



To reduce the risk of falling



STOP! 転倒災害

プロジェクト神奈川

since2015

To all working people (すべての働く人へ)

休憩時間や仕事の合間などに

からだ、動かしてみませんか？

女性労働者の転倒災害は、
男性労働者の2.5倍発生

運動不足解消で
転倒リスクを回避

身体にやさしい
運動で転倒予防
ができます

転倒を予防して
いつまでも元気に

転倒災害防止の無料
支援機関があります

相談聞く
ソウ〜!

健康づくりで 転倒災害防止！ ご安全に！



厚生労働省
神奈川労働局

独立行政法人労働者健康安全機構
神奈川産業保健総合支援センター

転倒災害事例

(出典:厚生労働省「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」)

事例 オフィス内で、段差や障害物がないにもかかわらずつまずいて転倒



原因 加齢による視力・注意力の低下など、個人の身体機能が要因となる場合があります。

事例 作業場や通路に放置された物品につまずいて転倒



原因 整理整頓の不十分さにより、足元の安全が確保されていないことが事故につながります。

体力測定の実施

(出典:厚生労働省「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」)

◆ 閉眼・開眼片足立ちテスト

バランス能力

目を閉じた状態、もしくは開けた状態で片足立ちになり、その姿勢を何秒間維持できるかを測定します。

目的 転倒予防に欠かせない「静的バランス能力」を評価します。
視覚に頼らない状態(閉眼)でのテストは、足の裏の感覚や三半規管などの平衡感覚の能力を確認するのに役立ちます。

閉眼	1(低い)	2	3	4	5(良い)
	~7秒	7.1~17秒	17.1~55秒	55.1~90秒	90.1秒~
開眼	1(低い)	2	3	4	5(良い)
	~15秒	15.1~30秒	30.1~84秒	84.1~120秒	120.1秒~



◆ 2ステップテスト

下肢の総合的な体力

スタートラインから、できるだけ大股で2歩歩き、その歩幅(2歩の合計距離)を測定します。

目的 最大2歩幅を身長で割った「2ステップ値」を算出します。
足腰の筋力、バランス能力、柔軟性など、スムーズに歩くために必要な「下肢の総合的な体力」を評価します。

1(低い)	2	3	4	5(良い)
~1.24	1.25~1.38	1.39~1.46	1.47~1.65	1.66~



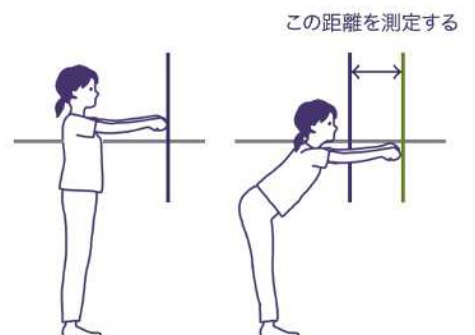
◆ ファンクショナルリーチ

柔軟性

壁に対して横向きに立ち、腕を肩の高さで真っ直ぐ前に伸ばした状態から、足を踏み出さずに両手をどこまで前方に伸ばして戻せるかを測定します。

目的 前屈みになる際の「動的バランス」と「柔軟性」を評価します。
高い場所の物を取る、床の物を拾うといった日常動作の安全性と直結するテストです。

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



運動習慣がない人ほど転倒リスクが高いことをご存知ですか？

お手軽！かんたん！「**ストレッチ&ブレス**」
自分の健康を意識しよう！めざせ習慣化！

目の疲れを緩和する

眼精疲労リリース

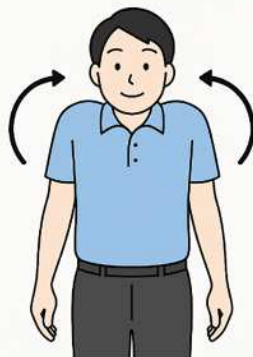
効果：目の血流改善、首肩の緊張緩和



- ・椅子に座り、背筋を伸ばす
- ・両手でこめかみを軽く押さえ、深呼吸しながら首を左右にゆっくり倒す

血流増進 血圧を整える

肩回しストレッチ

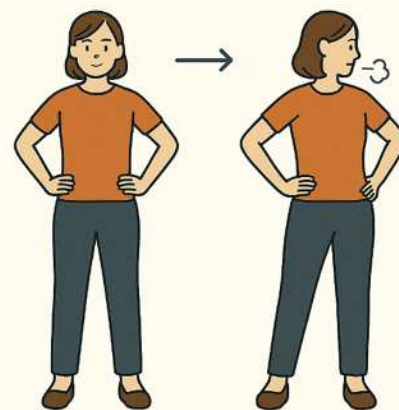


- ① 足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 両肩を耳に近づけるようにすくめ、ゆっくり後ろに大きく回します。
- ③ 5回ほど後ろ回しをしたら、前回りも同様に行います。

腰を柔軟にする

立位腰ひねりストレッチ

効果：腰の回旋筋をほぐし、腰痛予防。



- ・足を肩幅に開いて立ち、両手を腰に添える。
- ・息を吐きながら上半身を右へひねり、吸いながら戻す。

ストレッチは一例です。これ以外にも様々のものがありますが自身や職場にあったものを探してみましょう！

ストレッチを行う際の呼吸の基本ポイント

- ・呼吸を止めない・動作に合わせる・深くゆっくりと・リズムを一定に・吐く時間は長めに

ストレッチと併せて 呼吸を意識しよう！

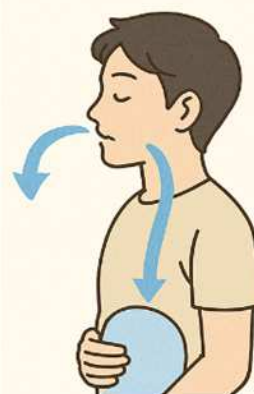
一般的な深い呼吸法（腹式呼吸）

目的：酸素をしっかり取り込み、心身をリラックスさせる。

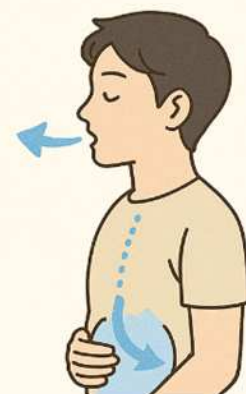
方法：姿勢を整える立位または座位で背筋をまっすぐにし、肩の力を抜きます。

- (1) 息を吸う(4秒) 鼻からゆっくり息を吸い、お腹がふくらむのを感じます。
- (2) 息を止める(2秒) 軽く息を止めて、酸素を体に行き渡らせます。
- (3) 息を吐く(6秒) 口からゆっくり息を吐き、お腹をへこませながら体の力を抜きます。
- (4) 繰り返し5回程度繰り返すと、血圧や心拍が安定しやすくなります。

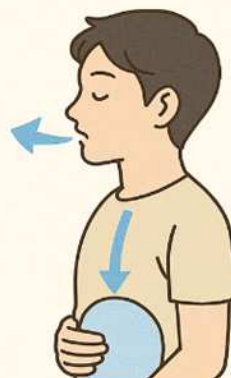
腹式呼吸



(1) 息を吸う
4秒



(2) 息を止める
2秒



(3) 息を吐く
6秒



(4) 繰り返す

高齢者の労働災害防止対策について

令和7年5月に公布された改正労働安全衛生法では、高齢者の労働災害防止の推進について、必要な措置を講じることが事業者による努力義務とされ、令和8年4月1日から施行されました。また、高齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を示すため、「**高齢者の労働災害防止のための指針**」（通称：**エイジフレンドリー指針**）も公表されています。指針に基づく各種取り組みについて、ご理解とご協力をお願いいたします。



「**高齢者の労働災害防止のための指針**」（出典：厚生労働省 政策HP）はこちらから



転倒災害は、年齢とともに筋力や骨などのほか、認知機能等の心身の活力が衰えるなど、様々な要因で、「立つ」、「歩く」といった機能が低下し発生しており、将来の健康寿命に大きく影響を及ぼす恐れがあるとされています。このため、日本整形外科学会が推奨するフレイルやロコモ（ロコモティブシンドローム）を防ぐ取組が必要です。

ロコモについて、あらためて正しく知ろう！

ロコモの基本

ロコモ度チェック

ロコモを防ぐトレーニング

SMART LIFE PROJECT（出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム）はこちらから



ニ 神奈川労働局が勧める転倒・腰痛対策**無料**支援事業！



ゼロ災 無料出張サービスのご案内

仕事での**転倒災害・腰痛災害「0」**を目指して取組む企業への**専門家派遣！**

神奈川産業保健総合支援センターでは、「健康応援！ゼロ災無料出張サービス」を展開し、仕事に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場や再発防止対策等に取り組む事業場等に、**健康運動指導士**や**理学療法士**などの**専門家を派遣**して、働き盛りの中高年労働者の身体機能の維持・改善方法や足腰の筋力、バランス力の低下を防ぐ「転倒」「腰痛」予防等をお手伝いしています。



専門家がヒアリングして、事業場に合った「**健康応援メニュー等**」を提案します。

健康測定・チェック

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 作業状況から見た転倒・腰痛対策

社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイスなど

- 転倒予防・バランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場でできるストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導 など（社内セミナーや転倒予防・腰痛予防アドバイスは、リモート利用可能）

※健康応援メニュー等は、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（THP指針）に基づく、健康保持増進計画を言います。

労働安全衛生法第69条により、健康保持増進計画を作成して、労働者に対する健康教育及び健康相談等、労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を講ずることが求められています。

お申込みはこちらのQRコードから



冊子のQRコード

今、増えている**転倒・腰痛**

社内で実施可能な

行動災害防止に向けた取り組み



神奈川労働局・労働基準監督署
神奈川産業保健総合支援センター

