

STOP! 転倒災害

※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13万件のうち、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。

特に高齢者の女性が多く被災！

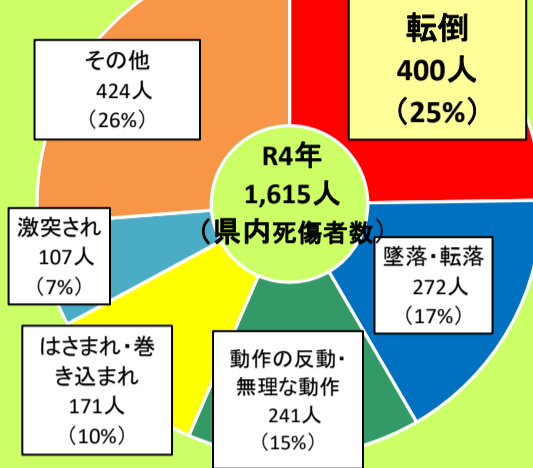
高齢者ほど転倒災害のリスクが増加し、55歳以上では55歳未満と比較してリスクが**約3倍**に増加します。

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

※コロナウイルスを除く



危険箇所の「見える化」の事例

転倒危険！



両手で荷物を
持った移動は
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！

梱包用のバンドに
ひっかって
転んだ!!

階段を踏み外した!!

雨の日に
滑って
転んだ!!

電源コードに
ひっかって
転んだ!!

床が水で
濡れていて
滑った!!

▶ 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



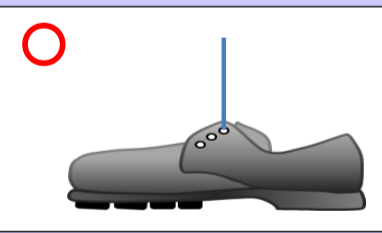
転倒リスクを下げる靴を選びましょう



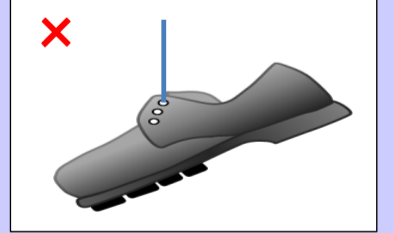
靴底の設置面積が大きくなり安定する



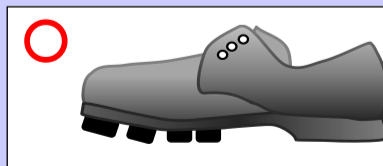
靴底の設置面積が小さく不安定



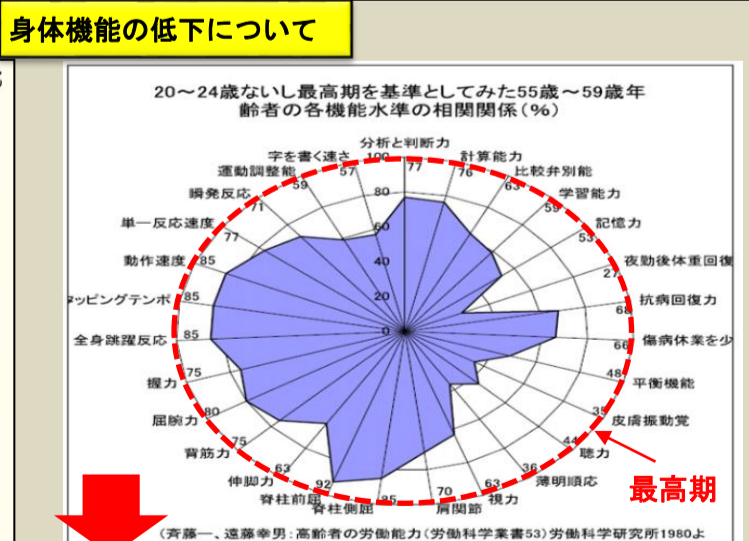
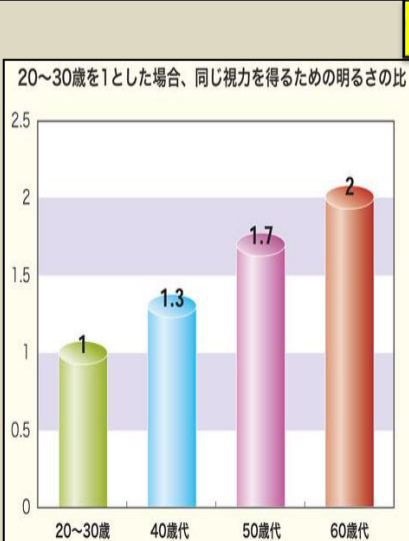
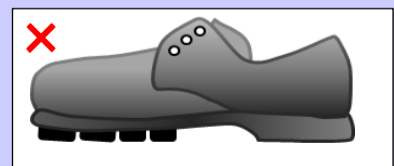
安定した歩行ができる



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



20歳前半と50歳後半の各機能水準の相関関係

平衡機能	48%	聴力	44%
薄明順応	36%	記憶力	53%

に**低減**する



▶ 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400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



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	<input type="checkbox"/>
1 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 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	<input type="checkbox"/>
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せんか	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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せんか	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
9 転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>

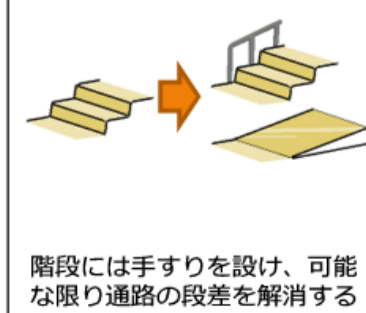
チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、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！

エイジフレンドリーガイドライン

（高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）

誰もが働きやすい職場へ



進めましょう！ 転倒予防体操

（5つの動作の繰り返りで構成）

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フォアドラジ（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/冬季に重点的に取り組もう！

STOP! 転倒災害

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