



パナソニック コネク ト株式会社
佐江戸事業場
転倒災害防止対策の事例

○事業場概要

「サプライチェーン」「公共サービス」「生活インフラ」「エンターテインメント」分野向けのソフトウェア開発などの設計開発部門を中心とした、SE部門 / 研究開発部門が主の事業場

パナソニック コネク ト



○労働安全衛生方針

健康と安全の確保を活動基盤とし、リスクを最小化することで、働くすべての人が活力あふれる
快適な職場環境の実現を目指す

○転倒防止に向けた安全衛生活動

- ・働く職場の現場、現物、現実主義を主軸においた安全衛生委員による職場巡視を実施し、
危険個所を改善する
- ・ヒヤリハット事例をもとに、従業員の危険感受性を高めるために、サイネージを利用した
転倒防止啓蒙活動の実施
- ・健康イベントにおける筋力、体力低下の気づきの促し
- ・通勤災害撲滅を目指し、労働組合と連携した通勤路の危険個所に対する行政への働きかけ など

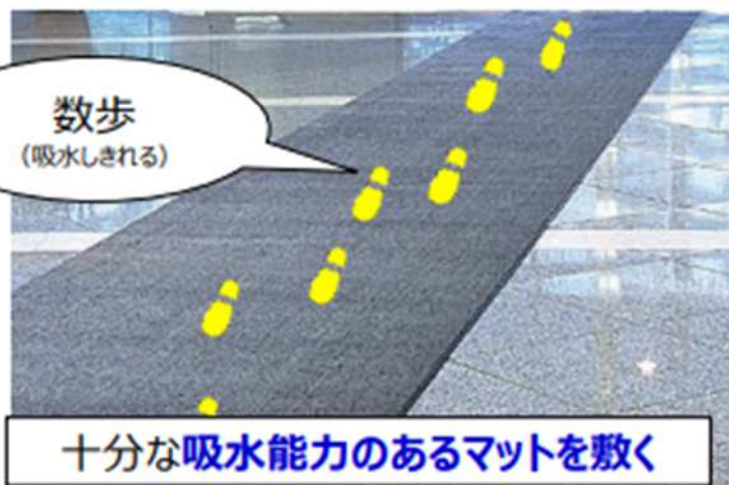
吸水性の高いマットの追加

渡り屋根下に水溜りができる場所を、昼休みの短時間に多くの人を通る一方、十分に拭き掃除ができない



一步
(吸水しきれない)

雨天に通常の足拭きマット（青）に加え、吸水マット（緑）を敷いているが、この大きさと、歩数にして1歩なので、片方の足裏を拭うだけ。昼休みはたいへん混雑するので「足踏み」はしてもらえない。また、通行量が多すぎるので、昼休み時間帯にはふき取り掃除ができない。



数歩
(吸水しきれる)

十分な吸水能力のあるマットを敷く

各棟出入り口に傘振り場の設置



傘振り場での水切りの徹底

雨滴除去用にご利用ください

[タイトルなし]

（足元）が濡れないようにしっかりと雨滴を除去して下さい。



※使用方法
※使用方法
※使用方法

総務チーム

before



最大3センチの段差



after

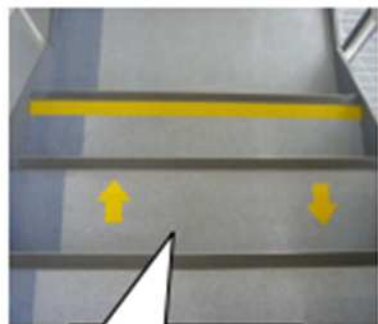


アスファルトで滑らかに



南北の両地区の厚生棟の階段（片側手すり）に、手すりを増設し両側手すりに改良

下り最後の一段の注意喚起



左右通行区分



手すり使用の呼びかけ



注意喚起ポスター

安全衛生委員会

STOP!

転倒災害

**あせらない。
急ぐときほど、落ち着いて。**

「STOP!転倒事故チェックリスト」

- ・ 時間に余裕をもって行動し、通路を走ったりしていませんか？
- ・ 身の回りの整理・整頓を行い、通路、階段、出口に物を放置していませんか？
- ・ ケーブルなどが通路を横切る配線になっていませんか？
- ・ 床の水たまりや水、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか？
- ・ 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？
- ・ 荷物を持ちすぎて足元が見えないことはありませんか？
- ・ ポケットに手を入れながら、携帯電話を使いながら歩いていますか？
- ・ 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？
- ・ 通勤の際は路面凍結に注意していますか？
- ・ 自分の通勤路で注意すべき場所(段差・死角など)を把握していますか？

**走廊下
らない
ない**

**階段は
足元注意**

歩きスマホ禁止

転倒災害防止のための啓蒙活動① 定期的なサイネージ上映

労働災害の発生原因として最も多い「転倒」の防止のため、昼休み時間中 食堂において継続的な注意喚起

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>STOP！転倒災害</p> <p>佐江戸地区の災害においては 2022年度は 60% が転倒によるもの 2023年度は 55% が転倒によるもの</p> <p>転倒は災害原因の第1位</p> <p>STOP！転倒災害</p> | <p>つまづく すべる ふみはずす</p>  <p>少しの意識と行動で防げる転倒災害がたくさんあります！！</p> <p>よかった！</p> <p>STOP！転倒災害</p> | <p>ながら歩きをしない</p> <p>歩きスマホ 考え事しながら</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>靴のかかとを踏まない</p>  <p>つまずきやすい</p> <p>STOP！転倒災害</p> | <p>通路にモノを置かない</p> <p>荷物を置いていませんか？ ケーブルはみだしていませんか？</p>  <p>職場はもっとチェック！</p> <p>STOP！転倒災害</p> |
| <p>階段では手すりをもとう</p> <p>方が一歩み外しても手すりがあれば安心</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>走らない！ 階段のかけおり かけのぼりしないで！</p> <p>あぶないよ！</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>足元をよく見よう</p> <p>あつ！最後の一段 気を付けよう...</p> <p>階段の最後の一段の踏み外し多発！</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>両手がふさがっていると危ないよ</p> <p>通勤時は</p> <p>リュックやバッグで両手を塞いでおくと安心</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>日頃から運動をこころがけて筋力・柔軟性をつけておくのも大切</p> <p>筋力がないと怖い</p> <p>できることから試してみよう</p>  <p>STOP！転倒災害</p> |
| <p>健康バナソニックエクササイズで筋力UP！</p> <p>9:00、15:00 構内放送にて実施中</p> <p>正確なエクササイズ動画 + アフレコ</p> <p>毎朝通勤中も動画を見ながらチャレンジ！</p> <p>1日2回で筋力UP！</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>STOP！転倒災害 歩きスマホ事故を防ぐために</p> <p>歩行中にスマホ等を操作したり、周囲を見ることは、周囲が見えなくなるため大変危険です。</p> <p>立ち止まって安全な場所で使用しましょう。</p>  <p>STOP！転倒災害</p> | <p>STOP！転倒災害</p> <p>自分の身を守るのは最後は自分です。</p> <p>一人ひとりルールを守り、危険を予知し、みんなで災害ゼロ、危険ゼロの職場を作っていきましょう！！</p> <p>STOP！転倒災害</p> | <p>食堂上映の様子</p>  | <p>食堂上映の様子</p>  |

『今年もやります！ 基本作業の徹底 年末年始も無災害』

[We will do it again this year! Thorough implementation of basic tasks No accidents during the year-end and new year]

2024年度「年末年始無災害運動」2024/12/13～2025/1/15

FY2024 [the year-end and new year No accidents campaign] 2024/12/13～2025/1/15



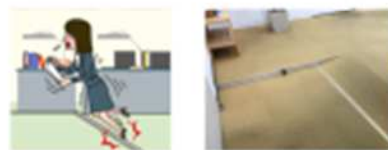
安全と健康のために / for your safety and health

- ・一年の締めくくりを笑顔で送り、健康で災害のない新年を迎えるために安全な作業を着実に実施しましょう。
- ・長期休暇中、万一にも火事がないよう、しっかりと点検しましょう。
- ・年末年始は生活のリズムも変わりやすい時期。健康についても見直し、健やかな新年を迎えましょう。

安全と健康のために / for your safety and health

- ・To end the year with a smile and a healthy, disaster-free New Year Steadily implement safe work.
- ・Let's check carefully so that there is no fire during the long vacation.
- ・During the year-end and New Year holidays, it's easy to change your lifestyle. Take a fresh look at your health. Let's have a healthy New Year.

【注意 Caution】つまづきやすいところ / an easy place to stumble
床面の凹凸・段差、モール・配線 bumps on the floor-step・Mall・Wiring



【注意 Caution】つまづきやすいところ / an easy place to stumble
人ごみ・キャリー式バッグなど crowded place・Carry-on bags, etc.



【注意 Caution】滑りやすいところ / slippery place
床・路面の水、氷、油、ホコリ
Water, ice, oil and dust on the floor and road surface.



【注意 Caution】滑りやすいところ / slippery place
雨で濡れた金属の階段、マンホール
wet metal staircases, manholes



【注意 Caution】ふみはずしやすい / fall down the stairs
階段、特に最後の数段。足元を見ましょう
stairs, especially the last few steps. Let's look at your feet.



【注意 Caution】ふみはずしやすい / fall down the stairs
両手に荷物を持って足元が見えない。
be unable to see one's feet because of the baggage one has.



【注意 Caution】ふみはずしやすい / fall down the stairs
歩きスマホはしない。
use one's smartphone while walking.



安全と健康のために / for your safety and health

・「歩きスマホ」は、絶対にやめましょう。
駅での転落事故や、他の人との接触トラブル、
クルマや自転車との交通事故の原因になります。

・Never use your smartphone while walking.
This can lead to falls at stations, accidents with other people, and accidents with cars and bicycles.

安全と健康のために / for your safety and health

・ポケットに手を入れずに歩きましょう。
転倒した時に頭を打つなど、重大な怪我につながります。

・Walk without your hands in your pockets.
This can lead to serious injuries, such as hitting your head when you fall.

安全と健康のために / for your safety and health

・飲酒運転は絶対にやめましょう。
また、飲酒者が運転する車には乗らないようにしましょう。

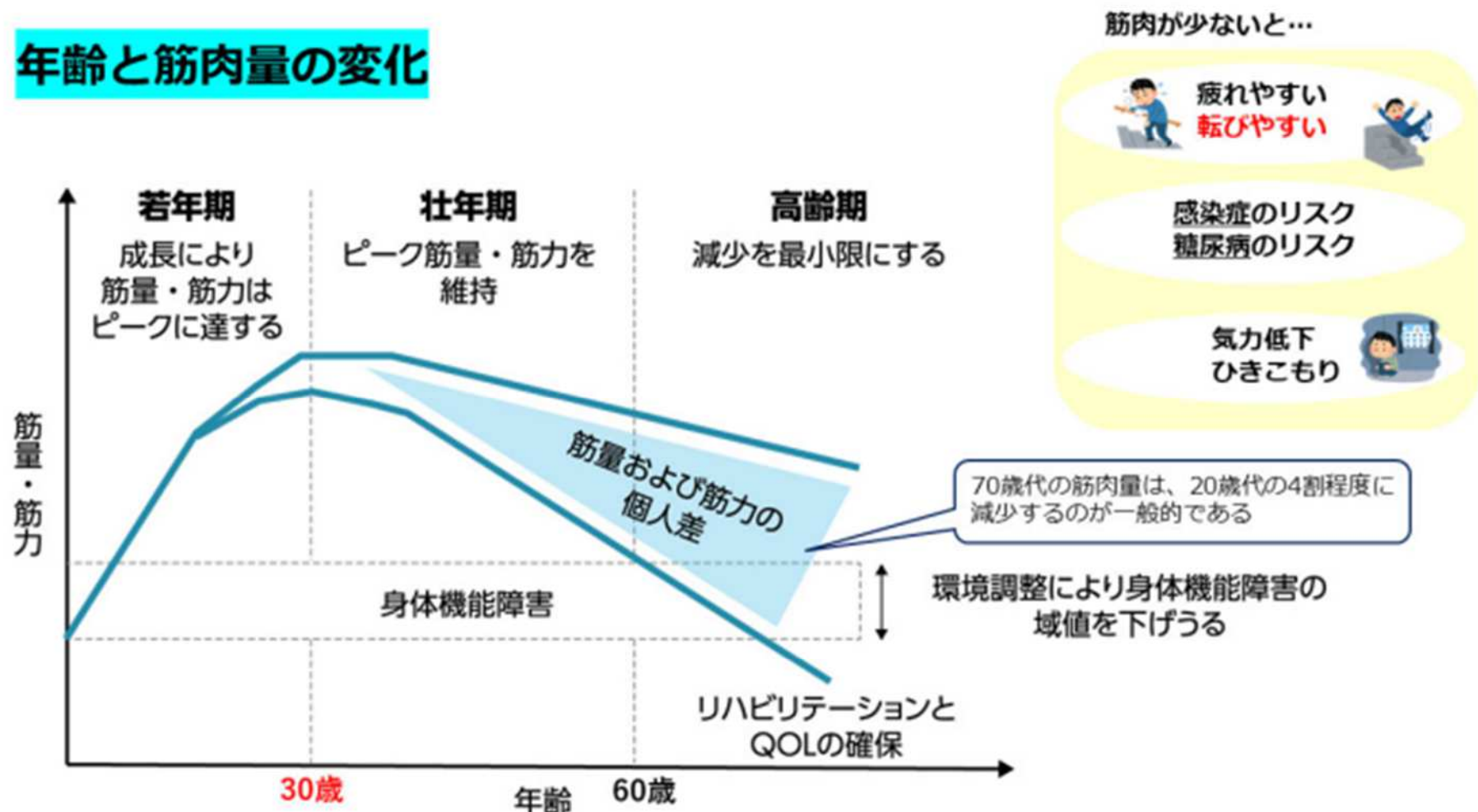
・Never drink and drive.
Also, don't drive in cars driven by drinkers.

安全と健康のために / for your safety and health

・長距離運転時は体調を整え、交通渋滞等を考慮した余裕のある運転計画で行動しましょう。

・When driving a long distance, be in good physical condition and plan to drive with plenty of time in consideration of traffic congestion.

年齢と筋肉量の変化



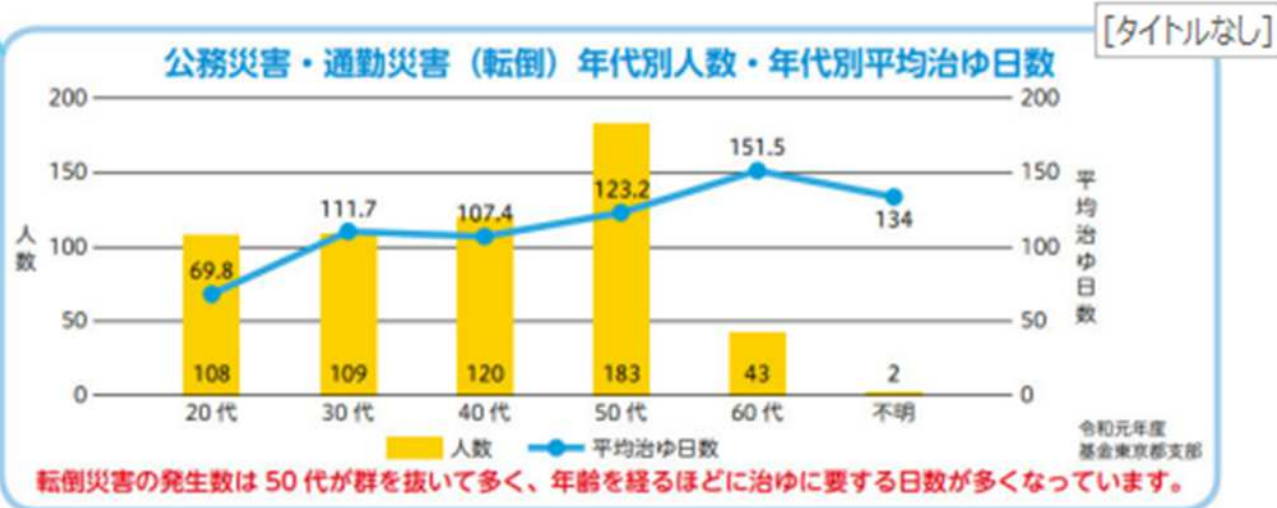
「リハ栄養からアプローチするサルコペニアパイプライン」日本医事新報社 P86

転倒事故の発生の原因は？

転びやすい環境 「すべり」「つまずき」「踏み外し」

意識面 焦り、急ぎ、先走り、マンネリ、だらだら

年齢など 加齢による平衡機能、感覚機能、疲労回復力などの低下



転倒と関連が強い筋肉はどこ？

- 転倒の原因は40%以上がつまずきで、関連する筋肉は**前脛骨筋**です。前脛骨筋を鍛えると、すり足の改善につながります。
- 歩行機能の低下と関連する**大腿四頭筋**、**下腿三頭筋**、**腸腰筋**の強化も大切です。
- 特に高齢者では、転倒による大腿骨頸部骨折はADLの低下につながります。原因は「横に転ぶこと」であり、側面バランス強化運動で予防できます。
(**大腿筋膜張筋**、**縫工筋**)



将来も見据えて今から
筋肉貯金をしましょう！



転倒予防に役立つ筋力アップ運動を実践しましょう



→ → 前脛骨筋に効く！

つまずきの原因・前脛骨筋の衰えを防ぐ
つま先&踵の上げ下げ

椅子に腰掛け両足を肩幅に広げ、踵を軸につま先をしっかり上げた後、降ろす。次に、つま先を軸に踵をしっかり上げた後、降ろす動作を8-12回繰り返すことによって、前脛骨筋とヒラメ筋が強化され、すり足改善に役立つ。



→ → 大腿四頭筋に効く！

歩行機能低下と関連する
大腿四頭筋の衰えを防ぐ片足上げ・膝伸ばし

椅子に浅く腰を掛け、片足を上げ、足首を手前に曲げ、踵で強く押し出す感じで、ゆっくり膝を伸ばし、足首を伸ばした後、手前に曲げ、再び伸ばした後、膝を曲げ、足を下ろす動作を4回繰り返す。反対足についても同様に行うことによって、太股の筋力が強化される。2-3セット行う。慣れてきたら、両足で行う。



→ → 横に転びにくい体づくりに効く！

大腿骨頸部骨折と関連する
横に転ぶことを防ぐ膝合わせ・足開閉

両膝を合わせたまま少し持ち上げ、足首をゆっくり開いた後、閉じる動作を8-12回繰り返すことによって、大腿筋膜張筋や縫工筋が強化され、横に転びにくい体づくりに役立つ。



→ → 下腿三頭筋に効く！

歩行機能の低下と関連する
下腿三頭筋の衰えを防ぐ踵の上げ下げ

椅子の背もたれに軽く手をつけ、両足を肩幅に広げ、つま先を軸に踵をゆっくり・しっかり上げた後、降ろす動作を8-12回繰り返すことによって、つま先とふくらはぎが強化される。

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

◇サイネージ上映



1 00:14



2 00:14



3 00:14



4 00:14



筋力低下の気づき (ZaRitz、足指力、握力)



運動機能 zaRitz

筋力低下、筋断量の減少は、運動機能の低下を引き起こし、転倒や骨折の原因となります。zaRitzの測定で簡単に短時間で脚の運動機能の状態を知ることができます。



| パワー (力強さ) | 弱い | 平均 | 強い | 立ち上がる時の「力強さ」 数値が高いほど力強く立ち上がれている |
|-------------|------|----|-------|---|
| スピード (すばやさ) | 遅い | 平均 | 速い | 立ち上がる時の「すばやさ」 数値が高いほどすばやく立ち上がれている |
| バランス (ふらつき) | ふらふら | 安定 | とても安定 | 立ち上がり動作中の揺るの大きさと、ふらつきが おさまるまでの時間を合わせた指標 数値が高いほど安定して立ち上がれている |

*10-59歳の健康な成人としてご覧ください。

足指力

| 測定値 | kg |
|-----|----|
| 足指力 | kg |

足指を曲げたときに発揮する力。足指力が強いとねんごの予防やバランス能力の向上、歩行速度の上昇など、さまざまな効果をもたられることが分かってきました。さらに足指のトレーニングをした高齢者の転倒リスクが著明に減少したという研究結果も出ています。



| 足指力 | 評価 | 対策 |
|------------------------|---|--|
| 男性 34g以下 女性 24g以下 | ▲がんばろう 足指・足指筋力の低下 扁平足など足指機能の低下の恐れ | 履物・足指機能を向上させましょう 足指・足指アーチの手入れ、ストレッチ、マッサージ、かかと上げなど |
| 男性 35-54g 女性 25-44g | ◎いい感じ 標準的 下指機能低下の可能性あり | 履物・足指機能を向上させましょう つま先上げ、つま先の内側や外側のみで立つなど |
| 男性 54g以上 女性 44g以上 | ◎上出来 良好 | 今の状態を維持しましょう 足指ジャンケン運動を継続、関節可動域の確保 |

握力

| 右 | 左 |
|----|----|
| kg | kg |



握力は40歳頃から衰え始める。50歳を過ぎた頃から急激に低下します。「握力」は全身の筋力と骨密度と強く関係が強く、全身の筋力指標の目安となります。筋力が弱い人は、健康寿命だけでなく、脳卒中や転倒など様々な病気のリスクが高くなるといわれています。今から少しずつ、「野郎」本業を強めましょう。

| 年齢 | 男性 | やや弱 | ふつう | よい | 大変よい | 年齢 | 男性 | やや弱 | ふつう | よい | 大変よい |
|-----|-----|-------|-------|-------|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 20代 | ~37 | 38~44 | 45~51 | 52~58 | 59~ | 20代 | ~21 | 22~26 | 27~31 | 32~36 | 37~ |
| 30代 | ~37 | 38~44 | 45~51 | 52~58 | 59~ | 30代 | ~21 | 22~26 | 27~31 | 32~36 | 37~ |
| 40代 | ~34 | 35~41 | 42~49 | 50~56 | 57~ | 40代 | ~21 | 21~25 | 26~30 | 31~35 | 36~ |
| 50代 | ~31 | 32~38 | 39~45 | 46~52 | 53~ | 50代 | ~21 | 19~22 | 23~27 | 28~32 | 33~ |
| 60代 | ~29 | 30~35 | 36~41 | 42~47 | 48~ | 60代 | ~21 | 17~20 | 21~25 | 26~29 | 30~ |

(単位: kg)

(単位: kg)

佐江戸健康管理室 (S1棟1階 売店横) でも測定できます
【実施期間】11月13日(水)~19日(火) 9:30~16:00

転倒災害防止キャンペーン

横浜地区の災害のNo.1は転倒災害です。転倒災害は、日々の体力づくりや不安全行動をしないことで低減できます。この機会に、**不安全行動の見直しと体力測定**を是非やってみましょう。

歩きスマホ禁止



不安全行動の一つである歩きスマホは、本人だけではなく、他人に対しても危害を与えることがあります。絶対にやめましょう。



パナソニック
佐江戸地区
安全衛生協議会

<要求項目> 該当する項目に○をつけて下さい。(複数項目も可)

| 重点政策項目 | 市・区に対する道路交通問題改善要望 | |
|--|--------------------|--------------------|
| ①経済・産業 (地域経済政策、産業政策、高度エネルギー政策、中小企業政策) | 21.歩道 | 25.防犯灯・街灯 |
| | 22.歩道以外の道路 | 26.カーブミラー ポールなど |
| | 23.踏切横断 | |
| ②雇用・労働 (雇用・労働政策、ワークライフバランスの推進政策、障がい者・外国人労働者に対する雇用政策、非正規労働者政策、男女平等政策) | 24.歩道橋 | 27.その他 |
| | | |
| ③福祉・社会保障 (福祉・社会保障政策、子育て支援政策) | 神奈川県に対する道路交通問題改善要望 | |
| ④社会インフラ (社会制度政策、交通政策、情報通信政策) | 31.信号機 | 35.駐車・駐輪 |
| ⑤環境 (環境政策、食料・森林水産政策、消費政策) | 32.道路標識・標示 | 36.取り締まり |
| ⑥教育・人権・平和 (人権・平和政策、教育政策、国際政策) | 33.横断歩道 | 37.交差点の車道・歩道 |
| ⑦行政改革 (政治改革、行政改革政策、行政サービス政策) | 34.自転車 | 38.その他 |
| ⑧防災・減災 (防災・減災政策) | | |

| | |
|----|---|
| 項目 | (場所/住所など) 横浜市都筑区地辺町 鶴見川土手沿いの自転車が通る道路 |
| | (現状:課題内容・理由) ※地図・写真を添付願います。 道路の南側(土手側)に未舗装部分があり石やくぼみ、アスファルトとの段差が出現し、歩行者が深く危険あり。実際に、未舗装部分のくぼみに歩行者が深く転倒した通勤災害が今年11月に発生している |
| | (要求内容/具体的改善案等) 道路の南側(土手側)にアスファルト舗装を要望する。 歩行者通行帯の設置を要望する。 |



<要求項目> 該当する項目に○をつけて下さい。(複数項目も可)

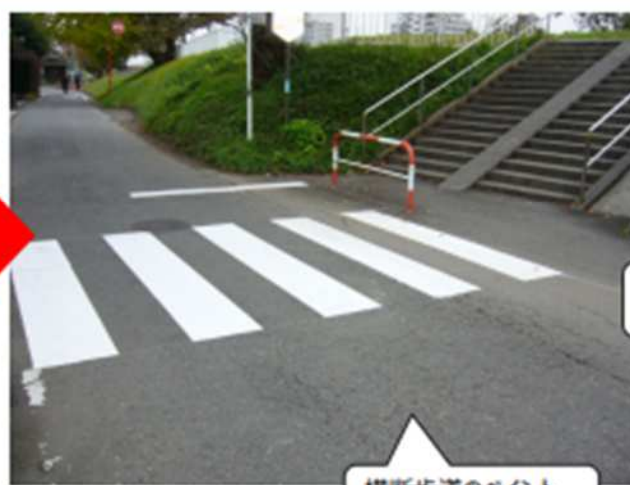
| 重点政策項目 | 市・区に対する道路交通問題改善要望 | |
|--|-------------------------------------|---|
| ①経済・産業 (地域経済政策、産業政策、高度エネルギー政策、中小企業政策) | <input type="checkbox"/> 21.歩道 | <input type="checkbox"/> 25.防犯灯・街灯 |
| | <input type="checkbox"/> 22.歩道以外の道路 | <input type="checkbox"/> 26.カーブミラー ポールなど |
| | <input type="checkbox"/> 23.踏切横断 | |
| ②雇用・労働 (雇用・労働政策、ワークライフバランスの推進政策、障がい者・外国人労働者に対する雇用政策、非正規労働者政策、男女平等政策) | <input type="checkbox"/> 24.歩道橋 | <input type="checkbox"/> 27.その他 |
| | | |
| ③福祉・社会保障 (福祉・社会保障政策、子育て支援政策) | 神奈川県に対する道路交通問題改善要望 | |
| <input type="checkbox"/> ④社会インフラ (社会制度政策、交通政策、情報通信政策) | 31.信号機 | 35.駐車・駐輪 |
| ⑤環境 (環境政策、食料・森林水産政策、消費政策) | 32.道路標識・標示 | 36.取り締まり |
| ⑥教育・人権・平和 (人権・平和政策、教育政策、国際政策) | 33.横断歩道 | 37.交差点の車道・歩道 |
| ⑦行政改革 (政治改革、行政改革政策、行政サービス政策) | 34.自転車 | 38.その他 |
| ⑧防災・減災 (防災・減災政策) | | |

| | |
|----|--|
| 項目 | (場所/住所など) 横浜市都筑区 鶴見川土手の道 |
| | (現状:課題内容・理由) ※地図・写真を添付願います。 アスファルトに切れ目があり、歩行者が深く危険あり。実際に、アスファルトの切れ目に歩行者が深く転倒した通勤災害が過去に発生している。夜間は、指定部分西側が暗く、舗装型、道路の段差等の視認が困難である。 |
| | (要求内容/具体的改善案等) アスファルトの補修を要望する。 街灯(夜間照明)の設置を要望する。 |





横断歩道のペイントがはげている



横断歩道のペイント塗りなおし



速度注意のペイント



「速度落とせ」のペイント

場所：鴨池人道橋のたもと

課題：橋と土手の継ぎ目に段差ができていて、年々段差が大きくなりつまづきやすい状態になっている。

要求：段差埋めを要望した



段差ができています



段差がアスファルトで埋まっている

第14次労働災害防止計画における高年齢労働者の労働災害防止対策の推進

災害防止活動について、特に転倒防止において施設部門と連携した外階段への手すりの追加設置や構内道路の舗装修繕など様々な活動を実施しています。

さらに、高年齢労働者の視点での労働災害の啓蒙活動にて出来ることは無いか模索しているところです。また、健康管理室と連携した健康イベントにおいて、高年齢労働者の筋力や体力低下の気づきのきっかけづくりは実施しているものの、さらに、筋力や体力を維持するための体操紹介など、チラシ配布などで啓蒙できないか検討しています。

一般社員に対する啓蒙活動にとどまらず、ヒヤリハット活動なども行い、高年齢労働者も意識した取り組みが課題となっております。