

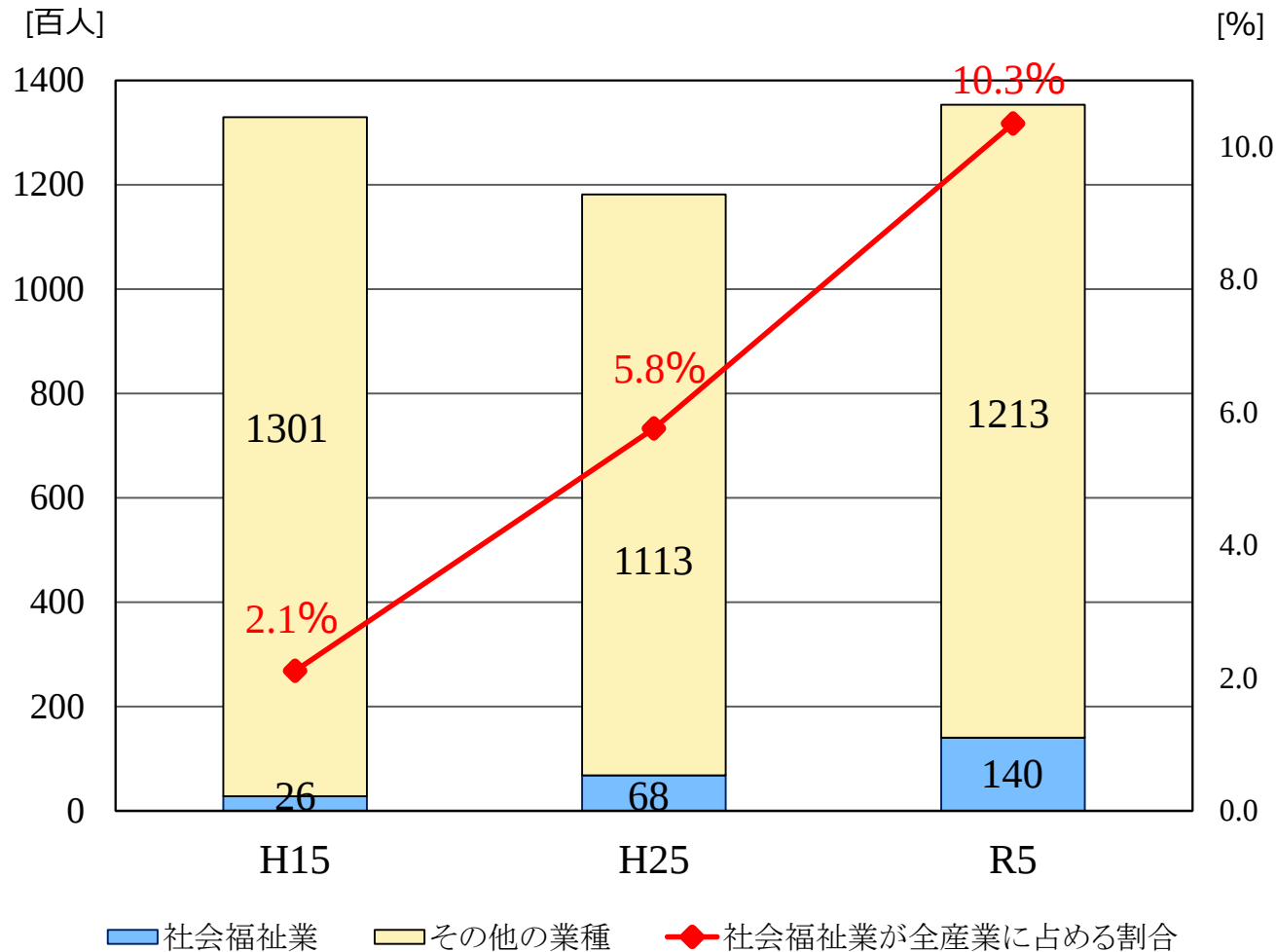
転倒・腰痛予防について

茨木労働基準監督署

厚生労働技官 渡辺 結起乃

休業災害推移（休業4日以上）

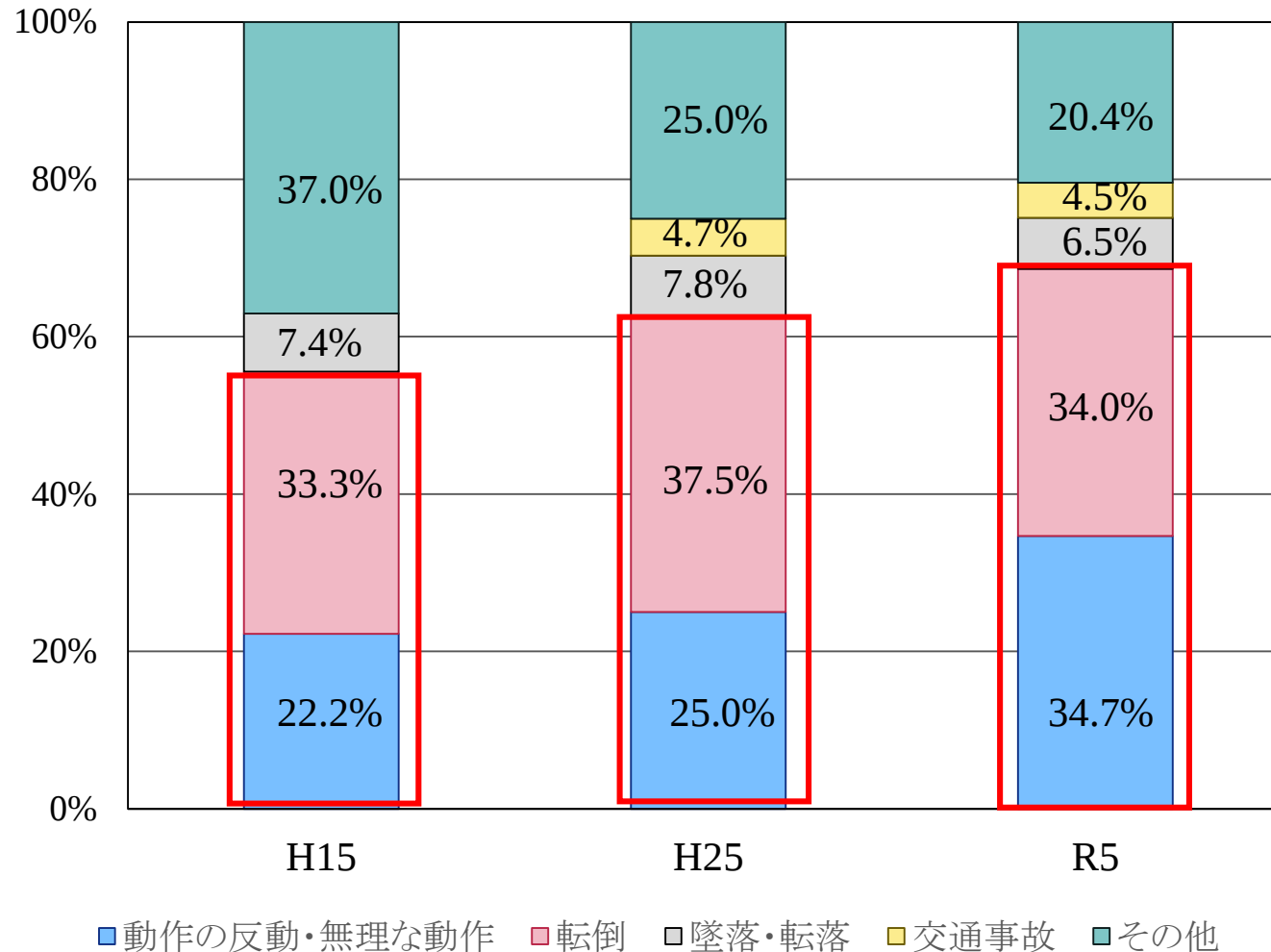
※新型コロナウイルスり患者除く



全産業に占める社会福祉業の割合は年々増加 ⇒ 就業人数増、高齢化が進む

社会福祉業 事故の型別（休業4日以上）

※新型コロナウイルスり患者除く



行動災害の割合が増加 ⇒ ハード面の対策とソフト面の対策が必要

→ハード面：滑りにくい靴・見える化などの取り組み

転倒予防・腰痛予防の取り組み（厚生労働省HPの紹介）

転倒防止リーフレット

「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、転倒による労務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

- ☐ 何もないうちからつまずいて転倒、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・道路に放置された物につまずいて転倒
➤バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）の徹底
- ☐ 道路等の凹凸につまずいて転倒
➤敷地内（特に従業員用道路）の凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも）を認識し、解消
- ☐ 作業場や道路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒
➤適切な道路の設置
➤敷地内駐車場の車止めの「見える化」
- ☐ 作業場や道路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒
➤設備、什器等の角の「見える化」
- ☐ 作業場や道路のコードなどにつまずいて転倒
➤引き回した労働者が向うつまずくケースも多い
➤転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設け、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

- ☐ 凍結した道路等で滑って転倒
➤従業員用道路の結露・融雪、凍結しやすい箇所には防滑マット等を設置する（※）
 - ☐ 作業場や道路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒
➤水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
（清掃中エリアの立ち入り禁止、清掃後乾いた状態を確認してからでの作業の開始）
 - ☐ ウエットエリア（食品加工場等）で滑って転倒
➤滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第58条）
➤防滑パズル・防滑グレーディング等の導入、摩擦している場合は再施工（※）
➤乾燥エリアまで濡れないよう配慮
 - ☐ 雨で濡れた道路等で滑って転倒
➤雨天時に滑りやすい敷地内の場所を認識し、緊急対策等の対応を行う
- （※）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業主は「エイタフレンドリー運動会」を利用できます
中小企業事業主は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスを受けられます

転倒等リスク評価セルフチェック票

近年増加傾向にある転倒災害の予防に向けて、自己評価と測定結果の差を認識することは重要です。
集計等も可能な転倒等リスク評価セルフチェック票を作成しましたので御活用ください。

転倒等リスク評価セルフチェック票のイメージ。左側にはチェック票の表形式があり、右側には作業場や道路の状況を示す写真と評価基準が記載されています。

サイトページはこちら！



情報の収集や注意喚起を行い、予防対策に臨む姿勢づくりをする

転倒予防・腰痛予防（転倒・腰痛防止用視聴覚教材）

転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～（4分15秒）



令和元年度厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発及びその検証」の一環として製作しました。
なお、動画とともに説明書（8頁）も厚労省HPにありますのでご参照ください。

動画はこちらから！↓



積極的に転倒・腰痛予防体操を取り入れましょう！



介護・有識者
3

ノーリフトケアのリーダーを養成

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルブラザやまだ荘
施設の種別：介護老人福祉施設 従業員規模：50-99人

成 果

- 職員、利用者ともに身体負担が軽減
- 職員は腰痛予防や働きがい向上、利用者は身体機能が改善

内 容

- 高知県の事業であるノーリフトのマネジメント養成研修を活用し、介護のリーダーすべてが受講及び課題をクリアし、ノーリフトマイスターとして認定を受けた。また、同事業の技術リーダー養成研修も受講し、リーダーがノーリフトに関するマネジメントだけでなく、技術指導もできるようになった。
- 高知県の研修の受講によりノーリフトケアに取り組む目的を各リーダーに教育することができ、ノーリフトに関するマネジメントが継続できるようになった。
- リーダーから一般職員への指導も円滑に行えており、介護機器や用具を使うだけでなく、なぜノーリフトケアが必要なのかを述べることもできるようになった。
- 組織としてノーリフトケアの推進が図られたので、全職員の意識が「利用者にも働く人にも優しいケア」を提供する自覚が芽生えた。

きっかけ

- 職員のノーリフトケアの理解が十分ではなく、組織的なマネジメントとして稼働できていなかった。
- 機器や用具を扱えるリーダー育成はもとより、ノーリフトケアをマネジメント（ケアの質や業務効率を改善）できるリーダーの養成が必要だった。

介護・有識者
43

洗浄作業時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルブラザ高知
施設の種別：介護老人福祉施設 従業員規模：50-99人

成 果

腰への負担が軽減

内 容

- 清拭タオルの洗浄作業で前かがみ姿勢にならないように作業台を設置し、その上にバケツを置いて作業するようにした。
- 作業台の上を洗浄作業で使用する物品（例：バケツ）の置き場にした。
- 清拭タオルの洗浄作業で前かがみ姿勢にならずに作業ができるようになった。

きっかけ

- 清拭タオルを洗浄するときに、水の入った重いバケツや洗剤を床から持ち上げる必要があり、職員の腰に負担がかかっていた。
- 使用する物品を置く位置が決められておらず、物品管理が不十分であった。



重いものを床から持ち上げるため、腰に負担がかかる



作業台を設置し、その上にバケツを置いた

他事業場の事例も参照し、取り入れられるものは取り入れましょう！