



松本山雅FC
スタッフ
片山真人さん

STOP! 熱中症

熱中症予防・ 転倒災害防止特命大使 からのお願い



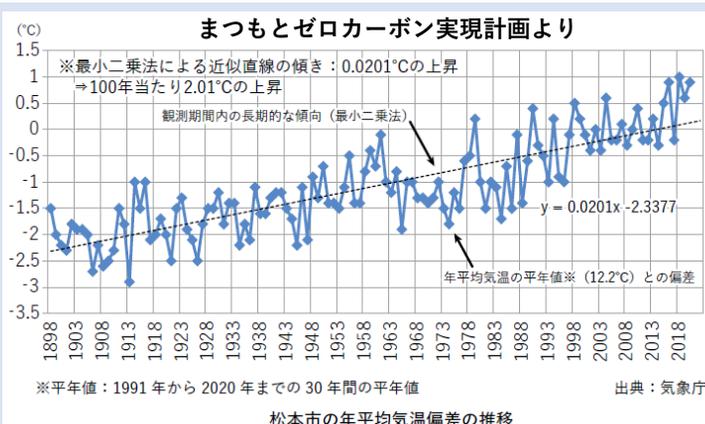
©2011 YAMAGA
松本山雅FC
オフィシャルマスコット
ガンズくん

職場での熱中症により全国で毎年約20人が亡くなり、約800人が4日以上仕事を休んでいます。

また、昨年は中信地域でも屋外で作業中の方が亡くなり、松本労働基準監督署管内でも7人が4日以上仕事を休みました。

松本市の発表によれば、松本市の年間平均気温の推移をみると、2020年度までの平均気温の推移から100年当たり2.01°Cの割合で上昇しています。気象庁の公表によると、世界では0.72°C、日本で1.26°Cの割合で100年間に上昇していることから、松本市はより速いペースで上昇しているとのこと。

このことから、近年はより熱中症にり患するリスクが高まっているといえます。



是非とも、自分と仲間の命を守る行動を!



暑く前に飲め!



熱中症予防対策
長野労働局

【職場の実施事項】

- 特に梅雨明け直後は、WBGT値に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょう
- 水分、塩分を積極的に取らせましょう
- 休憩中の状態の変化にも注意し、少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく病院に搬送しましょう

【個人の実施事項】

- 各自が睡眠不足、体調不良、前日の酒の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方 尿の色でセルフチェック

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ① | いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。 | |
| ② | 異変はありませんが、もう少し多量に飲みましょう(コップ1杯程度)。 | ②~⑤
水分を補給して
身体水分量を
回復させましょう |
| ③ | 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
尿が、あるいは排尿しては約500mlの水分をとりましょう。 | |
| ④ | 今すぐ250mlの水分をとりましょう。
尿が、あるいは排尿しては約500mlの水分をとりましょう。 | |
| ⑤ | 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。 | |
| | | |

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに**119**番



救急車到着まで



水をかけ 全身を急速冷却



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方 爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性がります

第14次労働災害防止推進計画

無事に帰すそして 無事に帰る
厚生労働省 長野労働局
松本労働基準監督署



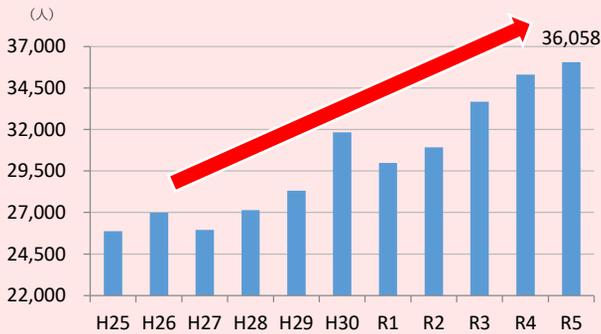
ガンズくんと片山真人さんの写真は松本山雅FCから写真使用許諾を得ています。

50歳以上を中心に骨折で長期休業になるケースも！

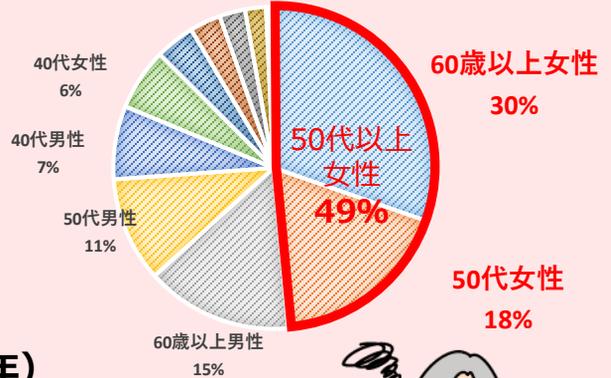


職場で転倒して骨折（転倒災害）

転倒災害は増加の一途



性別・年齢別内訳（令和5年）



転倒災害による平均休業日数（令和5年）



48.5日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

転倒災害は年々増加の一途を辿り、骨折等の重傷を負う方も増加してるよ！



主な要因と対策

主な要因と対策をチェックして、転倒防止を図ろう！

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- (なし) 何も無いところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒
 > 転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入（★）
- 作業場・通路に放置された物につまずいて転倒
 > バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）の徹底
- 通路等の凹凸につまずいて転倒
 > 敷地内（特に従業員用通路）の凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも危険）を確認し、解消
- 作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒
 > 適切な通路の設定
 > 敷地内駐車場の車止めの「見える化」
- 作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒
 > 設備、什器等の角の「見える化」
- 作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒
 ※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
 > 転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる



職場3分エクササイズ 中央労働災害防止協会 転倒予防セミナー



足元対策！
ヨシ!!



「滑り」による転倒災害の原因と対策

- 

凍結した通路等で滑って転倒
 ▶従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する（★）
- 

作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒
 ▶水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する
 （清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放の徹底）
- 

ウェットエリア（食品加工場等）で滑って転倒
 ▶滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）
 ▶**防滑床材・防滑グレーチング等**の導入、摩耗している場合は再施工（★）
 ▶隣接エリアまで濡れないよう措置
- 

雨で濡れた通路等で滑って転倒
 ▶雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う



（★）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「**エイジフレンドリー補助金**」を利用できます



エイジフレンドリー補助金

中小規模事業場
安全衛生サポート事業

中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

転倒リスク・骨折リスク

➤ 加齢とともにすべての人が、転びやすくなります

✓ いますぐ「**転びの予防 体力チェック**」



✓ 「**毎日かんたん！ココモ予防**」（出典：健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT）



➤ 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します

✓ 対象者は市町村が実施する「**骨粗鬆症検診**」を受診しましょう

✓ 骨粗鬆症予防も一緒に！「**骨活のすすめ**」（出典：健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT）



転倒等リスク評価セルフチェック票

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。このチェック票は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立つものです。

長野労働局
「転倒」災害防止対策



転倒等リスク評価セルフチェック票【Excel】

転倒等リスク評価セルフチェック票

1 身体機能計測結果

① ステップテスト（歩行能力・筋力）
 歩行速度は km/h (約1分) =
 下の評価欄に当てはまるか → 評価

評価	1	2	3	4	5
結果	~1.24	1.25	1.30	1.47	1.66~
基準	~1.30	~1.46	~1.66		

② 座位ステップテスト（敏捷性）
 歩行速度は 歩/20秒
 下の評価欄に当てはまるか → 評価

評価	1	2	3	4	5
結果	~24	25	29	44	46~
基準	~25	~43	~47		

③ フロントステップテスト（動的バランス）
 歩行速度は cm
 下の評価欄に当てはまるか → 評価

評価	1	2	3	4	5
結果	~19	20	30	35	40~
基準	~19	~29	~35	~39	

④ 片足立ち（静的バランス）
 歩行速度は 秒
 下の評価欄に当てはまるか → 評価

評価	1	2	3	4	5
結果	~7	7.5	17.5	36.5	60.5~
基準	~7	~17.5	~40	~60	

⑤ 片足立ち（動的バランス）
 歩行速度は 秒
 下の評価欄に当てはまるか → 評価

評価	1	2	3	4	5
結果	~15	15.1	30.1	64.1	120.1
基準	~15	~30	~64	~120	

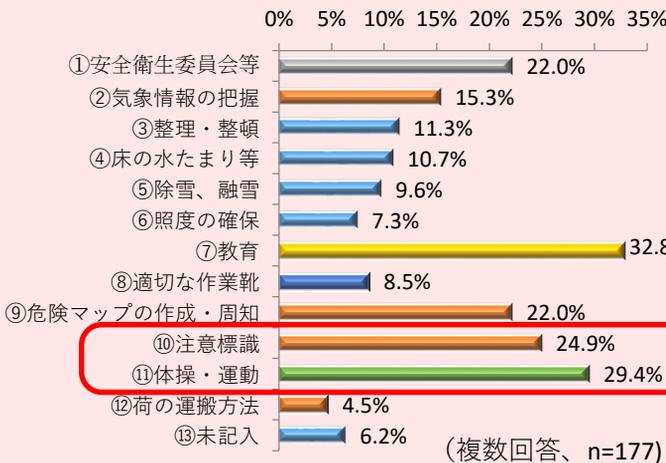
身体機能計測の結果数字を
下のシートワークシートに書き込んで記入



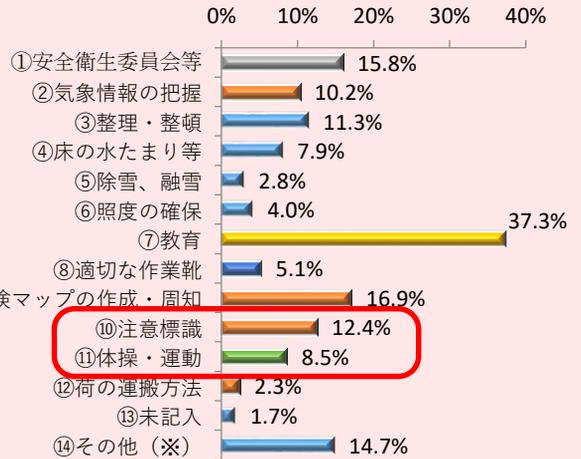
バランス能力!?
問題ないかな?

転倒災害の再発防止のための自主点検等報告書集計結果（令和4年度分）

転倒災害が発生した原因として考えられるもの（複数回答）



今回の転倒災害を契機として新たに取り組むこととした対策（複数回答）



※ ⑭その他（主な対策）

- ・設備的な改善（段差の解消（つまずき対策）、滑り止めマットの設置等、自動融雪装置の設置（冬季災害防止）等）
- ・管理担当者の選任と職場巡視の徹底
- ・動線（通路等）の変更、危険区域への立入制限（冬季災害防止）等

転倒災害が発生した原因として考えられるものとして、⑩注意標識や⑪体操・運動を挙げている一方で、新たに取り組むこととした対策としては、十分に組み込まれていない面が認められます。

厚生労働省では、「転倒予防・腰痛予防の取組」として、ホームページを公開し、転倒予防に使用できる標識例や教育用教材、転倒・腰痛予防体操動画「～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～」を公開しています。是非、ご活用ください。



皆さんも「いきいき健康体操」を通じて、
転倒や腰痛になりにくい
身体づくりに取り組みましょう！



転倒予測
ステップ



美ポジ
バランス

張り
ランジ
大きく
ランジ



じっくり
スロース
クワット

