、働く側としても**安心して**仕事ができるね。



てんとう防止君



北海道介護施設 S A F E 協議会・北海道労働局

事例8 入居者の残存能力活用による 介護職の腰痛予防・負担軽減

〇ポイント

・施設の入居者に対し**リハビリ専門職によるアセスメント**を実施し、**自立支援・残存能力活用**の観点から介助方法を提案した。

・入居中のAさん(要介護5)の例

1.現状



・前方から抱える形での
移乗介助
→職員への**負担大**

2.リハビリ専門職によるアセスメント

・両足の筋力低下により
立ち上りは難しい。
・手すりなどにつかまると、
お尻をわずかに浮かせられる
程度の筋力は残っていた。



3.提案

・Aさんの残存能力を発揮し、
かつ介護職に負担の少ない、
後方からの介助方法を提案。
・介護手順書を作成し、現場
スタッフに展開

項目	内容
1. 現状	前方から抱える形での移乗介助による職員への負担が大きい。
2. アセスメント	リハビリ専門職によるアセスメントを実施し、残存能力を確認。
3. 提案	後方からの介助方法を提案し、介護手順書を作成。
4. 結果	職員全員の負担が軽減され、以前より楽になったと声がかかるようになった。
5. 今後の課題	リハビリ専門職介入により様々な効果が期待されていますが、人員確保が難しいこと等課題もあるので、遠隔でのアセスメントなどを検討しながら、本取組みを続けていきます。

4.結果

・職員全員がAさんの能力を把握することができ、**以前より移乗介助が楽になった**との声が聞かれるようになる。
・Aさんも残存能力を活用することで**以前より動作がスムーズ**になっている。

●当社では**リハビリ専門職(理学療法士)**が入居者に対し、能力評価・アセスメントを実施し、**自立支援・残存能力活用**の観点から介助方法を提案しています。

●提案をもとに**介護手順書**を作成し、現場スタッフに展開することで、介護職の腰への負担軽減が見られました。

●リハビリ専門職介入により様々な効果が期待されているところですが、人員確保が難しいこと等課題もあるので、**遠隔でのアセスメント**などを検討しながら、本取組みを続けていきます。

〇ただ一方的に職員の負担軽減を考えるだけでなく、**入居者の方々の能力**を考え、一人一人に合った**介助方法**を実践できるのは素晴らしいね。



腰痛対策

事例 9

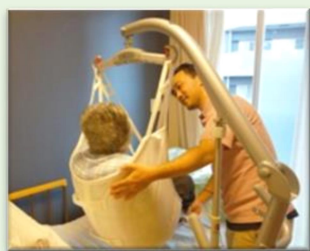
ノーリフトケア&腰痛予防体操

〇ポイント

・腰痛予防のために、介護ロボット活用による「**ノーリフトケア**」の実践及び「**腰痛予防体操**」の作成を行った。

腰痛予防のための代表的な2つの取り組み

ノーリフトケア ～抱えない介護～



スライディングシートやリフト、介護ロボットを活用し、**ノーリフトケア**に取り組んでいる。

腰痛予防体操



腰痛予防のために身体の使い方を動画で分かりやすく説明。**セルフケア**にも活用。

専門学校健祥会
学園理学療法学科
科教員による説明
付き

- 本グループは職員の健康維持増進のために、**腰痛予防対策**を重点項目として継続的に取り組んでいます。
- 代表的な取り組みとして「**ノーリフトケア～抱えない介護～**」及び「**腰痛予防体操**」の2つが挙げられます。
- また、令和4年度は5月を**腰痛予防月間**と定め研修会等を実施し、職業病ともいわれる腰痛に積極的な対策を講じています。

〇**職員自らの健康**に着目して、簡単な体操で腰痛予防できると取り組みやすくていいね！

〇体操は**外国語版**を作成中とのことなので、今後さらにこの活動を広めていきたいね。



安全パトロールによる 職場内の環境整備



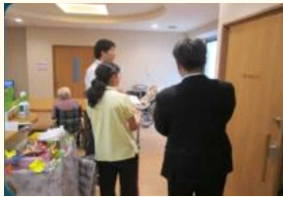
事例10

〇ポイント

・安全パトロールにより職場内の危険箇所を把握し、**4S活動**
(整理・整頓・清掃・清潔)の促進に努めた。



～～安全パトロール～～



- ・複数の視点による**危険箇所**の把握
- ・把握した危険箇所の**改善**(右図)

・ライトの設置



・すべらない靴の支給



～～転倒をしない健康づくり～～

- ・県や市主催の健康づくり活動。ウォーキングイベントへの参加、万歩計貸し出し。
- ・職場内でのラジオ体操の実施

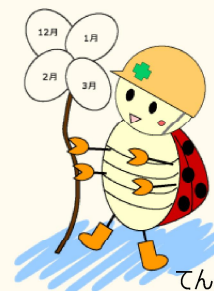
●毎年、職場内で転倒災害が続いていたことを受け、令和元年度より「安全パトロール」を実施しています。

●複数の視点で職場内をパトロールすることにより、転倒の可能性のある危険箇所の改善を事前にできるようになりました。

●また、環境面の整備だけでなく**転倒しない健康づくり**の取り組みも実施しており、様々な視点から**4S活動の促進**に努めています。

○安全パトロールによって、**職員自ら危険箇所を認識**できるから災害防止につながるね。

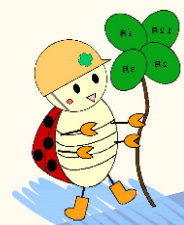
○万歩計のように、自分の**取り組みが数値化**されるともっと頑張ろうという気持ちになるね。



てんとう防止君



北海道介護施設 S A F E 協議会・北海道労働局



安全衛生お役立ち情報



○中小規模事業場 安全衛生サポート事業

専門家が現場や作業の問題を示して、改善のアドバイスを無料で行っていきます。対象は100人未満の事業場です。



○OSTOP！転倒災害プロジェクト

死傷災害で最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、転倒災害プロジェクトを推進しています。



○メンタルヘルス対策

労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。



○労働災害を減少させた 好事例の紹介

小売業、飲食店、社会福祉施設で取り組まれた企業事例を紹介しています。



○OSTOP！熱中症 クールワークキャンペーン

熱中症による重篤な災害を防ぐために、職場における熱中症予防対策の徹底を図ることを目的としています。



○介護労働者の転倒防止対策 リーフレット

介護労働者の転倒災害の傾向、転倒災害防止対策について、「つまづき」「滑り」による転倒の原因と対策がチェックできるリーフレットです。



○外国人労働者の 安全衛生対策について

厚生労働省では、外国人労働者の安全衛生対策に活用いただける教材を提供しています。



○エイジフレンドリーガイドライン

高齢者の安全と健康確保のために、事業者及び労働者が取り組むべき事項を取りまとめました。



○ミライサポプラス（中小企業庁）

中小企業・小規模事業場を対象に、事業者や専門家と情報交換できる支援サイトです。



転倒等リスク評価セルフチェック票

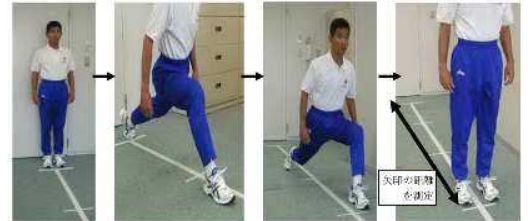
※赤枠の箇所のみ入力ください。

名前 年齢 身長

I 身体機能計測結果

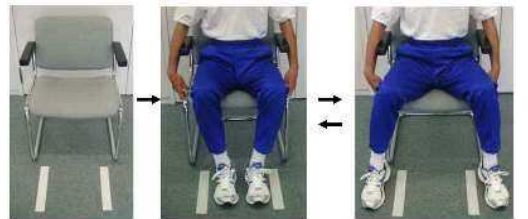
①【歩行能力・筋力】 ★2ステップテスト★ ～歩行能力・下肢筋力を把握～

スタートラインから最大2歩目のつま先までの距離をcm単位で測定します。(mmは四捨五入)
 2回測定し、良いほうの測定距離を身長で割ります。(赤枠には測定距離のみ入力ください。自動計算されます。)

2ステップテスト1回目 → CM2ステップテスト2回目 → CM評 価 

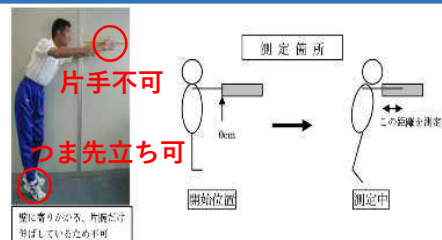
②【敏捷性】 ★座位ステッピングテスト★ ～素早く足を動かせるか～

背もたれがある回転しない椅子に腰かけ、足元に30cm幅のラインを引き、その内側に足を置き、「ラインの外側→内側」が1回とカウントして20秒間で何回開閉できるか測定します。

座位ステッピングテスト → 回/20秒評 価 

③【動的バランス】 ★ファンクショナルリーチ★ ～バランスを崩さずにどのくらいからだを傾斜できるか～

両足を軽く開き、両腕を肩の高さまで持ち上げ、その位置からバランスを崩さずに、水平に両手を伸ばした地点までの距離をcm単位で測定します。つま先立ち可。2回測定し、良いほうの測定距離を評価。

ファンクショナルリーチ1回目 → CMファンクショナルリーチ2回目 → CM評 価 

④【静的バランス(閉眼)】 ★閉眼片足立ち★ ～静的バランス能力を把握①～

静かな場所で、靴を脱いで、目を閉じ、片足を上げ、秒単位で測定します。(小数点第2位以下切り捨て)
 2回測定し、良いほうの計測結果を評価。

閉眼片足立ち1回目 → 秒閉眼片足立ち2回目 → 秒評 価 手は腰に置いても、
広げても自由

⑤【静的バランス(開眼)】 ★開眼片足立ち★ ～静的バランス能力を把握②～

静かな場所で、靴を脱いで、両手を腰に置き、眼は開けたまま、片足を上げ、秒単位で測定します。
 (小数点第2位以下切り捨て) 2回測定し、良いほうの計測結果を評価。

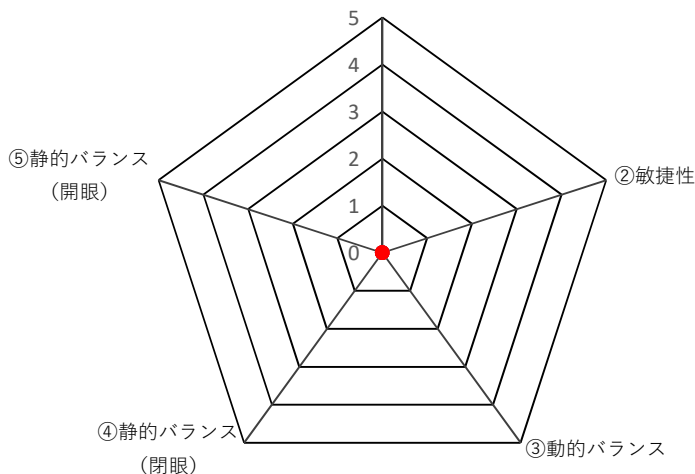
開眼片足立ち1回目 → 秒開眼片足立ち2回目 → 秒評 価 

II 質問票（身体機能に対する意識）

質問内容		回答（1つだけ選択ください）	回答No	合算	評価
1	人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③人並み程度 <input type="checkbox"/> ④少し自信がある <input type="checkbox"/> ⑤自信がある			①歩行能力 筋力
2	同年代に比べて体力に自信はありますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③人並み程度 <input type="checkbox"/> ④やや自信がある <input type="checkbox"/> ⑤自信がある			
3	突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思えますか	<input type="checkbox"/> ①素早くないと思う <input type="checkbox"/> ②あまり素早くない方と思う <input type="checkbox"/> ③普通 <input type="checkbox"/> ④やや素早い方と思う <input type="checkbox"/> ⑤素早い方と思う			②敏捷性
4	歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思えますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③少し自信がある <input type="checkbox"/> ④かなり自信がある <input type="checkbox"/> ⑤とても自信がある			
5	片足で立ったまま靴下を履くことができると思えますか	<input type="checkbox"/> ①できないと思う <input type="checkbox"/> ②最近やってないができないと思う <input type="checkbox"/> ③最近やってないが何回かに1回はできると思う <input type="checkbox"/> ④最近やってないができると思う <input type="checkbox"/> ⑤できると思う			③動的バランス
6	一直線に引いたラインの上を継ぎ足歩行で簡単に歩くことができると思えますか	<input type="checkbox"/> ①継ぎ足歩行ができない <input type="checkbox"/> ②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる <input type="checkbox"/> ③ゆっくりであればできる <input type="checkbox"/> ④普通にできる <input type="checkbox"/> ⑤簡単にできる			
7	目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="checkbox"/> ①10秒以内 <input type="checkbox"/> ②20秒程度 <input type="checkbox"/> ③40秒程度 <input type="checkbox"/> ④1分程度 <input type="checkbox"/> ⑤それ以上			④静的バランス (閉眼)
8	電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか	<input type="checkbox"/> ①10秒以内 <input type="checkbox"/> ②30秒程度 <input type="checkbox"/> ③1分程度 <input type="checkbox"/> ④2分程度 <input type="checkbox"/> ⑤3分以上			⑤静的バランス (開眼)
9	目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="checkbox"/> ①15秒以内 <input type="checkbox"/> ②30秒程度 <input type="checkbox"/> ③1分程度 <input type="checkbox"/> ④1分30秒程度 <input type="checkbox"/> ⑤2分以上			

III レーダーチャート

● I 身体機能計測 ● II 身体機能に対する意識
①歩行能力・筋力



【チェック項目】

1 身体機能計測（青枠）の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。青枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。青枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

2 身体機能に対する意識（赤枠）の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能（青枠）と意識（赤枠）が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

3 青枠と赤枠の大きさをチェック

(1) 「青枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、青枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

(2) 「青枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。

枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

! 3つの転倒予防

オットット

転倒による労働災害は最も多く、全体の約25%

転倒によるケガの 約6割 が 休業1か月以上 のケガです!!

1 作業場所の 整理整頓



2 作業場所の 清掃



3 毎日の 運動



- ▶ 転倒災害は、大きく3種類 に分けられます。
皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？



厚生労働省北海道労働局では「STOP! 転倒災害プロジェクト」を推進しています。

あなたの職場は大丈夫？

転倒の危険をチェックしてみましょう！

	チェック項目	<input type="checkbox"/>
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
3	通路や階段を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	<input type="checkbox"/>
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいますか	<input type="checkbox"/>
5	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	<input type="checkbox"/>
6	段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	<input type="checkbox"/>
7	転倒災害防止のための安全な歩き方、作業方法の推進を図っていますか	<input type="checkbox"/>
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>

チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイデアを出し合ひましょう！

<転倒等リスク評価セルフチェック票はこちらから>

