

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

転倒ただ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。

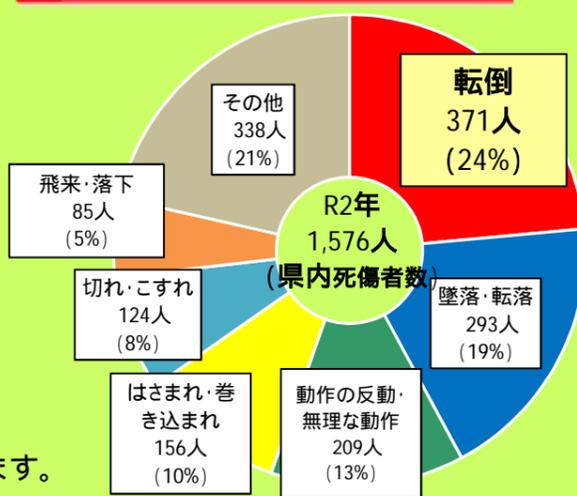
特に高齢者で多く発生！

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

「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

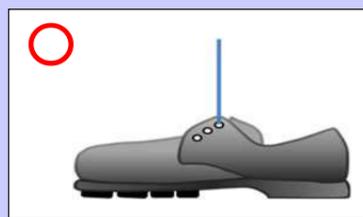
転倒リスクを下げる靴を選びましょう



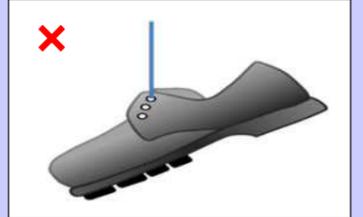
靴底の設置面積が大きくなり安定する



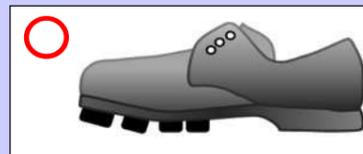
靴底の設置面積が小さく不安定



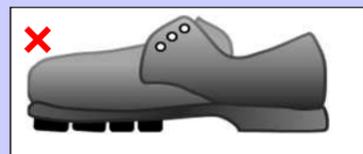
安定した歩行ができる



トゥダウンが発生する

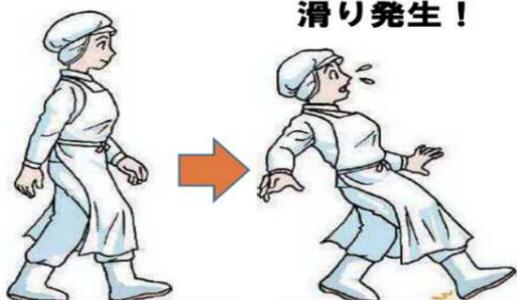


ある程度のトゥスプリングの高さは必要である



静摩擦が不十分で
滑り発生！

動摩擦が高いと
転倒回避！



静摩擦：止まっている状態から滑り出す時の摩擦

動摩擦：滑り出してから止まるための摩擦



動摩擦が不十分で転倒

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370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

暗い場所での転倒



暗がり

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

職場の状況をチェックしてみましょう！

チェック項目	<input checked="" 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 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 転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>
5 作業靴は、作業に適したものを選び、定期的に点検していますか	<input type="checkbox"/>
6 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"/>
7 段差のある箇所や滑りやすい場所などに注意を促すステッカー（標識）をつけていますか	<input type="checkbox"/>
8 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"/>
9 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"/>

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 <input checked="" type="checkbox"/>	取組の5つのポイント
<input type="checkbox"/>	テレワーク・時差出勤等を推進しています。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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)

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)



フォワードラジ(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)



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)



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)



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