

STOP! 転倒災害

プロジェクト

※県内では、労働災害の**4件に1件**は**転倒災害**です！

宮崎労働局 転倒

検索

安全

▶ 転倒しただけで労働災害につながるという**大げさ**におもわれるかもしれませんが、

転倒災害の特徴(全国)

転倒災害は最も多い労働災害！

休業4日以上労働災害、約15万件のうち、転倒災害は**約3万件**と最も多く発生しており、近年増加傾向です。

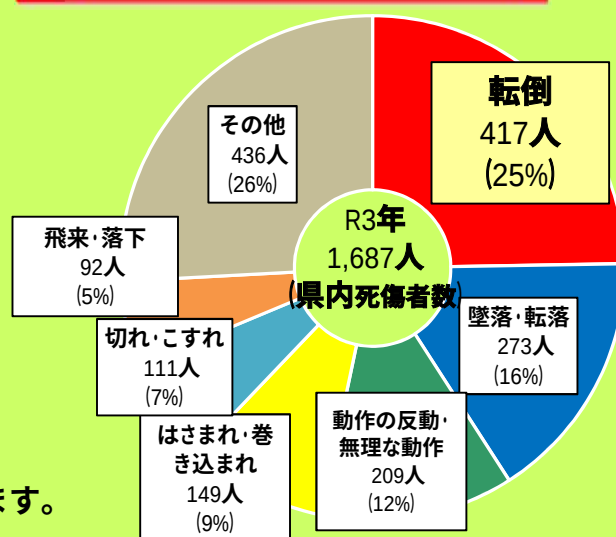
特に高齢者で多く発生！

高齢者ほど転倒災害のリスクが増加し、55歳以上では55歳未満と比較してリスクが**約3倍**に増加します。

休業1か月以上が約6割！

転倒災害による休業期間は**約6割が1か月以上**となっています。

最も多い転倒災害



危険箇所の「見える化」の事例

転倒危険！



**両手で荷物を
持つての移動は
転倒危険！**

- ▶ 職場でこんなことはありませんか？
- ▶ 仕事中なら、これらは全て労働災害です！



床が水で濡れていて滑った!!

雨の日に滑って転んだ!!



電源コードにひっかって転んだ!!



梱包用のバンドにひっかって転んだ!!

階段を踏み外した!!

▶ 転倒災害には**3つ**の典型的なパターンがあります。
滑り 踏み外し つまずき

! 3つの転倒予防

① 作業場所の整理整頓



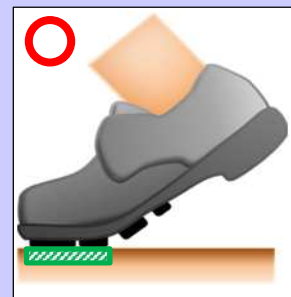
② 作業場所の清掃



③ 毎日の運動



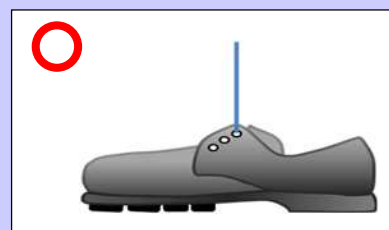
転倒リスクを下げる靴を選びましょう



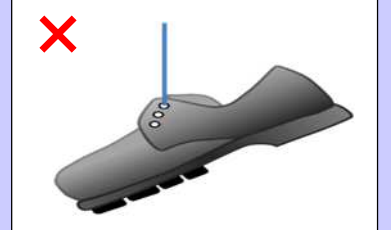
靴底の設置面積が大きくなり安定する



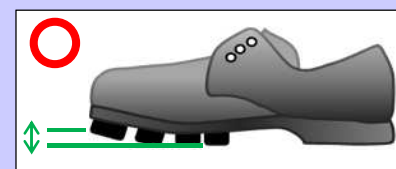
靴底の設置面積が小さく不安定



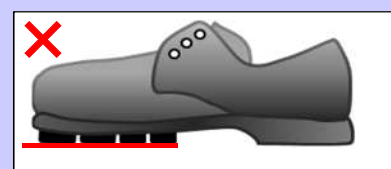
安定した歩行ができる



トゥダウンが発生する



ある程度のトゥスプリングの高さは必要である



「耐滑性」をご存知ですか？

JIS が規定する安全靴や公益社団法人日本保安用品協会が認証するプロテクティブスニーカーには、滑りにくさの指標となる耐滑性の有無が表示されています。耐滑性のある靴は**動摩擦**性能に優れていますので、水濡れや油による滑り防止に有効です。ただし雪や氷、粉による滑りには適用していませんので注意が必要です。

耐滑性の表示例



スーパーマーケット店舗内の滑りやすさマップ

滑りによる転倒災害を防止しましょう！

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 検索

STOP! 転倒災害プロジェクト

▶ 全国では、**約4分**の労働時間に**1回**の頻度で、転倒災害（休業4日以上）が発生している計算になります。

毎年、県内でこのような転倒災害が **約420件** 発生しています

ぬれた床面での転倒



滑り

階段での転倒



踏み外し

足元不注意での転倒



つまずき

皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？

具体的な対策はこちらも参考にしてください。



チェックリストの有効活用をお願いします！

転倒災害防止のためのチェックリスト

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！

チェック項目		☐
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
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	☐
3	通路や階段を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	☐
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいますか	☐
5	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	☐
6	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	☐
7	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	☐
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	☐

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、さ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、全員でアイデアを出し合ひましょう！

職場における新型コロナウイルス感染症対策実施のため
～取組の5つのポイント～を確認しましょう！

お知らせ

- 職場における新型コロナウイルス感染症対策を実施するために、まず次に示す**取組の5つのポイント**～が実施できているか確認しましょう。
- **～取組の5つのポイント～**は感染防止対策の基本的事項ですので、未実施の事項がある場合には、「**職場における感染防止対策の実践例**」を参考に職場での対応を検討の上、実施してください。
- 厚生労働省では、職場の実態に即した、実行可能な感染症拡大防止対策を検討していたため「**職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト**」を厚生労働省のホームページに掲載していますので、具体的な対策を検討する際にご活用ください。

実施できて
いれば

取組の5つのポイント

- ☐ テレワーク・時差出勤等を推進しています。
- ☐ 体調がすぐれない人が気兼ねなく休めるルールを定め、実行できる雰囲気を作っています。
- ☐ 職員間の距離確保、定期的な換気、仕切り、マスク徹底など、密にならない工夫を行っています。
- ☐ 休憩所、更衣室などの“場の切り替わり”や、飲食の場など「感染リスクが高まる『5つの場面』」での対策・呼びかけを行っています。
- ☐ 手洗いや手指消毒、咳エチケット、複数人が触る箇所の消毒など、感染防止のための基本的な対策を行っています。

進めましょう！転倒予防体操

(5つの動作の繰り返して構成)

①つま先かかと立ち (4回×2セット)
(つま先を上げる前脛骨筋の強化)



②フォアードランジ (右足踏み出し2回→左足踏み出し2回×2セット)
(バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上)



③つま先タッチ (右足タッチ2回→左足タッチ2回) ×8セット
(バランス能力、敏捷性、筋力、股関節可動域の向上)



④サイドランジ (右足踏み出し2回→左足踏み出し2回×2セット)
(バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上)



⑤片足スクワット (右足2回→左足2回×2セット)
(バランス能力、筋力、足関節・股関節可動域の向上)



6月/冬季は重点取組期間です

STOP! 転倒災害
プロジェクト

あせらない
急ぐ時ほど
落ち着いて

【問い合わせ先】

宮崎労働局 0985-38-8835
宮崎労働基準監督署 0985-44-2914
延岡労働基準監督署 0982-34-3331
都城労働基準監督署 0986-23-0192
日南労働基準監督署 0987-23-5277