

転倒災害➕（プラス）防止キャンペーン月間 実施要綱

1 趣旨

真岡労働基準監督署管内の新型コロナウイルス感染症を除く休業4日以上
の労働災害発生状況は、令和6年10月末現在で137人であり、前年同時期と
比較して19人（12.2%）の減少となっているものの、2名の尊い生命が失われ
る労働災害が発生している状況です。

一方、労働災害発生状況を事故の型別に見ると、「転倒」が24.8%と最も高
く、また、「動作の反動、無理な動作」（腰痛、捻挫等）が13.1%と、転倒及び
腰痛等の労働者の作業行動に起因する災害（**行動災害**）が全体の37.9%を占め
る状況にあります。また、前年同時期と比較して行動災害が増加傾向にあるこ
と、冬季は降雪、凍結、気温、照度等の影響により全国的に行動災害が多発す
る傾向にあることから、冬季に向けて、行動災害を防止するためのより一層の
対策が必要な状況です。

このため真岡労働基準監督署では、12月を「**転倒災害➕（プラス）防止キャ
ンペーン月間**」と定め、転倒災害に腰痛、捻挫等をプラスした**行動災害**を防止
するという強い決意の下、労使、関係団体が一丸となって取り組みを実施する
こととしました。

各事業者におかれましては、経営トップによる強いリーダーシップの下、安
全衛生管理体制を確立し、行動災害防止の取り組み強化をお願いいたします。

2 目的

- (1) 労働災害による死亡者数「**ゼロ**」
- (2) 行動災害による負傷者数「**ゼロ**」
- (3) 労働災害による負傷者数「**8人以下**」

3 期間

令和6年12月1日（日）から令和6年12月31日（火）まで

4 主唱者

真岡労働基準監督署

5 主催者

真岡労働基準監督署、一般社団法人真岡労働基準協会、建設業労働災害防
止協会栃木県支部芳賀分会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会栃木県支部
芳賀分会、林業・木材製造業労働災害防止協会栃木県支部真岡分会、真岡プ
レス災害防止協議会、芳賀地区ゴルフ場労働災害防止協議会、真岡工業団地
安全衛生管理者研究会、芳賀町工業団地連絡協議会安全衛生部会、真岡地域
産業保健センター、真岡地区THP推進協議会、一般社団法人真岡工業団地
総合管理協会

6 実施者 各事業場

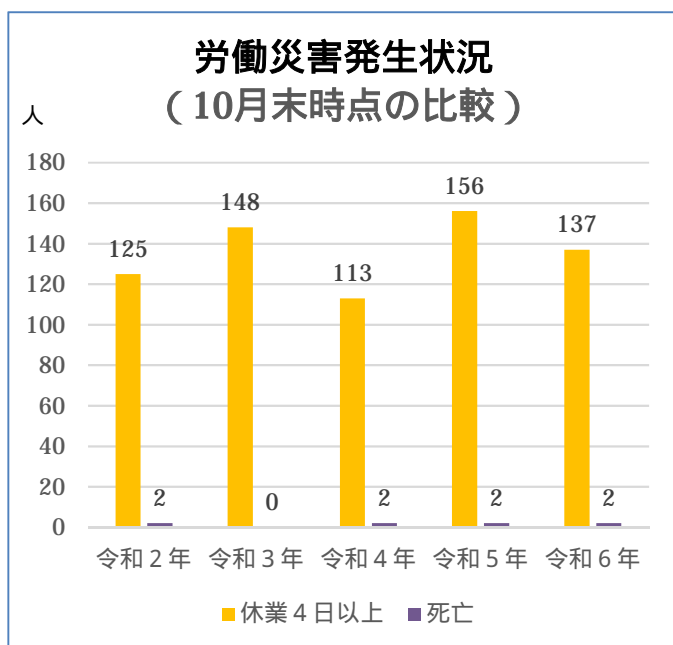
7 主唱者の実施事項

- (1) 労働災害発生状況に関する資料の作成、配布を行う。
- (2) 各事業者の実施事項について指導援助を行う。
- (3) 各事業者の取り組み状況や好事例を収集し、真岡労働基準監督署ホームページ等により周知・展開する。
- (4) 目的達成のため、令和6年11月27日(水)に決起集会を開催し、意識の高揚を図り、当キャンペーンを強力に展開する。

8 実施者の実施事項

- (1) 職長等を中心とした安全衛生管理体制を確立する。
- (2) 各職場の作業内容を総点検し、「エイジフレンドリーガイドライン」を踏まえた作業内容の見直しを図る。その際、労働者の意見を聴く機会や労使で話し合う機会を設ける。
- (3) 身体機能の低下や作業環境の変化等による行動災害の発生を考慮したリスクアセスメントを実施する。
- (4) 労働者の気づきを促すための体力チェック及び身体機能の維持向上のため、「ころばNice(ないっす)とちぎ」等の転倒・腰痛予防体操を実施する。
- (5) 「Aない声かけ運動! R6」を推進し、職場全体で安全意識の高揚を図ることにより、安全な作業場所の確保・維持及び不安全行動の防止を図る。
- (6) 「職場における腰痛予防対策指針」に基づく腰痛の予防対策を推進する。

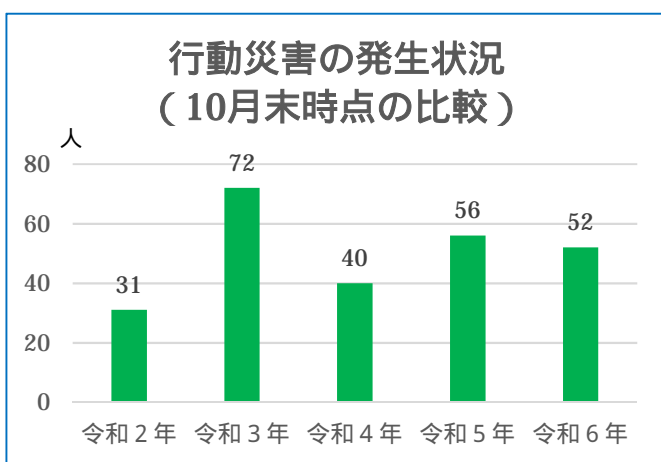
真岡労働基準監督署における労働災害発生状況



10月末時点の休業4日以上の死傷労働災害は、令和5年が156人と、令和4年と比べて43人(38.1%)の大幅増加となっています。(左記グラフ参照)

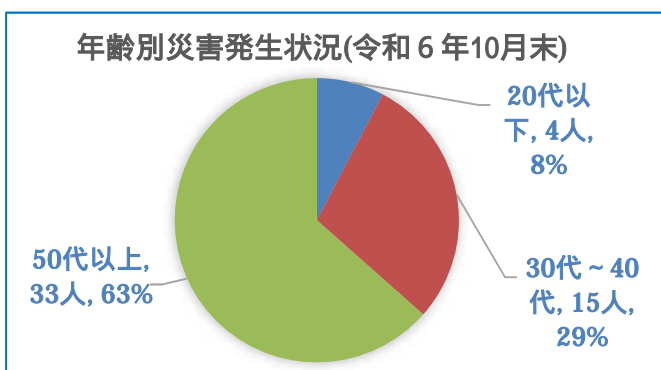
これはコロナ禍明けの経済活動活性化によって、災害が激増したものと考えられます。

令和6年10月末時点は前年比19人(12.2%)の減少であるものの、高止まりの状況にあること、2名の死亡労働災害が発生していること、今後増々の経済活動活性化により災害増加が懸念されることから、予断を許さない状況にあります。



過去5年間で特に増加傾向にある災害は、「転倒」や腰痛等の「動作の反動・無理な動作」といった、作業行動に起因する「行動災害」となっています。

10月末時点の行動災害発生状況は、令和6年が52人と、令和2年と比べて21人(68%)増加しています。また、発生割合は災害全体の37.9%を占め、令和2年と比べて12%増加しています。(左記グラフ参照)



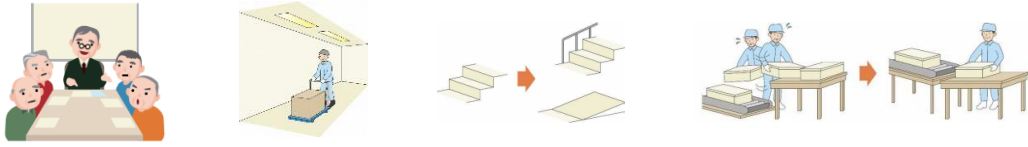
過去5年間の行動災害発生状況を月別にみると、冬季のうち12月が最も多く発生しています。

また、令和6年の行動災害発生状況を年齢別にみると、50歳以上の高年齢労働者の労働災害が約6割を占めています。(左記グラフ参照)

エイジフレンドリーガイドライン (高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)



働く高齢者の特性に配慮した安全な職場を目指しましょう



1 安全衛生管理体制の確立

● 経営トップによる方針表明と体制整備

経営トップが高年齢労働者の労働災害防止対策に取り組む方針を表明し、対策の担当者を明確化します。労働者の意見を聴く機会を設けます。

● 高年齢労働者の労働災害防止のためのリスクアセスメントの実施

高年齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、優先順位をつけて2以降の対策を実施します。

2 職場環境の改善

● 身体機能の低下を補う設備・装置の導入（主としてハード面の対策）

身体機能の低下による労働災害を防止するため施設、設備、装置等の改善を行います。

● 高年齢労働者の特性を考慮した作業管理（主としてソフト面の対策）

敏捷性や持久性、筋力の低下等の高年齢労働者の特性を考慮して作業内容等の見直しを行います。

3 高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

● 健康状況の把握

雇い入れ時および定期的健康診断を確実に実施するとともに、高年齢労働者が自らの健康状況を把握できるような取組を実施するよう努めます。

● 体力の状況の把握

事業者、高年齢労働者双方が当該高年齢労働者の体力の状況を客観的に把握し必要な対策を行うため、主に高年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す。

※ 健康情報等を取り扱う際には、「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取り扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」を踏まえた対応が必要です。

4 高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

● 個々の高年齢労働者の健康や体力の状況を踏まえた対応

- ・ 基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じます。
- ・ 個々の労働者の状況に応じ、安全と健康の点で適合する業務をマッチングさせるよう努めます。

● 心身両面にわたる健康保持増進措置

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」や「労働者の心の健康の保持増進のための指針（メンタルヘルス指針）」に基づく取組に努めます。

5 安全衛生教育

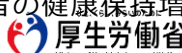
● 高年齢労働者、管理監督者等に対する教育

労働者と関係者に、高年齢労働者に特有の特徴と対策についての教育を行うよう努めます。（再雇用や再就職等で経験のない業種、業務に従事する場合、特に丁寧な教育訓練を行います。）

エイジフレンドリー補助金

- エイジフレンドリー補助金では、「エイジフレンドリーガイドライン」に基づき、高年齢労働者（60歳以上）の労働災害防止に取り組む中小企業事業者の皆さまを支援しています。

- 高年齢労働者の労働災害防止対策、労働者の転倒・腰痛防止のための専門家による運動指導等の実施、労働者の健康保持増進に取り組む際は、エイジフレンドリー補助金を是非、ご活用ください。



厚生労働省 都道府県労働局・労働基準監督署

エイジフレンドリー
補助金



こころばNiceとちぎ ^{ないっす}

無理なく
できる!!

転倒予防体操



転倒災害は特に高年齢労働者の女性に多いです。

転倒による休職や通院・入院のリスクを回避する為、「こころばNiceとちぎ 転倒予防体操」を取り入れてみてください。

毎日続けることで転倒しにくい身体作りをめざしましょう!

こころば
Nice
01

手首・足首回し

まずは準備運動です。手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。手首・足首をゆっくりと動かすことで血行を促進します。

回数 手首…右に5回、左に5回 足首…右足5回、左足5回



こころば
Nice
02

平衡感覚運動

次は目や耳などの平衡感覚を感じとる、頭をまっすぐに意識する運動です。体が傾いたり倒れることを感じとる能力は、年齢とともに低下します。股関節を左右に動かし、上半身の傾きをしっかり意識して行いましょう。

回数 右…3回 左…3回



こころば
Nice
03

腰回し

次は股関節周りの動きを良くしてスムーズな動き出しができるよう左右一回ずつ腰を大きく回します。頭や体幹が真っ直ぐになっているか意識しながら行いましょう。

回数 右…3回まわす 左…3回まわす

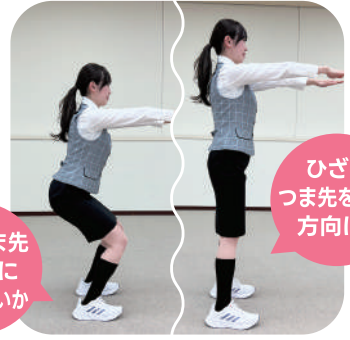


こ3ば
Nice
04

スロースクワット

次は下半身の筋力強化です。足を肩幅より広めに開いて立ち、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰を下ろしていきます。太ももが床に平行になるくらいまで腰を下ろしたら、ゆっくりと立ち上がります。戻る時に膝を伸ばし切らないのがポイントです。

回数 10回(4秒で腰を下ろし、4秒で立ち上がり)



こ3ば
Nice
05

美ポジバランス

次はバランス運動です。片足立ちはバランスの向上に役立ちます。姿勢を正して立ち、腰に手を当てて片足立ちをします。軸足の膝が曲がらないようし、腹筋とお尻を意識しましょう。難しい方は椅子などに片手をつきながら、できる方は両手を上げるとさらに効果が上がります!

秒数 右…60秒 左…60秒



こ3ば
Nice
06

深呼吸

最後に深呼吸です。1・2・3・4腕を上げながら息を大きく吸います→5・6・7・8腕を下ろしながら息をゆっくり吐きます→次は1・2・3・4息を吸いながら大きく胸を広げます→最後に5・6・7・8息をゆっくり吐きながら戻します。これを2回続けて終了です。

回数 1234/5678 + 1234/5678 を2回



体操の監修

南雲 光則 先生

- ・栃木県理学療法士会 会長
- ・自治医科大学附属病院
リハビリテーションセンター 室長
- ・独立行政法人 労働者健康安全機構
栃木産業保健総合支援センター
産業保健相談員

こ3ば^{ないっす}Niceとちぎ

転倒予防体操は
動画でもご覧いただけます。

右の二次元バーコードよりご視聴ください。

視聴しながら一緒に
体操を行えます。
ぜひご覧ください



転倒防止・腰痛予防等のための訪問支援

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として、労働者の高齢化等による身体機能の低下などが挙げられます。健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するために、理学療法士の資格を有する「産業保健相談員」が直接事業場に伺い、運動アドバイス等を通じた労働者の健康保持増進に取り組みます。費用は、交通費を含めて全て無料です。

お問い合わせ・お申し込み: 独立行政法人労働者健康安全機構 栃木産業保健総合支援センター
TEL:028-643-0685 E-mail: <info@tochigis.johas.go.jp>

Aない声かけ運動！ R6



(詳細版はこちら)

“あわてず！” “あせらず！” “あなどらず！”
声をかけ合っていきましょう！

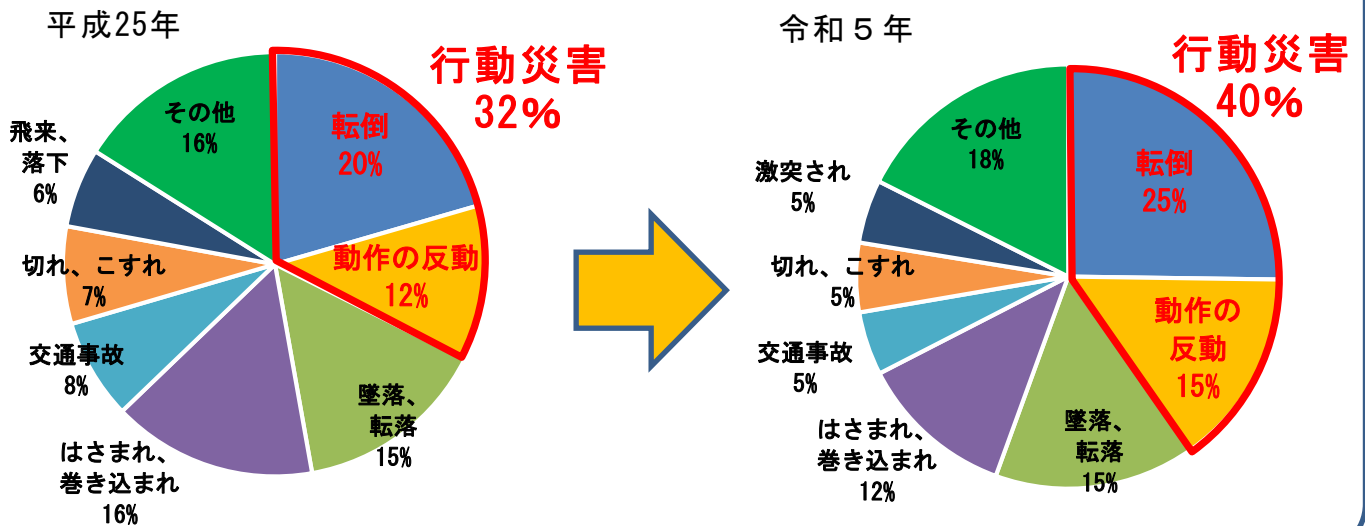
厚生労働省

栃木労働局

増加する転倒や腰痛などの「行動災害」を含め、労働災害の起因となる**危ない行動**を発生させないために、頭文字が「A（あ）」で始まる**“あわてず” “あせらず” “あなどらず”**をキャッチフレーズに、**職場内で声をかけ合っていきましょう！**

○労働災害の発生状況

事故の型別労働災害発生状況（10年前との比較）



○Aない声かけ運動！の取組事例

栃木県内に本社を置く社会福祉法人 蓬愛会（ほうあいかい）は、外国人介護職員も含めた安全衛生対策として「Aない声かけ運動！」の名札を活用し「労災ゼロ」を目指しています。

その取組みが、労働災害防止において優良と認められ「SAFEアワード」においてゴールド賞（全国1位）を受賞しました。

■ 安全衛生対策の「見える化」 _ Aない声かけ運動 ■

●外国人労働者も【労災ゼロ】を目指し、法人全体で取り組もう！

社会福祉法人 蓬愛会 (ほうあいかい)

「Aない声かけ運動！プラス 実施中！」

あわてず あせらず あなどらず

JANGAN TERBURU-BURU JANGAN PANIK JANGAN LALAI

不要なオリジナル

「ゼロ災」を目標に！

安全に仕事をしましょう (Work safely to avoid accidents)

Aない声かけ運動

あわてず あせらず あなどらず

介護職員 ○○○

【 労 働 災 害 発 生 事 例 】

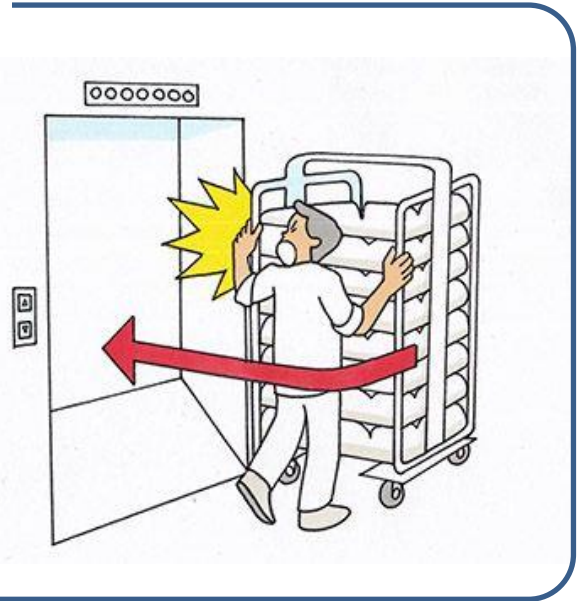
● 慌てて作業を行ったことによるはさまれ災害！

〔発生時の状況〕

被災者は、配膳車を引っ張ってエレベーターに入れようとしていたところ、エレベーターの扉が閉まる前に、慌てて配膳車を移動させたため、エレベーター脇の廊下の壁と配膳車の間に手首を挟み、骨折した。

〔原因〕

配膳車をエレベーターに入れる際、エレベーターの長時間開放ボタンを使用せず、慌てて、配膳車を移動させたこと。強い力で配膳車を引っ張ったため、配膳車に勢いがつき、制御できなかったこと。



● 焦りによる行動で全身やけどを負って死亡！

〔発生時の状況〕

被災者は、トラックの荷台に積んであった燃料タンクのセンサーを交換しようとしてタンクから外したところ、タンク内の燃料を噴出して全身に被ってしまった。付近には暖房用ストーブがあったことから、焦った被災者はストーブを消そうと近づいたところ、服に引火し、全身に火傷を負って死亡した。

〔原因〕

ストーブの停止を他の労働者に任せる等せず、燃料を全身に被った被災者が行ったこと。



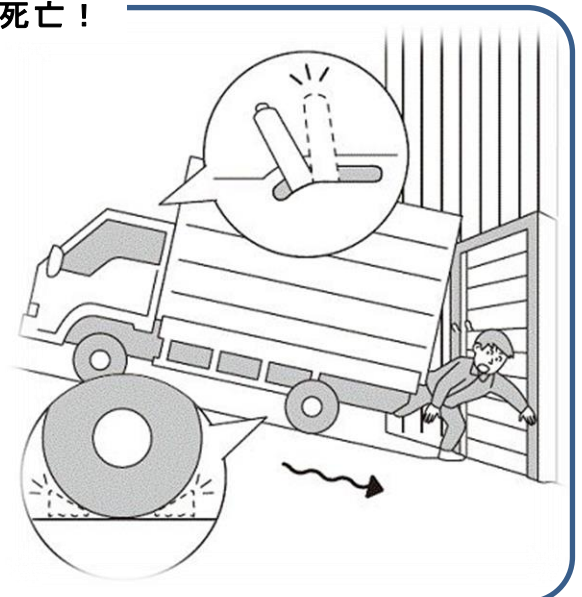
● 逸走したトラックを慌てて止めようとして挟まれ死亡！

〔発生時の状況〕

被災者は、トラックの積荷を降ろすため、緩やかに下った傾斜地に後ろ向きでトラックを停車させて降車した。被災者がトラック後部扉を開けようとして、トラック後部に回ろうとしたところ、傾斜でトラックが後退（逸走）してきたため、慌ててトラックを手で止めようとしたが、停車場との間にはさまれて、全身圧迫により死亡した。

〔原因〕

サイドブレーキの引きが甘く、輪留めもしなかったこと。



職場での腰痛を予防しましょう！

「腰痛予防対策指針」による予防のポイント

腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発・指導を行ってまいりましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行いました。

このパンフレットは、指針の主なポイント、腰痛の発生が比較的多い作業についての対策をまとめたものです。

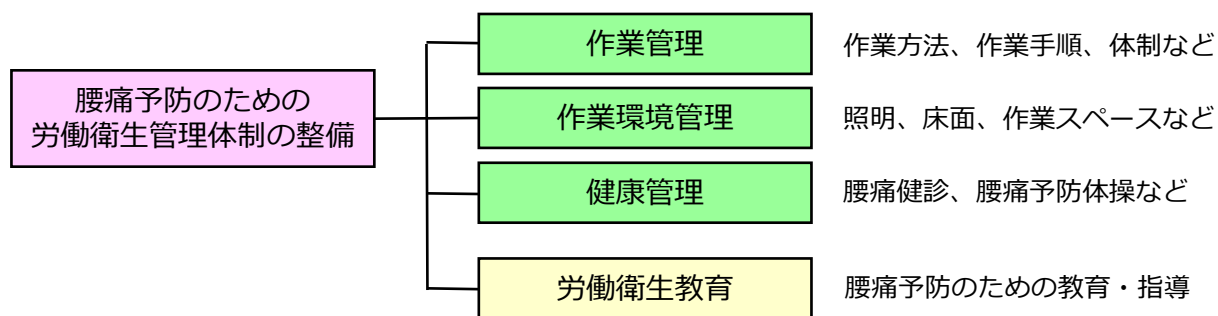
皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

指針の主なポイント

<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。



<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実施結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。



作業管理、作業環境管理、健康管理のポイント [指針]

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。

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。

■腰痛による退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ため、産業医などの意見を聴き、必要な措置をとる。

労働衛生教育のポイント [指針]

■労働衛生教育

重量物の取り扱い作業、同一姿勢での長時間作業、不自然な姿勢を伴う作業、介護・看護作業、車両運転作業などに従事する作業者に対しては、その作業に配置する際やその後、必要に応じて、腰痛予防のための労働衛生教育を実施する。

[教育内容]

- ・腰痛の発生状況、原因（腰痛が発生している作業内容・環境、原因など）
- ・腰痛発生要因の特定、リスクの見積もり（チェックリストの作成、活用方法など）
- ・腰痛発生要因の低減措置（発生要因の回避、軽減を図るための対策）
- ・腰痛予防体操（職場でできるストレッチの仕方など）

■心理・社会的要因に関する留意点

上司や同僚のサポート、腰痛で休むことを受け入れる環境づくり、相談窓口の設置など、組織的な取り組みを行う。

■健康の保持増進のための措置

腰痛予防には日頃からの健康管理も重要。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などが有効。

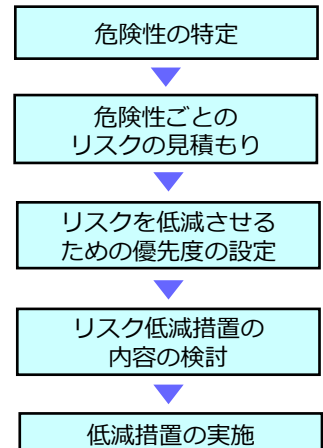
リスクアセスメント・労働安全衛生マネジメントシステム

■リスクアセスメント

腰痛予防対策は、各作業におけるリスクに応じて、合理的・効果的な対策を立てることが重要です。

そのためには、作業の種類や場所ごとに、腰痛の発生に関与する要因についてリスクアセスメントを実施する必要があります。

リスクアセスメントとは、職場にある危険の芽を洗い出し、それにより起こりうる労働災害のリスクの大きさ（重大さ+可能性）を見積もり、大きいものから優先的に対策を講じていく手法です。

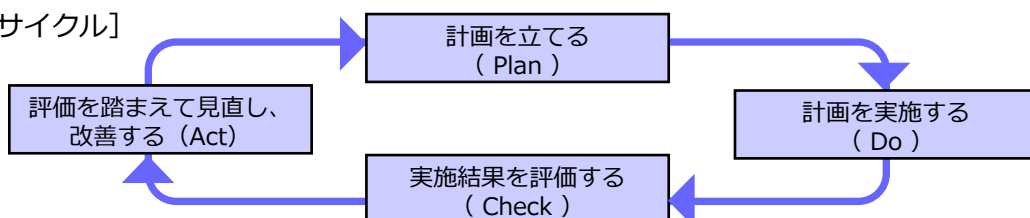


■労働安全衛生マネジメントシステム

作業管理、作業環境管理、健康管理、労働衛生教育を的確に組み合わせ、総合的に推進していくためには、労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入することが重要です。

リスクアセスメントの結果を基に、「計画を立てる（Plan）」→「計画を実施する（Do）」→「実施結果を評価する（Check）」→「評価を踏まえて見直し、改善する（Act）」という一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に安全衛生対策に取り組むことができます。

[PDCAサイクル]



作業別 腰痛予防対策

腰痛の発生が比較的多い作業については、個別の腰痛予防対策を示します。

1 重量物取り扱い作業

- ・重量物の取り扱い作業については、機械による自動化や台車・昇降装置などの使用による省力化を図る。
- ・機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性（満18歳以上）は体重のおおむね40%、女性（満18歳以上）は、男性が取り扱う重量の60%程度とする。
- ・荷物は、適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし、取り扱いを容易にする。重量はできるだけ明示する。

2 立ち作業

- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置する。
- ・長時間立ったままでの作業を避けるため、他の作業を組み合わせる。
- ・1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。
- ・床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。

3 座り作業

- ・椅子は、座面の高さ、奥行きの寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど、作業者の体格に合ったものを使用させる。
- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に配置する。
- ・床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（脊椎の根元にある関節）などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする。

4 福祉・医療分野等における介護・看護作業

- ・リスクアセスメントを実施し、合理的・効果的な腰痛予防対策を立てる。
- ・人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する。
- ・定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備する。

5 車両運転等の作業

- ・建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・運転による激しい振動、トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、腰痛が発生しやすくなるので、座席の改善、運転時間の管理を適切に行い、適宜、休憩を取らせるようにする。
- ・長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止や休息、ストレッチを行った後に作業を行わせる。

指針全文(H25.6.18付け基発0618第1号)は、厚生労働省ホームページの「法令等データベースサービス(通知検索)」または、報道発表資料(H25.6.18)をご参照ください。

詳細は検索で

職場における腰痛予防対策指針

検索