

「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

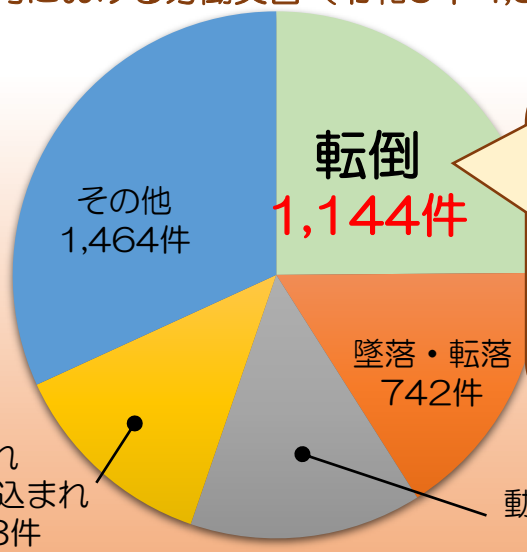
身の回りの整理整頓など、日々、作業への意識づけ、教育などを行っていますか？



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6年 4,598件）

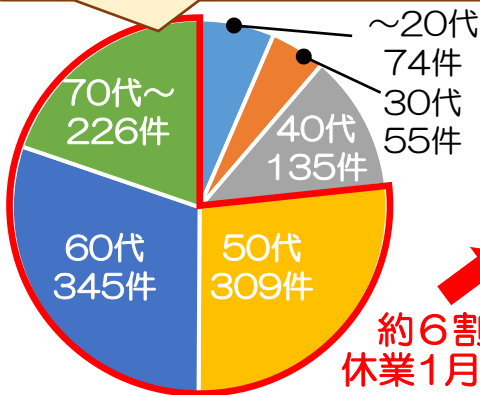


転倒
全体の
24.9%



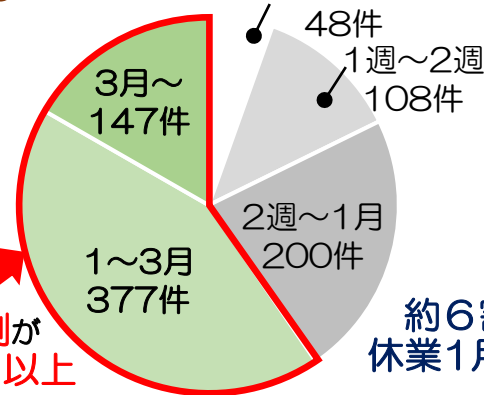
静岡県内では、平成21(2009)年から連続し、転倒災害が「事故の型」ワーストワンとなっています。転倒災害を少しでも減らすため「静岡県労働局ぬかづけ運動」を展開しています。

50代以上が75%以上



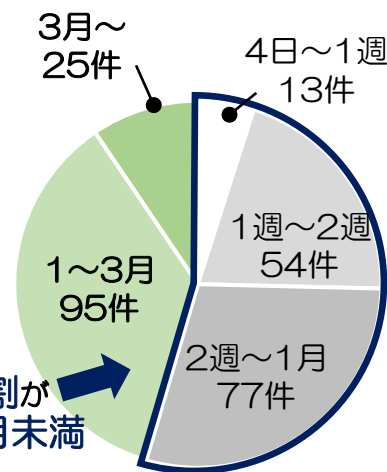
年代別

約6割が
休業1月以上



50代以上の休業期間別

約6割が
休業1月未満



50代未満の休業期間別

転倒災害の75%以上が50代以上で、50代以上の約6割は休業1月以上となっています。

フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



健康状態

Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか

よい
まあよい
ふつう
あまり
よくない
よくない

心の健康状態

Q2 毎日の生活に満足していますか

満足
やや満足
不満
やや不満
不満

食習慣

Q3 1日3食きちんと食べていますか

はい
いいえ

口腔機能

Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
固いもの例：きさいか、たくあんなど

いいえ
はい

体重変化

Q5 お茶や汁物等でむせることがありますか

いいえ
はい

運動・転倒

Q6 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか

いいえ
はい

認知機能

Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか

いいえ
はい

運動・転倒

Q8 この1年間に転んだことがありますか

いいえ
はい

運動・転倒

Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか

はい
いいえ

認知機能

Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか

いいえ
はい

認知機能

Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか

いいえ
はい

喫煙

Q12 あなたはたばこを吸いますか

吸っていない
やめた
吸っている

社会参加

Q13 週に1回以上は外出していますか

はい
いいえ

社会参加

Q14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか

はい
いいえ

ソーシャルサポート

Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

はい
いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）

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 TEL054-254-6314 【R7.4】

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。