

「静岡県労働局ぬかづけ運動」実施中！

転倒災害を防止しよう！



ぬれた場所

床の水たまりや氷、油、粉類など**危険な状態**を見つけ、対策を講じていますか？



かいたん

階段や段差のある場所など、転倒**リスクの高い箇所**に対して対策を講じてしますか？



かたづけ

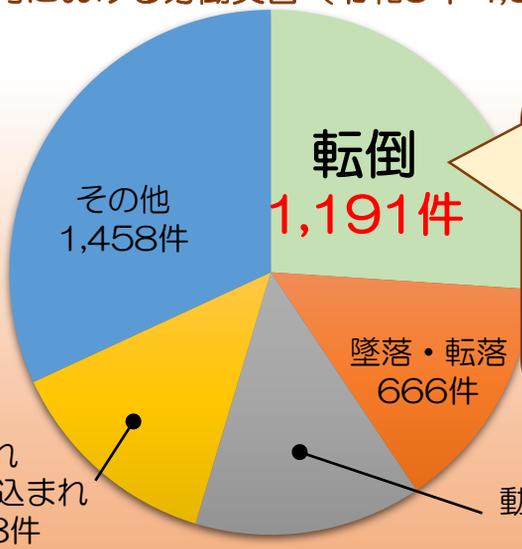
身の回りの整理整頓など、日々、作業者への**意識づけ**、教育などを行っていますか？



毎日の**運動**

ストレッチや転倒予防体操など**運動**を行って、転倒しにくい体づくりに努めましょう！

静岡県内における労働災害（令和5年 4,576件）

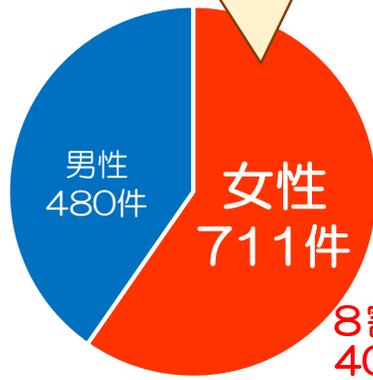


転倒
全体の
26%



静岡県内では、平成21(2009)年から連続し、転倒災害が「事故の型」ワーストワンとなっています。転倒災害を少しでも減らすため「静岡県労働局ぬかづけ運動」を展開しています。

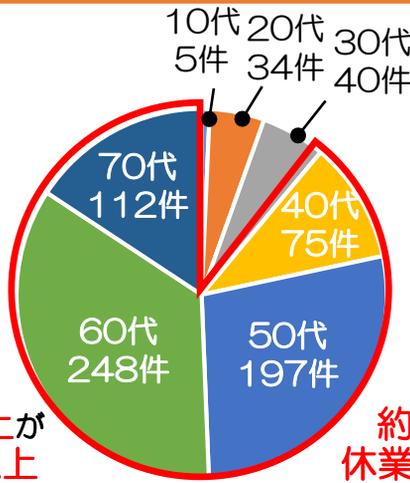
女性が約6割



性別

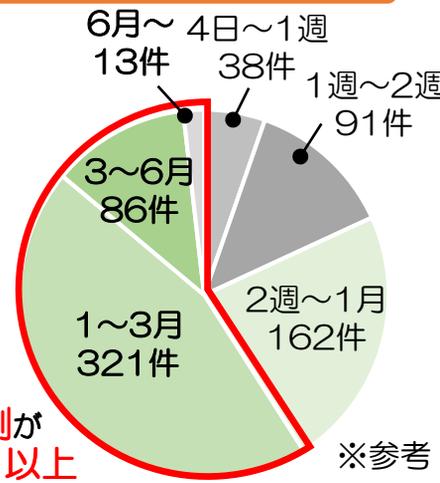
内

8割以上が40代以上



女性の年代別

約6割が休業1月以上



女性の休業期間別

※参考

転倒災害の約6割が女性で、内8割以上が40代以上であり、約6割が休業1月以上となっています。

Column

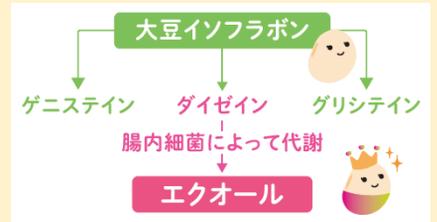
エクオール10mgを12ヶ月摂取すると骨密度の減少率を抑えられたというデータがあります。

女性ホルモンに似た働きをする注目の成分「エクオール」とは、エクオールとは、大豆イソフラボンの一種であるダイゼインが腸内細菌によって代謝され生まれる成分です。

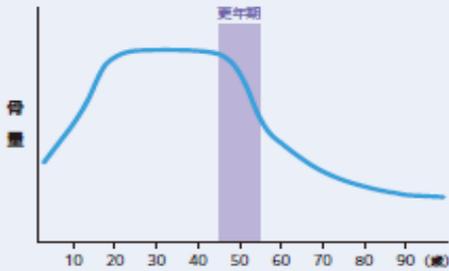
このエクオールこそが、エストロゲンと似た働きをすることがわかっています。ただしエクオールを作れる人の割合は、日本人で約5割といわれています。

若い年代の人では20~30%の人しか作れません。

エクオールを作れる人でも、大豆食品の摂取を心がけ、体内にエクオールがある状態を保てるようにサプリメントなどから摂取することをオススメします。



更年期にさしかかると骨量は急激に減少



骨質しょう症の予防と治療ガイドライン2015年版より作成

エクオールが骨密度の減少を42%抑制



対象: 閉経後5年未満のエクオール非産生者93例
方法: エクオール群、プラセボ群に分け、1年間摂取し、骨密度の変化を測定。
Tousen, Y. et al.: Menopause, 18(5):563-574, 2011



テン トウ 10月10日は『転倒予防』の日

○中央労働災害防止協会「STOP! 転倒災害プロジェクト」
<https://www.iisha.or.jp/campaign/tentou/index.html>

○一般社団法人 日本転倒予防学会 <http://www.tentouyobou.jp/>

参考

STOP! 転倒 検索

※転倒リスクの高い箇所をわかりやすく「ぬかづけ」と提唱したのは「日本転倒予防学会」の前理事長 武藤芳照氏です。

静岡労働局 労働基準部 健康安全課

静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎3階 TEL 054-254-6314

【R6.05】

静岡労働局と大塚製薬は包括連携協定を締結し、働く皆様の健康増進を推進しています。