



STOP!

転倒災害



① 滑り

② つまづき

③ 踏み外し



山形県のみなさま！

転倒災害に注意しましょう！

43日

転倒災害の平均
休業日数

9時台

転倒災害が発生
しやすい時間帯

80%

転倒災害の被災者
に占める50歳以上
労働者の割合

35%

全労働災害に占
める転倒災害の
割合

データはすべて令和6年に提出された労働者死傷病報告より抽出(速報値)



厚生労働省

山形労働局



対策は次項から！



健康安全課長
といっしょに

転倒防止対策

転倒災害は日常でも頻繁に発生することから、対策が軽視されたり、労働災害をなくしましょう！

① 作業場所を整理整頓しましょう

- ◆ バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）を徹底しましょう。
- ◆ 設備、什器等の角など、つまづきやすい部分等については「見える化」を行いましょう。
- ◆ 解消できない段差などについては危険の「見える化」を行い、注意喚起を行いましょう。



例えば戸口に段差がある時
解消できない危険箇所に標識等で注意喚起



② 作業場所を清掃しましょう

- ◆ 水分や油分は放置せずに、こまめに清掃しましょう。なお、清掃中は立入禁止措置等を講じ、清掃後、安全な状態を確認してから開放するようにしましょう。
- ◆ 凍結した通路等は除雪・融雪をこまめに行い、凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置しましょう。



水分・油分を放置せず、こまめに清掃する



チェックリストなど、
詳細はこちら
[職場のあんぜんサイト：STOP！転倒災害プロジェクト：転倒災害対策について](#)



を行いましょう

個人のせいにされたりしがちです。転倒災害対策を講じて



③ 誰でも簡単にできる体操を行いましょう

1. 手首・足首まわし

まずは準備運動です。手首・足首をしっかりとまわしましょう。血行を促進します。

★左右に4回まわします。



2. 股関節まわし

股関節をまわして股関節の動きをよくし、体幹の傾きを感じましょう。腰に手をあて左、右と動かし、その後大きくゆっくりまわしましょう。

★左右に2回動かし、1回ずつ回しましょう。



3. 転倒予測ステップ

転びそうなとき、とっさに手や足を出せるように、胸を張り、手を開いて足と同時に、右前に出します。戻るときは両足を揃え、手をグーにして腰にあてます。左前、左後ろ、右後ろも行いましょう。



4. 美ポジバランス

バランス感覚の向上が目的です。両手を腰にあて片足立ちをします。手をあげるとさらに効果がアップします。そのあと後ろで両手を組んで胸を張りながらつま先立ちをしましょう。逆側の足も行います。



5. 踏ん張りランジ

アキレス腱の断裂予防に役立ちます。両手を腰にあてつま先に体重をかけて粘ってから左足を一歩前にふみだします。その後、後ろの踵があがらないように、前足の膝を二回曲げましょう。逆側の足も行います。



6. じっくりスクワット

足腰を鍛えるのが目的です。手を前にだしてスクワットしましょう。膝がつま先より前にでないように意識しましょう。戻るとき、膝が伸びきらないようにしましょう。



★2回行います。

結構疲れます！

◆ 動画はこちらからご覧いただけます。

転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」



高年齢労働者の安全と健康確保も忘れずに



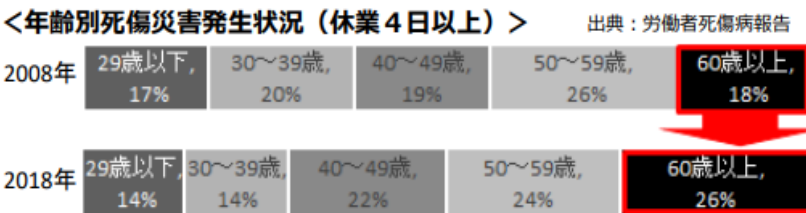
私も高年齢労働者です。
一緒に労働災害防止対策
を行いましょう！

山形県における転倒災害については、被災者に占める
60歳以上労働者の割合は約53%です。

出典：令和6年に提出された労働者死傷病報告（速報値）

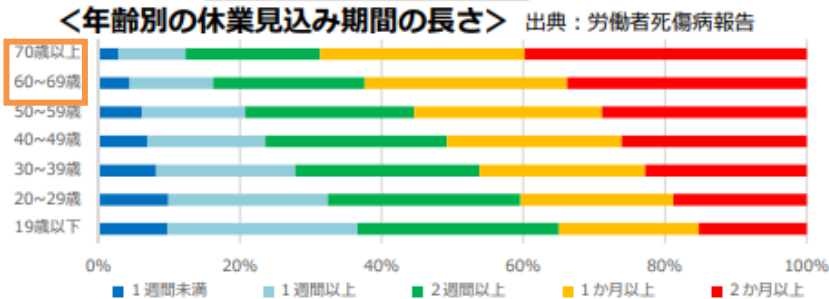
● 全国的に高年齢労働者の労働災害が増加しています。

60歳以上の雇用者数は過去10年
間で約1.5倍に増加しています。
また、労働災害による休業4日以上
の死傷者数では60歳以上の労働
者の占める割合が26%と増加
傾向です。



● 高年齢労働者は休業日数が長くなる傾向があります。

高齢者は身体機能が低下すること等により、若年層に比べ労働災害の発生率が高く、休業も長期化しやすいことが分かっています。



事業者と労働者が一体となって
災害防止対策を講じることが重要です！



具体的取組

予防		把握・気づき	措置	
場のリスク	安全衛生教育	身体機能を補う 設備・装置の導入 (本質的に安全なもの)	危険箇所、危険作業の洗い出し	身体機能を補う 設備・装置の導入 (災害の頻度や重篤度を低減させるもの)
	メンタルヘルス対策 (セルフケア・ラインケア等)	ストレスチェック ①個人、②集団分析	職場環境の改善等のメンタルヘルス対策	
	健康維持と体調管理	作業前の体調チェック	働く高齢者の特性を考慮した作業管理	
	運動習慣、食習慣等の 生活習慣の見直し	健康診断	健診後の就業上の措置 (労働時間短縮、 配置転換、療養のための休業等)	
			健診後の面接指導、保健指導	
人のリスク	体力づくりの 自発的な取組の促進	安全で健康に働く ための体力チェック	体力や健康状況に適合する業務の提供	低体力者への体力維持・向上に向けた指導

詳細についてはこちら
をご覧ください。
[高年齢労働者の安全
衛生対策について](#)



お問い合わせは、各労働基準監督署または☎023-624-8223までご連絡ください。