

同防跌倒爷  
一起考虑怎样预防  
**跌倒事故**

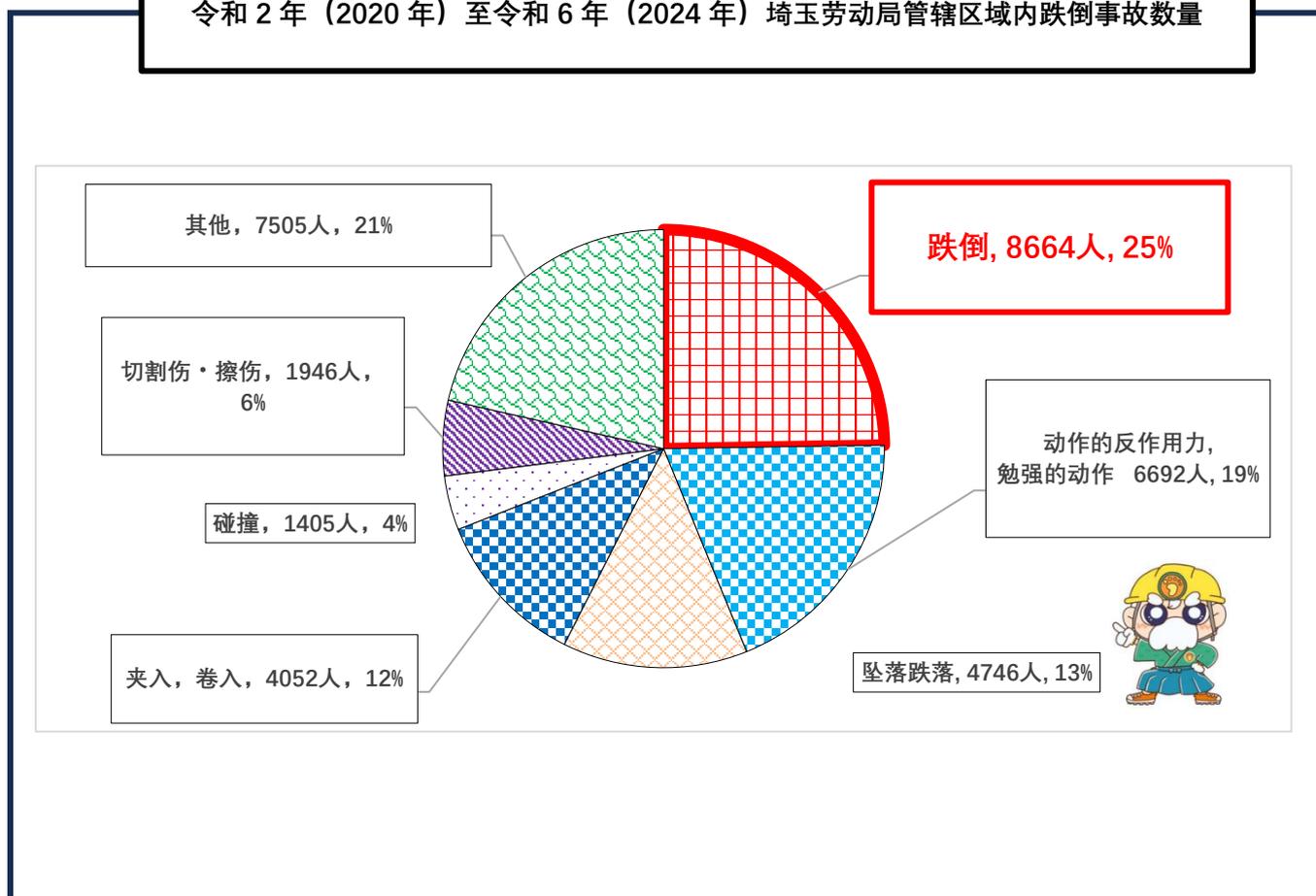


近年来，停工修养 4 天以上的工伤事故呈增加趋势。其中，跌倒事故尤为突出。在埼玉劳动局管辖区域内，跌倒事故约占工伤事故总数的四分之一。

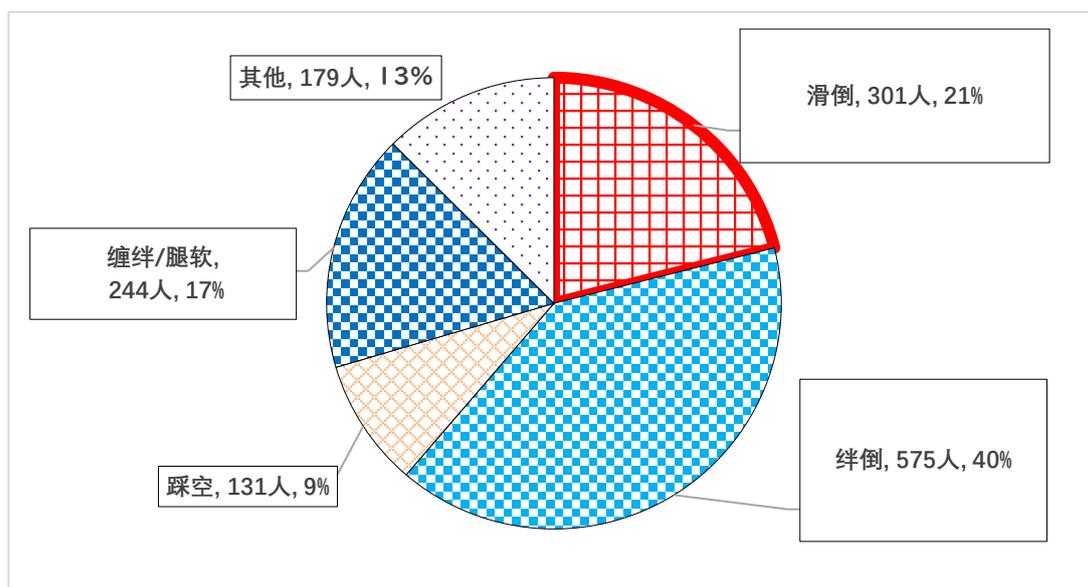
其实跌倒事故全年皆有发生，特别是 12 月最为频发。让我们准确识别不同季节不同工作环境中潜藏的危险并采取措施，共同预防职场跌倒事故。

此外，随着人口老龄化进程加快，针对因高龄导致的肌力及认知功能下降等问题的应对措施也显得至关重要。除了改善设施和设备等“硬”对策外，考虑到身体机能的多样性及个人差异来说以体能测试为核心的“软”对策也日益凸显。

令和 2 年（2020 年）至令和 6 年（2024 年）埼玉劳动局管辖区域内跌倒事故数量



## 常见的跌倒事故有哪些



令和 7 年（2025 年）跌倒事故 11 月末速报值

- 在冻结的路面上打滑
- 由于洒出的水、洗涤剂、油等残留在地面滑倒
- 因雨水淋湿的通道滑倒
- 在平地无障碍物的地方绊倒
- 被工作场所或通道以外的障碍物（例如车挡）绊倒
- 被工作场所或通道内的设备，家具绊倒
- 被工作场所或通道内的电线勾到脚跌倒
- 在昏暗处因没注意到台阶踩空跌倒
- 因双手搬运行李遮挡视线未看清脚下而踩空台阶跌倒
- 脚缠绊/腿软，腿脚不听使唤而跌倒

因绊倒引起的事故较多

且在没有任何障碍物的平坦地面也经常发生跌倒事故





请选择适合工作环境的防滑鞋！



- 鞋子是否合脚？
- 鞋前后重量平衡是否良好？
- 大脚趾到小脚趾的根部是否能适度弯曲（是否具备良好的柔韧性）？
- 鞋尖到地面是否保持一定的高度（鞋尖是否微翘）？
- 鞋底是否已磨损？
- 是否查看了鞋底的防滑性能？

### 关于冬用鞋防滑性能的注意事项！！

防滑鞋分为防水/油用、冰面用，粉末用等，其功能不同。

市面上大多数防滑鞋为“防水/油用”，在雪地或冰面仍有可能打滑。

因此，即使是防滑鞋在冬季户外使用时也必须格外小心。



因工作场所不同，有效的安全鞋也有所差异，因此咨询制造商及零售商其性能，功能非常重要。

## 积极开展工间操及体能测试等活动！

- 依据《年龄友好指南》（预计自令和 8 年（2026 年）4 月 1 日起施行）制定相关对策。
- 由于体能状况存在显著的个体差异，请充分把握员工的健康状况及体能水平，根据跌倒风险评估结果采取相应对策。
- 开展风险评估
- 积极引入“不易跌倒，不易受伤”的健身操。
- 实施运动机能障碍综合征评估测试



## 运用检查单！

### 预防跌倒事故检查表

#### 职场危险自查表

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① 通道、楼梯、出口附近是否堆放杂物         | ➡ | 不要在通道、楼梯、出口附近堆放杂物，确保通行区域畅通无阻。 |
| <input type="checkbox"/> ② 是否及时清扫地面上的水、冰、油、粉末等      | ➡ | 如地面被污物污染，请立即清理。               |
| <input type="checkbox"/> ③ 是否确保工作环境充足的光线高度，以便场内安全移动 | ➡ | 请确保工作环境中适宜的光线高度，防止因看不清而绊倒。    |
| <input type="checkbox"/> ④ 是否开展了预防跌倒的安全教育           | ➡ | 建议定期实施安全培训和研修。                |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 正确选择合适的工作安全鞋并定期检查        | ➡ | 请穿着适宜的鞋具，并定期检查鞋底磨损情况。         |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 是否应用“隐患危险”信息制作并公示了危险地图   | ➡ | 制作危险地图，共享风险信息。                |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 是否在台阶或易滑处张贴了警示标识         | ➡ | 在危险区域张贴标识以提醒工作人员注意安全          |
| <input type="checkbox"/> ⑧ 是否手插兜行走                  | ➡ | 严禁手插兜行走，上下楼梯请使用扶手。            |
| <input type="checkbox"/> ⑨ 为预防跌倒是否进行适当的运动           | ➡ | 建议开展伸展运动或体操，并改进日常走路姿势。        |

引用来源：中央劳动灾害防止协会『预防跌倒事故检查单』

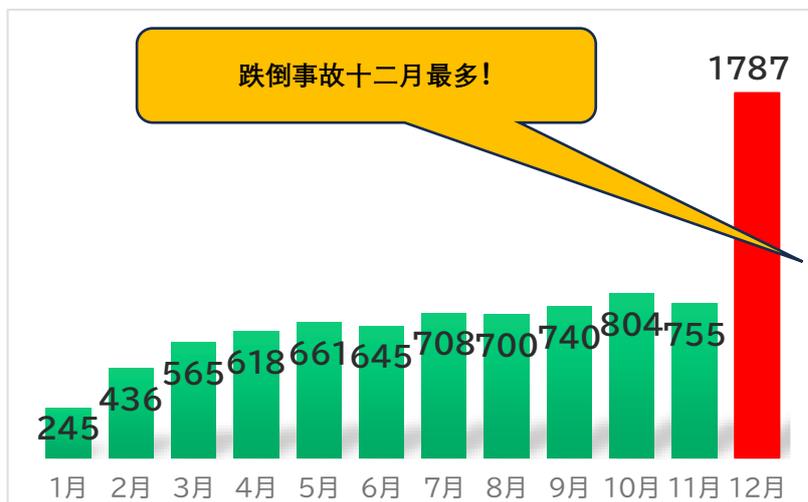


## 请采取冬季特有的安全对策！

- 定期查看天气预报，当预测寒流或大雪时，应尽早通知，提醒工作人员注意安全。
- 行走及工作时请留出充足的时间，切勿匆忙！
- 在结冰的路面行走时，请迈小步伐，并确保整个鞋底贴地！
- 下雪时，通过清除积雪，撒布融雪剂等方式确保道路安全畅通！
- 冬季日照时间短，天黑得早，请检查工作环境及通道的光线亮度是否适宜
- 严禁边走边看手机等“分心行走”行为！
- 请严格遵守行走时手不插兜不缩在袖子里的规定！



令和 2 年（2020 年）至令和 6 年（2024 年）埼玉县劳动局管辖区域内每月跌倒事故



さ

作業に適した靴

适合工作的鞋

い

いそがない

切勿匆忙

た

段差解消

消除地面凹凸不平

ま

まめな清掃

勤于打扫



**实施以上预防职场跌倒事故!**