STOP!
転倒・腰痛災害

職場に潜む
転倒虫・腰痛（幼虫）を
退治しよう！



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

鶴見署管内の労働災害

5件中2件が
転倒・腰痛災害

転倒災害事例



通路を歩行中、濡れている床に足が滑り転倒し骨折した。

腰痛災害事例



重量物を持ち上げた際に腰部を負傷した。

転倒・腰痛災害は
身近な職場でも発生しています

裏面で
退治方法をチェック！

厚生労働省　鶴見労働基準監督署

転倒対策

つまづき・滑り・踏み外しを防ぐ

主な発生原因

- 通路への物の放置
- 段差・凹凸・コード類
- 水・油・粉で滑る
- 危険箇所が分かりにくい
- 照度不足
- 筋力の低下
- 靴底の摩耗



転倒対策のポイント

1 整理整頓・通路の確保



- 通路に物を置かない
- 決まった場所に置く
- 濡れ等を放置しない

2 段差の解消



- 段差をなくす
- コードを養生する

3 見える化



- 段差の表示
- 注意喚起
- 通路の表示

4 転倒予防体操



- 始業前体操
- 下肢筋力の維持

腰痛対策



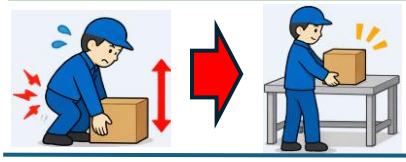
腰痛の6つのリスクを減らす

① 荷物の重量



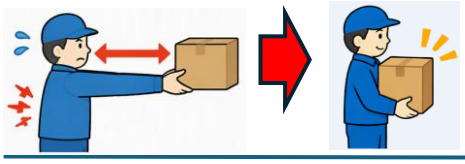
- 複数人で運搬
- 小分けにする
- 器具の活用

② 荷物を持ち上げる高さ



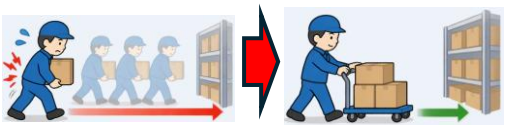
- 作業台を活用
- 床に直置きしない

③ 荷物と身体との水平距離



- 腕を伸ばして持たない
- 身体に近づけて持つ
- 持ち上げ方の教育

④ 運搬距離



- 台車を活用する
- ベルトコンベア等の自動化
- 保管場所の見直し

⑤ ねじり動作



- 狭い場所で作業しない
- 動線の見直し
- 足ごと向きを変える

⑥ 作業頻度



- 作業ローテーション
- 適切な休憩時間

転倒虫・腰痛（幼虫）はあらゆる職場に潜んでいます

放置された危険が、転倒虫・腰痛（幼虫）を育てます

具体的な対策はこちらから！

鶴見労働基準監督署
ホームページ
転倒・腰痛特設コーナー設置中