

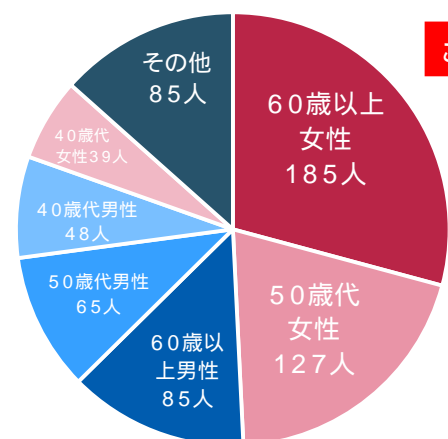
京都労働局管内における令和6年労働災害(死亡又は休業4日以上)の労働災害(新型コロナウイルス感染症関係を除く)による死傷者数は2,560人であり、このうち「**転倒**」によるものが634人(全体の24.8%)と**最も多くなっています**。

「転倒」による労働災害に関し、年齢別では、60歳以上の女性が185人と最も多く、次に50歳代の女性が127人、60歳以上の男性が85人、50歳代の男性が65人となっており、「転倒」による労働災害に関し、(性別を問わず)50代以上が占める割合は全体の72.8%、女性に限ると全体の49.2%と、「転倒」による労働災害は、性別や年齢を重ねることによって発生する危険性が大きくなることが顕著に表れています。

今後の**就労に当たっての心構え**として、労働者一人ひとりが、自らの身体機能の変化が労働災害発生の危険性につながり得ることをご理解いただいた上で、事業者が実施する「転倒」含めた全ての労働災害防止に向けた取り組みにご協力いただくとともに、以下により、**自らの健康づくりに積極的に取り組んでいただくことが、生涯にわたり、健康で長く活躍するためには肝要なことです**ので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



令和6年 性別・年齢別  
転倒労働災害発生状況(全634人)



このうち

## 【転倒による怪我の態様】

- 骨折 430人(全体の67.8%)
- 関節の障害 91人(同14.4%)
- 打撲傷 85人(同13.4%)など

## 【骨折による平均休業日数】

(労働者死傷病報告による休業見込日数)

51日



何から始めてもいい  
んです！転倒災害防  
止のためできること  
から始めませんか？



**エイジフレンドリーガイドライン**(高年齢労働者の安全と健康確保のガイドライン)  
を踏まえ就労に当たって求職者・労働者の皆様お願いしたい事項

## 就労のための健康・体力づくり

健康・体力づくりは、青年、壮年期から取り組みましょう  
体力チェック等に参加し、自身の体力水準を確認しましょう  
適正体重の維持、栄養バランスの良い食事等、食習慣や食行動の改善に取り組み  
ましょう  
必ず法定の定期健康診断(短時間勤務等で対象外の場合は、地域保健や保険者が  
行う特定健康診査等)を受診しましょう  
日ごろからストレッチや軽いスクワット運  
動等を取り入れ、基礎体力の維持と生活  
習慣の改善に取り組みましょう  
転倒予防体操等や通勤・休憩時間に簡単  
な運動をこまめに実施したりと自ら効果  
的と考える運動に取り組みましょう



転びの予  
防体力  
チェック  
(中央労働災害  
防止協会HP)



ロコ  
チェック  
(ロコモチャ  
レンジ！推進  
協議会HP)



たった一度  
の転倒で寝  
たきりにな  
ることも  
(内閣府HP)

