# 転倒災害防止のためのチェックシート

## あなたの職場の危険をチェックしてみましょう！

| | | |
|---|---|---|
| □ 1 | 通路、階段、出口に物を放置していませんか | 通路、階段、出口などの歩行する場所には、物を放置しないようにしましょう。 |
| □ 2 | 床の水たまりや氷、油、粉類は、その都度取り除いていますか | 床面が水、氷、油、粉類等で汚れている場合には、すぐに取り除きましょう。 |
| □ 3 | 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 | 移動中に物につまずかないよう、適切な明るさ（照度）を確保しましょう。 |
| □ 4 | 転倒を予防するための教育を行っていますか | 転倒予防のための教育、研修を実施しましょう。 |
| □ 5 | 作業靴は作業に適したものを選び、定期的に点検していますか | 作業に適した靴を選んで着用し、靴底の擦り減りがないかなど、定期的に点検をするようにしましょう。 |
| □ 6 | ヒヤリ・ハット情報を活用して、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 | 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有しましょう。 |
| □ 7 | 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促すステッカー（標識）をつけていますか | 転倒の危険性がある場所にはステッカー（標識）をつけて、注意喚起をしましょう。 |
| □ 8 | ポケットに手を入れたまま歩いていませんか | ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。階段は手すりを使って昇降しましょう。 |
| □ 9 | 転倒災害防止のための運動を取り入れていますか | ストレッチや体操などを適宜行って、転倒災害予防に努めましょう。また、日ごろの歩き方も見直してみましょう。 |

中央労働災害防止協会（中災防）は、転倒災害防止のためのセミナー・研修、企業への専門家派遣（安全診断、教育講師等）、ポスター・ステッカー等いろいろなツールを取りそろえています。

テキストの例

ポスターの例

すべり止めテープ

**中央労働災害防止協会（中災防）ホームページ（https://www.jisha.or.jp）内に、『STOP! 転倒災害プロジェクト』の特設サイトを開設しています。ぜひご活用ください。**

**詳しくは ➡ 中災防　転倒災害防止 で 検索**

## 中小規模事業場安全衛生相談窓口（9：00～17：00）

相談無料

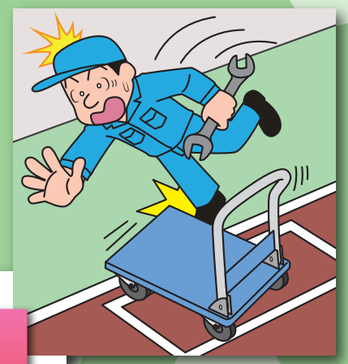
**転倒災害防止対策など、職場の安全衛生に関するご相談は中災防へ！**

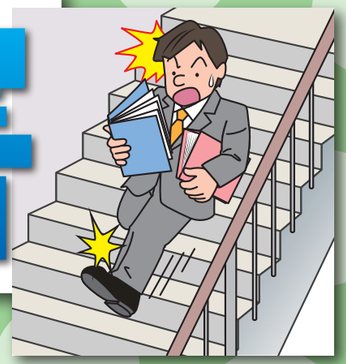
※中小規模事業場の事業主・担当者以外の方からも無料で相談をお受けしています。

**中災防本部相談窓口** TEL：03-3452-6296　E-mail：jisha-soudan@jisha.or.jp

- ●北海道安全衛生サービスセンター　TEL：011-512-2031
- ●東北安全衛生サービスセンター　TEL：022-261-2821
- ●関東安全衛生サービスセンター　TEL：03-5484-6701
- ●中部安全衛生サービスセンター　TEL：052-682-1731
- ●　同　北陸支所　TEL：076-441-6420
- ●近畿安全衛生サービスセンター　TEL：06-6448-3450
- ●大阪労働衛生総合センター　TEL：06-6448-3464
- ●中国四国安全衛生サービスセンター　TEL：082-238-4707
- ●　同　四国支所　TEL：087-861-8999
- ●九州安全衛生サービスセンター　TEL：092-437-1664

# STOP! 転倒災害





**転倒災害は、誰にでも起こり得ます。**
**職場から転倒災害をなくしましょう！**

## 『STOP! 転倒災害プロジェクト』とは？

厚生労働省と中央労働災害防止協会（中災防）をはじめとする労働災害防止団体では、休業4日以上の死傷災害のうち最も件数が多い転倒災害の減少を図るため、2015年から「STOP! 転倒災害プロジェクト」を実施しています。しかし、転倒災害は依然としてさまざまな場面で発生し、災害全体の24%（2019年）を占めています。

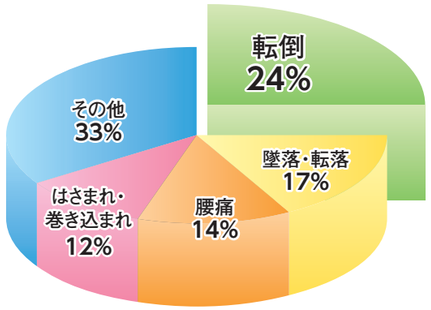
このような状況を踏まえ、プロジェクトの実施要綱が2019年6月に改正され、第三次産業に対する重点的な取り組み、高年齢労働者の就業箇所での安全確保と労働者への注意喚起の徹底など、転倒災害防止対策の一層の強化が盛り込まれました。今こそ、職場一丸となって、「転倒災害」の撲滅を目指しましょう。

全ての働く人々に安全・健康を ～ Safe Work , Safe Life ～
JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

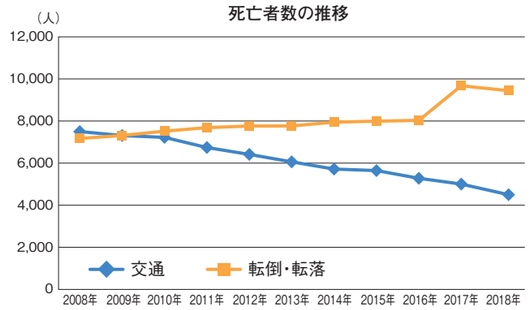
## 労働災害全体の４分の１！ ～実は深刻な転倒災害

転倒しただけで労働災害につながるというと大げさだと思われるかもしれませんが、実は職場での転倒により休業（4日以上）となってしまう「転倒災害」が多発しており、労働災害（休業4日以上の死傷災害）全体の4分の1を占め、深刻な問題となっています。

また、人口動態調査によれば、職業生活を含めた一般生活の中でも、転倒・転落で亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多いのです。転倒災害の防止は今や、あらゆる人々にとっての重要課題といえます。

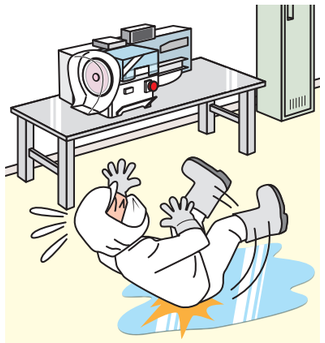



出典：2019年 労働災害発生状況（確定値）




出典：人口動態調査

## 例えば、こんなことはありませんか？
# 転倒災害の典型的なパターン



**滑り**

### ぬれた床面で滑って…

掃除道具を取りに行ったところ、食品製造機械の周りの床が滑りやすい上に水が残ったままの状態であったため、そこに滑って転倒した。

**つまずき**

### 台車につまずいて…

バックヤードで商品の検品中に応援要請があり、店内のレジに向かおうとしたところ、入り口近くにあったロールボックスパレットに足を引っ掛けて転倒した。

**踏み外し**

### 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した。

## こんなところが「つまずきやすい」「滑りやすい」

### 「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）

など…

### 「滑りやすい」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

など…

## 転倒しないためのポイント

### 転倒しにくい作業方法 ～あせらない　急ぐ時ほど　落ち着いて～

★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
★転倒予防のための教育、研修の実施

### 設備管理面の対策 ～4S（整理・整頓・清掃・清潔）～

★歩行場所に物を放置しない
★床面の汚れ（水、油、粉類等）を取り除く
★床面の凹凸、段差等の解消

### 雪道・凍結路では

★凍結した路面はできるだけ避けて歩く
★雪道では、足の裏全体で雪面を踏みつけるようにして小幅で歩く
★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
★雪上でも滑りにくいタイプの靴を履く

### その他の対策

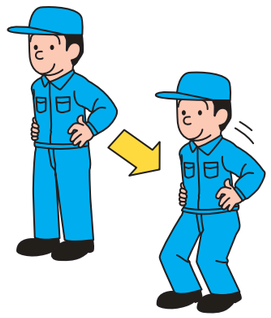
★転ばない体づくり（身体機能の維持・向上）
★作業に適した靴の着用
★職場の危険マップの作成による危険情報の共有
★転倒危険場所にステッカー等で注意喚起

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ましょう。

例：スクワット

足を肩幅ぐらいに開きます。手を腰に当てて、膝の角度が45～60度程度になるように曲げます。これを10回×2セットを目安に行いましょう。



## 歩き方を見直そう！

すり足で歩を進めると歩幅が狭くなり、転倒しやすくなります。普段よりも一歩前に足を出すことを意識して歩幅を広げ、つま先で地面を蹴り、かかとから着地して歩くようにしましょう。