



介護事業の労働災害の特徴及び労働災害防止の ポイントについて

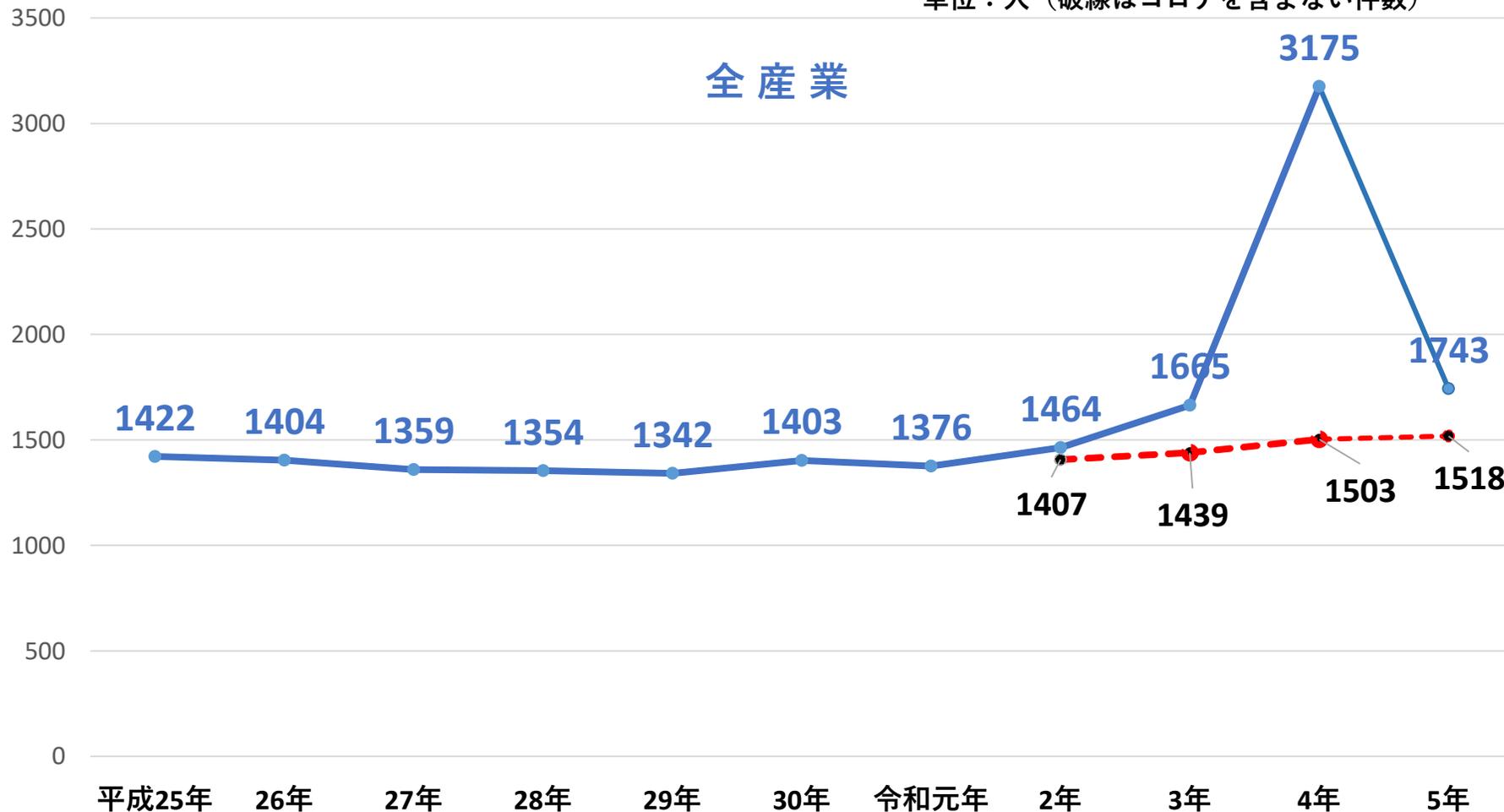
大津労働基準監督署 安全衛生課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

1 労働災害の発生状況について

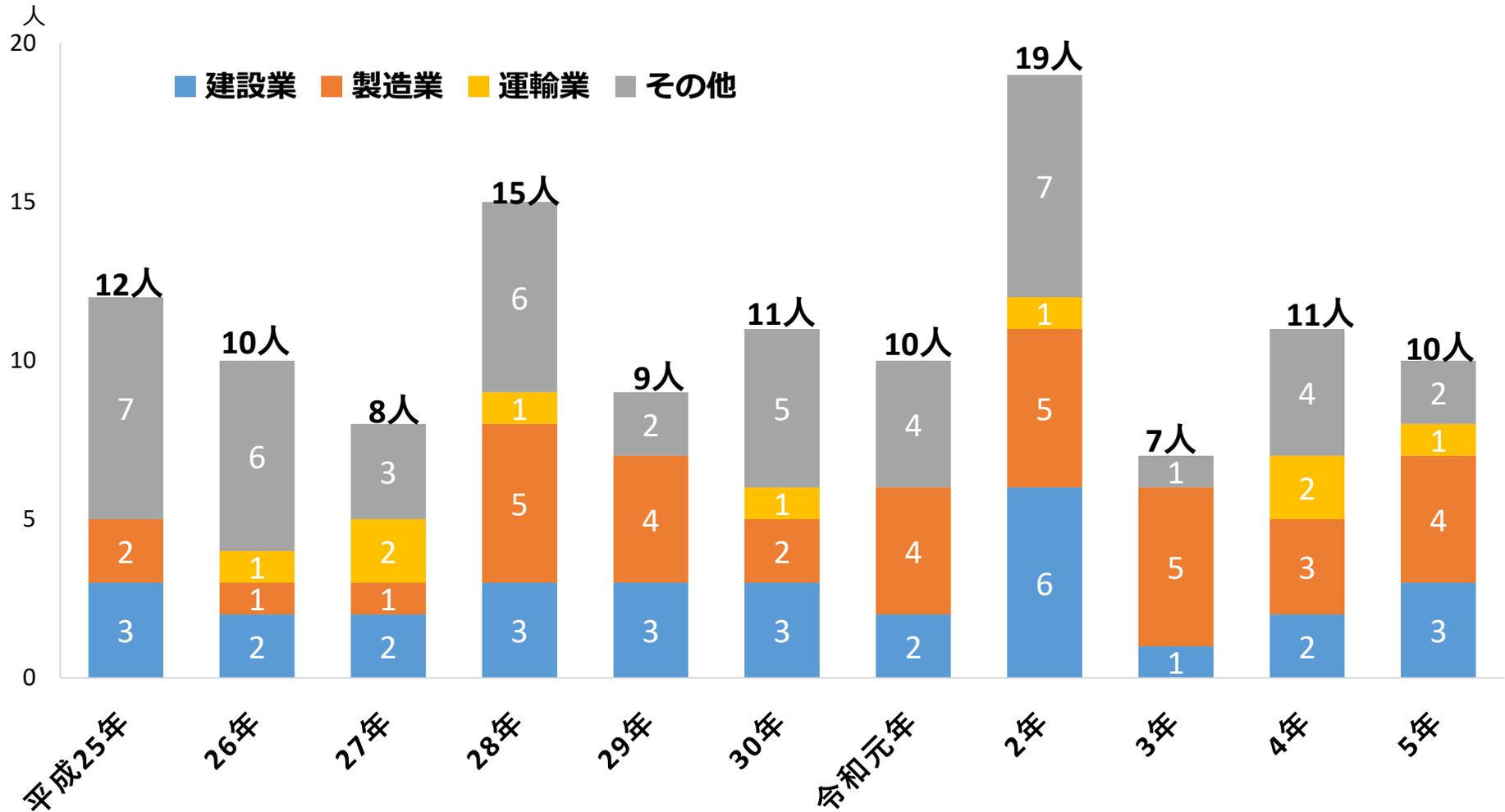
休業4日以上の労働災害発生状況(滋賀県)

単位：人（破線はコロナを含まない件数）

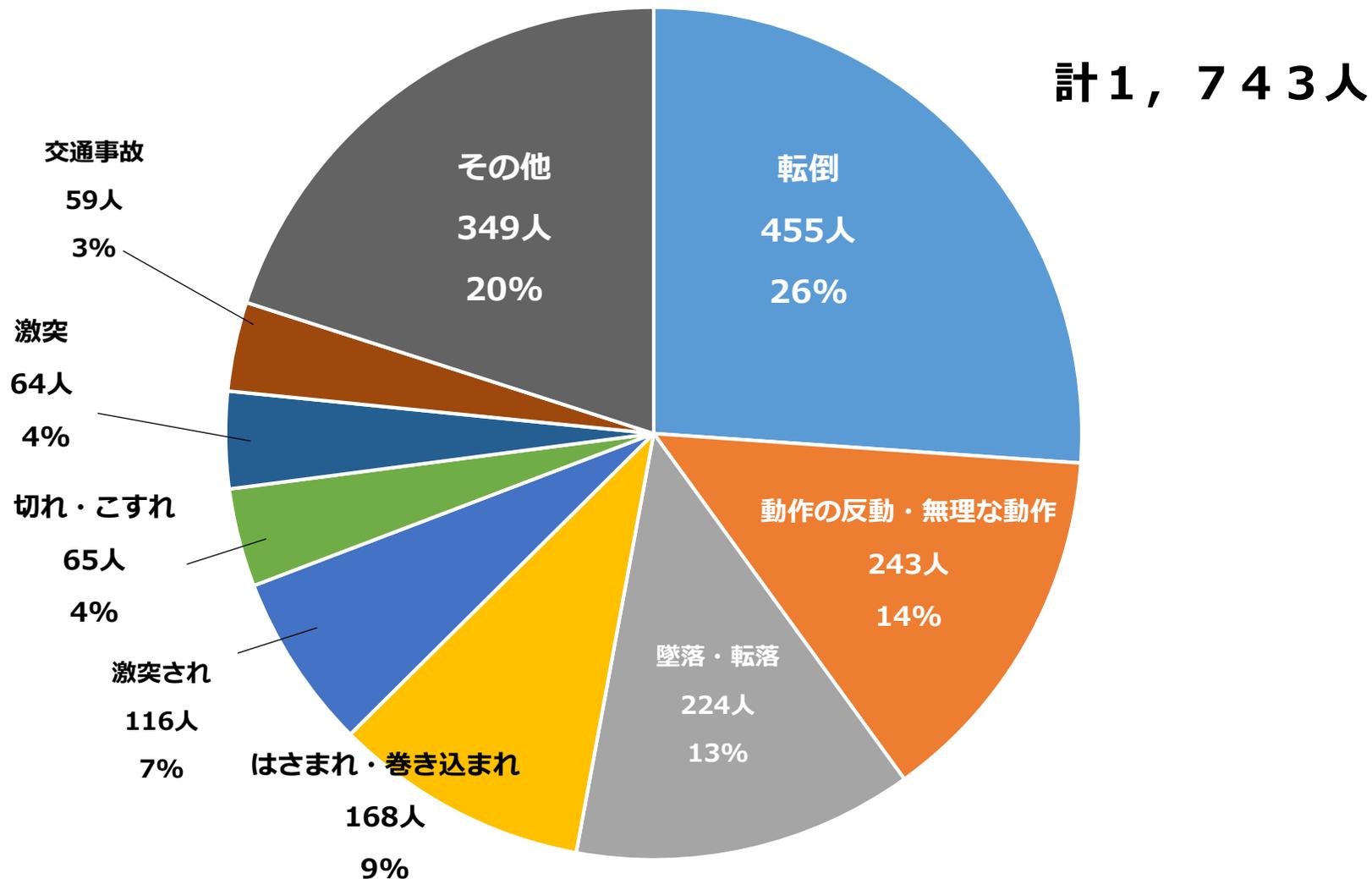


労働災害発生状況

死亡災害発生状況(滋賀県)

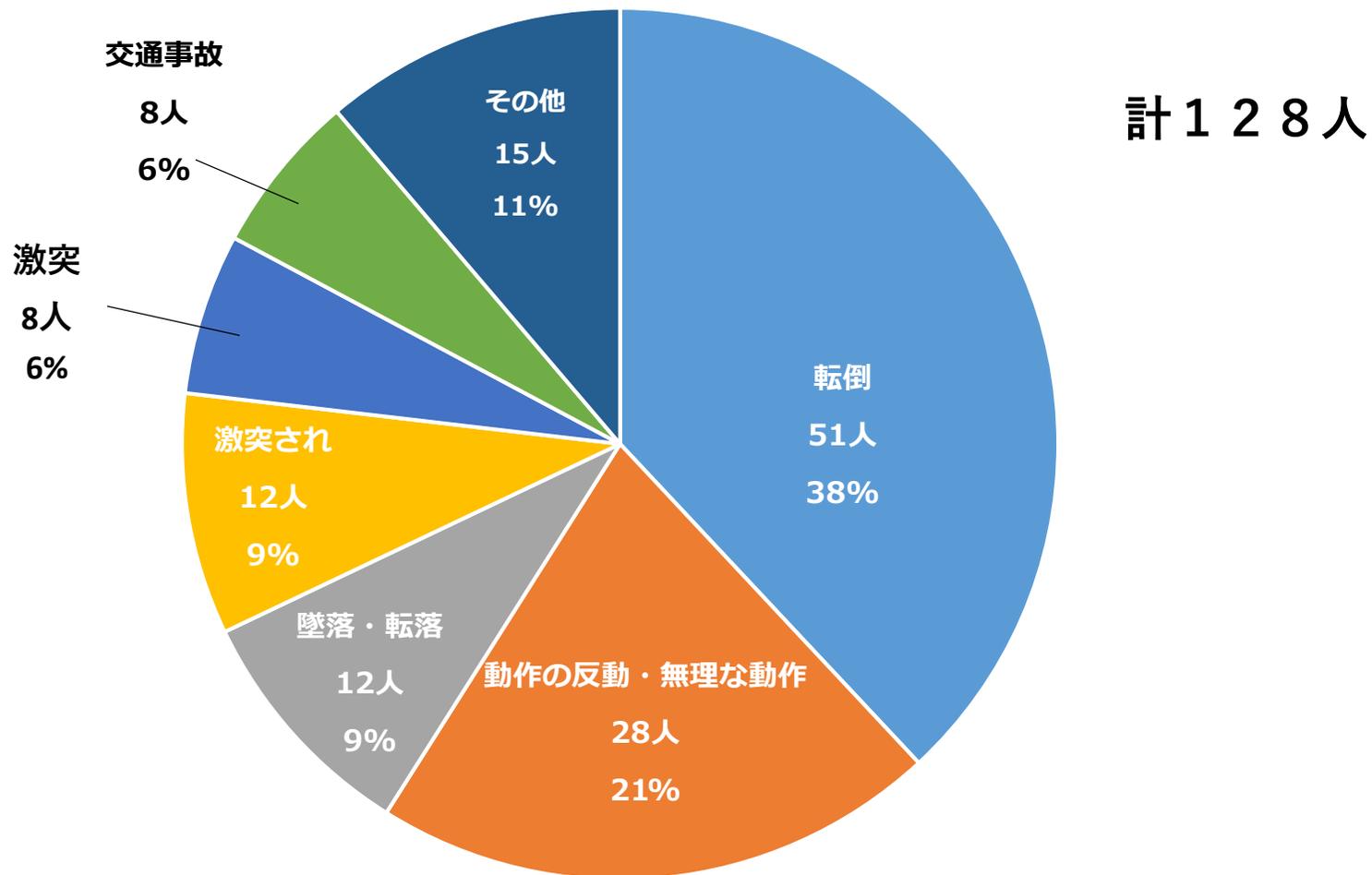


死傷災害の事故の型別（令和5年滋賀県）



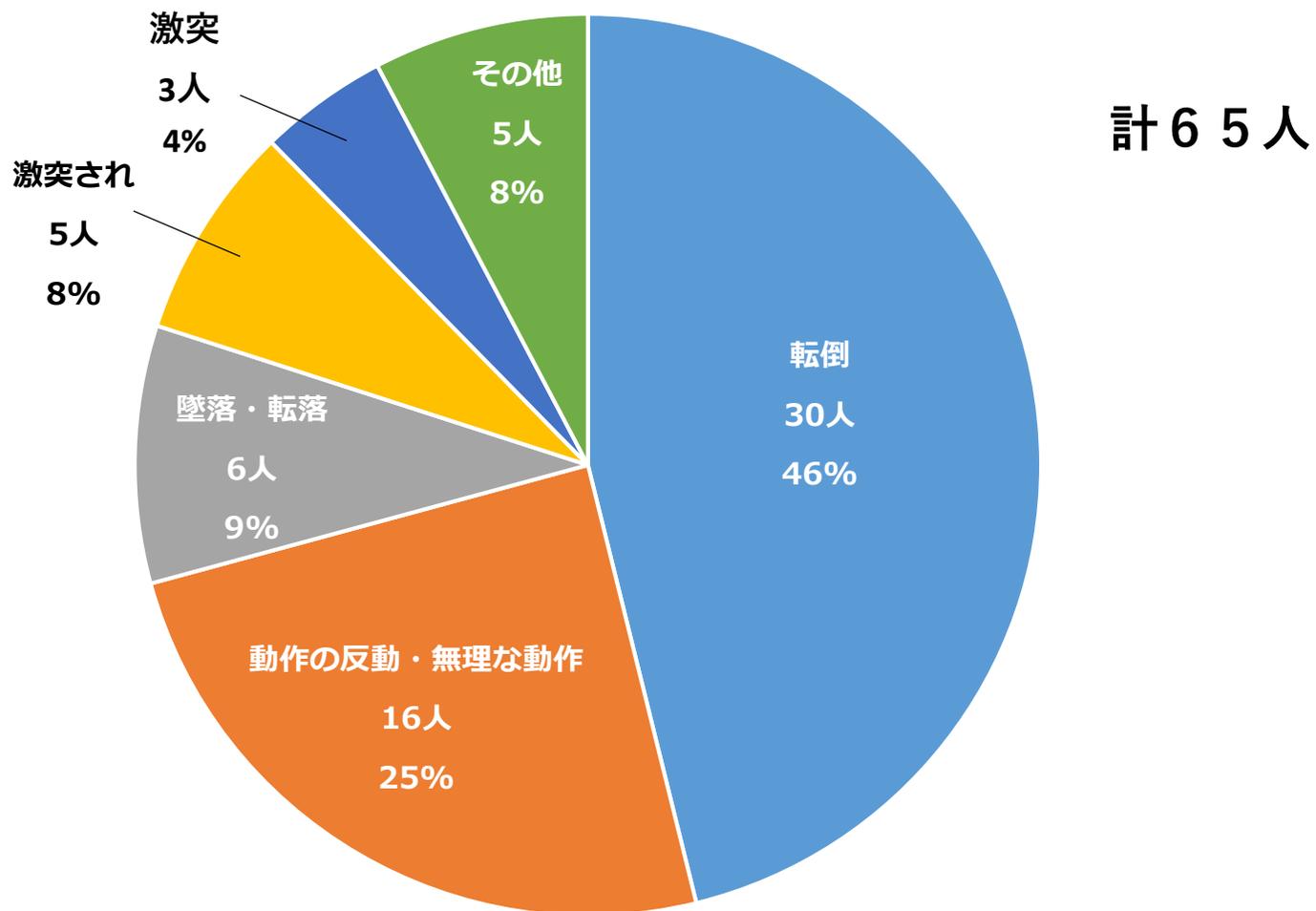
労働災害発生状況

休業4日以上労働災害の事故の型別（令和5年滋賀県、社会福祉施設）

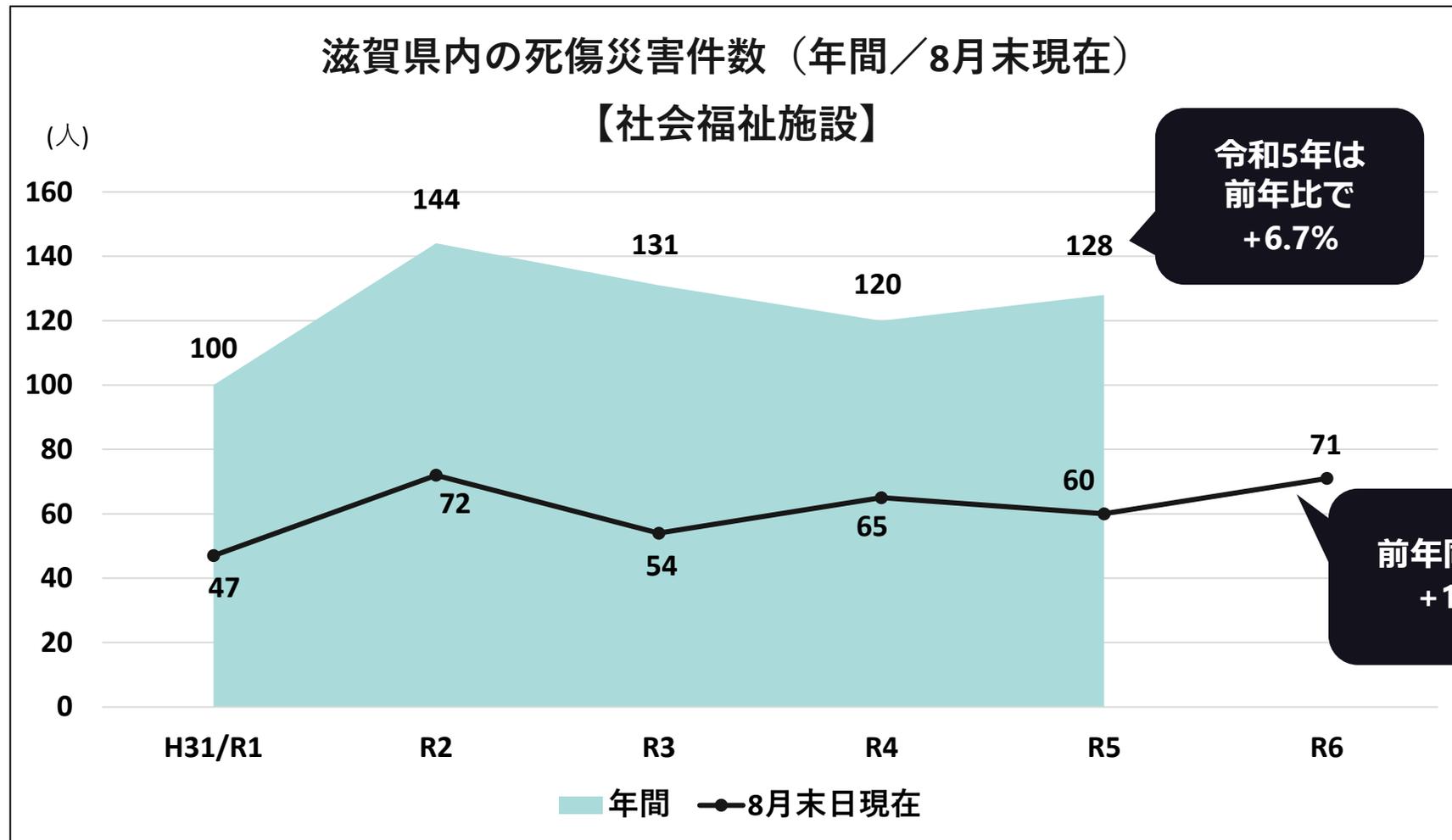


労働災害発生状況

休業4日以上労働災害の事故の型別（令和5年大津署、社会福祉施設）



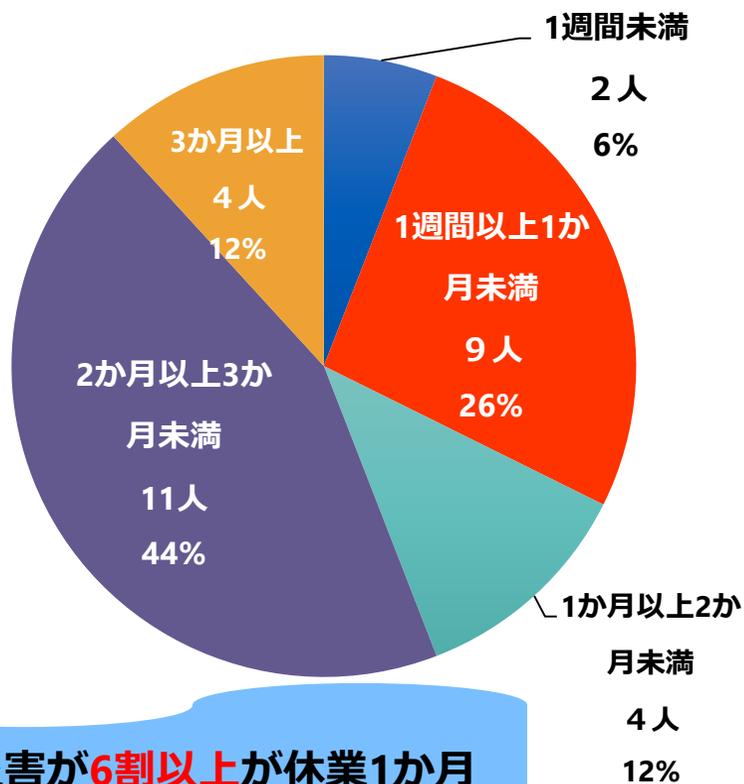
労働災害発生状況



2 転倒災害防止対策について

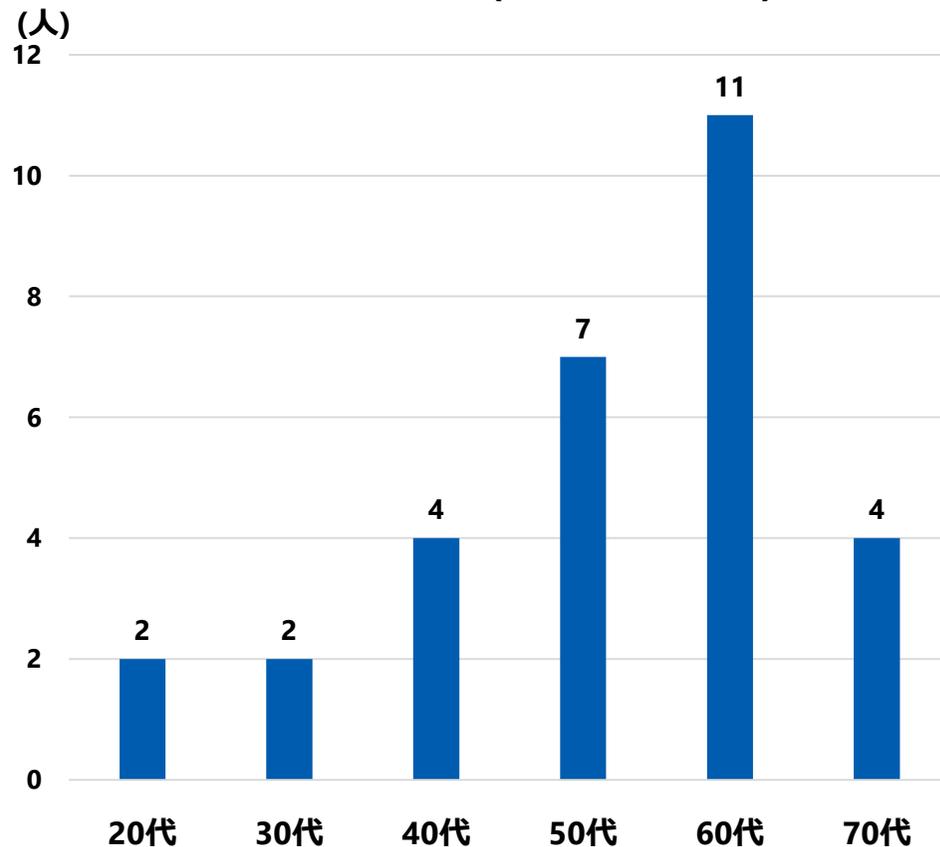
転倒災害防止について

令和5年社会福祉施設の休業4日以上の転倒災害における休業日数(大津監督署管内)



転倒災害が**6割以上**が休業1か月以上となっています！

令和5年社会福祉施設の休業4日以上の転倒災害の発生状況年代別(大津監督署管内)



転倒災害防止について

主な転倒災害事例

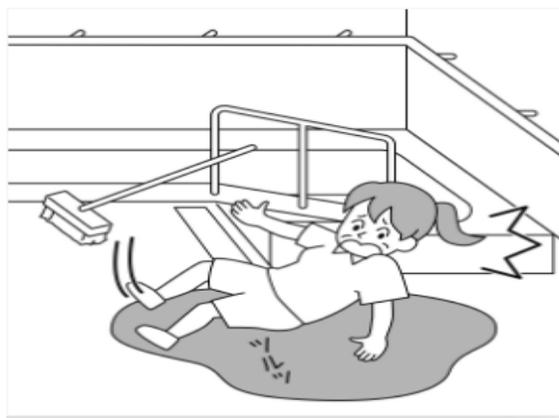
床の凹凸につまずき転倒



階段を踏み外しバランスを崩して転倒



浴室の床が濡れており滑って転倒



コードに引っ掛かり転倒



利用者の体重を支えきれず転倒



転倒災害の典型的な3つの事例

つまずき

滑り

踏み外し

- ▶ **1つめは「滑り」です。**
床の素材が滑りやすいものであったり、
床に水や油などが残ったままの状態であったりすると、
滑って転倒しやすくなります。
- ▶ **2つめは「つまずき」です。**
床に凹凸や段差があり、つまずいて転倒したという例
が多くあります。
また、放置されていた荷物や商品などにつまずいたと
いうケースがあります。
- ▶ **3つめは「踏み外し」です。**
大きな荷物を抱えて階段を下りるときなど、
足元が見えづらいときに足を踏み外し、
転倒することがあります。

【主なハード対策】

- ・床の段差、凹凸等の危険源の解消
- ・滑り止め用の塗装やマットの設置
- ・照度の確保
- ・段差や凹凸等の危険源の表示
(危険源の見える化)

【主なソフト対策】

- ・転倒マップの作成
- ・4S(整理・整頓・清掃・清潔)の活動
- ・定期的な安全教育の実施
- ・滑り難い作業靴の着用
- ・転倒予防体操の実施



STOP! 転倒災害

3つの転倒予防

アウト

転倒による労働災害は最も多く、**全体の約25%**
転倒によるケガの**約6割**が休業**1か月以上**のケガです!!

- 1 作業場所の整理整頓
- 2 作業場所の清掃
- 3 毎日の運動

▶ 転倒災害は、大きく**3種類**に分けられます。
皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？

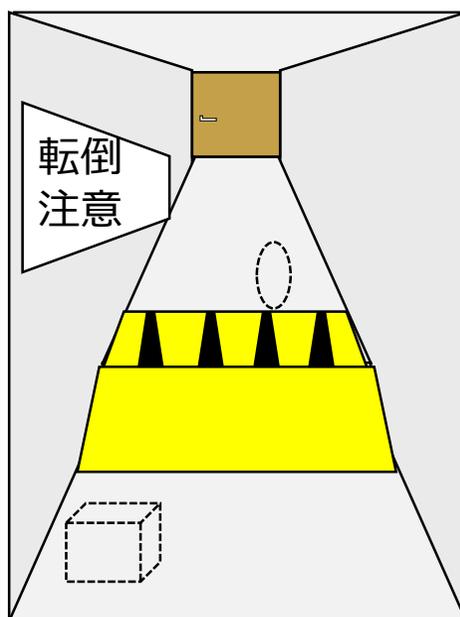
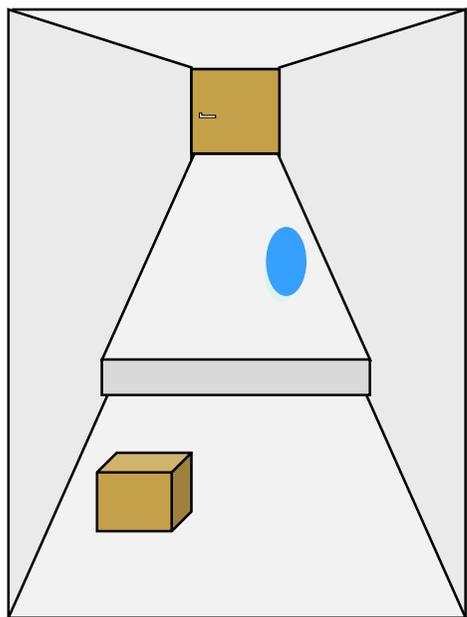
滑り つまずき 踏み外し

厚生労働省では「STOP! 転倒災害プロジェクト」を推進しています。
具体的な対策はこちらをチェック!

厚生労働省 STOP! 転倒 検索

・危険源の排除及び見える化

通路の凹凸等の危険源は極力排除し、どうしても凹凸ができてしまうような場合は、できる限りテープ等で目立つようにするなど見える化に取り組むことも重要。また掲示物等で危険箇所の注意喚起も有効です。



- 床にある荷物や水たまりを取り除く
- スロープなどで段差を解消する、または、トラテープなどで危険箇所を明示する
- ステッカーを掲示し、注意喚起する

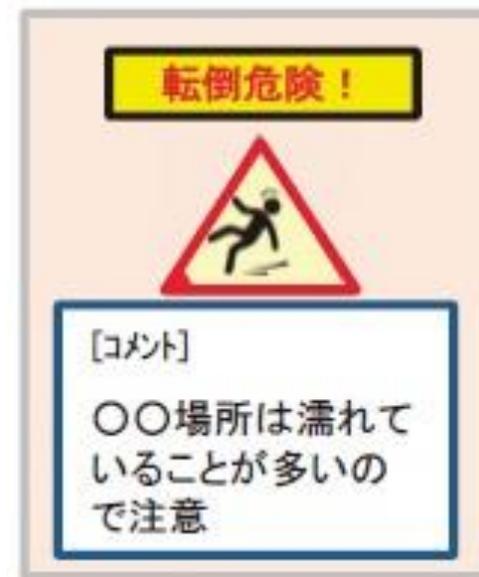
・転倒マップの作成

危険箇所を表示したマップを作成し、労働者に対して周知・教育を行うことで、労働者一人一人が危険箇所を認識し意識することにより、労働災害防止につながります。

<危険マップ及びマーカのイメージ>



【危険源の見える化掲示例】



ステッカーは↓からダウンロードすることができます。
<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>



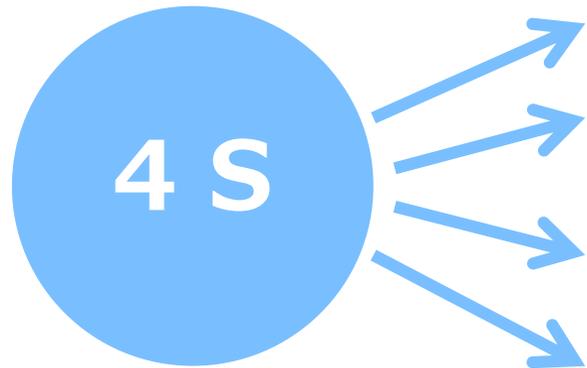
▶ 日頃から整理・整頓・清掃・清潔に取り組むことが、

転倒災害を防ぐためには重要です。

▶ 4 Sと覚えてください。

例えば、歩く場所に物を放置しない、
床面の汚れを取り除く、

こうしたことが転倒災害の防止につながります。



S E I R I (整理)

S E I T O N (整頓)

S E I S O (清掃)

S E I K E T S U (清潔)

▶ また、作業に適した靴を着用することも重要です。

【POINT!】

- ① 靴の屈曲性
- ② 靴の重量
- ③ 靴の重量バランス
- ④ つま先部の高さ
- ⑤ 靴底と床の耐滑性のバランス

たいかつせい



靴底の接地面積が大きくなり安定する。 靴底の接地面積が小さく不安定。



安定した歩行ができる。 トウダウンが発生する。



ある程度のトゥスプリングの高さは必要である。

- ▶ さらに、靴を定期的に点検することも重要です。

例えば、靴底がすり減ることで耐滑性は損なわれ、滑りやすくなります。

たいかつせい



・転倒災害にかかる安全教育

転倒災害をなくすためには、会社の取り組みだけでは労働者一人一人が労働災害防止の意識を持って業務に取り組むことが重要であります。そのため、定期的に安全教育を行い労働者の安全の意識高揚を図ってください。

(独)労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所では、滑りによる転倒災害を防止するための映像教材を作成し、公開していますので、参考にしてください。



映像教材は↓から閲覧することができます。

http://www.jniosh.go.jp/publication/houkoku/houkoku_2016_05.html

転倒災害防止について

・ 転倒災害防止体操の一例

当該事業場では、転倒災害防止と身体機能改善を目的とした「いきいき安全体操」を毎日約5分間、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ています。

1 つま先かかと立ち

足関節の背屈・底屈（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



2 フォアードランジ

前後方向への重心移動、上肢の前後方向への素早い動作（バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上）

（右足踏み出し2回→左足踏み出し2回）×2セット



転倒災害防止について

3 つま先タッチ

垂直方向への重心移動（バランス能力、敏捷性、筋力、股関節可動域の向上）
（右足タッチ2回→左足タッチ2回）×8セット



4 サイドランジ

左右方向への重心移動、急速な下肢の左右方向への踏み出し、上肢の左右方向への素早い動作（バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上）
（右足踏み出し2回→左足踏み出し2回）×2セット



5 片足スクワット

垂直方向への重心移動（バランス能力、筋力、足関節・股関節可動域の向上）
（右足2回→左足2回）×2セット



（厚生労働省 職場の安全サイト
「STOP！転倒災害プロジェクト」出典）

▶ 職場の状況をチェックしてみましょう！

チェック項目		<input checked="" type="checkbox"/>
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	<input type="checkbox"/>
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	<input type="checkbox"/>
3	安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	<input type="checkbox"/>
4	転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>
5	作業靴は、作業に適したものを選び、定期的に点検していますか	<input type="checkbox"/>
6	ヒヤリハット情報を活用して、転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	<input type="checkbox"/>
7	段差のある箇所や滑りやすい場所などに注意を促すステッカー（標識）をつけていますか	<input type="checkbox"/>
8	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	<input type="checkbox"/>
9	ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>

3 腰痛災害防止対策について

腰痛とは

一般に、腰痛には、ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）、椎体骨折、椎間板ヘルニア、腰痛症等などがあります。腰痛は、単に腰部の痛みだけではなく、臀部から大腿後面・外側面、さらには、膝関節を越えて、下腿の内側・外側から足背部・足底部にわたり痛み、しびれ、つっぱりなどが広がるものもあり、このパンフレットにおける腰痛とは、これら部位の痛みやしびれなどを含みます。

【災害性腰痛と非災害性腰痛】

腰痛の発生に繋がった業務中のエピソードがはっきりしているものが災害性腰痛で、そうでないものが非災害性腰痛です。

業務上疾病の腰痛のほとんどが災害性腰痛です。



腰痛災害発生の主な要因

<介護の対象となる人（対象者）の要因>

介助の程度（全面介助、部分介助、見守り）、日常生活動作（残存機能）、医療的ケア、意思疎通、介助への協力度、認知症の状態、身長・体重など

<介護者個人の要因>

腰痛の有無、経験年数、健康状態、身長・体重、筋力など、家庭での育児・介護の負担

<福祉用具（機器や道具）の状況>

適切な機能を兼ね備えたものが必要な数量だけあるか

<作業姿勢・動作の要因>

移乗介助、入浴介助、排泄介助、おむつ交換、体位変換、清拭、食事介助、更衣介助、移動介助等における抱上げ、不自然な姿勢（前かがみ、中腰、ひねり、反り等）及び不安定な姿勢、これら姿勢の頻度、同一姿勢での作業時間など

<作業環境の要因>

温湿度、照明、床面、作業高、作業空間、物の配置、休憩室など

1 管理体制

<労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



2 作業管理

■自動化、省力化

腰に負担がかかる重量物を取り扱う作業、不自然な姿勢を伴う作業では、機械による作業の自動化を行う。それが困難な場合は、台車などの道具や補助機器を使うなど作業者の負担を減らす省力化を行う。

■作業姿勢、動作

作業対象にできるだけ身体を近づけて作業する。不自然な姿勢を取らざるをえない場合は、前屈やひねりなど、その姿勢の程度をなるべく小さくし、頻度と時間を減らす。作業台や椅子は適切な高さに調整する。作業台は、ひじの曲げ角度がおよそ90度になる高さとする。

■作業の実施体制

作業時間、作業量などを設定する際は、作業をする人数、内容、時間、重量、自動化・省力化の状況などを検討する。腰に過度の負担がかかる作業は、無理に1人ではさせない。

■作業標準の策定

作業の姿勢、動作、手順、時間などについて、作業標準を策定する。作業標準は、作業者の特性・技能レベルなどを考慮して定期的に確認する。また、新しい機器・設備を導入したときにも、その都度、見直すようにする。

■休憩・作業量、作業の組合せ

適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

■靴、服装など

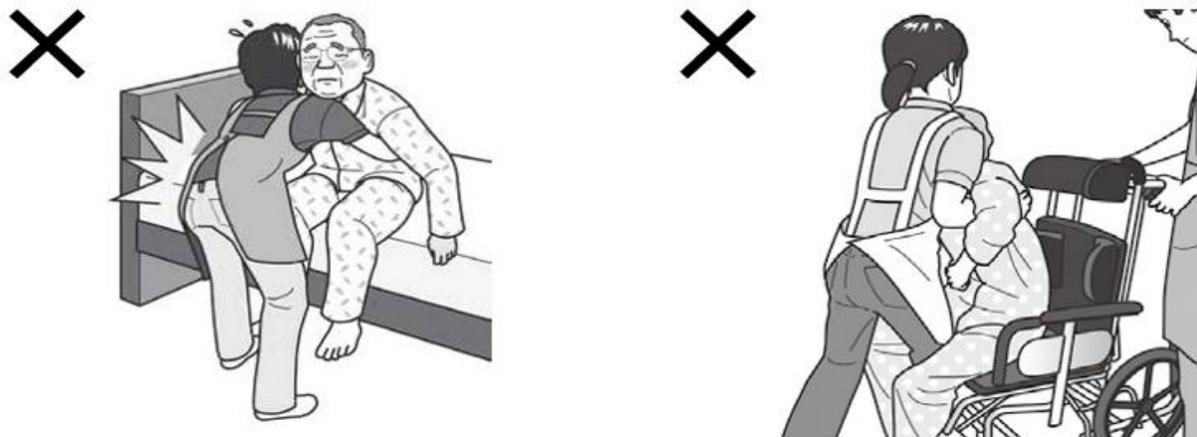
作業時の靴は、足に合ったものを使用する。ハイヒールやサンダルは使用しないこと。作業服は、適切な姿勢や動作を妨げることのないよう伸縮性のあるものを使用する。腰部保護ベルトは、個人ごとに効果を確認した上で、使用するかどうか判断する。

腰に負担のかかる作業

① 抱上げ

介護作業では、原則として、人力による人の抱上げは行わないこととし、その代わりにリフトやスライディングボードを使用し、対象者に適した方法で介助を行います。

福祉用具の利用が困難で、対象者を人力で抱え上げざるを得ない場合には、対象者の状態及び体重等を考慮して、できるだけ前屈や中腰等の不自然な姿勢はとらないようにし、身長差の少ない2人以上で作業します。



人の抱え上げは原則としてしない。

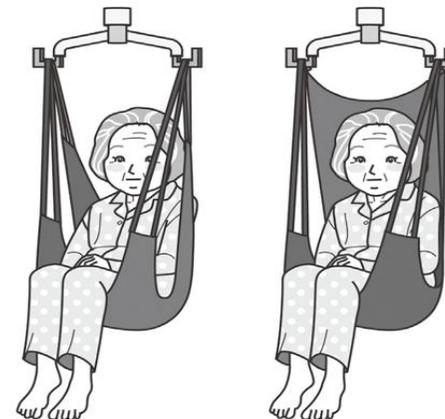
福祉用具の積極的な活用



移動式リフト



スタンディングマシーン



シート式スリング
ローバック ハイバック



スライディングボード

腰痛災害防止について

② 不自然な姿勢

不自然な姿勢による腰への負担を回避・改善するため、次のような改善方法をとります。
靴を履かせるなどの低いところでの作業は、膝を曲げてしゃがむか片膝をつく。

×



前傾姿勢

○



膝を曲げて利用者に近づく
対象者に対して看護・介護者が正面を向いて作業できるように体の向きを変える。

×



ねじれ作業

○



正面を向いての作業

3 環境管理

作業環境管理

■ 温度

寒い場所での作業は、腰痛を悪化、または発生させやすくするので、適切な温度を保つ。

■ 照明、作業床面、作業空間や設備の配置

作業場所などで、足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面にする。作業や動作に支障をきたさないよう、十分な作業空間を確保するとともに、適切な機器配置にする。

■ 振動

車両系建設機械の操作・運転などによる腰や全身への激しい振動、車両運転などによる長時間にわたっての振動を受ける場合は、座席の改善・改良などにより、振動の軽減を図る。

健康管理

■ 健康診断

腰に著しい負担がかかる作業に、常時、従事させる場合は、その作業に配置する際に、医師による腰痛の健康診断を実施する。その後は、6カ月以内に1回、実施する。

■ 腰痛予防体操

ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施させる。

■ 腰痛による休職者が職場に復帰する際の注意事項

腰痛は再発する可能性が高いので、産業医などの意見を聴き、必要な措置をとる。

腰痛災害防止について

参考7 「介護・看護作業等でのストレッチング」(例)

廊下、フロアなどで行うストレッチング

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

a. 手すり、椅子など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. 手すり、椅子などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）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

c. 手すり、壁を利用した体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

d. 手すり、壁を利用した大腿外側部（太ももの外側）・臀部（お尻）・後部のストレッチング



壁に向けて立ち、上体を壁に向けたりねります。20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

e. 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします

f. 手すりを利用した背中中のストレッチング



g. 廊下やその他のスペースで行う大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング



腰痛災害防止について

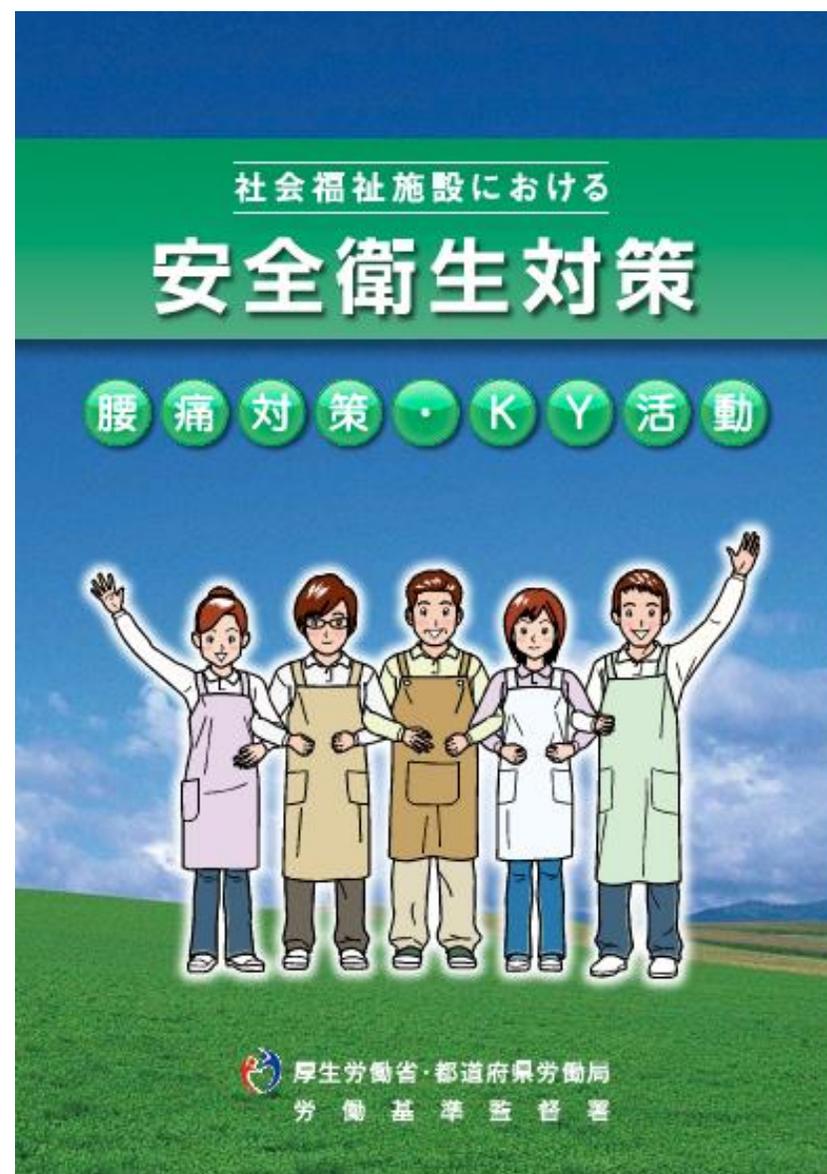
平成 27 年度厚生労働省委託「第三次産業労働災害防止対策支援事業（社会福祉施設）」

社会福祉施設の安全管理マニュアル

～ 安全担当者（安全推進者）配置で働く人の安全確保を！～

厚生労働省 都道府県労働局 労働基準監督署

（一社）日本労働安全衛生コンサルタント会



腰痛災害防止について

健康保持増進のための 職場訪問支援サービスのご案内

仕事中の「転倒災害」や「腰痛」等の労働災害防止に向けて
専門家を無料で派遣・アドバイスや従業員教育を実施します

無料支援サービスの内容

健康測定・チェック

- ・健康度や体力、姿勢の測定 ・バランス・ロコモ度チェック
- ・職場環境のチェック ・作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

社内セミナーの実施や実技指導、運動アドバイスなど

- ・転倒防止のためのバランス運動 ・腰痛予防のための運動
- ・職場でできるストレッチ体操 ・メタボ改善に向けた運動指導等
- ・作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等

支援までの流れ



転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害は年々増加する傾向にあります。この機会に職場での労働者の健康保持増進をすすめ転倒・腰痛災害を撲滅すると共に「ゼロ災害」の職場づくりを進めて行きましょう！

— まずは、下記連絡先までご相談ください！ —

独立行政法人労働者健康安全機構
滋賀産業保健総合支援センター
<https://www.shigas.johas.go.jp> TEL077-510-0770

健康保持増進のための職場訪問支援申込書

年 月 日

事業所名				労働者数	人
所在地	TEL		FAX		
	部署名	氏名			
担当者	職種	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 産業看護職 <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 人事・労務担当者 <input type="checkbox"/> 衛生管理者 <input type="checkbox"/> その他 ()			
	e-mail				
	業種			業務内容	
訪問希望日	事前打ち合わせ(事業場の健康課題の絞り込みについてのヒアリング)				
	第1希望日	令和	年	月	日() 時間帯 : ~ :
	第2希望日	令和	年	月	日() 時間帯 : ~ :
	実施支援(専門家が実際に事業場に訪問する実地の指導・セミナー)				
第1希望日	令和	年	月	日() 時間帯 : ~ :	
第2希望日	令和	年	月	日() 時間帯 : ~ :	
支援を希望する職場の健康課題(該当する項目の□にレを入れてください。)					
<input type="checkbox"/> 転倒災害が増加している <input type="checkbox"/> 腰痛災害又は腰や膝などの痛みを訴える従業員が増加 <input type="checkbox"/> 病院・社会福祉施設で働く労働者を対象とした腰痛予防、移動・移乗技術の改善 <input type="checkbox"/> 転倒災害や腰痛災害を発生させない作業姿勢・作業環境・作業管理・健康管理等の改善 <input type="checkbox"/> 中高年労働者又は着座時間が長い労働者等を中心とした運動機能の向上 <input type="checkbox"/> メタボ従業員(生活習慣病・ハイリスク者)の増加 <input type="checkbox"/> 睡眠不足を訴える従業員がいる / 増えている <input type="checkbox"/> 作業動作のムダをなくし働きやすい職場環境を実現したい <input type="checkbox"/> 身体活動・運動機会の増進や運動習慣の定着によって従業員の健康維持・増進を図りたい					
以上のほかに希望される支援の具体的内容がありましたら御記入下さい。					

申込先 FAX 077-510-0775 電話 077-510-0770