

転倒災害予防 5つのポイント！

転倒災害は、多発災害であり、全業種共通の課題である。

また、骨折等の思わぬ重傷も頻発しており、中には後遺障害を残すなど、本人はもとより、企業にも大きな損失をもたらしている。「**たかが転倒とあなどるなかれ！**」

花巻労働基準監督署では、転倒災害を予防するため、以下の取組を推奨します。



1 「見える化」 ➡ 危険マップの作成、リスクアセスメント

安全衛生活動の一環として、事務室・工場・駐車場など職場の「すべりそうな所」「つまづく可能性がありそうな所」「ぶつかる可能性がありそうな所」など、ヒヤリ・ハット事例を含み危険な箇所の拾い出し（リスクの拾い出し）を行い、写真入りの「**危険マップ**」を作成し、全社員に周知しましょう。

拾い出した危険箇所は、「**リスクアセスメント**」により、必要な対策を講じましょう。



滑りやすいのは、鉄板、グレーチング、塗装面、水、油、コーナー部、階段、段差部、冬場の凍結・降雪 etc より多くの人を通る場所はリスクが高いため、融雪、滑り止め、手すり、色分け、ミラー設置など、改善策について、リスクアセスメントの手法により、優先的に取り組むとよいでしょう。

※駐車場から事務所までの間は、転倒が非常に多い場所です。随時点検し安全確保！

2 「転倒予防体操」 ➡ 転倒に強い体づくり

朝礼、ラジオ体操を実施している企業もあると思いますが、ラジオ体操に追加して、腰や股関節周辺の可動域や体幹（バランス）、大腰筋や腸骨筋などのインナーマッスルを鍛えることにより、「**転倒に強い体づくり**」を進めましょう。元気で若々しくいるためにも「**継続は力なり！**」

片足立ち（フラミンゴ体操）

フラミンゴのように片足で立つ。壁やテーブルに手を添えて行ってもOK。

体重を片足に乗せ、負荷を与えることにより骨を強くする効果も期待されます。



大腰筋と腹横筋を鍛える足踏み運動

膝を上げ 右肘⇔左膝、左肘⇔右膝 と交互につける。1回1秒間のペースで、最初は20回程度から。（体を倒さず、姿勢よく。）
動作に慣れてきたら60回目標に頑張ろう！



足の付け根の筋肉ストレッチ

かけっこのスタートのときの姿勢からさらに片足を後ろに伸ばし、前膝を体の外側に倒すようにしながらゆ〜っく〜り腰を低くします。片足30秒、左右行います。足首など間接のストレッチにもなる。



3 転倒予防の研修をしましょう！

厚生労働省
転倒予防・腰痛
予防の取組

内閣府ウェブサイト

中災防
転びの予防
体力チェック

日本整形外科学会公式
ロコモティブシンドローム
予防啓発サイト
「ロコチェック」

厚生労働省
【転びにくい体をつくる
職場エクササイズ】

中災防
【転倒災害防止の
ための身体機能
向上セミナー】



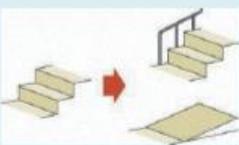
- 靴選びも重要なポイントです。作業や場面に適した滑りにくい靴を選びましょう！
- オシャレな靴で通勤もいいけど、転んでケガをしないことが最優先！
- 安全靴は、JIS マークの近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認しましょう！



4 設備改善、4S活動を継続しましょう！

設備の改善

滑らず蒸れない靴のおかげで快適！
手すりの設備や段差を回収して安心！



職場環境の改善などのために、
エイジフレンドリー補助金をご活用ください。



整理・整頓 清掃・清潔

見た目にきれいなだけでなく、つまづいたり転んだりすることも減りました



厚生労働省ホームページで
4S（整理・整頓・清掃・清潔）
の方法を公開しています。



花巻監督署では、「見える 安全事例集」を作成し HP に掲載しています。
他社の改善事例をご参照いただき、転倒予防対策を積極的に進めましょう！

花巻監督署からのお知らせ
「見える安全事例集」



https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/news_topics/kantokusho_oshirase/hanamakikantokusyo/anzenisei_mierujirei.html

【転倒防止対策の事例】できそうなものを取り入れてみませんか？

- ① ヒヤリ・ハット箇所を写真に撮り、コメントを入れて掲示し、注意喚起している。
- ② 工場内の見取図に、ヒヤリ・ハット箇所の●シールを付けさせ、●の多い箇所に対して定期的に「リスクアセスメント」を実施している。
- ③ 4S活動を導入し、通路にラインを引き整理整頓を徹底、つまづき防止を継続している。
- ④ 水を使う職場なので、防滑塗装を施し、防滑靴を使用している。
- ⑤ 段差でつまづく人が多いので、蛍光塗料を塗って目立ちやすくした。
- ⑥ 玄関に凍結防止用にマットを敷いている。



5 エイジフレンドリーガイドライン

エイジフレンドリーガイドラインを参考に高齢労働者の安全と健康の確保を進めましょう。

1 安全衛生管理体制の確立	4 健康や体力の状況に応じた対応
2 職場環境の改善（ハード面、ソフト面）	5 安全衛生教育
3 健康や体力の状況把握	6 労働者自身の積極的な取り組み



花巻監督署からのお知らせ

検索

https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/news_topics/kantokusho_oshirase/hanamakikantokusyo.html

