

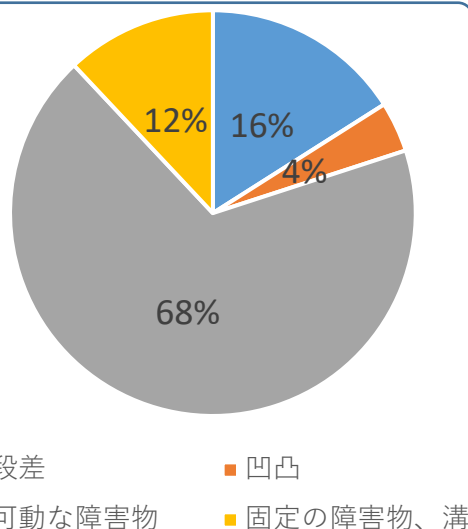
岩国労働基準監督署管内において 転倒による労働災害が**多発**しています！

岩国労働基準監督署管内（岩国市・大島郡・玖珂郡・柳井市大島、神代、遠崎）における令和7年の**転倒による休業4日以上**の労働災害の発生割合は37%となり、全国における転倒災害の発生割合である27%を、10ポイントも上回っています。
その内訳は、つまづき（46%）、もつれ等（20%）となっており、以下に掲げるような転倒災害が多発しています。

✓ つまづきのCheckPoints

つまづき災害では、可動な障害物につまづく災害が最も多発しています。特に、**配線・ケーブル類**や、仮置きした**箱・カート**などにつまづくことがないように、日頃から整理整頓するように心がけましょう！

作業動線上にはつまづく原因となる物を配置しないようにし、やむを得ず仮置きしたときは、**跨がず**先に復旧しましょう。



✓ もつれ等のCheckPoints

もつれ等災害とは、自分の足にもつれた、風にあおられてバランスを崩した、門を閉めようとして手が滑りバランスを崩した、などといった転倒災害を指します。

令和7年の岩国署管内におけるもつれ等災害は、**急に体の向きを変えたとき、ズボンのすそや履物によってバランスを崩した**ときなどに、多く発生しています。



かわいいフリー素材集
「いらすとや」より

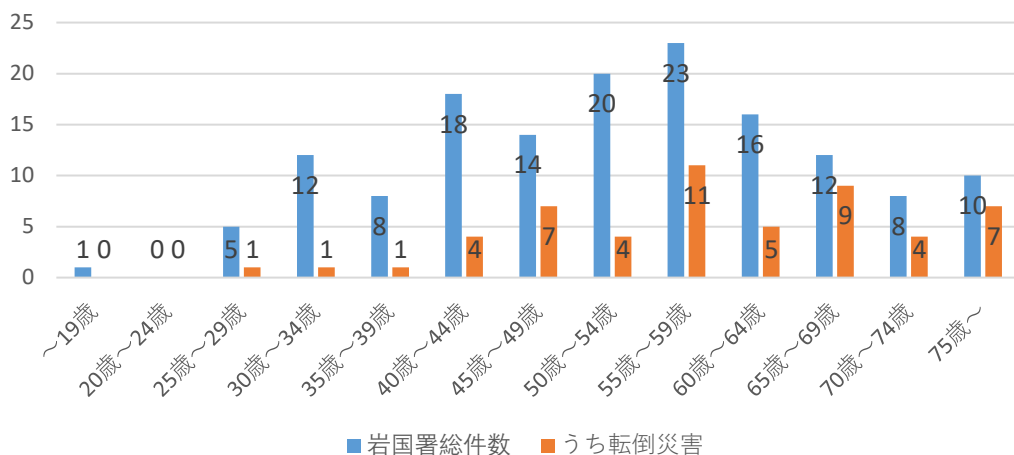
転倒災害は、高年齢労働者に多く見られる災害でもあります。

令和8年4月1日から施行される改正労働安全衛生法によって、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を講ずることが**事業者による努力義務**とされます。詳しくは裏面をご覧ください。



厚生労働省・山口労働局・岩国労働基準監督署

年齢別労働災害発生状況（令和7年：休業4日以上）



高齢労働者のうち、特に65歳以上の労働災害の2/3は転倒災害となっています。

「高齢労働者の労働災害防止対策に関する検討会報告書」によれば、『高齢者の災害発生率の増加には、個人によりばらつきはあるが、業務に起因する労働災害リスクに、加齢とともに進む筋力やバランス能力等の身体機能や身体の頑健さの低下による労働災害リスクが付加されていることが大きいと考えられる』とされています。

このため、高齢労働者の転倒災害防止対策にあたっては、例えばつまづきの原因となるような**作業環境の改善**といった取組に加えて、労働者が自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、積極的に自らの健康づくりに努めることができるよう、事業者は、労働者と連携・協力して取組を進めることが重要です。

こうした事業者との連携・協力のため、高齢労働者は、自らの**体力チェック**を行う等**身体機能や健康状況を客観的に把握**し、健康や体力の維持管理のため、日ごろから足腰を中心とした柔軟性や筋力を高めるための**ストレッチや軽いスクワット運動**等を取り入れ、適正体重を維持や栄養バランスの良い食事をとる等の**食習慣や食行動の改善**といった取組を積極的に行いましょう。

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 2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

評価表	1	2	3	4	5
結果 / 身長	～1.24	1.25	1.39	1.47	1.66～
	～1.38	～1.46	～1.65		



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

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



③ フังก์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

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



④ 開眼片足立ち（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

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



⑤ 開眼片足立ち（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

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	～15	15.1	30.1	84.1	120.1～
	～30	～84	～120		



身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

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. 人ごみの中、正面から来る人にぶつかる、よけて歩けますか		点		① 歩行能力 筋力
2. 同年代の人比べて体力に自信はありますか		点		② 敏捷性
3. 突発的な事柄に対する体の反応は素早い方だと思いますか		点		③ 動的(バンス)
4. 歩行中、小さい段差に足をつまづいたとき、すぐに次の歩行に進みますか		点		④ 静的(バンス)
5. 片足で立ったまま膝下を腰にたがえると思いますか		点		⑤ 静的(バンス) (開眼)
6. 一直線に引いたラインの上を、踵足歩行で簡単に歩けると思いますか		点		⑥ 静的(バンス) (開眼)
7. 腰を回して片足でどのくらい立つ自信がありますか		点		⑦ 静的(バンス) (開眼)
8. 電車で乗って、つり革につかまるまでのくらい立っただけで歩けますか		点		⑧ 静的(バンス) (開眼)
9. 腰を回して片足でどのくらい立つ自信がありますか		点		⑨ 静的(バンス) (開眼)
合計の数				
2～3		1		
4～5				
6～7				
8～9				
10				

それぞれの評価結果をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつかる、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある
2. 同年代の人比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある
3. 突発的な事柄に対する体の反応は素早い方だと思いますか	① 素早いと思う ② あまり素早い方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足をつまづいたとき、すぐに次の歩行に進みますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなりの自信がある
5. 片足で立ったまま膝下を腰にたがえると思いますか	① できませんと思う ② 難しかったと思う ③ 難しかったと思う ④ 難しかったと思う ⑤ 難しかったと思う
6. 一直線に引いたラインの上を、踵足歩行で簡単に歩けると思いますか	① 踵足歩行ができない ② 踵足歩行が難しい ③ 踵足歩行が難しい ④ 踵足歩行が難しい
7. 腰を回して片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 30秒程度 ④ 40秒以上
8. 電車で乗って、つり革につかまるまでのくらい立っただけで歩けますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 30秒程度 ④ 40秒以上
9. 腰を回して片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 15秒以内 ② 20秒程度 ③ 30秒程度 ④ 40秒以上

III レーダーチャート

評価結果を転記し線結びます (Iの身体機能計測結果を黒字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入)

