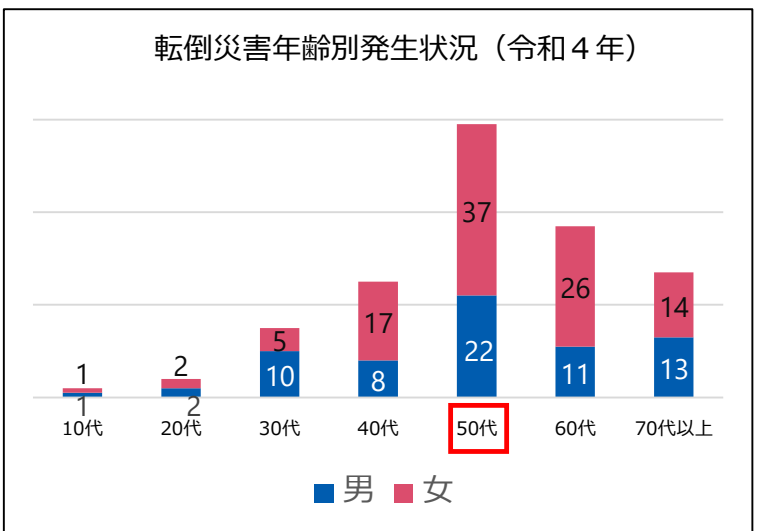
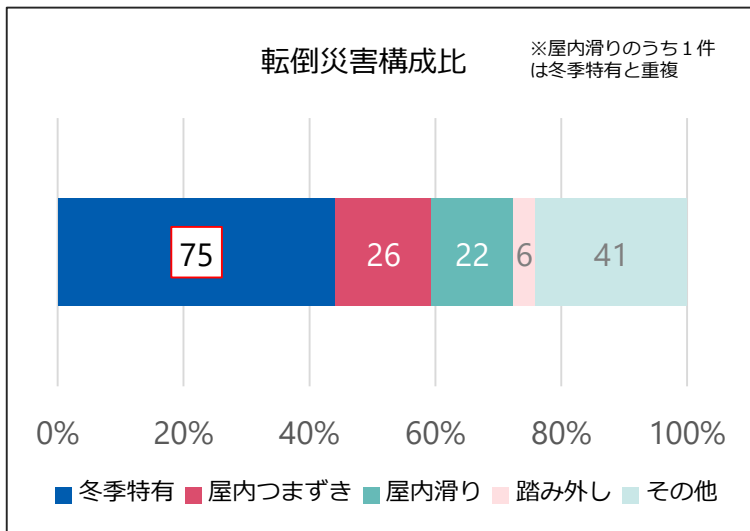
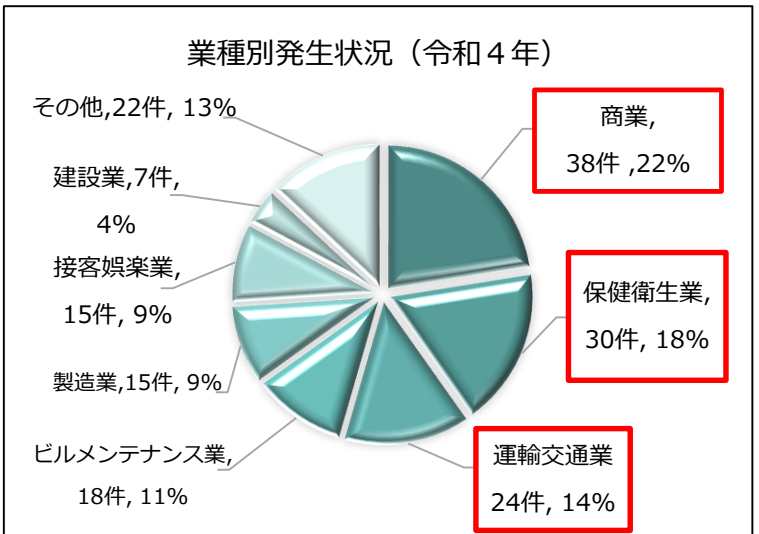
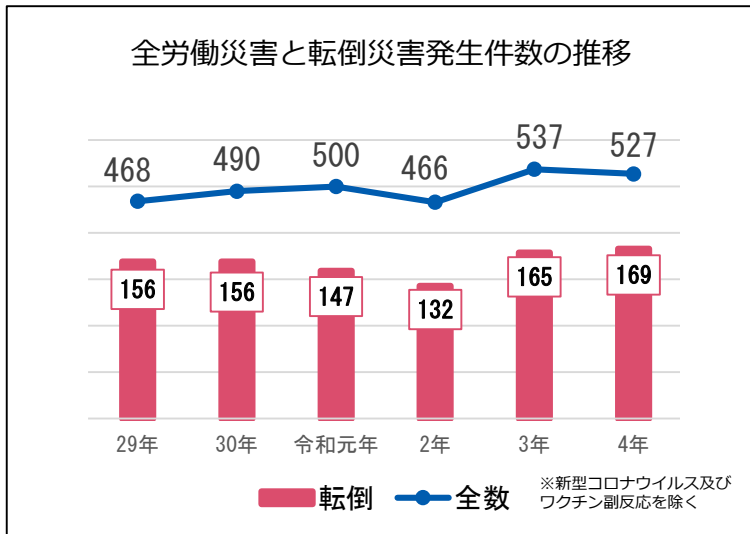


転倒災害の再発防止のための自主点検結果

項目	原因（複数回答可）	回答数
1	身の回りの整理・整頓を行っていなかった。通路、階段、出口に物を放置していた。	8
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なかった。	12
3	安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていなかった。	7
4	転倒を予防するための教育を行っていなかった。	37
5	作業靴は、作業現場に合った耐滑性を有し、かつサイズにあったものを着用していなかった。	8
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、周知していなかった。	18
7	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なかった。	29
8	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なかった。	27
9	通路、駐車場等の除雪・融雪が不十分であった。	35
10	その他	1
11	未回答	20

出典：転倒災害の再発防止のための自主点検等報告書（令和4年4月1日～令和5年3月31日受理分）

令和4年転倒災害発生状況



取り組んでもらいたい転倒予防対策

転倒しにくい環境づくり（段差の解消・見える化、通路や作業場所の床の水等の拭き取り、整理整頓の徹底等のハード対策）のほかに、個々の労働者の転倒や怪我のしやすさへの対応（転倒等リスクチェックの実施と結果を踏まえた運動プログラムの導入等のソフト対策）への取り組みをお願いします。

ポイント1 転倒等リスク評価セルフチェック票を用いた評価

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・格力）
あなたの結果は [] cm
あなたの身長は [] cm (身長) = [] cm
下の評価表に当てはめて [] 評価

評価	1	2	3	4	5
結果	~1.24	1.25	1.39	1.47	1.66~
身長	~1.38	~1.46	~1.65		

② 屈曲スタディテスト（敏捷性）
あなたの結果は [] cm / 20秒
下の評価表に当てはめて [] 評価

評価	1	2	3	4	5
(cm)	~24	25	29	44	49~
(秒)	~7	7.1	17.1	55.1	90.1~
(秒)	~15	15.1	30.1	84.1	120.1~

③ フォンクショナルリーゼ（動的バランス）
あなたの結果は [] cm
下の評価表に当てはめて [] 評価

評価	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20	30	36	40~
(cm)	~19	~29	~35	~39	

④ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は [] 秒
下の評価表に当てはめて [] 評価

評価	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1	17.1	55.1	90.1~
(秒)	~15	15.1	30.1	84.1	120.1~

⑤ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は [] 秒
下の評価表に当てはめて [] 評価

評価	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1	17.1	55.1	90.1~
(秒)	~15	15.1	30.1	84.1	120.1~

身体機能計測の評価数字を
下のレーダーチャートに赤字で記入

II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合計	評価	評価
1. 人ごみ中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか				① 歩行能力
2. 同年代に比べて体力が自覚的不足ですか				② 敏捷性
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早い方だと思いますか				③ 動的バランス
4. 歩行中、小石・段差に足をついたら、すぐに足が止まるおもういますか				④ 静的バランス
5. 階段で立つまま下を降りることができるとおもういますか				⑤ 動的バランス
6. 一歩踏いたら足が滑ると、踏ん張らずに歩行を止めることができるおもういますか				⑥ 静的バランス
7. 足を踏んで床で倒れたいつ自覚がありますか				⑦ 動的バランス
8. 電線に乗って、つりつかずにつかまらずに歩行できるおもういますか				⑧ 静的バランス
9. 足を踏んで床で倒れたいつ自覚がありますか				⑨ 動的バランス

それぞれの評価結果を下のレーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

III レーダーチャート

評価結果を転記し線で結びます
(Iの身体機能計測結果を赤字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入)

転倒等リスク評価セルフチェック票



ポイント2 運動プログラムの導入等

労働者の身体機能低下を抑制し、転倒災害を予防しましょう。

中災防
【転倒災害防止のための
身体機能向上セミナー】

厚生労働省
【転びにくい体をつくる職場エクササイズ】

職場の安全サイト
転倒災害プロジェクト
身体的能力のセルフ
チェック



腰痛予防・高齢労働者の安全対策も併せて行いましょう！

- 腰痛予防体操の実施、社会福祉施設におけるノーリフトケアの介護や荷の取り扱い作業におけるリフターや自動搬送装置の導入、重量物注意の危険表示等、作業に合った腰痛予防対策の実施をお願いします。
- エイジフレンドリーガイドラインを踏まえた高齢労働者の安全対策の実施も併せてお願いします。

腰痛予防

1~2回
息を吐きながら、3秒間
腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう（骨盤のすぐ上）とちもの付け根を同時にストレッチします。

腰痛借金の返済

後ろにずれた椎骨を、腰を反らして元の位置に戻す

両手を背で握り近づける

両手をお尻に当て、1~2回押し込む

骨盤を前へ入れるイメージ

痛気持ちにくいくらいちょうど

このときは中止!

腰痛が広がるともも以下に痛む場合は中止し、整形外科にご相談ください。

©All rights reserved, Ko Matsudaira

エイジフレンドリーガイドライン

（高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）

厚生労働省では、令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（エイジフレンドリーガイドライン、以下「ガイドライン」）を策定しました。

働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう。

働く高齢者が増えています。60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加、特に商業や保健衛生業をはじめとする第三次産業で増加しています。

このうち、労働時間による健康被害で10歳以上の労働者が半数以上は26%（2018年）で増加傾向にあります。労働災害発生率は、若年層に比べ高齢労働者に相対的に高くなり、中でも、転倒災害、墜落・転落災害の発生率が顕著に増加し、男女で顕著です。

<年齢別・男女別の労働災害発生状況（休業4日以上）>

2018年

2008年

2018年

2008年

<年齢別の休業見込み期間の長さ>

高齢者は身体機能が低下すること等により、若年層に比べ労働災害の発生率が高く、休業見込み期間に及ぼす影響が大きいことが分かります。

働きがいが低い人々の割合が増えている人々を、働きがいを高めるための働く人の労働災害防止を図るためにも、職場環境改善の取組が重要です。

このガイドラインは、雇用される高齢者を対象としたもので、請負契約により高齢者を就業させることのある事業主においても、請負契約により就業する高齢者に対し、このガイドラインを参考に取組を行うことが望まれます。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

エイジフレンドリー
ガイドライン
（高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）

