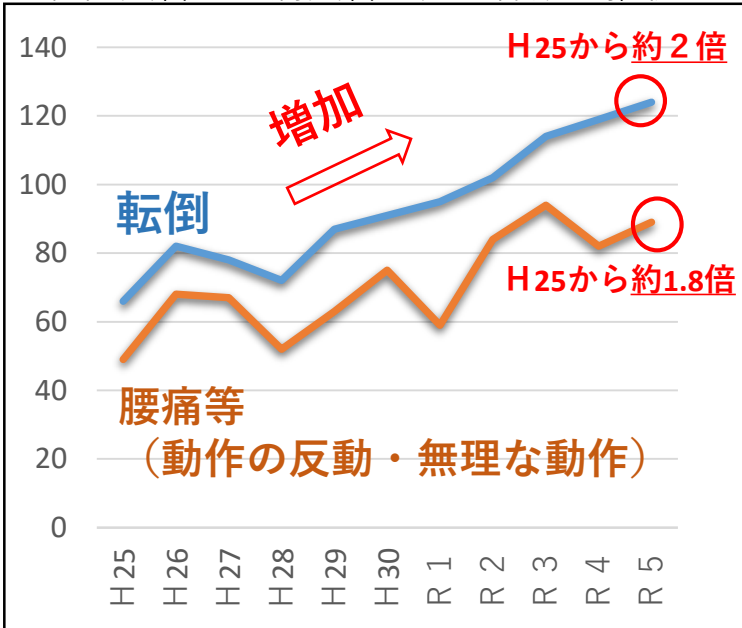


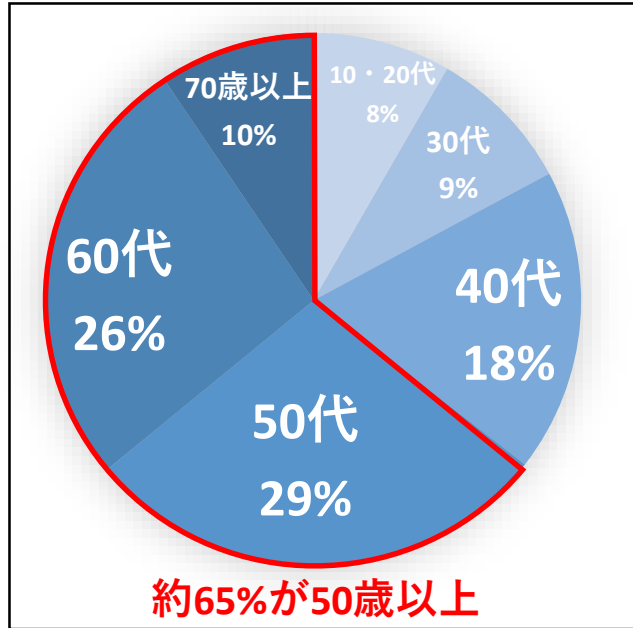
STOP労働災害！ ～怪我無く健康で働き続けるために～

- ・50歳以上を中心に転倒災害・腰痛災害が増加しています。
- ・転倒災害・腰痛災害は休業期間が長期化する傾向にあり、そのまま就業不能や寝たきりになる場合もあります。

転倒災害・腰痛災害の発生件数の推移



転倒災害の年齢別発生割合



50歳以上の労働者が、転倒災害で休業した場合・・・

約70%が骨折

重症化

平均休業日数

41日

長期化

災害発生事例

掃除機をかけているとき、コードに足が引っ掛かり、転倒した。
(右手首骨折、休業3か月)



約10 kilogramsの荷物を持ち上げようとしたところ、ぎっくり腰になった。
(腰椎圧迫骨折、休業3か月)



※上記の数値等は横須賀労働基準監督署で受理した労働者死傷病報告をもとに集計をしたものです。



転倒災害・腰痛災害は身体機能の低下に伴い、発生率が上昇します。身体機能の維持に取り組みましょう！

- ・運動習慣をつけましょう。

怪我をしない身体づくりは運動が基本です。

1日40分以上の散歩に加えて、ラジオ体操等の柔軟運動も行いましょう。



- ・地方自治体が実施している骨密度検診を受けましょう。

骨密度が低いと、姿勢が悪くなりやすく、転倒の危険性が増加します。また、転倒をした際には骨折の危険性が増加します。骨密度が低い場合には運動と食事改善を行いましょう。

※実施していない自治体もあります。

詳細はお住まいの自治体にお問い合わせください。

就業中は以下のことを意識して、災害を防止しましょう！

- ・ながら歩きやポケットに手を入れたままの歩行はやめましょう。



- ・階段の昇降時は手すりにつかまりましょう。



- ・滑りづらい靴を履きましょう。



- ・長時間同じ姿勢でいることは避け、定期的にストレッチをしましょう。

