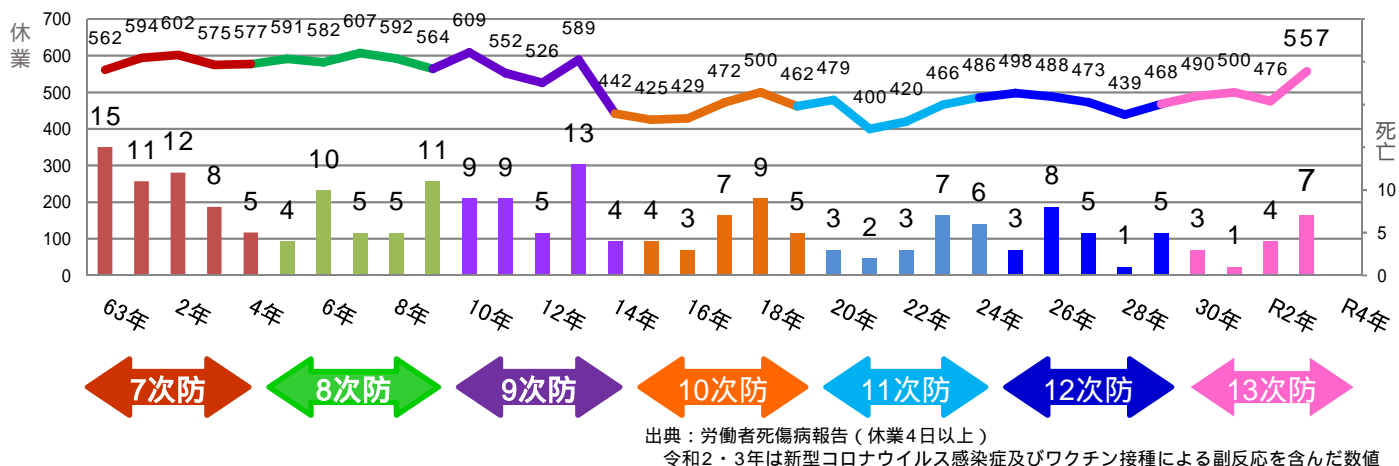


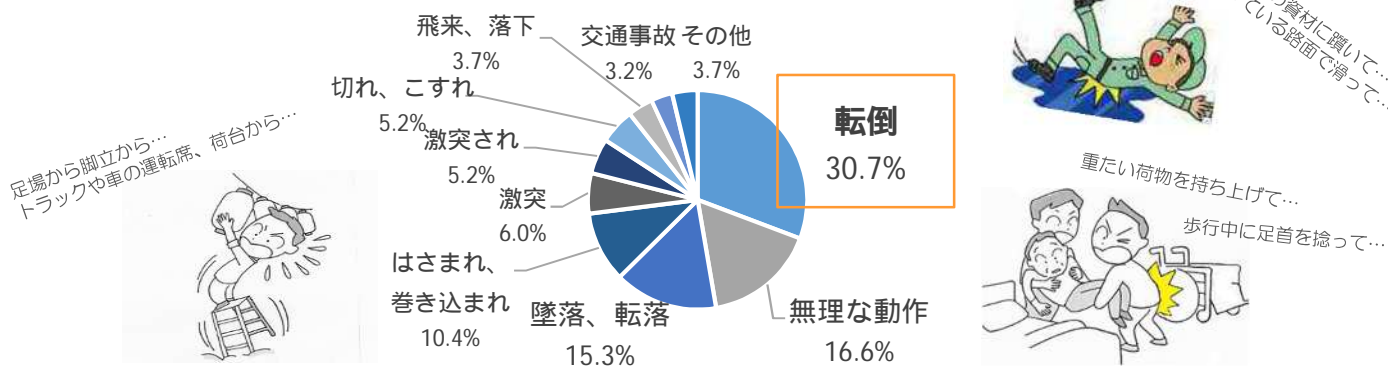
# 盛岡労働基準監督署 労働災害発生状況の概略 (令和3年確定値)

## 1. 年別労働災害発生状況



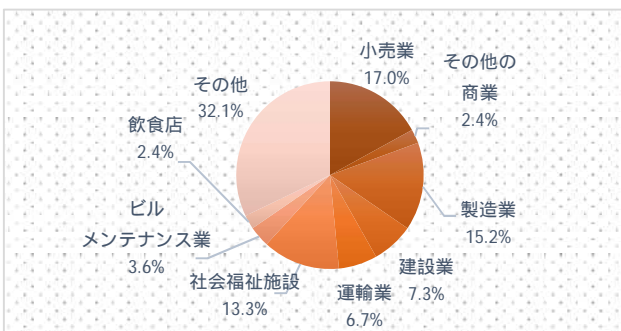
休業4日以上の労働災害は高止まり傾向。令和3年は、平成30年からの第13次労働災害防止計画期間において、**令和3年は休業、死亡ともに最多となった。**

## 2. 事故の型別発生状況

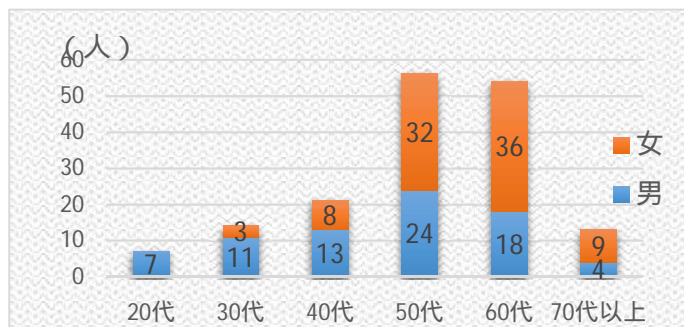


**事故の型別では 転倒災害 が最も多い！**

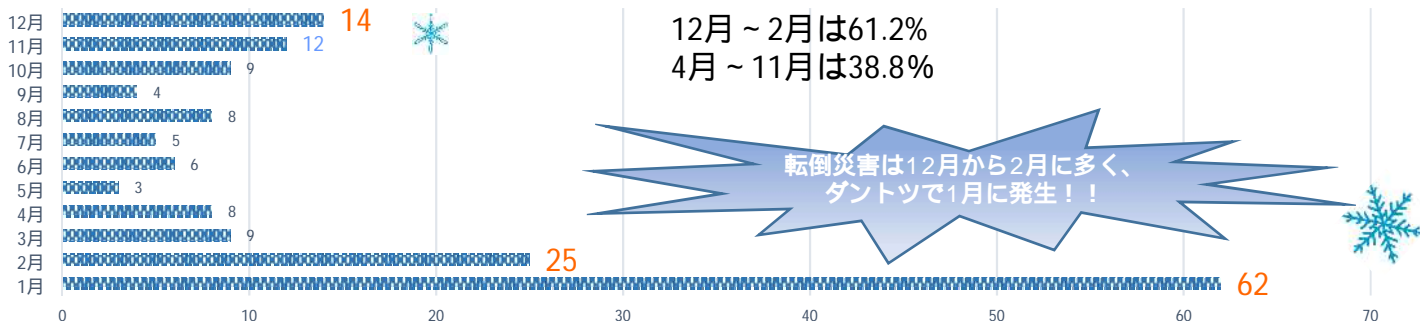
### 転倒災害の発生状況（業種別）



### 転倒災害の発生状況（年代別）



### 転倒災害の発生状況（月別）



# 転倒災害を予防しましょう！

## 「たかが転倒とあなどるなかれ！」

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・周知

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。

### 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。

#### 片足立ち（フラミンゴ体操）

フラミンゴのように片足で立ちます。  
壁やテーブルにつかまりながら  
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  
効果があります。



#### 大腰筋と腹横筋を 同時に鍛える足踏み運動

膝を上げ 右肘  
左膝、左肘 右  
膝 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。

膝を上げる動作に  
慣れてきたら60回  
目標に頑張ろう！



## STOP！転倒災害特設サイト（職場のあんぜんサイト）の活用

サイトで公開されている効果的な対策、視聴覚教材、好事例を活用しよう！

転倒・腰痛防止用視聴覚教材をYouTubeで公開しています。

URL <https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/videokyozai.html>



～ 飲食店、小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材～



～ 社会福祉施設向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材～

