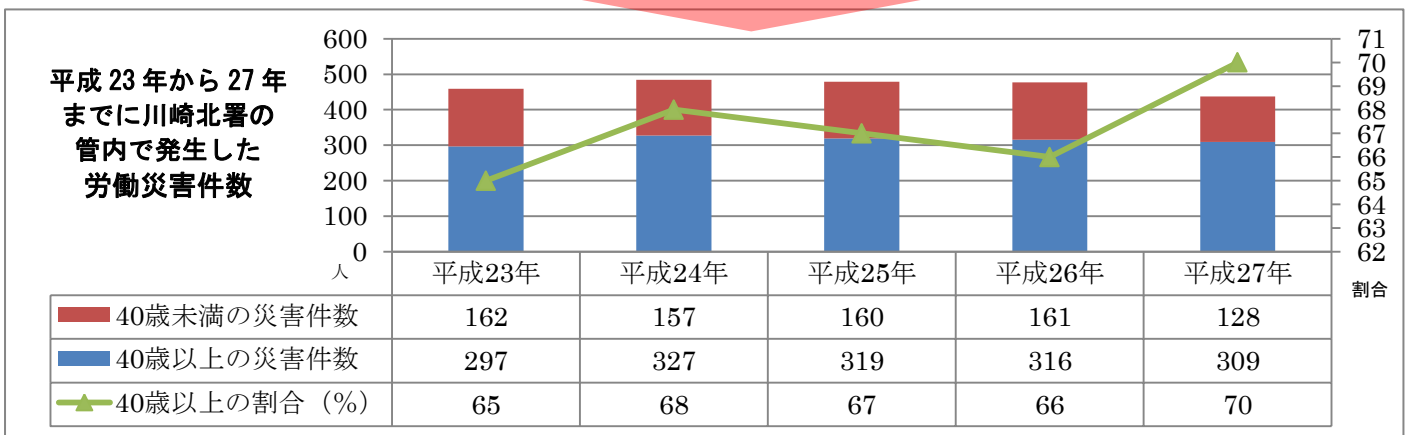
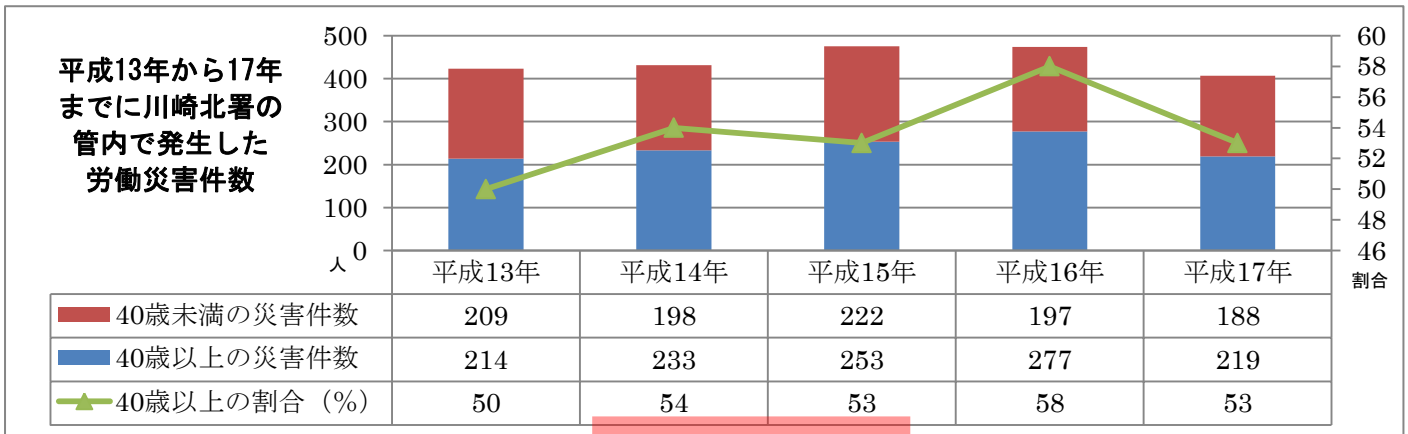


# 中高年齢労働者に対する転倒災害防止について！

第12次労働災害防止推進計画 実施中！  
 神奈川県労働局・川崎北労働基準監督署

川崎北署管内における労働災害の発生状況を見ると、全体では中長期的に減少しておりますが、近年の傾向をみると中高年齢労働者にかかる労働災害が増えている状況です。下記グラフは、川崎北署における休業4日以上の労働災害件数を直近5年(平成23年から27年)と10年前(平成13年から17年))とで比較したものです。これを見ると、40歳以上の災害件数では200人台半ばあたりだったものが300人を超えるまで増加しており、全件数に対しての割合も平均50%台から70%台近くまで増加している状況にあります。



平成27年の数値は速報値



・・・転倒災害が増加しています・・・

	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
転倒災害	104(22%)	132(27%)	125(26%)	114(23%)	118(24%)	128(26%)
労働災害総数	459	484	479	477	474	491

全国の労働災害発生状況では平成17年に転倒災害がワースト1の事故の型となってから、この傾向は変わっておらず、神奈川県労働局管内や川崎北署管内においても同様な状況にあります。川崎北署管内では転倒災害が平成22年から毎年100件以上発生し全体の2割を超える状況が続いています。

## また、労働災害防止計画の期間(5か年)で比較すると

第10次労働災害防止計画の期間(平成15年から平成19年)で発生している件数は、  
**労働災害件数2316人**

そのうち転倒災害376人(事故型ワースト1) **全体の16%**

転倒災害の年代別被災者は、**40代以上が71%を占める**状況にあります

第11次労働災害防止計画の期間(平成20年から平成24年)で発生している件数は  
**労働災害件数2218人**

そのうち転倒災害500人(事故型ワースト1) **全体の23%**

転倒災害の年代別被災者は、**40代以上が76%を占める**状況にあります。

第12次労働災害防止計画の期間に入ってから

平成25年 労働災害件数479人 うち転倒災害125人(労働災害全体の26%占める)

転倒災害の年代別被災者は、**40代以上が78%を占めています。**

平成26年 労働災害件数477件 うち転倒災害114人(労働災害全体の23%占める)

転倒災害の年代別被災者は、**40代以上が79%を占めています。**

平成27年 労働災害件数474件 うち転倒災害118人(労働災害全体の24%占める)

転倒災害の年代別被災者は、**40代以上が89%を占めています。**

平成28年 労働災害件数491件 うち転倒災害128人(労働災害全体の26%占める)

転倒災害の年代別被災者は、**40代以上が75%を占めています。**

上記の労働災害防止計画の期間で労働災害発生状況を比較すると、労働災害全体では減少しております。しかしながら、総件数のうち**転倒災害が占める割合は、20%代中盤まで上昇、特に40代以上の被災率も年々上昇**していることから、今後も同様な傾向が続くことが予想され、**中高年齢者層に対する転倒災害防止対策の重要性が高まっています。**

## 労働災害のワースト1 は「**転倒**」災害!

最近では建設業、製造業などと比較して、第三次産業などでの発生割合が高くなってきています

**転倒したい人はいない!!**

労働力人口の高年齢化の影響も考えられますが、被災率をみると中高年齢労働者の割合が高くなっています。

**転倒しやすい状況はないか!?**

事業場内の床、通路、階段は適正に維持されていますか? つまずかない、すべらない職場をつくりましょう!

**労働者の健康管理は適切か!?**

個々の労働者へ健康づくり・体力増進活動を行うことにより、転倒に対する意識づけや転ばない身体づくりが重要です!



## ～45歳からの労働を考える～

日本では1971年（昭和46年）に45歳以上を「中高年齢労働者」、55歳以上を「高年齢労働者」と定めており【高年齢者等の雇用の安定等に関する法律】、また、世界保健機関（WHO）では45歳以上を一括して「高年齢労働者（エイジングワーカー）」と定めています。

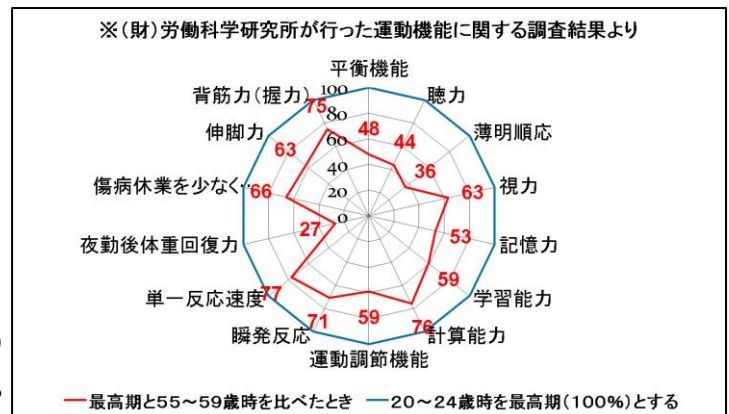
高齢化の進展やそれに伴う65歳までの継続雇用の導入により、中高年齢労働者の増加が見込まれる中、各企業には**転倒災害防止を含めた高年齢労働者社会対応型の安全衛生戦略**が強く求められています。

### ■企業・職場における転倒災害防止のための戦術

中高年齢労働者のための快適職場づくりに関する3つのポイント（3原則）

- ① 不自然な作業姿勢の改善（**疲れにくく**）
- ② 重量物の取扱いに対する改善（**余分な力を使わず**）
- ③ 目を使う作業への配慮（**見やすく**）

右の図は各運動機能について、各項目を20代前半を100%としたときに、50代後半で、どのように変化するかを調査したものです。その中で特に機能低下がみられた項目は「夜勤後体重回復力」「薄明順応」「聴力」「平衡機能」であります。それ以外の項目も、概ね3割から4割低下しており、上記で上げた①～③に関する配慮が必要不可欠であることが分かります。



### ◆上記3つのポイントをふまえたリスクアセスメントの実施、またその内容の再評価をしましょう!!

リスクアセスメントの実施については、既に行われている事業場も多いかと思われませんが、危険有害要因に対するリスク低減対策が適切であるか確認しましょう！

**【※お願い※】** 各企業のリスクアセスメントの状況を見ると、リスク（ハザード）に対する低減対策（コントロール）が有効でないケースが散見されます。今一度、**低減対策を検討する際の優先順位（①設計や計画段階における措置 ②工学的対策 ③管理的対策 ④保護具による対策）**を適切に検討するようお願いいたします。

### ●リスクアセスメントの結果を踏まえた転倒災害防止対策の実行を徹底しましょう！



#### ★4S(整理・整頓・清掃・清潔)活動を徹底する

床面の濡れや汚れ、通路上にはみ出した荷物など、リスク(ハザード)をコントロールし、転倒要因を排除する。

#### ★大きいもの、重量物を運ぶ際の省力化を徹底する

大きいものなどを手に持って運搬する際の、足元や前方が見えにくさ、両手がふさがることによるバランスの崩れなどのリスク(ハザード)をコントロールし、転倒要因を排除する

#### ★通路の照度を十分に確保する

通路の照度が確保されていないと、リスク(ハザード)の発見が遅れ、転倒の可能性が高まります

### プラスポイント

- 【施設や設備】 職場内の作業環境についてバリアフリー化を推進する。
- 【管理や教育】 4S活動に『プラス1』従業員に安全作業を習慣化（躰：しつけ）させる。



## ■個人における転倒災害防止のための戦術

### ◆ケガをしないために安全行動をしましょう!!

#### 『危険な行動や状態』

あわてる。急ぐ。他のことを考える。  
手荷物を持っている。ポケットに手を入れている... など

理解が  
必要

#### 『慎重に行動する!!』

定められた通路や決められたルールを順守する。急がず、走らず、慎重に!

### ●作業のシンプル化を図りましょう!!

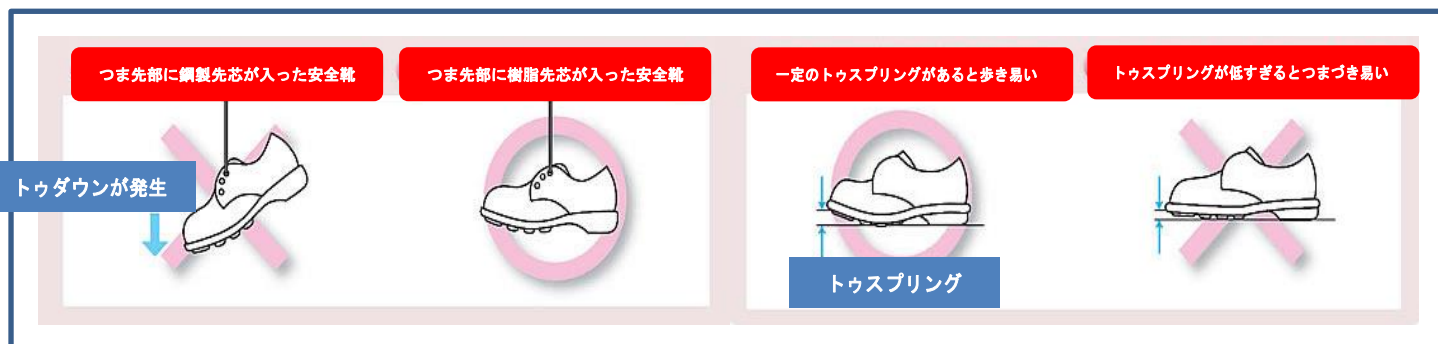
高齢者の二重課題(デュアルタスク)は各種能力の低下によって影響があり、転倒と関連することが報告されています。**複数の作業を同時に行うことがないように作業のシンプル化**を図りましょう!!

### ●適正な保護具を使用しましょう!! 『安全靴・作業靴・履物の選定の重要性』

★**重量**:軽量で重量バランスの取れているものを選びましょう!重量の軽いものは体力的な負担が少なくなります。また、従来の安全靴・作業靴はつま先部に重量が偏っている傾向があり、高齢労働者にとってはつまづきの要因の一つとなります。

★**耐滑性**:床面の形状や材質、水、油などを用いる作業環境などによっては、滑りやすい場面があります。滑ったときにはバランスを崩しやすく転倒するリスクも高まります。作業状況にあった耐滑性を有した安全靴・作業靴を選定しましょう。

★**屈曲性**:靴底が硬く、曲がり難いと屈曲するために足に負担がかかります。また、靴底が曲がり難いと歩行形態がすり足になり易く、躓きの原因となります。



#### ※ポイント※



- 安全靴・作業靴はJIS基準(日本工業規格)やJSA A(プロアクティブスニーカー規格)をクリアしているものを選びましょう。(左図各ロゴマーク)
- 作業場に適した耐滑性能を有した安全靴・作業靴を選びましょう(耐滑性能は動摩擦係数に応じて区分0~5(5が最高)で表されています)
- 着用している安全靴・作業靴のサイズが足に合っていないと思われる場合があります。バランス維持のためにも靴のフィッティング確認をしましょう。

### ◆安全に働ける身体づくりをしましょう!!

中高年齢労働者は長年にわたり培われた豊富な技能を持つ一方で、加齢とともに特に40代中盤以降に心身機能(体力)が低下する傾向にあります。体力のうち、転倒災害の要因として注意が必要な項目は、行動体力としての「筋力」「俊敏性・スピード」「平衡性・協応性」「持久性」「柔軟性」などです。

#### 【神奈川県労働局作成転倒予防体操】

↓詳細は神奈川県労働局ホームページをご参照ください↓

#### ◎ころばNICEかながわ体操◎

<http://kanagawa-roudoukyoku.site.mhlw.go.jp/>

神奈川県労働局では「誰でも・いつでも・どこでも・簡単・短時間」にできる簡易な転倒予防体操を作成しました。職場において始業時やリフレッシュ(休憩など)時間などに活用し、労働者自身の健康づくりに役立てましょう!



**注意**体操を行う際には周囲の状況に注意し、状況によっては補助者をつけて行うなど配慮願います。

はじめませんか  
THP

THPとは「トータルヘルスプロモーションプラン」の略称で、昭和63年に厚生労働省が策定した「事業所における労働者の健康保持増進のための指針」に基づく、すべての働く人を対象とした総合的な「心とからだの健康づくり運動」です。

中高年齢労働者の健康の維持・増進は労働災害防止にも大きな効果が期待できます。健康保持増進計画の積極的な推進を検討しましょう。