

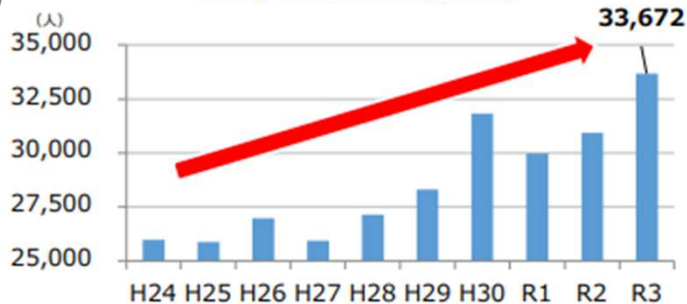


転倒災害は発生件数の多い労働災害の一つなんじゃ。

職場で転んで骨折してしまいました…



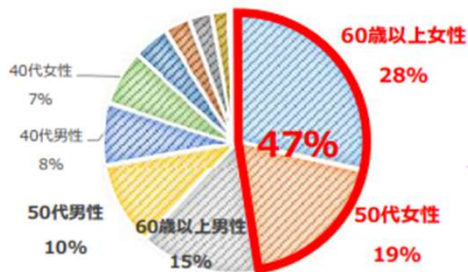
転倒災害発生件数の推移



転倒災害は、休業4日以上死傷災害の中で最も発生件数が多く、増加傾向が続いています。



性別・年齢別内訳

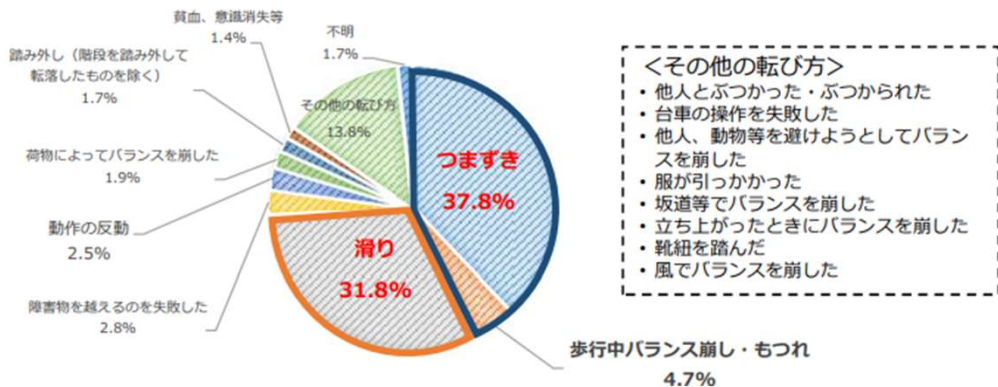


50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加しています

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。骨粗鬆症の検査を受けましょう。



転倒時の類型



<その他の転び方>

- ・他人とぶつかった・ぶつかられた
- ・台車の操作を失敗した
- ・他人、動物等を避けようとしてバランスを崩した
- ・服が引っかかった
- ・坂道等でバランスを崩した
- ・立ち上がったときにバランスを崩した
- ・靴紐を踏んだ
- ・風でバランスを崩した

職場における転倒災害は、

つまずき 滑り 踏み外し

が主な原因です。

あなたの職場は大丈夫？ 転倒の危険をチェックしてみましょう！

- 通路、階段、出口に物を放置していませんか
- 床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか
- 通路や階段を安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか
- 靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか
- 転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか
- 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていませんか
- ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか
- ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか
- 転倒を予防するための教育を行っていますか

転倒災害防止対策に役立つ安全活動

①4S活動：災害の原因を取り除きましょう

4S = 整理 整頓 清掃 清潔

凍結した路面や油汚れ・水漏れなどによる「滑り」や、通路の荷物への「つまずき」による転倒災害を防ぐには職場内の4S活動が基本的かつ最も重要な対策です。

4S活動により転倒の原因を除去すれば、作業性が向上し、生産性の向上も期待されます。

②KY活動：潜んでいる危険を見つけましょう

K 危険

KY活動は、業務を始める前に「どんな危険が潜んでいるか」を職場で話し合い、危険な点について合意をした上で対策を決め、設定された行動目標や指差し呼称項目を一人一人が実践することで、安全衛生を先取りしながら業務を進める方法です。

Y 予知

忙しい時間帯などは、4S活動がおろそかになって作業通路が汚れてしまったり、作業を急ぐあまり注意力が散漫になるなどにより、転倒災害のリスクが増加します。過去の災害事例を基にしたKY（危険予知）活動も、積極的に進めましょう。



冬季は、積雪や路面の凍結などにより転倒災害が多く発生する傾向があります



悪天候による交通機関の遅れが見込まれる場合は、時間に余裕をもって出勤するようにし、落ち着いて作業をしましょう。屋外では、小さな歩幅で靴の裏全体を地面に付けて歩くようにしましょう。

ロコモティブシンドローム=ロコモって何？

英語で移動することを表す「**ロコモーション** (locomotion)」
 移動するため能力があることを表す「**ロコモティブ** (locomotive)」からつくられた言葉で、
運動器の障害のために、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。

ロコモ度テスト：移動機能の確認をするテストです。



ロコモ度テストの判定
 ロコモ度「1」：移動機能の低下が始まっている状態です。
 ロコモ度「2」：移動機能の低下が進行している状態です。



立ち上がりテスト（下肢筋力を調べるテスト）

- ①40cmの台を用意します。
- ②両脚テストを行います。
- ③できなかった人は**ロコモ度2**になります。
できた人は次に片脚テストを行います。
- ④どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない人は**ロコモ度1**になります。

両脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。
 両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）
 がおよそ70度（40cmの台の場合）になるよう
 にして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3
 秒保持します。

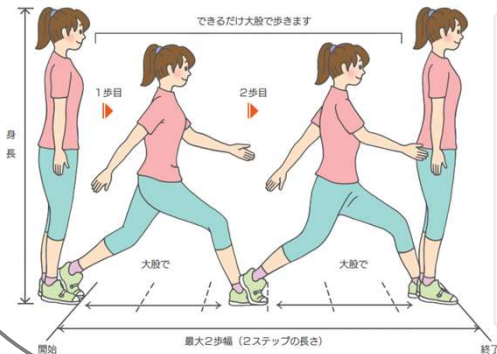
片脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。
 両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）
 がおよそ70度（40cmの台の場合）になるよう
 にします。そして、左右どちらかの脚を上げます。
 このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動
 をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。



2ステップテスト（歩幅を調べるテスト）



- ①スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- ②できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。
（バランスを崩した場合は失敗とします）
- ③2歩分の歩幅を測ります。
（最初に立ったラインから、着地点のつま先まで）
- ④2回行って、良かった方の記録を採用します。
- ⑤以下の計算式で2ステップ幅を算出します。
2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値
- ⑥**2ステップ値が1.3未満だとロコモ度1**になります。
- ⑦**2ステップ値が1.1未満だとロコモ度2**になります。

厚生労働省 ロコモ度テストより

適度な運動習慣で、転倒しにくい体づくりをしましょう！



一般に加齢とともに身体機能は低下し、転倒リスクが高まります。
 身体機能の維持・向上のために、日頃から適度な運動を行いましょう。

介護が必要となった原因（要支援・要介護者）

1位：認知症（16.6%）

2位：脳血管疾患（16.1%）

3位：骨折・転倒（13.9%）



（2022年国民生活基礎調査）



要支援・要介護状態を防ぐためにも、
 ロコモ対策は重要なんじゃない。

ロコモを予防して、いつまでも自分の足で
 歩き続けていきたいな〜。



●今より少しでも多く身体を動かしましょう。

「ロコモ＝高齢者の問題」と捉えられがちですが、
 筋肉などの運動器は運動不足によっても機能が低下してしまいます。
 若い世代でも、筋肉量や筋力が低下しないよう対策することが大切です。

●1日60分以上の身体活動、1日8000歩以上が推奨されています。

●座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

●週2-3日、筋力トレーニングを行いましょう。

●少しでも座位時間を減らし、現在の身体活動量を少しでも増やしましょう。 運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面でも、身体を動かしましょう。

例えば…

家事（買い物・洗濯・掃除）、運動（自転車・徒歩通勤）

などで身体活動を増やすことができます。
 また、家事や仕事のすきま時間に体操などで身体を動かすことも効果的です。



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023