昨年より災害が大幅増加！
「はさまれ・巻き込まれ」、
「動作の反動・無理な動作」に注意！

飯田労働基準監督署管内の令和８年９月末現在における休業４日以上の死傷者数

	令和７年	令和８年
休業４日以上の死傷者数の合計	122人	138人
「はさまれ・巻き込まれ」	９人	22人
「動作の反動・無理な動作」	９人	22人

飯田労働基準監督署管内の令和８年９月末現在における休業４日以上の死傷者数は138人となり、前年同期から16人の大幅増加となっております。

特に増加しているのが、機械による「はさまれ・巻き込まれ」と「動作の反動・無理な動作」です。いずれも昨年同時期から13人（144.4%）の大幅増加となっております。

今一度、対策の徹底をお願いいたします。

「はさまれ・巻き込まれ」防止のためのポイント

ポイント１：機械の可動部分に覆いや囲いを設置しましょう！
特に、回転部分に注意！

ポイント２：機械の調整時は、必ず機械を停止しましょう！
自動的に機械が停止するインターロック式の覆い等を設けると効果的です
⇒機械の調整時に機械を停止させずに作業し、機械にはさまれる災害が増えています！

ポイント３：作業場内に危険箇所がないか点検しましょう！
危険箇所には、覆い等の設置を！

ポイント４：マニュアルを作成し、労働者へ教育を！

ポイント５：リスクアセスメントを実施しましょう！

「動作の反動・無理な動作」防止のためのポイント

「動作の反動・無理な動作」による災害で特に多いのが
「腰痛」です。そこで、腰痛防止のポイントをまとめました。

ポイント１：作業方法を改善しましょう

- 人力による作業を減らし、長時間の作業を避け、休憩を挟む
- 不自然な体勢の作業を減らす（椅子、机の位置等を改善）
- 持ち上げる重量は、男性の場合、体重のおおむね40%、女性の場合、男性が取り扱う重量の60%程度とする
- 荷物は、適切な材料で包装し、取っ手をつける等、人が持ちやすいよう工夫する
- 持ち方にも注意



腰を大きく曲げると、
腰痛の危険



荷物を持ったまま
腰をひねるのは腰痛の危険



荷物を体から離して持つと、
腰痛の危険

厚生労働省中央労働災害防止協会パンフレット「職場の危険の見える化（小売業、飲食業、社会福祉施設）実践マニュアル」より

ポイント２：作業環境を改善しましょう

- 床面の段差や凹凸の解消、滑りにくい床面への改善
- 適切な温度、照度を保つ
- 十分な作業空間の確保

転倒・腰痛予防！
「いきいき健康体操」

ポイント３：健康管理を意識しましょう

- 腰痛予防体操やストレッチの導入

a. 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

b. 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



長野産業保健総合
支援センターの
訪問支援もぜひ！

20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

「職場における腰痛予防対策の推進について」より

理学療法士等による
職場訪問支援事業

転倒災害・腰痛災害「ゼロ」を目指して！

【目的】
長野産業保健総合支援センターでは、高齢者を含む労働者が安心して安全に働くことができるように、転倒災害・腰痛災害対策に取り組む事業場に対して、理学療法士等が無料で職場に訪問し支援を行います。

【支援概要】
1 対象事業場
支援を希望する事業場



2 支援回数
1事業場あたり、事前ヒアリングを含め2回まで

3 支援方法
理学療法士等が事業場へ直接訪問します。



4 支援内容
・作業環境から見た転倒防止、腰痛予防対策等に対するアドバイス
・身体能力セルフチェック等の健康測定への助言
・実技指導、運動アドバイス
・社内セミナー

○お申し込み：裏面を記載のうえ、FAXでお送りください。
※お申し込み多数の場合は、ご希望に沿えない場合があります。
○お問い合わせ：
独立行政法人労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センター
TEL 026-225-8533　FAX 026-225-8535
HP https://www.naganos.johas.go.jp

飯田労働基準監督署

令和８年10月