



「転倒」による労働災害を防止しよう！

～作業環境の改善と不安全行動の防止に努めましょう～

大田原労働基準監督署管内の令和3年の労働災害は326件(前年比+51件:18.5%増:)の大幅な増加となりました。

全国的に多発傾向にある「転倒」による災害は令和3年において21.5%と、全産業の労働災害総件数に対し約5分の1を占めるなど、大田原署管内においても多発傾向にあります。

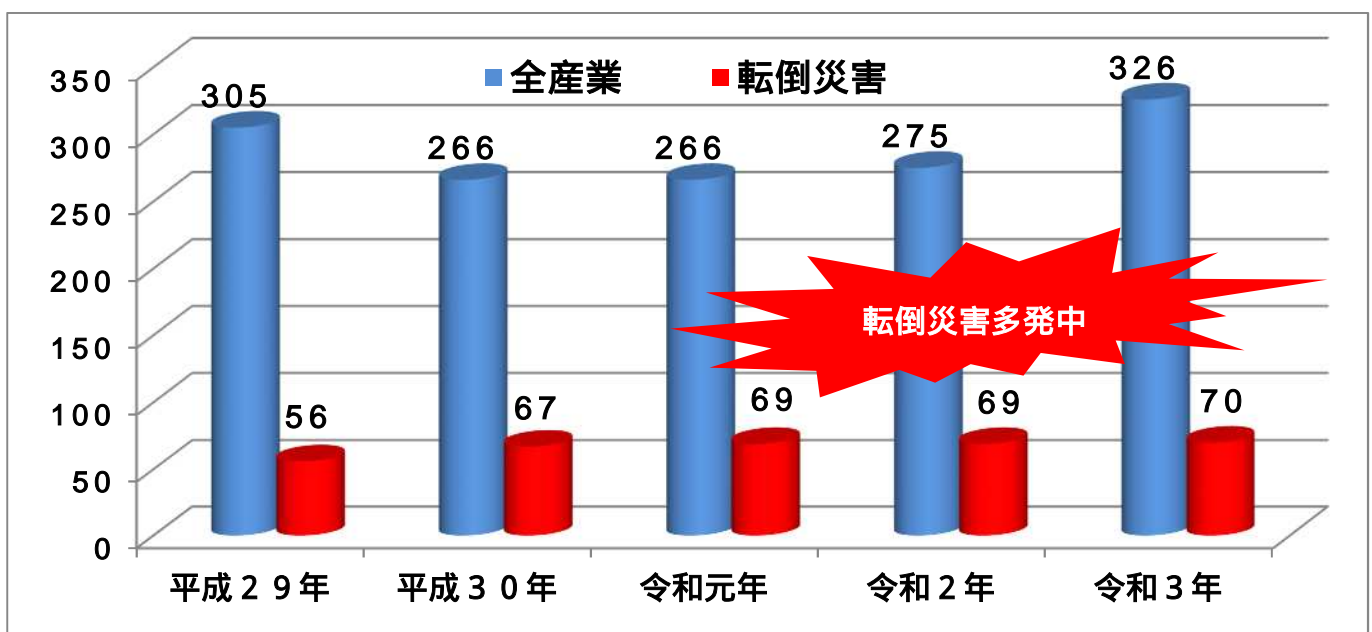
「転倒」災害は全産業の幅広い業種で発生し、全国的に見ても総労働災害件数の2割以上を占めるなど、今後の労働災害の減少には「転倒」災害の大幅な減少が必要不可欠な状況です。

「滑る」、「つまづく」等の転倒災害要因は、全ての業種、職場でも発生する可能性があり、さらに、職場での転倒の危険性は、働く全ての人々が自らの作業環境、作業行動などを見つめ直し、問題意識を持って原因を見つけ、速やかに対策を取ることで減らすことができます。

「転倒」という身近なテーマから職場の安全意識を高め、安心して働ける職場環境の実現に向けて、厚生労働省では『STOP! 転倒災害プロジェクト』を恒久的な取り組みとして実施しています。

(新型コロナウイルス感染症による労災件数含む)

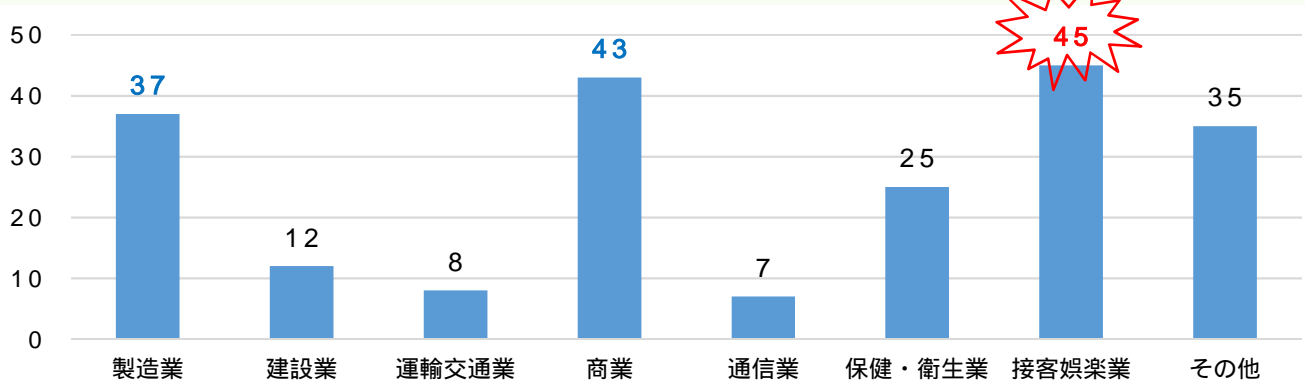
大田原労働基準監督署管内の「全産業の災害」と「転倒」災害件数の推移 (H29～R3の5年間)



1. 大田原労働基準監督管内の「転倒」災害の特色は？

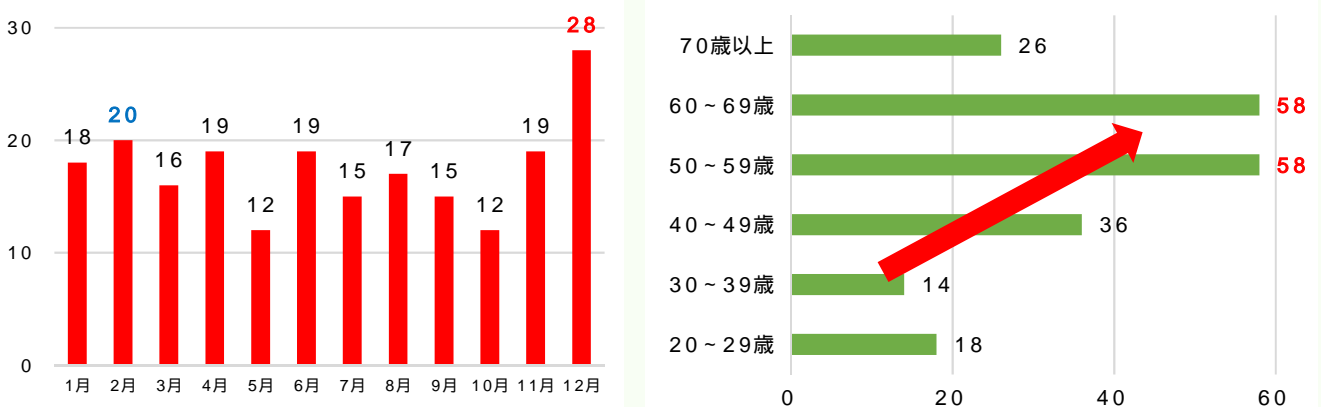
大田原労働基準監督署管内の近年における「転倒」災害は、引き続き高水準の傾向にあり全業種の約4分の1を継続的に占めている状況です。なお、直近の3年間（令和元年～令和3年）の傾向は以下のとおりです。

業種別発生状況（令和元年～令和3年）



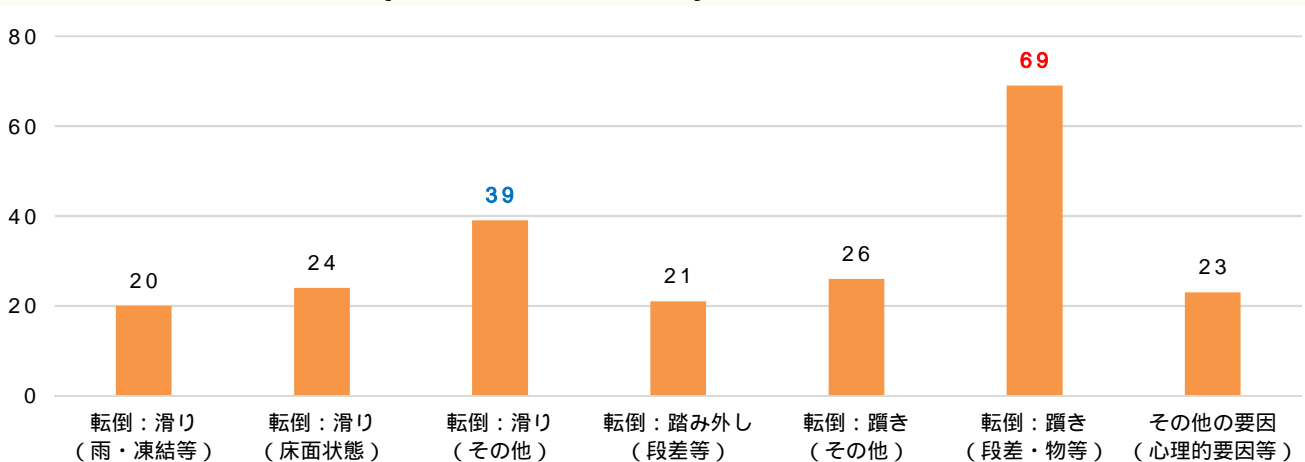
業種別では、特に「接客娯楽業」や「商業」などの第三次産業で多発傾向にあるほか、「製造業」においても、同様の傾向にあります。

発生月別発生状況・年齢別発生状況（令和元年～令和3年）



月別で見ると、年間を通じ一定の発生を見ていますが、特に12月などの冬季に多発傾向にあり、年齢別では50歳以上の「高齢労働者」において多発している傾向にあります。

行動要因別発生状況（令和元年～令和3年）



要因別では、床面の段差、物等による「躓き」が最も多くを占めています。その他、床面の環境（床面状態、雨や凍結等）などによる滑りも多く認められています。また、労働者の心理的要因（慌てる・急ぐ）による転倒も、一定数発生している状況です。

2. 転倒災害防止対策のポイントを確認しよう！

転倒災害はすべての事業場で起こりうる災害です。事業場の業種や作業環境・作業内容に対応した防止対策を進めることで「安心・安全」に作業が行えるようになり、作業効率が上がります。労使が協力して、出来るところから少しずつ取り組んでいきましょう。

～ 転倒労働災害防止対策の基本的事項 ～

1. 通路・床面の 4S (整理・整頓・清潔・清掃) を徹底
2. 段差の解消、照度の改善 (照度の適切な確保)
3. 通路や床に滑り止め剤入り塗料塗布
4. 作業靴は、耐滑性の高いものを使用 (JSAA 規格プロテクティブスニーカー等)
5. バランスや敏捷性 (びんしょうせい) などの運動機能をも高める体操などを定期的を実施
6. 危険箇所の「見える化」で情報共有危険箇所の早期発見の活動



1～6の事項のほか、作業方法等の見直し、不安全行動防止の教育等も重要です！！



設備管理面の対策
4S活動
(整理・整頓・清潔・清掃)

歩行場所に物を放置しない
床面の汚れ (水・油・粉等)
を取り除く
床面の凹凸、段差等の解消

転倒しにくい作業方法
[あせらない 急ぐ時ほど
落ち着いて]

時間に余裕を持って行動
滑りやすい場所では小さな歩
幅で歩行・足元が見えにくい状
態で作業しない

その他の対策

作業に適した靴の着用
職場の危険マップの作成
転倒危険場所にステッカー
等で注意喚起



「STOP! 転倒災害特設サイト」をご活用下さい！

STOP! 転倒 [検索](#)

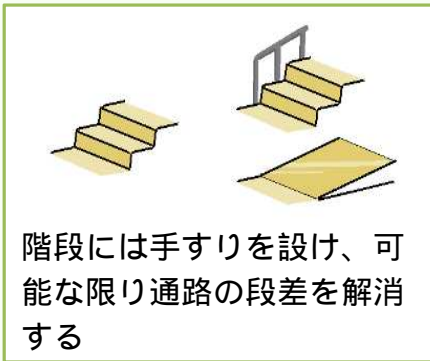
3. 働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう！

労働災害による死傷者数では60歳以上の「高齢労働者」の占める割合が増加傾向にあるほか、労働災害の発生率は、若年層に比べ高齢層で相対的に高くなっています。

また、大田原署管内の「転倒」災害においては、特に50歳以上の被災者が占める割合（令和3年）が「68.6%」と7割に迫る状況であるなど、今後の転倒災害防止には「高齢労働者」に係る労働災害防止対策の取組が肝要となっています。

1 職場環境の改善

身体機能の低下を補うため、設備・装置の導入（主としてハード面の対策）を行うことにより、高齢者でも安全に働き続けることができるよう、施設、設備、装置等の改善を検討し、必要な対策を講じることが必要です。



2 体力の状況の把握

高齢労働者の労働災害を防止する観点から、事業者、高齢労働者双方が体力の状況を客観的に把握し、事業者はその体力にあった作業に従事させるなど、高齢労働者が自らの身体機能の維持向上に取り組めるよう、主に高齢労働者を対象とした体力チェックを継続的に行うよう努めましょう。

体力チェックの一例 詳しい内容は



転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① ステップテスト（歩行能力・筋力）
あなたの結果は cm / cm (身長) =
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.48	1.47 ~1.65	1.66~

② 座位ステップテスト（敏捷性）
あなたの結果は 回 / 20秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~

③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）
あなたの結果は cm
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~

④ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

⑤ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~64	64.1 ~120	120.1~

身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに赤字で記入

II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NO.は	合計	評価	評価
1. 人ごみ中、正面から来る人などにぶつかる、よけて歩けますか				歩行能力・筋力
2. 両手を使って体力に負担はありますか				敏捷性
3. 突発的な事象に対する体の反応は早いですか				静的バランス
4. 歩行中、小さく荷重に足を引きついたら、すぐに足が止まるようになりますか				動的バランス
5. 両足で立ったまま膝下を蹴ることができませんか				静的バランス
6. 一歩踏み出した瞬間にも、膝が足歩行で膝に多くはたきかぶりますか				動的バランス
7. 足を踏んで床でつかずにつま先が滑りますか				静的バランス
8. 電車に乗って、つり革にかかるとつかない状態になりますか				動的バランス
9. 足を踏んで床でつかずにつま先が滑りますか				静的バランス

合計点数 評価値

2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

III レーダーチャート

評価結果を転記し線で囲みます
（Iの身体機能計測結果を赤字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入）



4. 転ばない体を作るために日常の取組みは？

Point1 歩き方を見直そう！

すり足で歩を進めると歩幅が狭くなり、転倒しやすくなります。

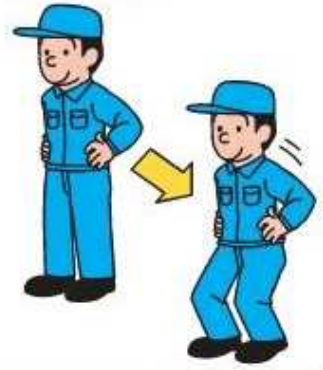
普段よりも一歩前に足を出すことを意識して歩幅を広げ、つま先で地面を蹴り、かかとから着地して歩くようにしましょう。



Point2 日ごろから筋力アップに努めましょう！

例：スクワット

足を肩幅ぐらいに開きます。手を腰に当てて、膝の角度が45～60度程度になるように曲げます。これを10回×2セットを目安に行いましょう。



5. 冬季の転倒労働災害防止対策を進めよう！

栃木県内では、地域的な性質もあり冬季における「積雪・凍結等」による転倒が多発しています。大田原署管内でも特に冬季における転倒災害の多発傾向が認められています。凍結等による転倒は全ての業種や事業場で発生リスクが高いことから、以下の事例等も参考として、積極的な取り組みを図って下さい。

～ 今年の冬こそは！ 転倒災害を防止しよう！！ ～

Point 1 天気予報に気を配る

寒波などが予想される場合などには、労働者に周知し早めに対策をとりましょう！

Point 2 時間に余裕をもって歩行、作業を行う

悪天候による交通機関の遅れが見込まれる場合は、時間に余裕をもって出勤するようにし、落ち着いて作業をするように心がけましょう！

屋外では、小さな歩幅で靴の裏全体を地面に付けて歩くようにしましょう！

Point 3 駐車場の除雪・融雪は万全に、出入口などにも注意する

駐車場内や、駐車場から職場までの通路に、除雪や融雪剤の散布を行いましょう！

出入口には転倒防止用マットを敷き、照明設備を設けて夜間の照度を確保しましょう！

Point 4 職場の危険マップ、適切な履物、歩行方法などの教育を行う

職場内で労働者が転倒の危険を感じた場所の情報を収集し、危険マップなどにより労働者に伝えるようにしましょう！

また、作業に適した履物選びや、雪道や凍った路面上での歩き方を教育もしましょう！

ハード面の対策事例（参考例）

「ヒートマット」の設置

出入り口、階段・通路など従業員が特に頻繁に通行する場所には、ヒートマットを設置するのが効果的です。



6. 職場の転倒リスクを先取りして改善しよう！

職場に潜む転倒リスクは、「業種」や「作業」等で異なりますが、日常の安全衛生活動によるパトロールなどで、事前に危険を見つけ、改善することで「転倒」リスクが低減され、また、労働者一人一人が参画することで、意識の高揚を図り不安全行動の防止にもつながります。

事業場においても、次のチェック表を活用し職場内の点検を行うなど、積極的な取組をお願いします。

転倒災害防止のためのチェックリスト（一般用）

	チェック項目	はい	いいえ
1	床の水たまりや氷、油、砂、粉類、段ボール箱、コード類などは放置せず、その都度取り除いていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	身の回りの整理・整頓を行っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	通路、階段、出入り口に物を放置していませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	上記の1～3について、指差し呼称で確認していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	作業場や階段、通路では、走らずに慎重に行動していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	荷物を運ぶ時は、できるだけ台車を使うようにしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	ポケットに手を入れたり、人と話しながら、携帯電話を使いながら歩いていませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	作業に適した滑りにくい靴を履いていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	ストレッチや体操など転倒予防のための軽い運動を行っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

転倒災害防止のためのチェックリスト（冬季用）

	チェック項目	はい	いいえ
1	雪道や凍結路面の歩行に適した通勤用の靴を履いていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	雪道や凍結路面で滑らない歩き方を知っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	雪道や凍結路面の歩行の際、両手は荷物でふさがれていませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	車両から降りるときは、凍結した個所を避け、慎重に降りていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	事業場内で凍結により転倒のおそれが高い場所を把握していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	上記の4の場面や5の場所で、指差し呼称で安全を確認していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	滑りやすい場所で荷物を運ぶ時は、台車等を使用していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	通勤等で夏場に比べて余裕のあるスケジュールを組んでいますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	ストレッチや体操など転倒予防のための軽い運動を行っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「はい」の項目はいくつありましたか？ 「いいえ」の項目は早急に改善しましょう！！

大田原労働基準監督署〔所在地：大田原市本町 2-2828-19 TEL：0287-22-2279〕

大田原労働基準監督署 HP にも掲載

「大田原労働基準監督署からのお知らせ」で検索！

