

# 労働者の作業行動に 起因する労働災害防止対策 の推進

滋賀労働局 労働基準部 健康安全課

# アウトプット指標と アウトカム指標

## 第14次労働災害防止推進計画（令和5年度～令和9年度）

### アウトプット指標

転倒災害対策（ハード・ソフト両面からの対策）に取り組む事業場の割合を2027年までに50%以上とする。

卸売業・小売業／医療・福祉の事業場における正社員以外の労働者への安全衛生教育の実施率を2027年までに80%以上とする。

介護・看護作業において、ノーリフトケアを導入している事業場の割合を2023年と比較して2023年までに増加させる。



### 【取組事項】

転倒災害が加齢による骨密度の低下が顕著な中高年齢女性を始めとして極めて高い発生率となっているため対策を講ずべきリスクであることの認識とその取組の推進

筋力等を維持し転倒予防のための運動プログラム導入及びスポーツ習慣化の推進

非正規雇用労働者を含めた全労働者への雇入時等の安全衛生教育の実施徹底  
「職場における腰痛予防対策指針」を参照に作業態様に応じた腰痛予防対策の取組

### アウトカム指標

増加が見込まれる転倒災害を2022年と比較して2027年までにその増加に歯止めをかける。

転倒による平均休業見込日数を2027年までに40日以下とする。

増加が見込まれる社会福祉施設における腰痛の死傷年千人率を2022年（0.45）と比較して2027年までに減少させる。

# 転倒災害の予防について

転倒災害のパターンとパターン別の転倒原因・対策を確認しましょう

滑り



滑りやすい床素材、床  
上に残った水や油など  
で、足を滑らせて転倒  
するもの

つまづき



床の凸凹・段差や放  
置された荷物等につ  
まづいて転倒するも  
の

踏み外し



階段、段差などで  
足を踏み外して転  
倒するもの

# 転倒災害の予防について

転倒災害のパターンとパターン別の転倒原因・対策を確認しましょう

## 「滑り」による転倒災害の原因・対策



### 凍結した通路等で滑って転倒 (25%)

➤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 (19%)

➤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)

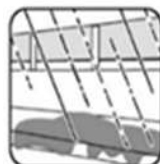


### 水場（食品加工場等）で滑って転倒 (16%)

➤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処置



### 雨で濡れた通路等で滑って転倒 (15%)

➤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

# 転倒災害の予防について


転倒災害のパターンとパターン別の転倒原因・対策を確認しましょう


## 「つまづき」による転倒災害の原因・対策

(なし) 何もないところにつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (27%)  
➤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 (16%)  
➤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 (10%)  
➤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 (8%)  
➤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 (8%)  
➤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 (7%)  
※引き回した労働者が自らつまづくケースも多い  
➤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

事業場内で、  
転倒災害の原因となり得る可能性がある場所が無いかが、  
職場巡視等により確認して下さい。

# 転倒災害の予防について

転倒災害のパターンとパターン別の転倒原因・対策を確認しましょう

## ハード（主に設備面）での対策

- 通路の凹凸、陥没穴等の解消
- 凍結しやすい箇所への融雪等の設置
- 防滑床材・防滑グレーチング等の導入
- 階段等での手すりの設置
- 通路上の照明設置、照度確保

## ソフト（主に管理面）での対策

- 4 S 活動の徹底  
（整理・整頓・清掃・清潔）
- 転倒しやすい場所にかかる危険マップの作成や注意を促す表示
- ポケットに手を入れたまま歩かない等安全な移動姿勢の励行
- 転倒災害を予防するための運動
- 転倒を予防するための教育  
（正社員以外の労働者へも実施）



# 腰痛症の予防について

「腰痛予防対策指針」における対策を分野別に進めましょう

## 作業管理

- 自動化、省力化
- 作業姿勢、動作
- 作業標準の策定
- 休憩・作業量、作業の組み合わせ
- 作業時の靴、服装等

## 作業環境管理

- 温度
- 照明
- 作業床面
- 作業空間
- 設備の配置
- 振動

## 健康管理

- 健康診断
- 腰痛予防体操
- 腰痛による休職者が職場に復帰する際の注意（産業医等からの意見聴取）

## 教育

- [教育内容] **正社員以外の労働者にも実施**
- 腰痛が発生している作業内容・環境、原因等
  - 腰痛発生要因の特定  
（チェックリストの作成、活用方法等）
  - 腰痛発生要因の回避、軽減を図るための対策
  - 職場予防体操（職場でできるストレッチの仕方等）

# 腰痛症の予防について

「腰痛予防対策指針」における対策を作業別に進めましょう

## 重量物取り扱い作業

- 機械、用具等による「自動化」「省力化」
- 人力で作業を行う場合の重量の目安を順守
- 荷物への重量表記、取り扱いやすく包装等

## 立ち作業

- 作業機器、作業台等は体格を考慮
- 他作業との組み合わせ
- 小休止・休息、屈伸運動・マッサージ等
- クッション性のある靴・床マットの使用

## 座り作業

- 作業者の体格を考慮した椅子
- 不自然な姿勢での作業にならない作業対象物の配置
- 床に座って行う作業の回避

## 福祉・医療分野等における介護・看護作業

- 人を抱える作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する（ノーリフトケアの実施等）。
- 定期的な職場の巡視、聞き取り等により、新たな負担や腰痛が発生していないかを確認する体制の整備

## 車両運転等

腰痛が発生しやすい作業  
建設機械、フォークリフト等...激しい振動  
トラック、バス、タクシー...長時間運転

- 座席の改善、運転時間の管理の適切管理と休憩の確保
- 長時間運転した後に重量物を取扱い場合は、小休止や休息、ストレッチ後に作業を行わせる。



# 腰痛症の予防について

福祉・医療分野等における介護・看護作業における「ノーリフトケア」の導入

## 厚生労働省ホームページ

The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW). The page is titled "保健衛生業における腰痛の予防" (Prevention of Back Pain in the Health Care Industry). It features a navigation menu with categories like "政策について" (About Policy), "分野別の政策一覧" (List of Policies by Sector), and "現場・介護" (On-site/Care). A sidebar on the right lists various policy areas. The main content area includes a "現状" (Current Status) section with a line graph showing the number of back pain cases in the health care industry from 2000 to 2018. The graph shows a general downward trend, with a notable peak around 2005. Below the graph, there is a table with data points for each year.



ノーリフトケアを含めた腰痛防止のための好事例が紹介されています。

This screenshot shows a case study titled "ノーリフトケアを導入" (Introduction of No-Lift Care). It features a green header and a white background. The main text describes the implementation of no-lift care at a facility, highlighting the reduction in the burden on the back. A small photo shows staff members in a clinical setting. The text includes details about the facility, the results achieved, and the specific measures taken.

This screenshot shows another case study titled "ノーリフトケアを宣言" (Declaration of No-Lift Care). It features a green header and a white background. The main text describes the declaration of no-lift care at a facility, highlighting the reduction in the number of back pain cases. A small photo shows staff members in a clinical setting. The text includes details about the facility, the results achieved, and the specific measures taken.

# 転倒・腰痛の予防について

体操・ストレッチを取り入れ身体機能の改善を図ることで、転倒・腰痛を予防しましょう。

## 転倒予防体操（職場のあんぜんサイト）

全身ストレッチと平衡機能、敏捷性、下肢筋力の向上を目的とした5つの動作の繰り返しで構成されたもの

[https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501\\_27.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_27.html)

つま先かかと立ち



フォアードランジ

つま先タッチ



サイドランジ

片足スクワット



## 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

令和元年厚生労働科学研修補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作

<https://www.mhlw.go.jp/content/kaisetu.pdf>

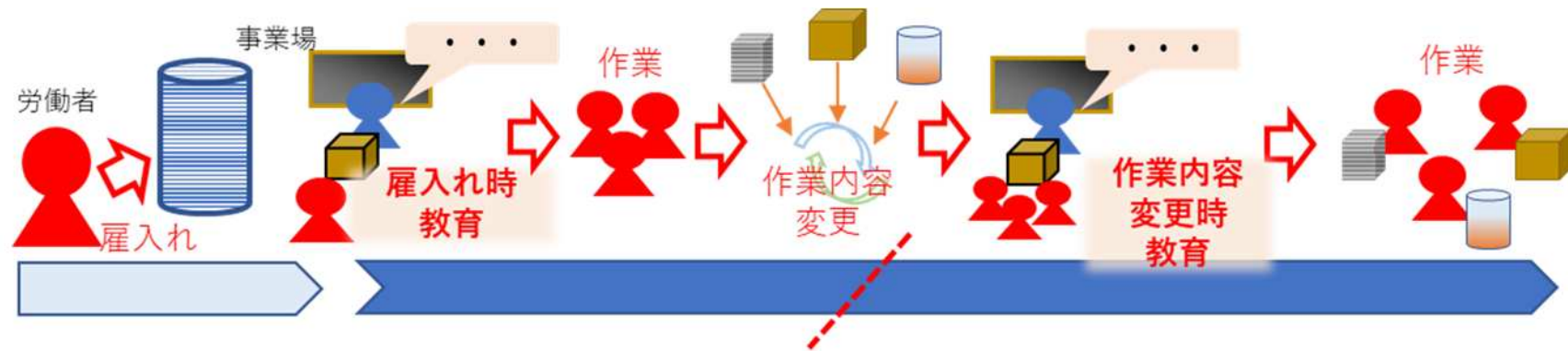
## 職場3分エクササイズ



毎日3分でできる転びにくい体をつくる  
職場エクササイズ  
(厚生労働省作成のYouTube動画)

# 安全衛生教育について

これまで説明した転倒・腰痛予防にかかる安全衛生教育について、パート・アルバイト等も含めた全労働者に実施しましょう。



労働者（パート、アルバイト等含む）の雇入れ時

労働者の作業内容の変更時

上記以外（定期・随時の教育）

**労働安全衛生規則第35条により以下の項目の教育が必要**

- 機械等、原材料等の危険性にまたは有害性およびこれらの取扱い方法に関すること
- 安全装置、有害物抑制装置または保護具の性能およびこれらの取扱い方法に関すること
- 作業手順に関すること
- 作業開始前の点検に関すること
- その業務に関して発生するおそれのある疾病の原因及び予防に関すること
- 整理、整頓および清潔の保持に関すること
- 事故時等における応急措置及び退避に関すること
- その他その業務に関する安全衛生のために必要な事項

必要に応じて定期・随時に教育等を実施（教育内容の定着、知識の向上）