

行動災害 (転倒・腰痛等)

を防ぎましょう！

足利労働基準監督署の管内（足利市）では、転倒災害、動作の反動・無理な動作（腰痛等）といった、労働者の作業行動を原因とする労働災害（**行動災害**）が多発しています。

行動災害は業種横断的に発生していますが、小売業や介護事業といった第三次産業で多発しており、特に高年齢労働者を被災者とする災害が多く発生しています。

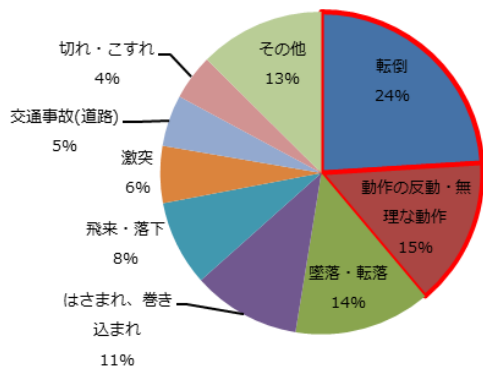
また、**令和8年4月1日より高年齢労働者の労働災害防止の推進が事業主の努力義務**となり、「**高年齢者の労働災害防止のための指針**」が公表されました。事業主の皆様におかれましては、当該指針に沿った対応をお願いいたします。

「高年齢者の労働災害防止のための指針」に関する公示→

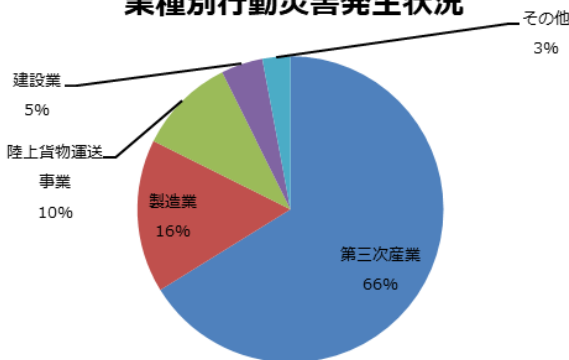


令和7年 足利労働基準監督署災害発生状況（行動災害関係）

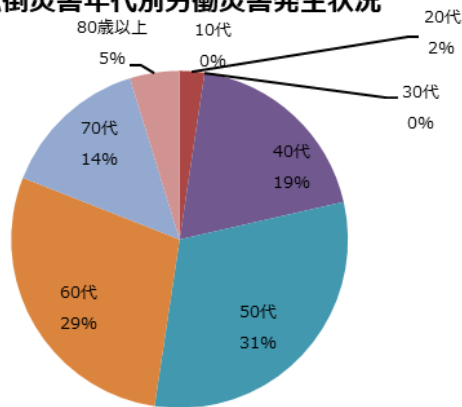
事故の型別労働災害発生状況



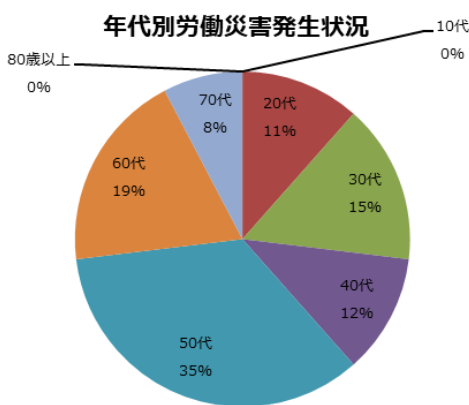
業種別行動災害発生状況



転倒災害年代別労働災害発生状況



動作の反動・無理な動作年代別労働災害発生状況



転倒災害の原因と対策

転倒災害の主な種類及び原因は、

①滑り

(原因)

- ・床が滑りやすい素材である
- ・床に水や油が飛散している
- ・滑りやすい異物が落ちている
- ・路面が凍結している

②つまづき

(原因)

- ・床に凹凸、荷や商品がある
- ・何も無いところでつまづく
- ・足がもつれる

③踏み外し

(原因)

- ・荷を抱える等足元が見えない状態での作業

が挙げられます。

対策は

ハード面（「もの」に対する対策）と**ソフト面**（「ひと」に対する対策）

両方の対策が必要

ハード面の対策

→転倒原因の環境要因の対策

- 4S（整理・整頓・清掃・清潔）の徹底
- 床面の汚れ（水・油・粉等）の除去
- 床面の凹凸の解消
- 照度の確保
- 作業に適した靴の着用
- 危険箇所の掲示（見える化）

等

ソフト面の対策

→労働者の身体能力低下対策・
安全教育の実施

- ながら歩き等の危ない行動の禁止
→「Aない声かけ運動！」
- 時間に余裕を持った行動
- 転倒予防体操
→「ころばNiceとちぎ転倒予防体操」
- 転倒予防に関する教育の実施
→正社員以外にも教育を行いましょう
- ハザードマップ（危険箇所）の作成

等

➤ 「Aない声かけ運動！」

労働災害の起因となる危ない行動の防止のため、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う栃木労働局独自の運動です。

詳細はこちら→



➤ ころばNiceとちぎ 転倒予防体操

転倒災害の原因には、**「体力・筋力面」も大きな原因の一つです。**
栃木労働局では、転倒災害が多く発生している50代以上の方でも無理なく体力・筋力を維持できる体操動画を栃木県理学療法士会のご協力のもと作成しました。

詳細はこちら→



腰痛災害の原因と対策

腰痛の原因は、

①動作要因

腰部に動的、静的に負担を加える動作

②環境要因

腰部への振動、温度、床や階段の状態等

③個人的要因

年齢や体格、筋力、既往歴や基礎疾患等

④心理・社会的要因

職場の対人ストレス等

が挙げられます。

対策は

「職場における腰痛予防対策指針」に基づき**労働衛生管理体制を整備**した上で、

作業管理

- ・自動化、省力化
- ・作業姿勢、動作
- ・作業標準の策定
- ・作業量等の検討
- ・靴、服装の選定
等

作業環境管理

- ・温度
- ・照明、床面、
作業空間の改善
- ・振動環境の改善
等

健康管理

- ・腰痛健康診断の実施
- ・腰痛予防体操の実施
→**痛みNiceとちぎ腰痛予防**
体操
- ・腰痛の再発防止措置
等

を実施し、労働者に対して**継続的な労働衛生教育**（腰痛予防のための教育・指導）を実施する。

なお、**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**の考え方を導入することも有効です

➤ 厚生労働省 腰痛予防対策

厚生労働省のWebページでは「職場における腰痛対策指針」等の腰痛予防対策の他、好事例や腰痛予防チェックシートを掲載しております。
また、特に対策が必要とされる保健衛生業と陸上貨物運送事業に特化した対策も掲載しております。
詳細はこちら→



➤ 痛みNiceとちぎ 腰痛予防体操

栃木労働局では、腰痛予防を含めた行動災害の防止につなげることを目的と体操動画を栃木県理学療法士会のご協力のもと作成いたしました。
詳細はこちら→



行動災害防止対策参考資料

➤ 小売業・介護施設のための「ころばNice（ないっす）シート」、全業種向け「A（えー）ない声かけ運動シート」

転倒危険箇所の「見える化」による注意喚起として労働災害の起因となる危ない行動を発生させないため、「ころばNice（ないっす）シート」を、労働災害の起因となる危ない行動を発生させないため、頭文字が「A（あ）」で始まる**“あわてない”“あせらない”“あなどらない”**をキャッチフレーズとした「A（えー）ない声かけシート」を作成しました。

詳細はこちら↓



(ころばNiceシート) (Aない声かけシート)



➤ SAFEコンソーシアム

増加傾向にある労働災害（特に、転倒や腰痛などの災害）の問題を自分ごととしてとらえ、顧客や消費者も含めた関係者全員で解決を図っていくため、趣旨に賛同した企業、団体にコンソーシアム（共同事業体）を構成し労働災害問題の協議や、加盟者間の取組の共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートしていきます。

SAFE コンソーシアムポータルサイト→



➤ 社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み

厚生労働省では、令和7年度厚生労働省委託事業「転倒・腰痛予防のための安全衛生担当者向け教材作成及び広報等事業」において、「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」の冊子を作成しました。行動災害防止対策にご活用ください。

詳細はこちら（厚生労働省HP）→



➤ 厚生労働省 転倒災害の防止

厚生労働省では転倒災害防止のため、各種リーフレットを作成して掲載しております。また、転倒等のリスクチェックシートや各種動画も掲載しております。事業場の転倒労働災害対策の教育等にご活用ください。

詳細はこちら→



➤ 中央労働災害防止協会 中小規模事業場安全衛生サポート事業

中央労働災害防止協会では、製造業、第三次産業、鉱業及び農業の事業場様（原則として労働者数100人未満）の事業場に対して、無料で安全衛生の専門家のアドバイスを実施する事業を行っております。サポートには個別の事業場を支援する「個別支援」と商工会や工業団地等の集団を支援する「集団支援」があります。

詳細はこちら（中央労働災害防止協会HP）→



➤ 栃木労働局 安全衛生関係掲載ページ

栃木労働局のホームページでは、安全衛生に関する各種情報や、県内の労働災害発生状況等を掲載しております。事業場の安全衛生教育等にご活用ください。

詳細はこちら→



(安全衛生関係掲載ページ) (災害発生状況掲載ページ)