



# つとすべり つまずき注意!!

# よく見

# て転倒災害防止!!

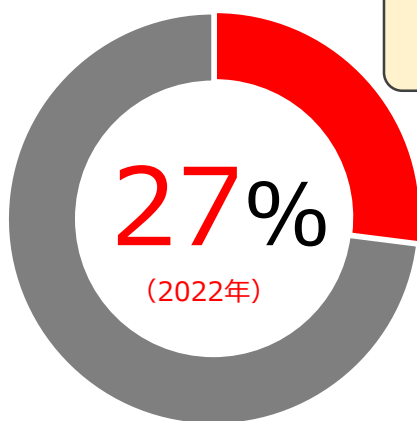
全国的にも

鶴見労働基準監督署管内では**転倒災害**が多発しています。

### 【転倒災害の特徴】

- ・業種横断的に発生する
- ・高年齢層による災害が多い
- ・ケガによる休業期間が長期化の傾向

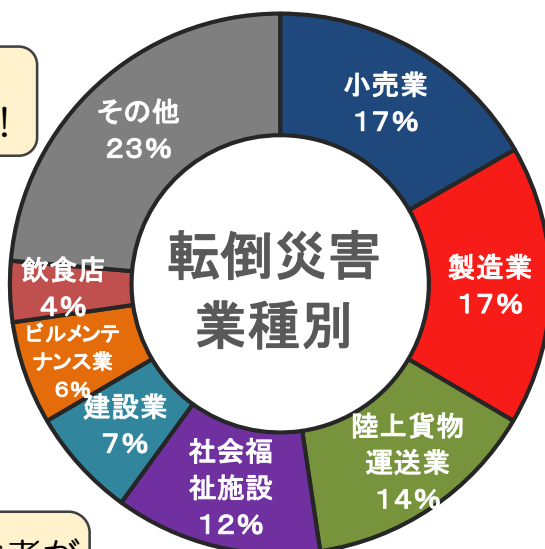
労働者が長期間休業してしまうと、事業活動が停滞し、働き方改革を推進する事業者にも大きな影響を及ぼします。



転倒災害は、労働災害全体の4分の1以上を占めているよ!



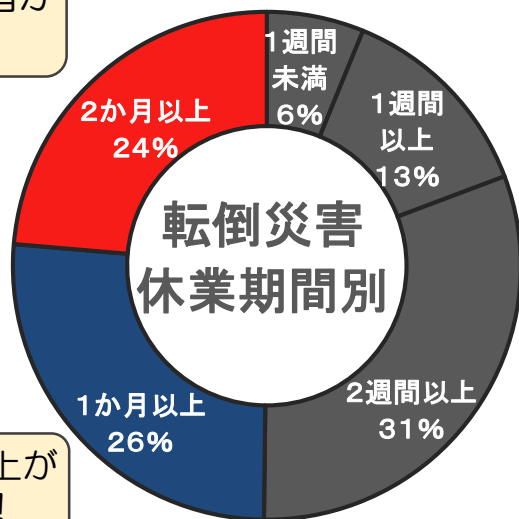
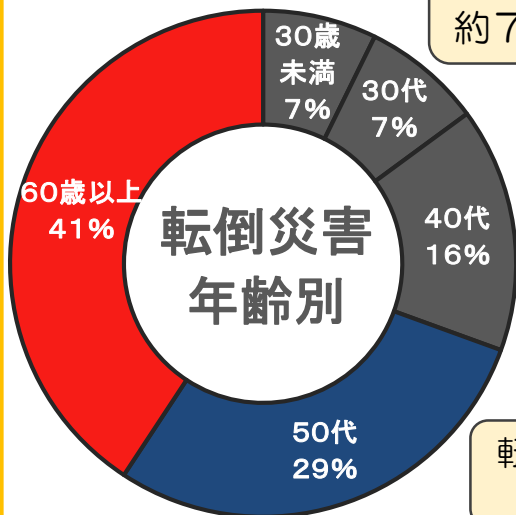
どの業種でも転倒災害は発生しているよ!



転倒災害は50歳以上の労働者が約7割も占めているんだ…



転倒災害による休業の半数以上が1か月以上となっているよ!



【出典】鶴見労働基準監督署に提出された労働者死傷病報告データ (2019年1月から2023年12月まで、新型コロナウイルスによるり患を除く)



鶴見労働基準監督署





鶴見労働基準監督署  
安全衛生推進キャラクター  
つる美ちゃん

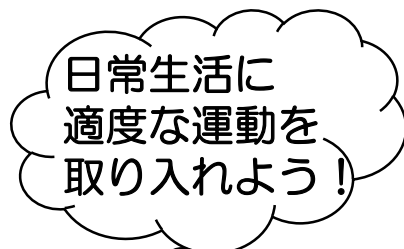
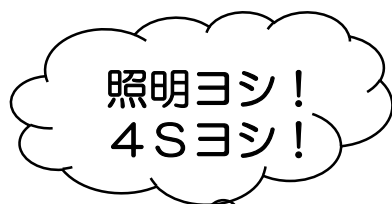
みんなで一緒になって  
転倒災害をなくしていこう!!

【つる美ちゃんのプロフィール】

特 徴：羽がついているので転倒しない。  
よく見るため目はぱっちりしている  
趣 味：大黒ふ頭上空を飛行すること  
好きな路線：鶴見線・京浜東北線・京急本線  
大 好 物：鶴見川の活きのいい魚  
嫌いなこと：ハンドポケット・歩きスマホ  
座右の銘：急がば回れ・急いては事を仕損じる

★職場でチェックしてみよう!!★

	チェック項目	<input checked="" 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	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	歩きスマホやポケットに手を入れての歩行、手すりを持たず階段を昇降していませんか	<input type="checkbox"/>
5	靴は、滑りにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか	<input type="checkbox"/>
6	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"/>
7	段差のある箇所や滑りやすい場所などを、標識などで注意喚起していますか	<input type="checkbox"/>
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"/>



転倒予防  
腰痛予防  
の取り組み

こちらのリーフレット  
（厚生労働省HP）  
も参考にしてみてくださいね

高齢者の安全と  
健康確保のための  
ガイドライン



# 転倒災害防止に取り組みましょう

## Point 1

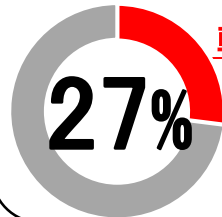
### 転倒災害の特徴を知ろう

#### 【転倒災害の特徴】

- ▶ 全業種において発生する
- ▶ 高齢層による災害が多い  
(50歳以上の労働者が7割を占める)
- ▶ ケガによる休業期間が長期化の傾向  
(休業1か月以上が半数を占める)



全労働災害の4分の1以上が「転倒災害」だよ！



転倒災害

第14次労働災害防止計画の基準年である2022年の  
鶴見労働基準監督署管内における休業4日以上  
の労働災害発生件数(新型コロナウイルス感染症り患件数除く)



鶴見労働基準監督署 安全衛生推進キャラクター  
つる美ちゃん

## Point 2

### 転倒災害により職場がどのような影響を受けるか考えよう

#### 【事業者の視点】

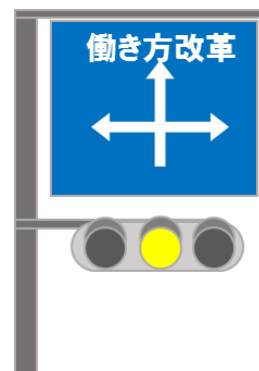
- ▶ 被災者の業務の穴埋めのための人員補充又は配置換の検討  
(うまくいかないと一部の労働者に負担がかかり過重労働の懸念も)
- ▶ 労災手続、労働者死傷病報告(休業の場合)の作成及び提出
- ▶ 原因調査及び再発防止策の検討
- ▶ 被災者対応 (場合によっては安全配慮義務不履行を問われることも)

#### 【被災者本人の視点】

- ▶ 身体的苦痛(傷病部位の痛み)
- ▶ 精神的苦痛(仕事の心配など)

#### 【同僚労働者の視点】

- ▶ 人員減による業務集中  
→ 時間外労働の増加 → 過重労働の懸念



注目!!

## 第14次労働災害防止計画がスタートしています！

(2023年4月1日から2028年3月31日まで)

厚生労働省では労働災害防止重点事項における取組の進捗状況を確認する指標(アウトプット指標)を設定し、達成目標(アウトカム指標)を定めることとしています。

転倒災害を主とした労働者の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進に係る各指標は、以下のとおりです。(※鶴見労働基準監督署の目標値)

【アウトプット目標】転倒災害対策(ハード/ソフト両面から)に取り組む事業場の割合を2027年までに50%以上とする。

【アウトカム目標】増加が見込まれる転倒の死傷者数を2022年と比較して2027年までに男女ともその増加に歯止めをかける。(66人以下かつ災害全体に占める割合26%以下)



# 転倒災害防止のために職場内等を見直してみよう

もの（ハード面）

## 施設・設備

○十分な明るさ（照度）の確保  
照度の確保は生産性向上にも寄与します



○通路・階段・出口の4S

○床の（水たまり）油粉類等の除去

定期的な職場巡回で安全な職場環境を！



○転倒リスクのある箇所への注意喚起標識の設置

職場のヒヤリとしたところやハツとしたところなどに、注意喚起標識等を設置しましょう



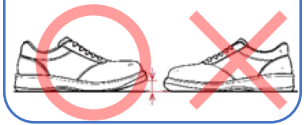
## 装備

○靴の選択

- ・サイズ
- ・耐滑性
- ・トウスプリング

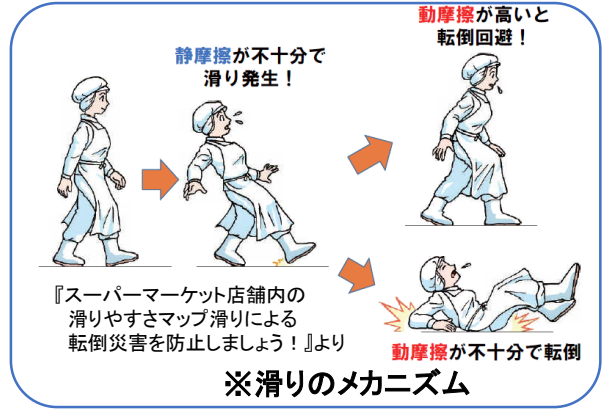
つまずき防止のためトウスプリングが高い靴を選択しましょう

つま先が高い つま先が低い



○靴の摩耗確認

（摩耗状況点検者の選任）



ひと（ソフト面）

## 身体

○転倒等リスク評価セルフチェック（中災防）

(<https://shop.jisha.or.jp/products/21612>)

意識と身体機能を測ることで自身の転倒リスクの見え化（現状把握）を行いましょ。

○転倒予防のための運動（ウォーキング・ジョギング）

○ストレッチや転倒予防体操の実施

（転倒予防に効果的でかつ簡単にできる体操はコチラ↓）

転倒・腰痛予防！  
「いきいき健康体操」



いきいき健康体操 動画 検索

（令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として製作）  
※この体操は第94回全国安全週間鶴見地区推進大会でも実演していただきました。

## 行動

○歩きスマホやハンドポケットの禁止

歩くこと以外のことに集中してしまうと、周りへの注意が散漫となり転倒する要因となります。また、手をポケットに入れて歩くことは、転倒の際大けがにつながるがあるので絶対にやめましょう。

歩きスマホしていると・・・



相手にもケガをさせてしまうかも・・・  
大事なスマホを落とし壊れてしまうかも・・・  
いいことなしです！

## 教育

○転倒を予防するための教育

・厚生労働省ホームページの利用



※各種教育資料や視聴覚資料を豊富に取り揃えています

・事業場外資源の利用



## その他

○ハザードマップの作成（危険の見える化）

○気象情報（大雪・低温等）の活用によるリスク低減の実施

○転倒予防関係リーフレットの回覧等による労働者への周知（リーフレットはコチラ↓）

リスクを摘み取って安全安心な職場をつくろう



STOP! 転倒災害プロジェクト神奈川



転倒・腰痛予防の取り組み

こちらのリーフレット（厚生労働省HP）も参考にしてみよう

高齢者の安全と健康確保のためのガイドライン

