

神奈川県労働局管内における 転倒災害発生状況

令和6年

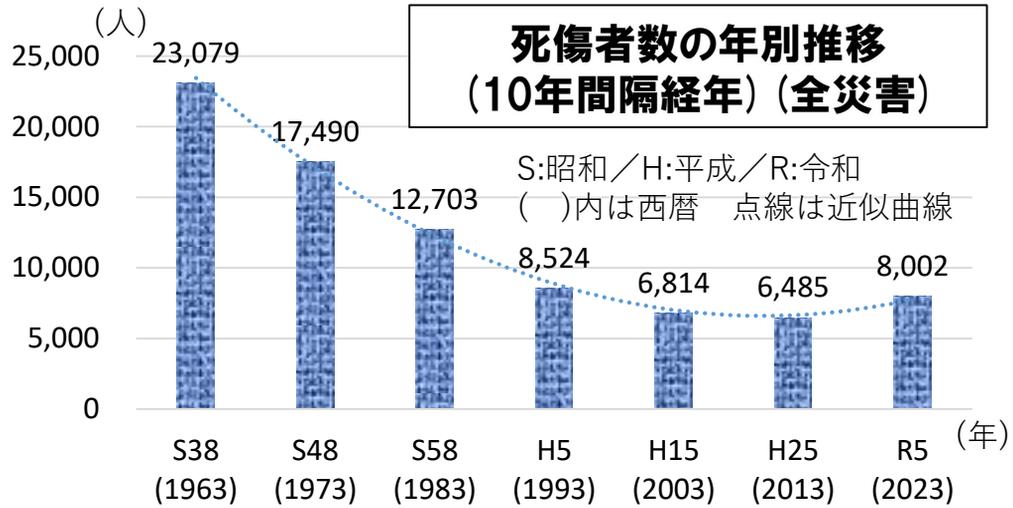
(令和5年労働災害のとりまとめ)

※ 新型コロナウイルス関連での被災者数は除いています

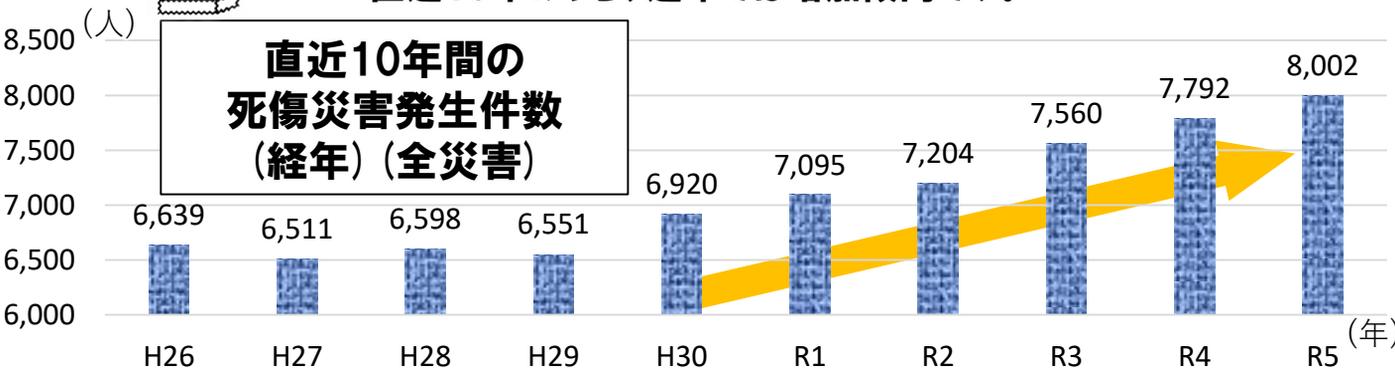


令和5年に発生した
全労働災害は
8,002人でした。

減少していた災害は
平成20年をはじめから
ゆるやかな増加に
転じています。



直近10年のうち、近年では増加傾向です。

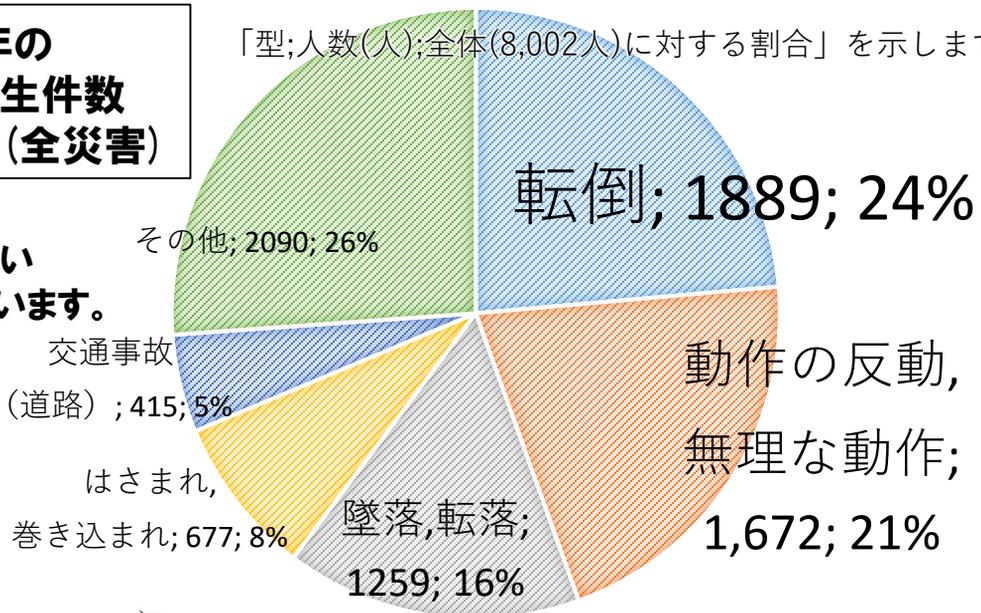


令和5年の 死傷災害発生件数 (事故の型別) (全災害)

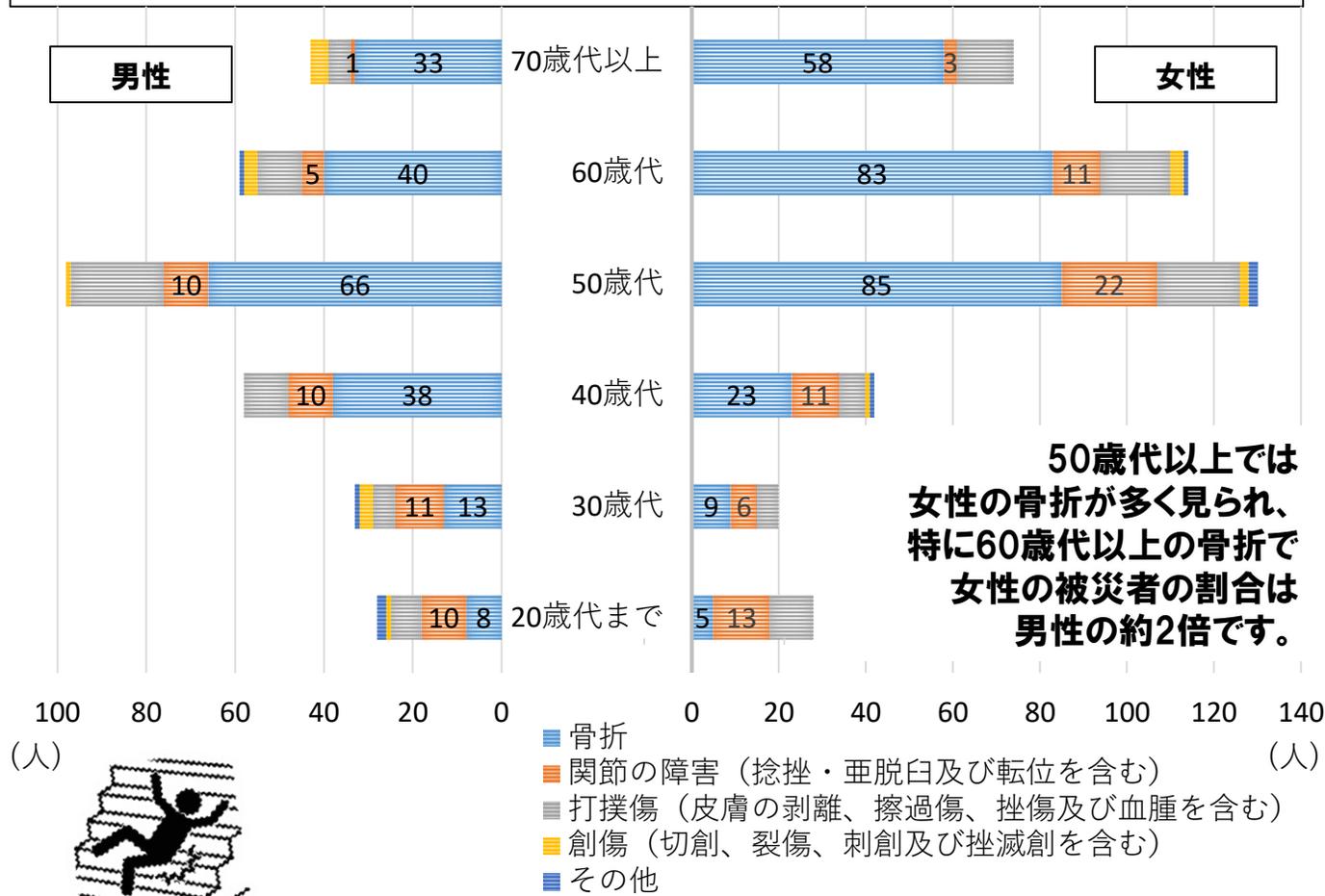
転倒災害は
分類中で最も多い
割合で発生しています。



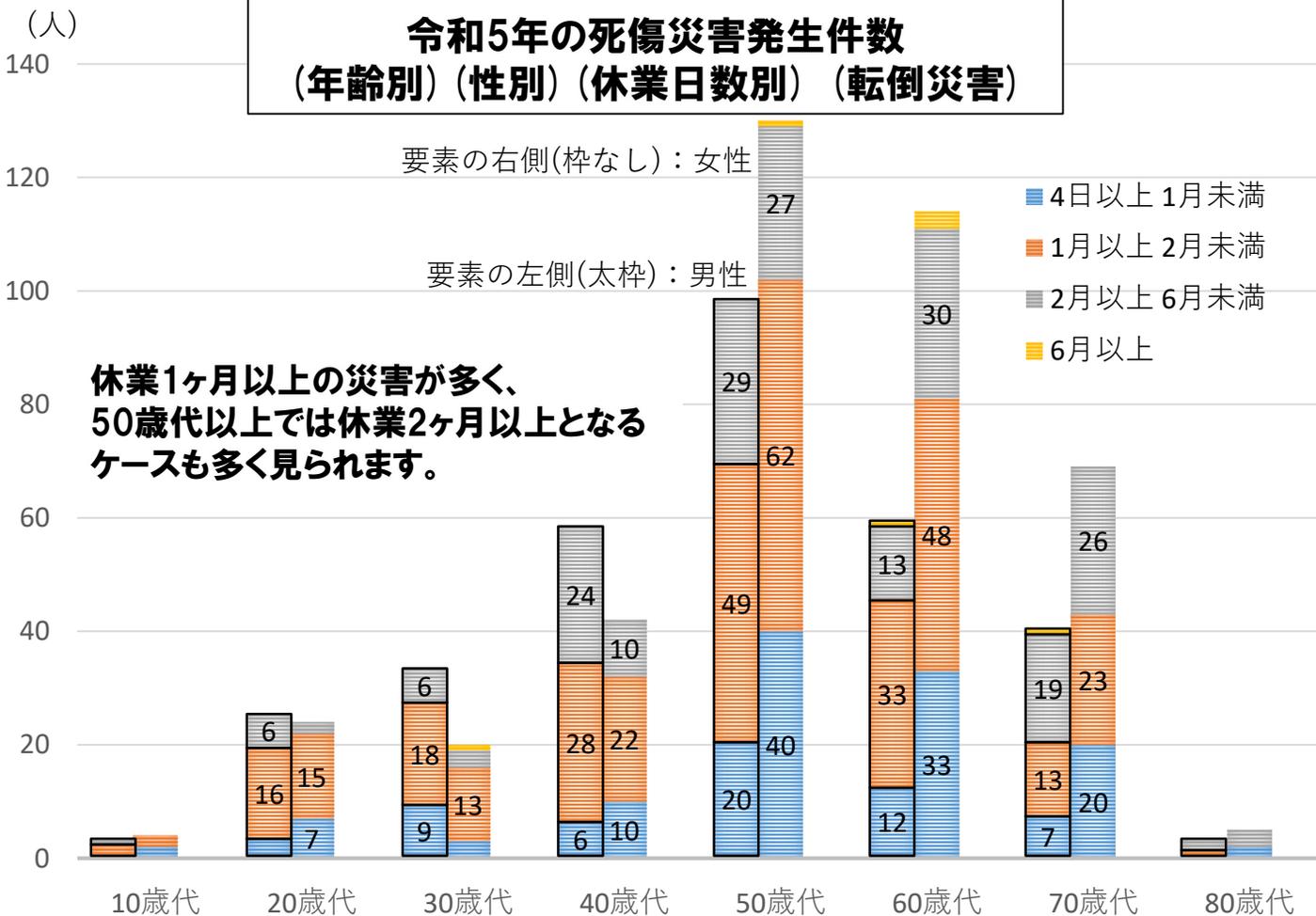
「型;人数(人);全体(8,002人)に対する割合」を示します。



令和5年の死傷災害発生件数（年齢別）（性別）（傷病別）（転倒災害）



令和5年の死傷災害発生件数（年齢別）（性別）（休業日数別）（転倒災害）

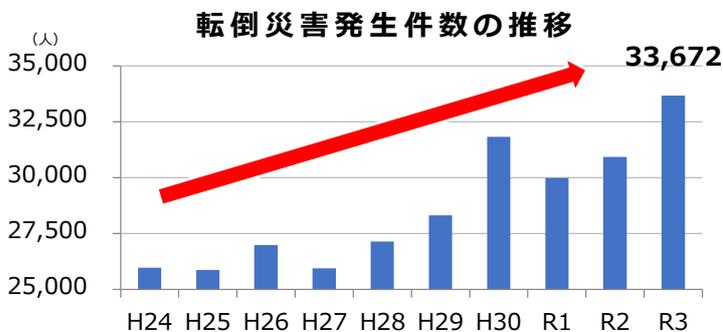


転倒災害（業務中の転倒による重傷）に注意しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています。

転倒災害は、被災しないよう労働者自身が注意することも必要です。

転倒災害（業務中の転倒による重傷、休業4日以上）の発生状況（令和3年）



転倒による怪我の態様

・骨折（約70%）

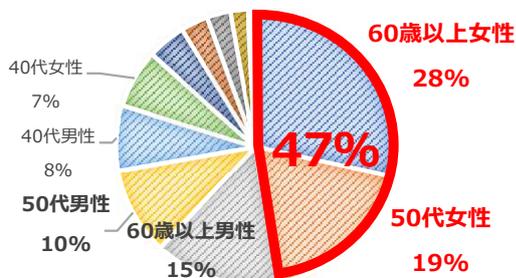
- ・打撲
- ・眼球破裂
- ・外傷性気胸 等

転倒災害による平均休業日数

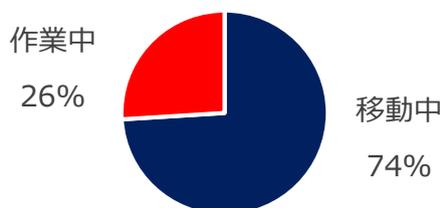
47日

※ 労働者死傷病報告による休業見込日数

性別・年齢別内訳



転倒したのは・・・



転倒災害が起きているのは移動の時だけではありません

主な要因

- 何も無いところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒
会社から労働者への注意事項を記入しましょう（以下、取り組んでほしいところに記入願います。）
- 作業場・通路に放置された物につまずいて転倒
- 通路等の凹凸※につまずいて転倒 ※数mm程度のもの
- 作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒
- 設備、什器に足を引っかけて転倒
- コード等につまずいて転倒
- 凍結した通路等で滑って転倒
- こぼれていた水、洗剤、油等で滑って転倒
- 水場（食品加工場等）で滑って転倒
- 雨で濡れた通路等で滑って転倒

加齢等による転倒リスク・骨折リスク

- 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります → 「ロコチェック」
- 現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも → 「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」（内閣府ウェブサイト）
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します
→ 対象者は市町村が実施している「骨粗鬆症健診」を受診しましょう



ロコチェック



内閣府ウェブサイト



I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）

あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

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



② 座位ステッピングテスト（敏捷性）

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）

あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

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



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ると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

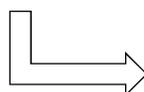


⑤ 開眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~



身体機能計測の評価数字を
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入

II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか		点	下記の評価表であなたの評価は	① 歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか				
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	② 敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか				
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	③ 動的バラン ス
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で 簡単に歩くことができるとおもいますか				
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信があり ますか				④ 静的バラン ス（閉眼）
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい 立っていられると思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	⑤ 静的バラン ス（開眼）
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信があり ますか				

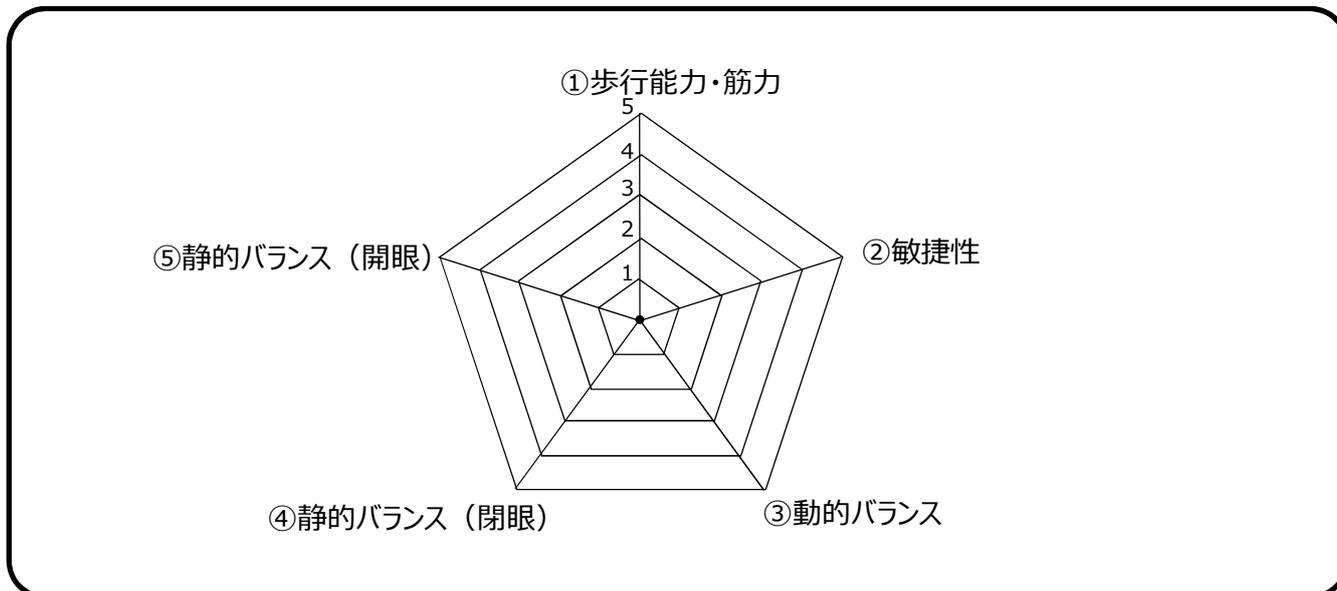
それぞれの評価結果をⅢの
リーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある ⑤ 自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか	① 素早くないと思う ② あまり素早くない方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、 すぐに次の足が出るとおもいますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなり自信がある ⑤ とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか	① できないと思う ② 最近やってないができないと思う ③ 最近やってないが何 回かに1回はできると思う ④ 最近やってないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行 （後ろ足のかかとを前脚のつま先に付けるように 歩く）で簡単に歩くことができるとおもいますか	① 継ぎ足歩行ができない ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通にできる ⑤ 簡単にできる
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信があり ますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1分程度 ⑤ それ以上
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい 立っていられると思いますか	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信があり ますか	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上

Ⅲ レーダーチャート

- 1、2 ページの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黒字、Ⅱの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



チェック項目

1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

(1)「黒枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

(2)「黒枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

ころばNICE かながわ体操

神奈川県労働局
安全課

仕事中に転倒して仕事を休む方は、年々増加しています。転倒災害は、どのような職場でも発生する可能性があります。転倒災害予防のため、休憩時など「いつでも・どこでも・誰でも・簡単に・短時間に」できる「ころばNICEかながわ体操」を、その日の体調に合わせて無理なく心地よい程度に続けましょう！

ころば
NICE
1

つま先の上げ・戻し
(立位では片足ずつ両足)

かかとをつけたまま、つま先をゆっくり上げて戻します。
いすに座った状態でもできます。

Exercise 前脛骨筋



ころば
NICE
2

つま先立ち
(両足同時に)

かかとをゆっくり上げて戻します。
いすに座った状態でもできます。

Exercise 下腿三頭筋 (ふくらはぎ)



ころば
NICE
3

膝を引いて股関節を曲げる
(スクワット)

足を肩幅より広めに開いてつま先を少し外側に。腰を後ろに引いて股関節・膝を曲げ、ゆっくり戻します。膝がつま先より前に出ないように意識しましょう。

いすに座った状態でするときは、片脚のかかとを押し出す様にゆっくり上げ、3~5秒止め、ゆっくり下げます。

Exercise 大腿四頭筋など



ころば
NICE
4

膝を曲げる (片脚ずつ)

壁やロッカーを利用して、膝の高さを目安にかかとをゆっくり上げて戻します。
いすに座った状態でするときは、脚を軽く組み前脚で後ろ脚を押します。

Exercise ハムストリングス



ころば
NICE
5

脚・足を後ろに引く (片脚ずつ)

※できる人はその位置で足を上げる

壁やロッカーを利用して、姿勢よく立ちます。片方の脚（膝は軽く伸ばす）を、支持脚や尻よりできるだけ後ろに引きます。

Exercise 大臀筋



ころばNICE!
かながわ体操

ころば
NICE
6

脚・足を横に上げる (片脚ずつ)

壁やロッカーを利用して、姿勢よく立ちます。つま先は正面、外側に開かないように意識して、脚・足をゆっくり横に開いてゆっくり戻します。

Exercise 中臀筋



ころばNICE!
かながわ体操

「ころばNICEかながわ体操」は動画でもご覧いただけます。

神奈川県労働局 ▶ https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/hourei_seido/korobanice.html

STOP! 転倒災害プロジェクト神奈川

～転倒災害防止に関する情報～

● 中央労働災害防止協会

<http://www.jisha.or.jp/campaign/tentou/index.html>



健康づくりで 転倒災害防止! ご安全に!!

このリーフレットに関するお問い合わせ等は、神奈川県労働局安全課 (TEL.045-211-7352) へ。