

転倒防止・腰痛予防に取り組んでいますか？

小売業において、転倒や腰痛等の「行動災害」が多発しています。

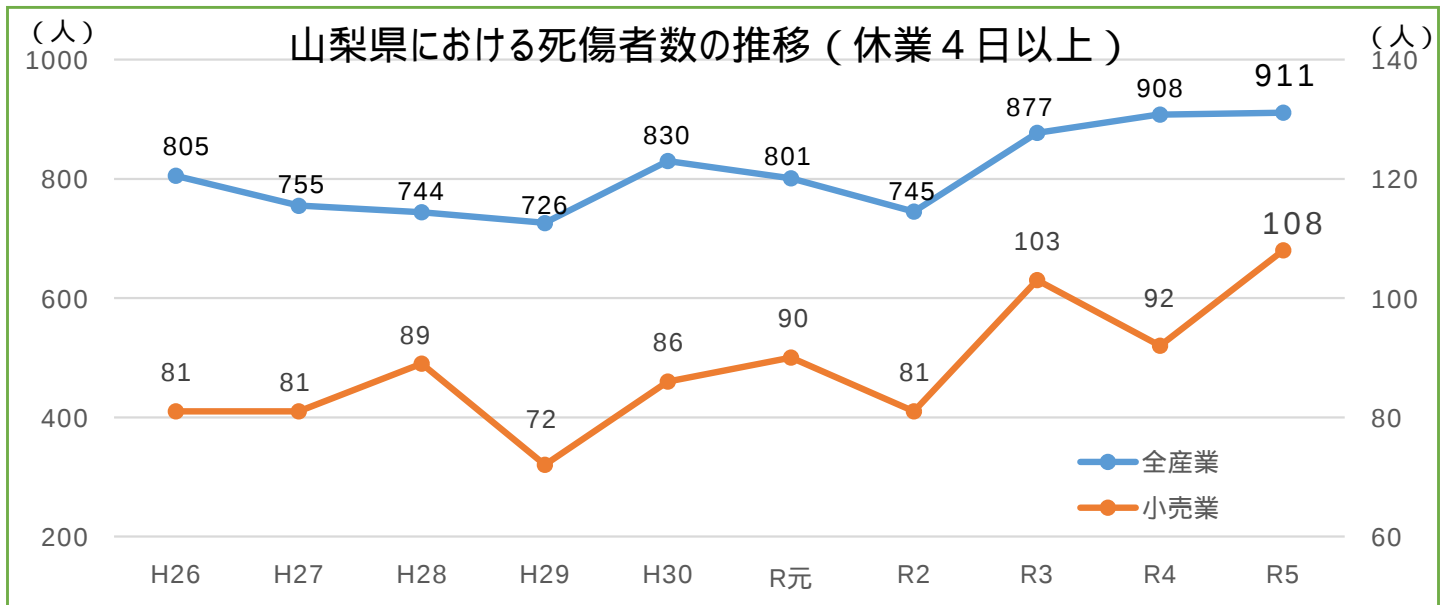
県内の小売業の労働災害の約 5 割を占めている、転倒災害・腰痛災害の防止に取り組みましょう。

山梨県小売業SAFE協議会は、行動災害の予防を労働分野の問題としてだけでなく、企業の経営問題、国民の健康に関わる問題として捉え、行動災害防止のための好事例や問題点の共有、啓発資料の作成などを通じ、県内の小売業における安全衛生に対する機運醸成を推進することを目的に活動しています。

1 山梨県における労働災害の概況

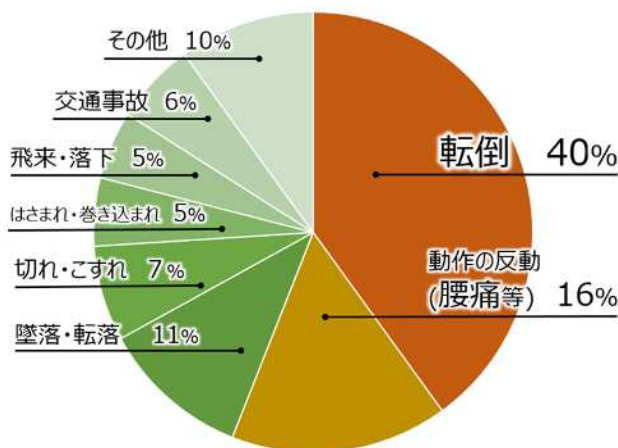
県内の全産業における死傷者数は、昭和35年(1960年)の3,856人をピークに減少傾向が続いていますが、近年は増減を繰り返しており、令和 5 年(2023年)は、過去10年間で最多の911人となりました(新型コロナ除く)。

また、**小売業**における死傷者数は**増加傾向**にあり、令和 5 年(2023年)は、過去10年間で最多の108人となりました(新型コロナ除く)。

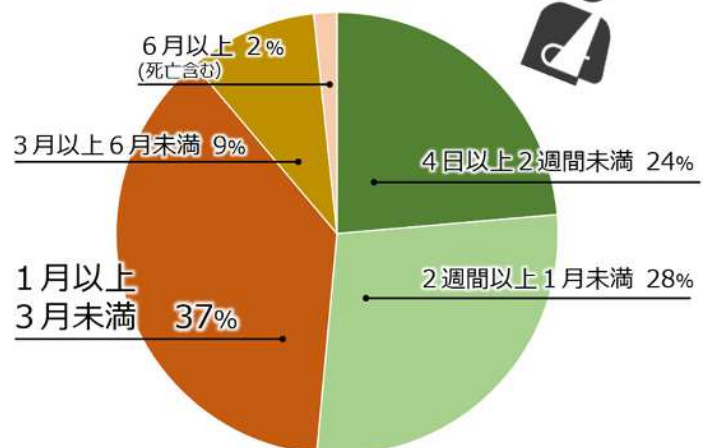


2 小売業における労働災害の発生状況

事故の型別



休業見込日数別



過去 5 年の小売業の労働災害を事故の型別にみると「**転倒**」が**最も多く**、**全体の 4 割**を占めています。

さらに、「**転倒**」と「**腰痛**」等(「動作の反動」)を合わせた、**行動災害**としてみると、**全体の 6 割弱**を占めています。

労働災害による休業見込日数別にみると「**1 月以上 3 月未満**」が最も多く、3 月以上と合わせると、**約半数が休業 1 か月以上**となっています。

転倒等の行動災害は軽く済むと思いがちですが、実際は**骨折を伴う重篤な災害**も多く発生しています。

3 労働災害の発生事例(令和5年に山梨県で発生したもの)

● 転倒

どこで	何をしていて	何が原因で (何がきっかけで)	いかにして	どうなった	ケガの程度 休業日数
売り場	モップで床の清掃を行っていた	床が濡れて滑りやすくなっていた	滑った	転んだ	第二腰椎を圧迫骨折し 3か月休業した
事務所内	閉店作業でレジのチェック表をロッカーに片付けようとしていた	足元にあった段ボール箱に気がつかなかった	つまづいた	転んだ	額と脛を打撲し 11日休業した
冷凍庫内	検体を保管するために冷凍庫内に立ち入った	床面が凍っていた	滑った	転んだ	右手首を骨折し 3か月休業した
店舗の外周	清掃を終えたカートを移動させていた	蓋が割れたマンホールの上を歩いてしまいバランスを崩した	踏み外した	転んだ	左肩を脱臼し 4週間休業した
店舗屋外 売り場	買い物かごを店内に戻そうとしていた	買い物かごで足元の商品陳列用のパレットが見えなかった	つまづいた	転んだ	右手・右足を打撲し 4日間休業した



● 腰痛

売り場	ギフト用品の品出しを行っていた	繰り返し商品を持ち売り場に出す作業をしていた		腰を痛めた	急性腰痛により 1週間休業した
売り場	開店準備を行っていた	レジ前のサッカー台の下にある割り箸をかがんで取出そうとした		腰を痛めた	急性腰痛により 1週間休業した
配送先	トラックの荷台に商品をセットしていた	立ったまま床に置いてあったジッパーを取ろうとした		腰を痛めた	急性腰痛により 1週間休業した



利用者・従業員の 安全・安心な施設づくりのため 下記の対策に取り組みましょう

作業場所の 整理整頓



作業場所の 清掃



毎日の運動



危険箇所の 見える化



手すりの 設置



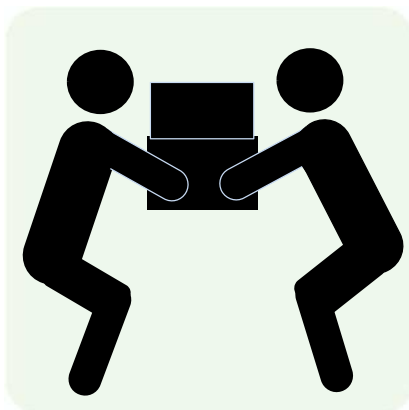
滑りにくい 靴の着用



持ち物の 制限



重い物は 2人で保持



台車の利用



安全で安心な店舗・施設づくりに取り組みましょう！
詳しくはこちらをチェック！



小売業の従業員が安心して働くために

整理・整頓 清掃・清潔

見た目にきれいなだけでなく、つまづいたり転んだりすることも減りました



厚生労働省のホームページで4S（整理・整頓・清掃・清潔）の方法を公開しています



危険の見える化



厚生労働省ホームページで「職場の危険の見える化実践マニュアル」をご覧ください



設備の改善

滑らず蒸れない靴のおかげで快適！



うっかり手を切る心配がありません！

段ボール専用カッターを使用する。



職場環境の改善等のために、エイジフレンドリー補助金をご活用ください



転倒・腰痛 予防体操

足を前に



足を後ろに



YouTubeで、転倒・腰痛の予防に役立つ「いきいき健康体操」「レノファ健康・元気体操」をご覧ください



山梨県小売業SAFE協議会

山梨労働局・山梨県・甲府商工会議所・全国健康保険協会山梨支部・
山梨県損害保険代理業協会・(株)オギノ・(株)いちやまマート

小売業の取組事例(SAFEアワード応募事例)



● 転倒災害防止

その他事例はこちらから→

4

株式会社カインズ

小売業

従業員規模
300～

埼玉

ブロック賞
(関東ブロック)

転倒事故を削減！「一段踏み台、二段踏み台」の導入

CAINZ

【目的】

・過去の労働災害や店舗でのヒヤリハットを分析し、転倒・転落災害を削減するべく、踏み面を広くし、持ち手を備えたことで、より安全性の高い「一段踏み台」と「二段踏み台」を開発し、店舗へ導入

【ポイント】

・カインズ独自の開発踏み台（過去の労働災害やヒヤリハットを分析して開発）
・踏み面を広くしたことで安定感アップ
・持ち手兼手すりを取り付けたことで、より安全に昇降が可能
・アルミ製のため、女性でも簡単に持ち運びが可能
・踏み台の乗ると自重で沈み込み、脚が床面にしっかりと設置し、安全性が向上

【一段踏み台】



【二段踏み台】



8

株式会社デリシア

小売業

従業員規模
300～

長野

ブロック賞
(東海・北陸ブロック)

安全動画で労災防止！

DELICIA
デリシア

これまで従業員への安全教育は危険箇所や危険作業など書面上でマニュアル化されたものを**入社時に教育**をしてきたが、**理解度には個人差**があり、また**教え方も人によって異なっていた**ため、同様の労災が頻発していた。

日本語が通じづらい外国人技能実習生の雇入れを機に、怪我なくどう安全に作業をしてもらうのかを検討し、**安全動画**の取組みを始めた。当初は技能実習生向けだったが、全従業員を対象とした安全教育に切替え、今では**50本以上の安全動画**が完成し、従業員に視聴してもらっている。

動画化したことにより

- ・危険な作業を「動作」として認識することができ、誰でも分かり易く、安全作業に対する理解度が高まった。
- ・教育の質が画一化され、教育の差が解消された。

労働災害発生件数は減少傾向



他社の取組事例(SAFEアワード応募事例)

● 腰痛災害防止

8 株式会社カクヤス 小売業 従業員規模 300～ 東京

「前掛け」しっかり着用して腰痛防止！！



お酒を中心とした飲料などを販売・配達している当社。取扱う商品は生ビール樽、瓶ビールケースなど重量物が多く、かねてより、腰痛対策の必要性を考えていました。

本年4月より開催している安全衛生会議内で、酒屋で実践されてきた「前掛け」の効果（適正に装着することにより腹圧を上げ、腰回りを安定させることにより腰痛予防になる）について改めて認識をしました。

そこで、従業員が簡単にかつ適正な位置で「前掛け」を装着できるようにと株式会社カンセイ様のご協力のもと新型前掛けを作製。現在は100セット導入。今後全社に導入予定です。

■ 前掛けを着用する意味

- ①汚れ防止
- ②商品のほこりを取る
- ③腰を守る

そこで、
簡単に
着用できる
「前掛け」を
制作！！



〔使用者コメント〕

「バックルだと緩みづらい（手で結ぶより）」
「紐が太いので腰回りが安定する」

9 株式会社ヤオコー 小売業 従業員規模 300～ 埼玉

タイトル：作業動作に合わせて考案したストレッチ「ヤオコー体操」

株式会社ヤオコー

<応募事例資料作成要件>

1. 取組内容およびその効果

ヤオコーでは2016年4月より、ドクター・トレーナーの友広隆行氏、予防医学研究者・博士の石川善樹博士監修オリジナル体操「ヤオコー体操」を始めました。お店での働きに合わせて考案したストレッチで、毎朝朝礼時に欠かさず行っています。

ヤオコー体操は、メンバーさんのさまざまな作業の動きに合わせて専門家に開発していただきました。仕事だけでなく日常生活にも支障を及ぼす「腰痛」・「肩こり」・「腱鞘炎」・「足のむくみ」などの症状を予防・軽減する効果が期待できます。作業で負担がかかる筋肉や関節を毎日ストレッチすることで、単なる仕事のウォーミングアップとしてだけでなく、筋肉や関節を痛めにくい丈夫な身体をつくります。

2. 応募事例に関するイラストや写真



ヤオコー大運動会での体操の様子

