

令和4年の上伊那地域の労働災害(休業4日以上見込)のうち、「転倒」災害は、29.8%(191人中57人)を占め、令和5年4月までの速報値では、34.7%を占めており、また、同災害によって、**腰部やひざの骨折など重篤なケガにつながっている**ことから看過できない事故の型であります。

事業者に取り組んでもらいたいこと【転倒予防対策】

転倒しにくい環境づくり(段差の解消・見える化、通路や作業場所の床の水等の拭き取り、整理整頓の徹底等のハード対策)だけでなく、**個々の労働者の転倒や怪我のしやすさへの対応(転倒等リスクチェックの実施と結果を踏まえた運動プログラムの導入等、骨粗しょう症検診の受診勧奨等のソフト対策)**に取り組む。

■ 転倒等リスクチェック

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト(歩行能力・筋力)
あなたの結果は cm / cm(身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25	1.39	1.47	1.66~
身長	~1.38	~1.46	~1.65		

② 座位ステップテスト(敏捷性)
あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価	1	2	3	4	5
(回)	~24	25	29	44	48~
	~28	~43	~47		

③ フังก์ショナルリーチ(動的バランス)
あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

評価	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20	30	36	40~
	~29	~35	~39		

④ 閉眼片足立ち(静的バランス)
あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1	17.1	55.1	90.1~
	~17	~55	~90		

⑤ 閉眼片足立ち(静的バランス)
あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1	30.1	94.1	120.1~
	~30	~84	~120		

II 質問票(身体的特性)

質問内容	あなたの回答NOは	点数	評価	備考
1. 1.5mの中、正面から来る人に向かって歩くとびくつきませんか?		点		歩行能力(筋力)
2. 両手に持った荷物を持って歩くとびくつきませんか?		点		歩行能力(筋力)
3. 歩行中、小さな段差に足をはねたことがありますか?		点		敏捷性
4. 歩行中、小さな段差に足をはねたことがありますか、すべりや滑りなどありませんか?		点		敏捷性
5. 歩行中、自力で階段を下りることができませんか?		点		動的バランス
6. 一階建ての階段を上るとき、膝や足指(踵)の痛みを感じることはありませんか?		点		静的バランス(閉眼)
7. 目を閉じて片足立ちの(約)10秒間維持できますか?		点		静的バランス(閉眼)
8. 電車で歩いて、つまずいたり倒れたりしたことはありませんか?		点		静的バランス(閉眼)
9. 目を閉じて片足立ちの(約)10秒間維持できますか?		点		静的バランス(閉眼)

合計の数 評価値

2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

III レーダーチャート

評価結果を軸に線で結ぶ(1の身体機能計測結果を黒字、IIの質問票(身体的特性)は赤字で記入)

長野労働局ホームページ内「アドレス」に、チェックシートを置いてありますので、ご利用ください。

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/content/contents/tentousaigai_boushitaisaku-check20230630.xls

※実際に、当署職員がチェックしたところ、40~50歳代では、「5段階中、2から4の評価(最高は5)」でしたが、20歳代では、「オール5」の評価でした。

■ 転倒予防体操

厚生労働省

職場の安全を応援する情報発信サイト/
職場のあんぜんサイト

HOME お問合せ

労働災害統計 労働災害事例 各種教材・ツール

ホーム > STOP! 転倒災害プロジェクト > 転倒災害対策について > 進めましょう! 転倒予防体操

転倒災害についてはこちら 転倒災害対策についてはこちら 転倒災害対策好事例についてはこちら

進めましょう! 転倒予防体操

※自宅でも、1, 2分で出来る簡単な体操(5種類)も紹介されています。↓リンク

https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_27.html

1 つま先かかと立ち

足関節の靭帯・底層(つま先を上げる前脛骨筋の強化)
つま先かかと立ち4回×2セット

転倒 災害が増えています

【ケース①】

工場の作業場で水をまいて清掃していた
↓
濡れた床で足をすべらせ、**転倒**
↓
手をつき、**骨折**（休業見込期間は**6か月**）



性別	女性
年齢	60代
経験年数	9か月

【ケース②】





店内の別の売場に商品を取りに行く
↓
何もないところでつまづき、**転倒**
↓
ひざを床に強打し、**骨折**
（休業見込期間は**2か月**）

性別	女性
年齢	70代
経験年数	1年

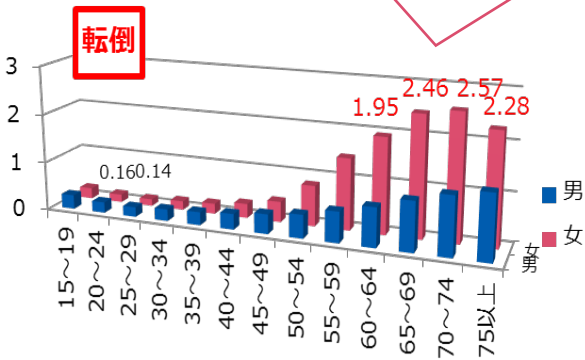
■ 転倒災害のリスクを把握して、有効な対策を ■

- ✓ **年齢の上昇**にともない、転倒のリスクは高まる
- ✓ 中高年齢女性は、**骨密度の低下**により、骨折しやすい

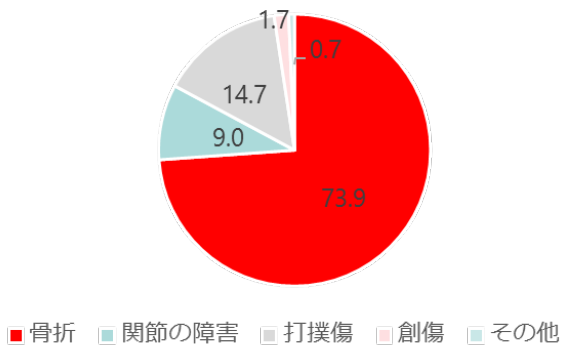
転倒リスクチェック 

転倒予防体操 

女性の場合、**60代以上（平均 2.24）**は
20代（平均 0.15）の **約 15倍**



50歳以上の女性における転倒災害の傷病性質内訳



※千人率=労働災害による死傷者数/その年の平均労働者数×1,000

データ出典：労働者死傷病報告（令和3年）
：労働力調査（基本集計・年次・2021年）