

テン トウ  
**10**月**10**日は「転倒予防の日」です



ダウンロード  
はこちらから

# 転倒予防の日



労働基準局広報キャラクター  
「たしかめたん」



みんなで転倒の予防に取り組みます！

## 〔転倒災害発生状況〕

労働災害のうち転倒	平均休業見込日数	60代以上	60代以上のうち女性
<b>28 %</b>	<b>41.5 日</b>	<b>44 %</b>	<b>63 %</b>

出典：労働者死傷病報告  
(R6 東京労働局管内)

できることから転倒予防の取組を行いましょう

- 高年齢労働者の健康や体力の状況の把握（体力チェックの実施）
- 転倒や怪我をしにくい身体づくり（運動プログラムの導入）
- 危険箇所の見える化（職場の危険の可視化）
- 滑りにくい靴の着用（作業に適合した靴の着用）



# 転倒予防の取組には以下の情報を活用ください

## 高齢労働者の転倒災害防止

### 転倒等リスク評価セルフ チェック票→

<https://www.mhlw.go.jp/content/001195415.pdf>



### 転びの予防 体カチェック (中央労働災害防止協会) →

<https://www.iisha.or.jp/order2023/korobi/>



### ロコチェック→

<https://locomo-joa.jp/check/lococheck>



### エイジフレンドリーガイドライン→

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000815416.pdf>



### エイジフレンドリー補助金→

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_09940.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html)



## 転倒や怪我をしにくい身体づくり

### ヘルシーボディを目指しましょう！

→  
[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/healthy\\_body.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/healthy_body.html)



### 目のセルフチェックと眼科検診の 受診→

<https://www.eye-frail.jp/checklist/>



### いきいき健康体操→

<https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY>



### SMART LIFE PROJECT (厚生労働省) →

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>



### Sport in Lifeプロジェクト (スポーツ庁) →

<https://sportinlife.go.jp/>



## 滑りにくい靴の着用

### 転倒予防のために適切な 「靴」を選びましょう→

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000838433.pdf>



### 自分の作業に適合した靴の選び方 (日本安全靴研究会) →

<https://anzengutsu.jp/wp/wp-content/themes/anzengutsu/pdf/howtochoose2410.pdf>



## 危険箇所の見える化

### 職場の安全サイト→

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>



### 「見える」安全活動コンクール 優良事例→

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2022/list1a.html>



転倒防止対策を  
たしかめ  
よう！



## その他の転倒災害防止対策は

東京労働局 転倒

検索

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news\\_topics/kyoku\\_os\\_hirase/roudou\\_kijun/tentou.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_os_hirase/roudou_kijun/tentou.html)



## 東京労働局公式 X



<https://x.com/tokyoroudouMHLW>

