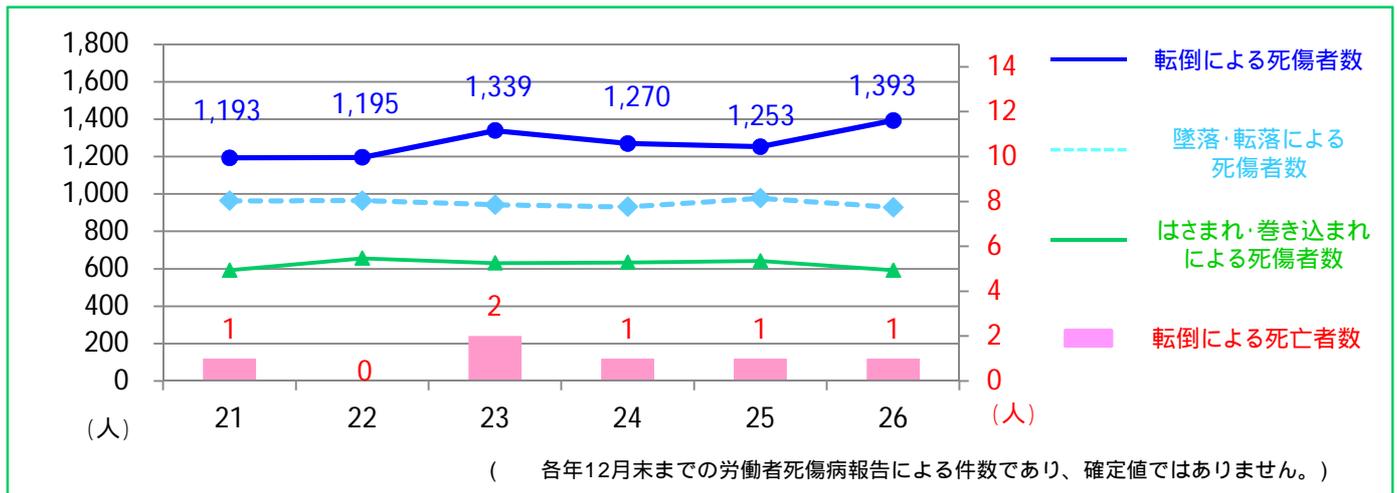


# 転倒事故を減らしましょう！

神奈川県労働局・県内各労働基準監督署

仕事中に転倒して4日以上仕事を休む方は全国的に年々増加しており、神奈川県内でも年間1,400人前後の方が被災し、平成26年は大幅に増加しています（速報値）。また、転倒による死亡災害もほぼ毎年発生しています。



## あなたの職場では、このような災害が起こっていませんか？

（平成26年中に神奈川県内で発生した主な「転倒」災害）

業種	被災者 年齢、性別 (経験年数)	傷病部位、 傷病名	休業日数	災害の概要
食料品製造業	50歳代、女性 (約2年)	左大腿骨、骨折	約3か月	部品洗浄機から部品を取り出し乾燥炉に入れるため体を反転させたところ、足を滑らせ転倒。
建設業	40歳代、男性 (約30年)	左肩、骨折	約2年	塀の塗り替え工事中、右手にコテ、左手に材料を持ち移動している際、養生シートに足が引っ掛かり転倒し、左肩を強打。
道路貨物運送業	50歳代、男性 (約2か月)	右足脛、骨折	約2か月	契約先の配送室へ荷物を納品後トラックへ戻る際転倒し、右足のすねを地面に強打。
道路貨物運送業	40歳代、男性 (約2年)	右肋骨骨折	約2週間	取引先の荷卸し場所で、トラックの荷台から地上に降りた際、凍結した雪に足を滑らせ転倒、左背中側を路面に強打。
小売業	50歳代、女性 (約20年)	上腕部、骨折	約6か月	店舗の開店準備中、レジカウンターの内側に入ったところ、普段は置いていない段ボール箱に足が引っ掛かり転倒。
新聞販売業	40歳代、男性 (約5年)	外傷性肝損傷	約6か月	新聞配達中オートバイから降車し、車道と歩道の境に設置してある鎖(チェーン)に足が引っ掛かり転倒。
飲食業	20歳代、男性 (約6年)	左足脛、骨折	約3か月	厨房内の片づけ作業中、手にトレーを持って濡れた床で足を滑らせ転倒。
ビルメンテナンス業	60歳代、女性 (約5年)	膝、胸骨骨折	約6か月	清掃作業中、エレベーターに乗り込む際にモップを廊下に忘れたことに気付き、慌てて取りに戻ったところ、廊下床上でつまずき転倒。

# STOP！転倒災害プロジェクト2015

## ～あせらない 急ぐ時ほど落ち着いて～

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。職場での転倒の危険性は、働くすべての人が問題意識を持って原因を見つけ、対策をとることで減らすことができます。「転倒」という身近なテーマから職場の安全意識を高め、安心して働ける職場環境の実現に向けて、神奈川県労働局・県内各労働基準監督署でも、『STOP！転倒災害プロジェクト神奈川2015』として各種取り組みを実施しております。

### 【プロジェクト実施期間】

平成27年1月20日から12月31日まで

プロジェクトの効果を上げるため、積雪や凍結による転倒災害の多い2月と全国安全週間の準備月間である6月を重点取組期間とします。

### 【主唱者】

厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会

## 「STOP！転倒災害特設サイト」をご活用下さい！

転倒災害の現状からその対策まで、事業場での取り組みに役立つ情報を集約してご提供します。

<厚生労働省 ホームページ>

「STOP！転倒災害プロジェクト2015」で検索

STOP！転倒

## 1 転倒災害防止に向けたさまざまな対策の紹介

転倒災害の防止に効果のあった事業場の取組好事例、転倒災害防止に役立つ保護具や用具などを紹介しています。



(資料出所：中央労働災害防止協会)

## 2 転倒予防の知識養成セミナーの紹介

転倒を防ぐための実習を交えて基礎知識を身につけるセミナー、転倒災害防止の基本となる「4S活動」や「KY活動」をテーマとした研修を実施します。

職場の安全、安全週間に関する情報はこちらでも発信しています！  
中央労働災害防止協会 <http://www.jisha.or.jp/>

# 転倒災害の種類と主な原因

転倒災害は、大きく3種類に分けられます。あなたの職場にも、似たような危険はありませんか？

## 滑り



[主な原因]

- 床が滑りやすい素材である。
- 床に水や油が飛散している
- ビニールや紙など、滑りやすい異物が床に落ちている

## つまずき



[主な原因]

- 床の凹凸や段差
- 床に放置された荷物や商品など

## 踏み外し



[主な原因]

- 大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状態での作業

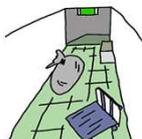
# 転倒災害防止対策のポイント

転倒災害防止対策により安心して作業が行えるようになり、作業効率が上がります。できることから少しずつ取り組んでいきましょう。

### 設備管理面の対策

[4S(整理・整頓・清掃・清潔)]

- ◆ 歩行場所に物を放置しない
- ◆ 床面の汚れ(水、油、粉等)を取り除く
- ◆ 床面の凹凸、段差等の解消



### 転倒しにくい作業方法

[あせらない 急ぐ時ほど 落ち着いて]

- ◆ 時間に余裕を持って行動
- ◆ 滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
- ◆ 足元が見えにくい状態で作業しない



### その他の対策

- ◆ 作業に適した靴の着用
- ◆ 職場の危険マップの作成による危険情報の共有
- ◆ 転倒危険場所にステッカー等で注意喚起



## [コラム] 正しい靴の選び方

靴は、自分の足に合ったサイズのものを使いましょう。小さすぎる靴では足指が動かしにくく、バランスを崩したときに足の踏ん張りがきかなくなります。逆に大きすぎる靴では、歩行のたびに足が前後斜めに動いて、靴のつま先やかかとが、足の動きに追従できなくなります。

以下のポイントにも注意して、作業に合った靴を選びましょう。

### 靴の屈曲性

靴の屈曲性が悪いと、足に負担がかかるだけでなく、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。



### 靴の重量

靴が重くなると、足が上がりにくくなるため、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。靴が重く感じられる重量には個人差がありますが、短靴では900g/足以下のものをお勧めします。

### 靴の重量バランス

靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりやすく(トゥダウソウ)、無意識のうちに擦り足になりやすく、つまずきを生じやすくなります。



### つま先部の高さ

つま先部の高さ(トゥスプリング)が低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。高齢労働者ほど擦り足で歩行する傾向があるため、よりつまずきやすくなります。



### 靴底と床の耐滑性のバランス

滑りやすい床には滑りにくい靴底が有効ですが、滑りにくい床に滑りにくい靴底では、摩擦が強くなりすぎて歩行時につまずき場合があります。靴底の耐滑性は、職場の床の滑りやすさの程度に応じたものとする必要があるため、靴はできるだけ履いてみてから選定することをお勧めします。

## あなたの職場は大丈夫？転倒の危険をチェックしてみましょう

### 転倒災害防止のためのチェックシート

チェック項目		<input checked="" type="checkbox"/>
1	身の回りの整理・整頓を行っていますか 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	段差のある箇所や滑りやすい場所などに 注意を促す標識をつけていますか	<input type="checkbox"/>
4	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"/>
5	ヒヤリハット情報を活用して転倒しやすい 場所の危険マップを作成し、周知していますか	<input type="checkbox"/>
6	職場巡視を行い、通路、階段などの状況を チェックしていますか	<input type="checkbox"/>
7	荷物を持ちすぎて足元が見えないことは ありませんか	<input type="checkbox"/>
8	ポケットに手を入れながら、人と話しながら、 携帯電話を使いながら歩いていませんか	<input type="checkbox"/>
9	作業靴は、滑りにくさを考えて選んでいますか	<input type="checkbox"/>
10	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"/>

チェックの結果はいかがでしたか？ 問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。

どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイディアを出し合ひましょう！