

STOP! 転倒災害

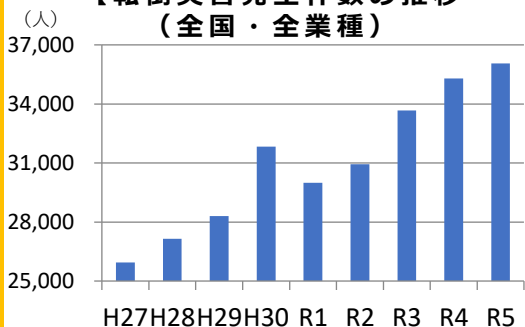
職場での転倒災害を予防しましょう！

職場での転倒災害は年々増加傾向にあり、近年は全労働災害の約4分の1を占めている状況にあります。また、高齢者等は重傷化する傾向にあり、令和5年の転倒災害による平均休業見込日数は48.5日でした。

転倒災害はいつでも、どこでも、誰にでも発生し、労働者の不注意によるものと防止対策が軽視されがちですが、転倒災害の原因をよく分析し、それに基づいて対策を講じれば転倒のリスクを低減することは可能です。

本リーフレットを参考に積極的に転倒災害の予防措置を講じてください。

【転倒災害発生件数の推移
(全国・全業種)



転倒による怪我の態様

- 骨折(約70%)
- 打撲
- 眼球破裂
- 外傷性気胸 など

転倒災害による平均休業日数

48.5日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

転倒災害も重傷化する傾向があり、積極的に防止対策を講じましょう！

STEP 1 チェックリストを使って職場に転倒の危険がないかチェックしましょう

滑り



踏み外し



つまずき



STOP! 転倒災害

転倒災害は大きく分けて3種類あります

チェック項目

	チェック項目	☐
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
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	☐
3	通路や階段を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	☐
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか	☐
5	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	☐
6	段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	☐
7	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	☐
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	☐



滋賀労働局 大津労働基準監督署 (R7.5作成)

STEP 2 職場の危険が認められた場合は放置せずに以下の項目ごとの対策を行いましょう

チェック項目 1 通路、階段、出口に物を放置していませんか

基本中の基本 4 S活動の推進

⇒4 S活動は注意喚起のみではなく、4 S活動チェック表の活用、4 S活動担当者を交代で選任するなど責任感を持たせる工夫を。

安全担当者がパトロール時にチェック

⇒注意だけではなく、なぜ物が放置されていたかの原因分析の上で対策を。

収納場所がない？指定された収納場所だと作業性が悪い？時間に余裕がない？

コード類等の配置にも要注意

⇒物の放置とは異なりますが、労働者の動線上にコード類等が配置されていないかも注意して下さい。



(出典) 厚生労働省 未熟練労働者に対する安全衛生教育マニュアル

【4 S活動】

【整理】	① 整理 いるものといらないものを分け、いらないものは処分します。 (不要なものが置かれていると、つまづいて転倒したり、作業の流れも悪くなります。)
【整頓】	② 整頓 いるものを使いやすいように、わかりやすく収納します。 (いるものを探しているとき、作業の能率が下がります。また、食品関係では、整頓で用具等の欠けなども容易にみつかり、製品への異物混入も早期に発見できます。)
【清潔】	③ 清潔 汚れを取り除いて身の回りをきれいにします。 (機械の正常な動作を維持するために必要です。また、食品を扱う職場では、食中毒予防からも当然衛生的でいつも汚れがない状態は必須です。)
【清掃】	④ 清掃 機械設備、机周り、床などの汚れやゴミを除去します。 (濡れた床をすぐに拭き取ることは、転倒防止からも重要です。)

チェック項目 2 床の水たまりや氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いていますか

4 S活動の推進・安全担当者がパトロール時にチェック

⇒チェック項目1に同じですが、冬季の凍結など屋外路面も対象にして下さい。

油除去用のモップなど掃除用具の配備はされているかも確認して下さい。

設備的な対策も検討

⇒例えば水がたまるのは、床面の凹凸・材質、配管・容器からの水漏れ、冷蔵・冷凍設備による結露等が原因ではありませんか？

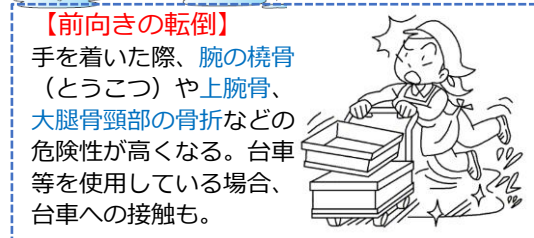
その場合は、応急処置にとどめず、設備的な対策も検討して下さい。

汚れの拡散防止を

⇒油を使う部屋が1箇所でも、靴底や台車の車輪に油が付着し、別の部屋に移動することで油汚れが拡散し、建物中が滑りやすくなることも。

拡散防止用に、部屋間に油除去用のマットを配置するなどの工夫を。

(出典) 厚生労働省 飲食店の労働災害防止マニュアル



【前向き転倒】

手を着いた際、腕の橈骨(とうこつ)や上腕骨、大腿骨頸部の骨折などの危険性が高くなる。台車等を使用している場合、台車への接触も。



【後向き転倒】

しりもちをついて腰椎の圧迫骨折、手がつかない場合は、後頭部を強打する。高熱のものを運搬中の場合、火傷の危険も。



チェック項目 3 通路や階段を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

照度の確保

⇒労働安全衛生法上の最低限の照度を確保いただくとともに、JIS照明基準による推奨照度の確保も検討して下さい。例えば、省エネ対策による過度な照明の間引きにより、照度が保持できていない場所はありませんか？

高齢労働者への配慮

⇒高齢労働者は視力を確保するために、若年者よりも明るさが必要とされています。

また、薄明順応(暗い所に入った際に、暗さに順応して物が見えるようになる能力)も減少しており、段差や階段の認識に特に配慮が必要です。

【労働安全衛生法上の規定(常時作業する場所での最低基準)】

精密な作業 300ルクス以上
普通の作業 150ルクス以上
粗な作業 70ルクス以上

(事務作業を行う場合は一般的な事務作業は300ルクス以上、付随的な事務作業は150ルクス以上)

【JIS照明基準(推奨照度)】

作業を伴う倉庫 200ルクス以上
工場の階段 150ルクス以上
工場の廊下・通路 100ルクス以上
…その他作業や場所ごとに細かく分類されています。

チェック項目 4 靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか

▶ 就業時の靴の選択について

⇒作業現場に合った靴を選んで下さい。一口に耐滑性といっても種類があります。また、作業場所の床面が滑らない材質のものと、対滑性のある靴は逆につまずきの原因になることも。

▶ 高齢労働者への配慮

⇒高齢労働者は身体的に足が上がりにくくなるので、重量のある靴の選択はなるべく避けて下さい。つまずきの原因となります。

▶ 定期支給・点検について

⇒靴は作業現場に合ったものの定期支給を検討して下さい。また、支給後の靴底の点検（すり減っていないか、汚れ・油等が付着していないか）を行って下さい。

（出典）日本安全靴協会・日本プロテクティブシューメーカー協会・厚生労働省 「転倒予防のために適切な「靴」を選びましょう」リーフレット

サイズ

靴と足はフィットしていますか？

足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。



重量バランス

靴の前後の重さのバランスはとれていますか？

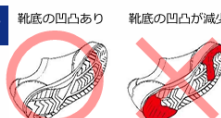
靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりやすく、つまずきやすくなります。



靴底の減り具合

靴底がすり減っていませんか？

靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります



その他の性能

■ 静電気帯電防止性
静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能



■ かかと部の衝撃エネルギー吸収性
かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能



■ 耐踏抜き性
釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能



屈曲性

親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？

靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。



つま先部の高さ

つま先から床面まで一定の高さがありますか？

つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。



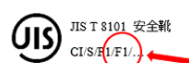
耐滑性の有無

靴の滑りにくさを確認していますか？

耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。

■ 安全靴の場合

個装箱のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください



■ フロスニーカーの場合

靴のべろ裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるか確認してください。



チェック項目 5

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

チェック項目 6

段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか

▶ 危険の「見える化」

⇒災害が発生した場所、災害は免れたがヒヤリとしたハッとした場所については危険マップに掲載して情報の共有化を図って下さい。また、設備的対策が難しく、リスクが残留する場所には標識をつけて、注意を促して下さい。

▶ 外国人労働者・高齢労働者への配慮

⇒職場に外国人労働者がいる場合は、外国人労働者の母国語で表示をする等して、外国人労働者とも情報を共有して下さい。また、高齢労働者が視認できる文字の大きさで表示して下さい。

転倒災害防止対策

STOP! 転倒災害

ながらスマホ
禁止
DO NOT USE PHONE WHILE WALKING
NÃO UTILIZE TELEFONE QUANDO ANDAR
NO USE TELEFONO MIENTRAS CAMINANDO

ポケット手
禁止
DO NOT PUT YOUR HANDS IN YOUR POCKETS
NÃO COLOQUE SUAS MÃOS EM SEUS BOLÇOS
NO PONGA SUAS MÃOS EM SEUS BOLÇOS

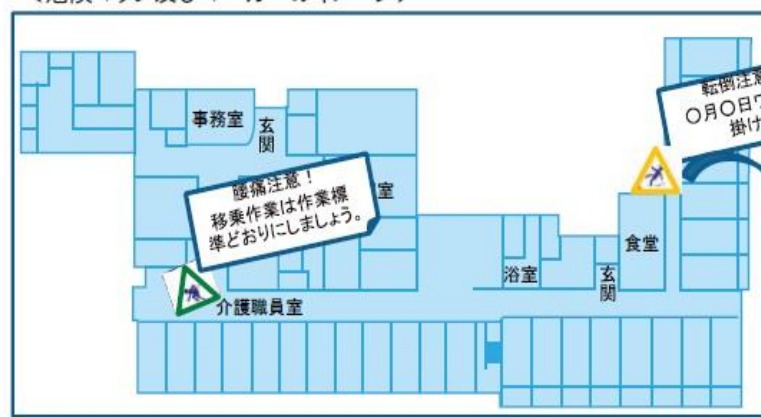
はしるな
DO NOT RUN
NÃO CORRA
NO CORRER

事例の概要 日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語表記の啓発ポスターを掲示しているもの。

（出典）東近江労働基準監督署
製造業における労働災害防止対策好事例集

＜危険標識のイメージ＞

＜危険マップ及びマーカーのイメージ＞



（出典）厚生労働省
社会福祉施設の安全管理マニュアル

＜マーカーの種類＞



転倒危険！



〔コメント〕

▶歩き方などの教育

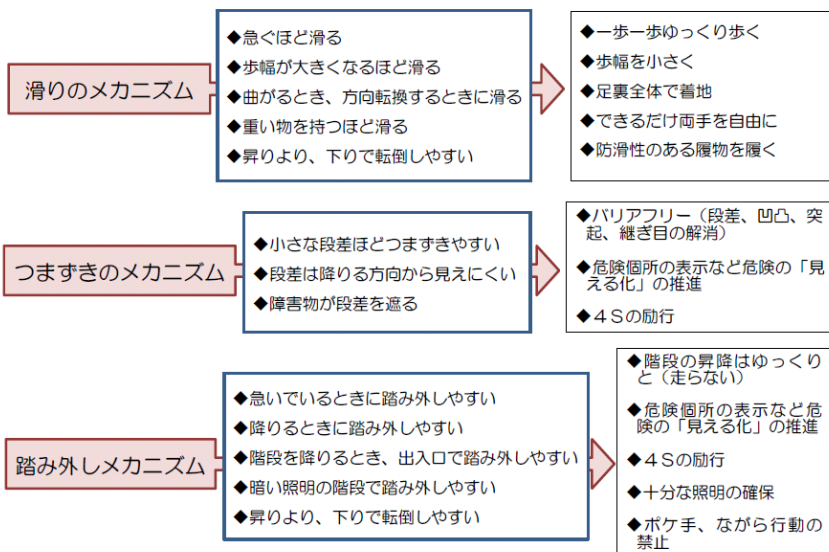
⇒労働者に転倒のメカニズム等を理解してもらい、歩き方の教育を行って下さい。

また、セルフチェック等により、自身の転倒リスクも知ってもらい、自主的な健康増進を図っていただくようにしましょう。

▶禁止事項の教育

⇒ポケットに手を入れたままで歩いていると、急な動きに反応できず、被害が大きくなる危険性が高くなります。また、スマートフォンの使用等のながら歩行の禁止、足元が見えない荷物を持つての歩行の禁止、「走らない、急がない、焦らない。」といった基本的事項の教育も行して下さい。

【転倒のメカニズム】



(出典) 長野労働局
転倒災害防止対策検討会報告書

▶ストレッチや体操の導入

⇒筋肉の柔軟性を確保し、転倒しないために、また実際に転倒したときに大きな怪我につながらないようにするために、ストレッチや体操を行ってもらうことが有効ですので、労働者に周知して下さい。

また、朝礼時などに事業場全体で取り組むことも検討して下さい。

▶運動・トレーニングの勧奨

⇒加齢とともに現れる身体機能の低下、特に筋力や平衡能力の低下を予防するため、習慣的に運動やトレーニングを行うよう勧奨して下さい。

▶転倒しても骨折をしないための体づくり

⇒女性労働者・高齢労働者を対象に、骨粗しょう症等の危険性を知ってもらい、日頃の生活習慣を改善して予防に取り組んでもらいましょう。

厚生労働省HPでは転倒等リスク評価セルフチェック表や転倒予防体操を紹介していますので参考としてください。

詳細はこちら→
(厚生労働省HP)



転倒等リスク評価セルフチェック票

近年増加傾向にある転倒災害の予防に向けて、自己評価と測定結果の差を認識することは重要です。集計等も可能な転倒等リスク評価セルフチェック票を作成しましたので御活用ください。



動画

転倒災害の防止に係る動画を掲載しています。

ダウンロードはこちら



～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～
(4分15秒)