

＼ 思わぬ事故につながるかも!? ／

転倒予防と防災

－ 職場と個人の知っておくべき対策 －

転倒リスクと災害リスク

5月は、天候の変化や梅雨入り前の時期で、特に職場での**転倒リスクや災害リスクへの備えが重要！**

思わぬ事故を引き起こさないためにも
企業と個人双方の取り組みが必要不可欠！

対策を講じて職場の安全を守ろう！



転倒災害は、誰にでも起こり得る

労働災害の中で「**転倒**」が大きな割合を占める
(厚労省「労働災害動向調査」より)

令和3年の速報値は、
前年同期比で**約3割増**と大きく増加

その約6割が**休業1か月以上**であり、
特に**女性の高齢者**で多く発生！



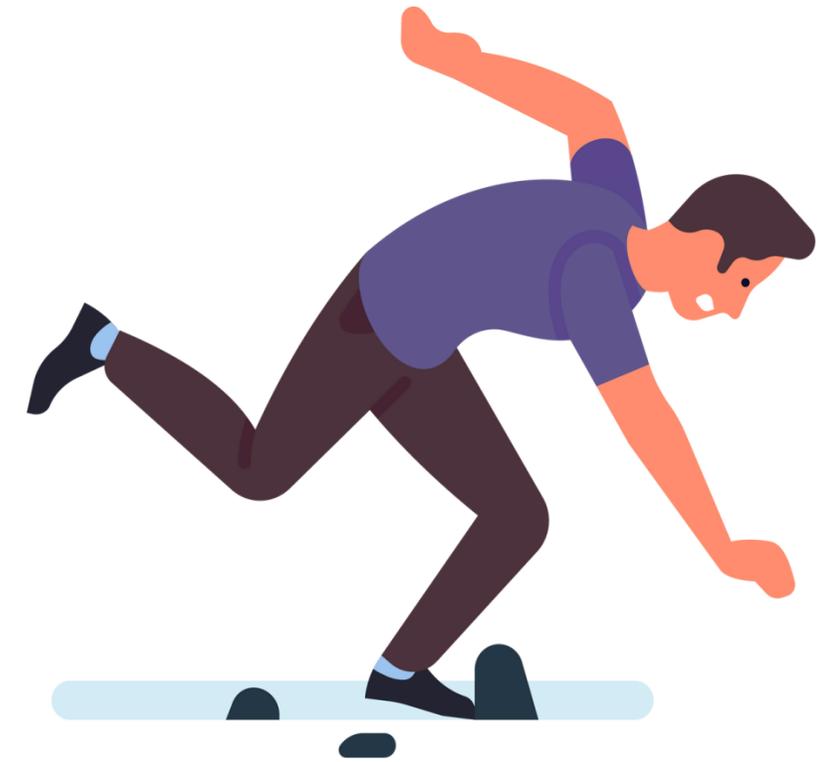
職場から転倒災害をなくそう！

『STOP! 転倒災害プロジェクト』

『STOP! 転倒災害プロジェクト』とは？

労働災害で**最も多い転倒災害**を防止するため、
厚生労働省は6月を

「STOP! 転倒災害プロジェクト」の重点取り組み期間としている



厚生労働省がこのプロジェクトで実施する主な事項

- 1) 転倒災害防止の周知啓発資料等の作成、配布
- 2) 都道府県労働局、労働基準監督署による「STOP! 転倒災害プロジェクト」パンフレット記載のチェックリストを活用した事業場への指導 など

『STOP! 転倒災害プロジェクト』

啓発資料等

以下の啓発資料等を下記URLに掲載あり★

- 1) パンフレット (チェックリスト)
- 2) 転倒予防体操動画
- 3) 企業における転倒災害防止の取り組み事例 など

「中高年齢の女性を中心に」版

労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じる必要があります

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒
転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入
- 作業場・通路に設置された物につまずいて転倒
バックアップ等右左の設置、整理、物を置く場所の指定
- 通路等の凹凸につまずいて転倒
敷物内（特に従業員用通路）の凹凸、陥没穴等（ごわずかなものでも危険）を確認し、解消
- 作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒
適切な通路の設定
作業場や通路の車止めの「見える化」
- 作業場や通路の段差、什器、家具に足をつけて転倒
段差、什器等の身の「見える化」
- 作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒
引き出した労働者が自らつまずくケースも多い
電源コードなど、電気コード等の引き出しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

- 凍結した通路等で滑って転倒
従業員用通路の凍結、融雪、凍結しやすい場所には防滑マット等を設置する
- 作業場や通路にごぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒
水、洗剤、油等にごぼれていることのない状態を維持する。
（清掃エリアの出入禁止、清掃後残った洗剤等を撤去してから作業の再開）
- ウェットエリア（食品加工場等）で滑って転倒
滑りにくく履き物の使用（労働安全衛生法第55条第4項）
乾燥剤材、防滑クレープ等の導入、厚底している場合は再加工
- 凍った通路等で滑って転倒
凍天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑剤等の対策を行う
「エイタフレンドリー運動会」を利用できます

転倒災害による平均休業日数（令和5年）
48.5日

転倒リスク・骨折リスク

- 加齢とともにすべての人が、転びやすくなります
✓ いますぐ「転びの予防 体力チェック」
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します
✓ 対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう
✓ 骨粗鬆症予防も一緒に「骨活のすすめ」

全産業の事業者向け転倒防止リーフレット

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html>

転倒災害の典型的なパターン

【ぬれた床面でスベって…】

掃除道具を取りに行ったところ
床が滑りやすい上に水が残ったままの状態であつたため、そこに滑って転倒



【台車につまずいて…】

お客さんに呼ばれたため、急いで向かったところ近くにあつたケースに足を引っ掛けて転倒

【階段を踏み外して…】

ダンボールを抱えて階段を下りていたときに足元が見えず階段を踏み外して転倒

こんなところが「つまずきやすい」「スべりやすい」

「つまずきやすい」ところ

- 床面の凹凸、段差
- 床上の配線、モール
(配線をまとめて収納するカバー)
- ついたてのベース (脚部)
- 街路樹の植え込み
- 人ごみ (キャリー式バッグなど)

「スべりやすい」ところ

- 床面の水、油
- 鉄製の階段
- マンホール
- グレーチング
(メッシュ状のどぶ板)
- 凍結路面

3つの転倒予防

整理
整頓



清掃

運動



転倒防止のポイント

① 職場

- 床に不要な物を置かない
- フックスの適切な使用、マットの設置
- 暗い場所の改善
- 玄関や通路のマット設置、滑りにくい靴の推奨
- 転倒予防のための教育、研修の実施



転倒防止のポイント

② 個人

- ヒールの低い靴、靴底の滑り止めを確認
- 時間に余裕をもって行動
- 滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
- 物につまずかないよう適切な明るさを確保
- 両手をあけておくなど、
すぐに受け身が取れる状態を作っておく



転ばない体をつくるために…

日ごろから筋力アップに努めよう！

例：スクワット

- ① 足を肩幅より少し広めに開き
足の爪先は少し外側に向ける
- ② 股関節を曲げ、お尻を真下に落とすイメージで膝を曲げる
お尻を後ろに突き出し、膝が爪先より前に出ないように
椅子に座るイメージ！顔を上げ、胸を張り、背筋を伸ばそう！
- ③ 太ももと床が平行になるまで腰を落とす
- ④ 膝を軽く曲げたところまで立ち上がる！



事前に取り組むべき職場の防災

「なにかあってからでは遅い…！」

地震などの自然災害があった際の対策をしよう！

職場での安全確保が企業の社会的責任にも直結する…

< 企業に取り組むべき事前対策 >

- 防災マニュアルの策定・更新
- 従業員向けの避難訓練
- 地震発生時の行動指針の周知
など



自然災害も、安全配慮義務あり

自然災害による被災→企業の安全配慮義務の**範囲内**
(判決事例あり)

- 地震
- 津波
- 雷

「いつ起こるかわからない想定」で
安全配慮が義務化されている！



事前に取り組むべき職場の防災

職場での具体的な防災対策

- **避難経路の確認**
→ 非常口の定期点検、経路の障害物除去
- **家具・設備の固定**
→ 書類棚やロッカーの耐震対策
- **非常用持ち出し品の準備**
→ 水・食料・救急セット・ライト
- **防災訓練の実施**
→ 年2回以上の防災訓練が望ましい



事前に取り組むべき個人の防災

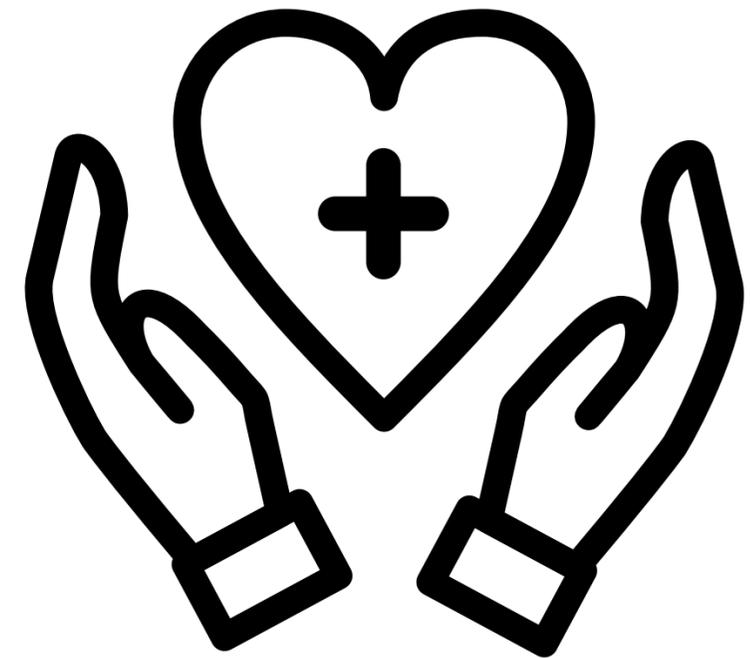
個人でできる防災準備

- **自宅の備蓄**
→ 最低3日分の食料・水を確保
- **通勤時のリスクマネジメント**
→ 帰宅困難時の行動計画を立てる
- **家族との避難計画の共有**
→ 緊急時の集合場所・連絡方法の確認
- **防災アプリの活用**
→ 最新情報の取得を意識する



まとめ

- 転倒事故は職場での安全対策を徹底することで防げる
- 災害はいつ発生するかわからないため、
企業と個人での事前対策が重要
- 防災訓練や転倒予防の取り組みを
継続的に行うことが安全管理の鍵



「もしも」に備えて、事前に取り組んでいこう！