

冬季の「転倒」に要注意



数字で見る
福島県内の転倒災害

労働災害の うち転倒

約 25%

冬季	午前
約 4 割	約 6 割

50代以上	女性
7 割以上	約 6 割

休業 1か月以上
約 6 割

出典：労働者死傷病報告より
(令和2年10月～令和3年9月)

準備期間：令和3年11月1日～令和3年11月30日

運動期間：令和3年12月1日～令和4年2月28日

『福島冬季転倒災害防止運動』実施中

従業員が安全・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

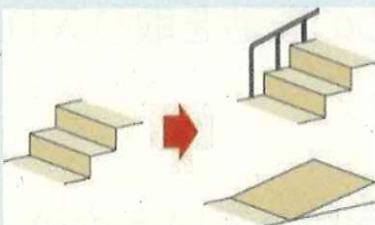


厚生労働省のホームページで4S（整理・整頓・清掃・清潔）の方法を公開しています。



設備の改善

滑らず蒸れない靴のおかげで快適！
手すりの設置や段差を改修して安心！



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。



危険の見える化

危険の原因が誰から見てもわかるので、事故やケガが減りました



職場のあんぜんサイト
『危険箇所の表示等の危険の「見える化」』
を参考にしてください。



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」をご覧ください。



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！

チェック項目	
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか <input type="checkbox"/>
2	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 <input type="checkbox"/>
3	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 <input checked="" type="checkbox"/>
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを 選んでいますか <input type="checkbox"/>
5	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 <input type="checkbox"/>
6	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すか <input type="checkbox"/>
7	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 <input type="checkbox"/>
8	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 <input type="checkbox"/>
9	転倒を予防するための教育を行っていますか <input type="checkbox"/>

チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイディアを出し合いましょう！

Ⅰ 車いす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 →

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

② 座位ステッピングテスト (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 →

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

③ ファンクショナリーチ (動的)「ランス」
あなたの結果は cm

・下の評価表に当てはめると →

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

④ 閉眼片足立ち (動的)「ランス」
あなたの結果は 秒

・下の評価表に当てはめると →

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

⑤ 閉眼片足立ち (静的)「ランス」
あなたの結果は 秒

・下の評価表に当てはめると →

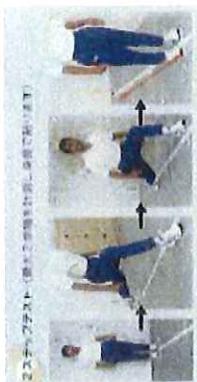
評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1~

身体機能評価測の評価数字を
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)

レーダーチャートに赤字で記入する結果をⅢの評価表に記入

質問内容	あなたの回答Noは	合算	評価	評面
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	点		①歩行能力 筋力	
2. 同年代に比べて体力に自信ありますか	点		②敏捷性	
3. 美容的な事態に対する体の反応は素早い方と思いませんか	点		③運動的「ランス」	
4. 行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、「ぐに」と次の足が出てくると思いますか	点		④静的「ランス」	
5. 片足で立ったまま跳下を履くことができると思いますか	点		⑤脚筋肉	
6. 一直線に引いたラインの上を、繰り足歩行(後ろ足の方などを前脚のまわりに思いますが歩く)で簡単に歩くことができると思いますか	点		⑥脚筋肉	
7. 眼を開いて片足でどちら立つ自信がありますか	点		⑦脚筋肉	
8. 電車に乗って、つり革につまらずのくらい立つことができますか	点		⑧脚筋肉	
9. 眼を開けて片足でどちら立つ自信がありますか	点		⑨脚筋肉	



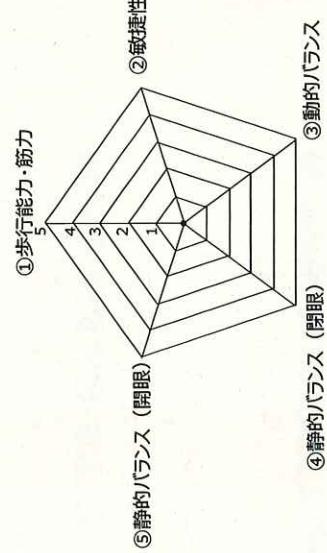
身体機能評価測の評価数字を
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入



1

2

1、2ページの評価結果を転記線で結びます
(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)



1 身体機能計測 (黒枠) の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高くなる必要があります。

2 身体機能に対する意識 (赤枠) の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能 (黒枠) と意識 (赤枠) が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

(1) 「黒枠 ≈ 赤枠」の場合
それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きい方は同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、どうの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応するといえられます。

(2) 「黒枠 < 赤枠」の場合
それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。どうの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/stf/news/info/kobetu/roudou/roudou/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。
この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能 (太線) は、自己認識 (点線) よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について優位に評価する傾向にあります。生活習慣や加齢による体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線よりも全般的に低い場合は、(特に2以下) は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理解消や転倒・転落やすい箇所の削減に努めてください。また、職場の整理整頓がなされている場合は転倒等のリスクが高まることがありますので注意しましょう。

パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能 (太線) は、自己認識 (点線) よりも低い状態にあります。このことから、実際に自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考へている以上にからだが反応していない場合があります。体力の維持向上で体力等の体力による転倒等のリスクがあることを認識して下さい。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようになります。また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しております。ただし、大枠が小さい場合 (特に2以下) はすぐに身体機能面で転倒等のリスクが高まることが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。

パターン3 身体機能計測結果 ≠ 質問票回答結果 (枠が大きい)

あなたの身体機能 (太線) とそれに対する自己認識 (点線) は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点では良好ですが、同時に自分でもそれを認識しているといえます。現在は良い状態にありますが、日常生活習慣の変化により身体機能が急速に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

パターン4 身体機能計測結果 ≠ 質問票回答結果 (枠が小さい)

あなたの身体機能 (太線) とそれに対する自己認識 (点線) は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります。(主に2以下) このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を感じています。日頃から、体力の向上等における自己認識が低い場合、転倒等のリスクを減らし、本筋的に体が大きくなるように努めてください。また、すぐに転倒等リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落やすい箇所の改善等を行ってください。

パターン5 真面目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能 (太線) の方が高い場合と自己認識 (点線) の方が高い場合が混在します。このことから、それぞれの体力要素について、実際に高く自己評価している場合と真面目に評価している場合、特に自己認識があるといえます。転倒等リスクが混在する場合、特に自己認識が低い場合 (太線よりも点線) が問題となります。身体機能の向上等により太線の方まで認識しているといえます。日頃から、体力の向上等における自己認識が低い場合は、転倒等のリスクを減らし、本筋的に体が大きくなるように努めてください。