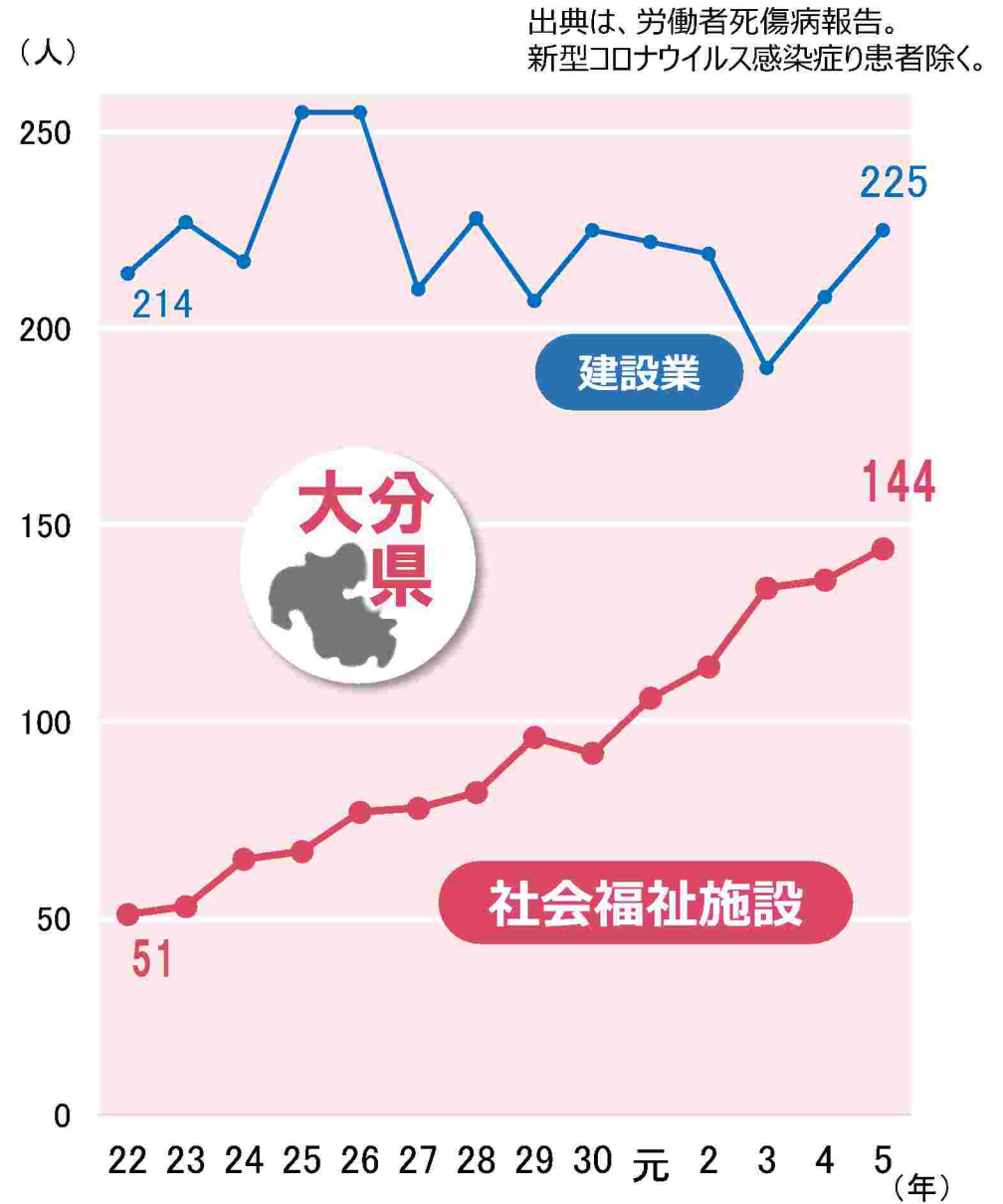
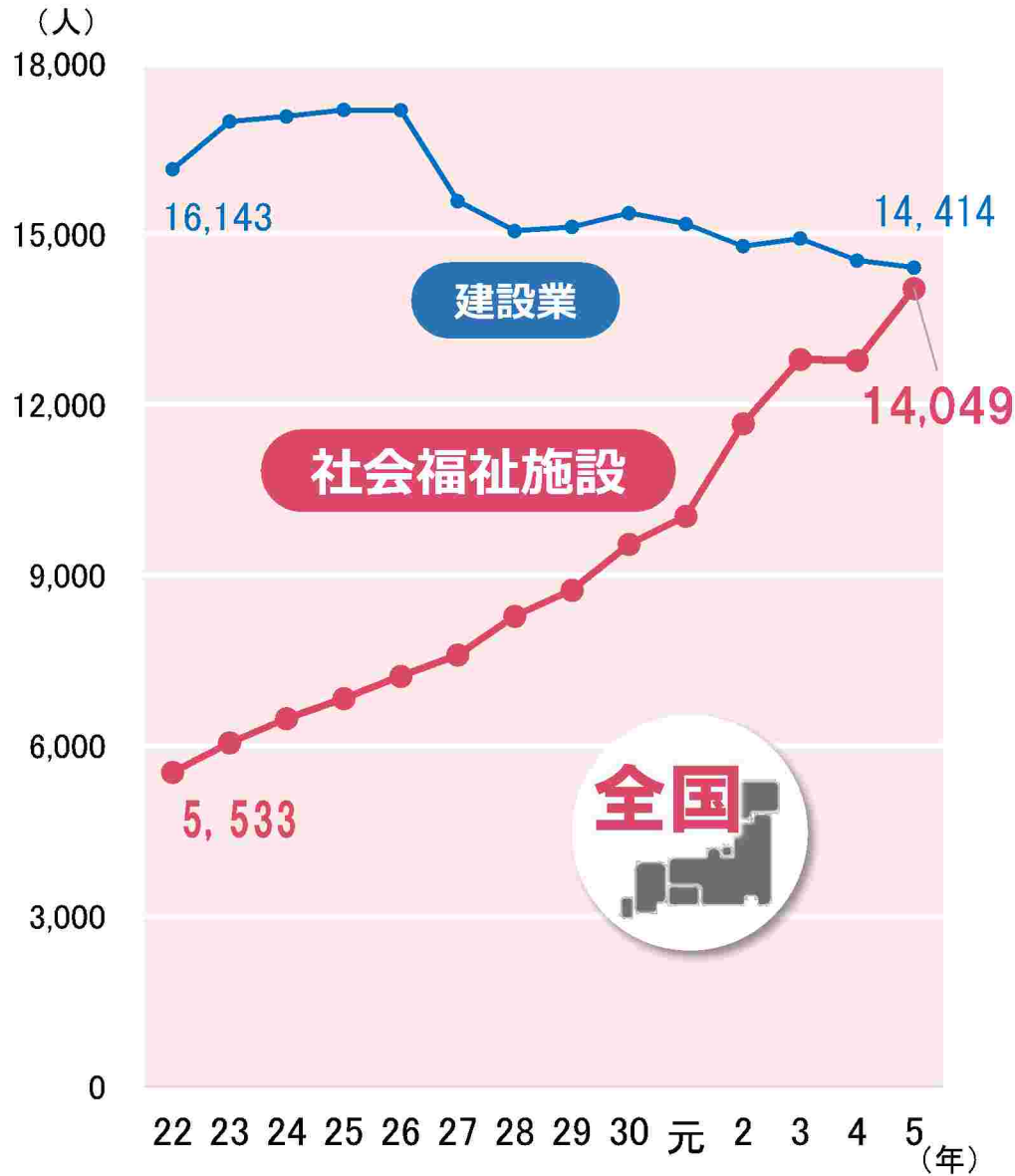


労働災害発生状況

休業4日以上の死傷者数

社会福祉施設



えっ!? 労働災害でこんなに多くの人が!?

労働災害発生状況

休業4日以上之死傷者数

全産業



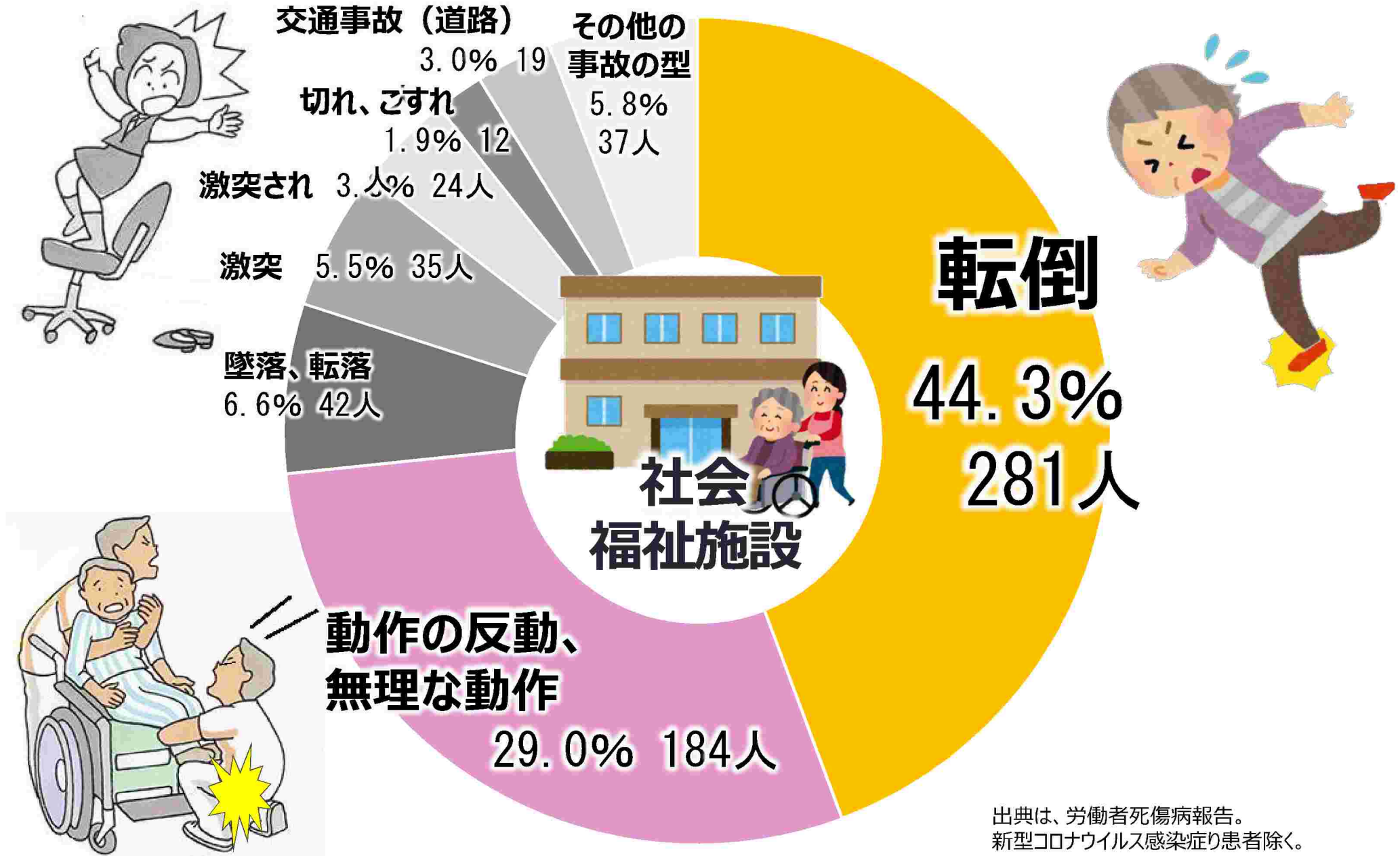
増減推移	H29→R元	R元→R2	R2→R3	R3→R4	R4→R5
全業種	増加 2.0%	減少 ▼1.2%	減少 ▼2.1%	増加 6.0%	増加 3.4%

主な業種別の推移

製造業	減少 ▼4.1%	増加 4.3%	減少 ▼8.2%	増加 7.6%	増加 7.1%
建設業	増加 7.2%	減少 ▼2.7%	減少 ▼12.0%	増加 9.5%	増加 8.2%
運輸交通業	増加 36.6%	減少 ▼3.1%	増加 2.4%	減少 ▼6.3%	増加 8.2%
農林業	減少 ▼30.4%	減少 ▼15.6%	増加 29.6%	増加 2.9%	減少 20.8%
商業	増加 18.5%	減少 ▼7.0%	増加 0.5%	減少 ▼2.2%	増加 14.3%
保健衛生業	減少 ▼5.4%	増加 15.1%	増加 25.6%	減少 ▼1.5%	増加 2.5%
医療保健業	減少 ▼35.4%	増加 45.2%	増加 175.0%	減少 ▼7.6%	減少 ▼6.6%
社会福祉施設	増加 10.4%	増加 7.5%	増加 17.5%	増加 1.5%	増加 5.9%
接客娯楽業	増加 7.4%	減少 ▼17.2%	減少 ▼15.7%	増加 27.2%	減少 ▼2.9%

出典は、労働者死傷病報告。新型コロナウイルス感染症り患者除く。

5年集計（R1～R5年）N=634



出典は、労働者死傷病報告。
新型コロナウイルス感染症り患者除く。

転倒 災害を防止せよ

すべらない ころばない 大分県



大分労働局 労働基準部 健康安全課

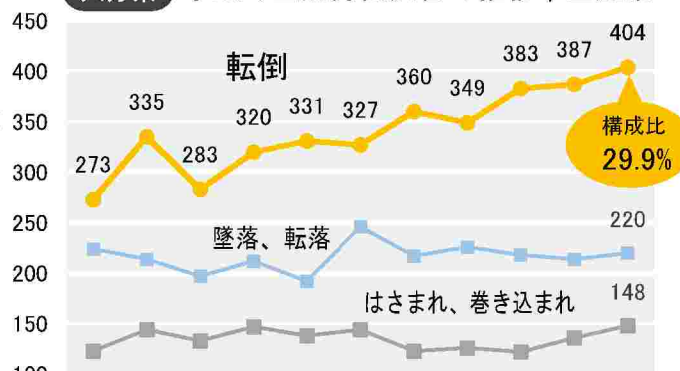
大分県では、労働災害のうち、転倒災害が29.9%を占めています 令和5年

厚生労働省などでは、平成27年から転倒災害防止に取り組んできましたが、大分県では、依然として、転倒災害の増加傾向に歯止めがかからず、休業4日以上労働災害の中で転倒災害が全体の29.9%を占め、最も多くなっています。

令和5年度から始まった第14次労働災害防止計画においても、転倒災害を労働者の作業行動に起因する労働災害として位置づけ、災害件数の減少を目指しています。

本ページでは、大分県における転倒災害の特徴と効果的な転倒災害防止対策を解説します。

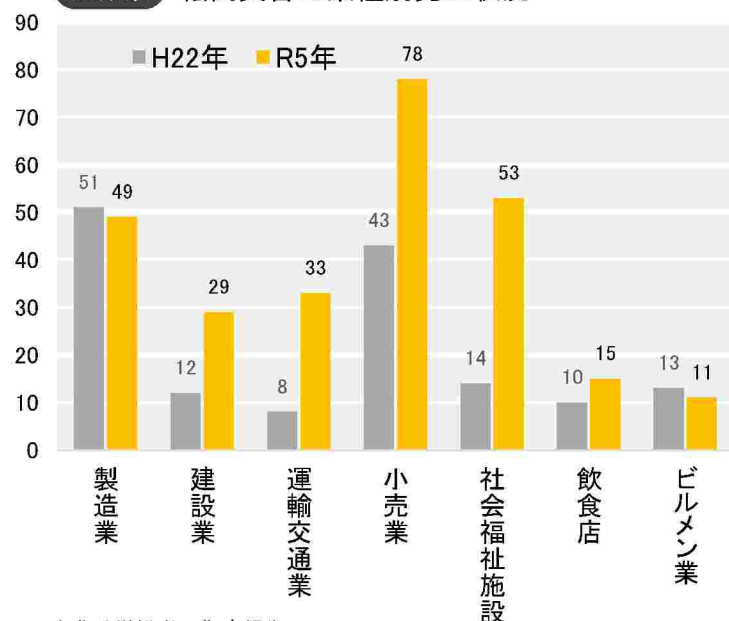
大分県 事故の型別労働災害の推移 | 全産業



25年 26年 27年 28年 29年 30年 R1年 R2年 R3年 R4年 R5年
※出典は労働者死傷病報告

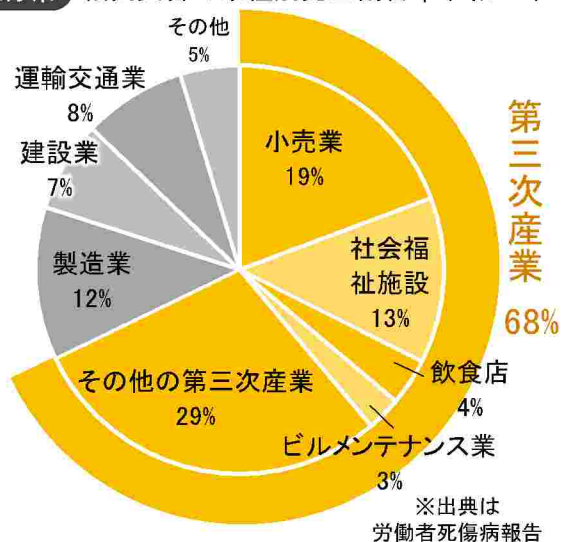
転倒災害の約7割は、第三次産業の職場で発生しています

大分県 転倒災害の業種別発生状況



※出典は労働者死傷病報告

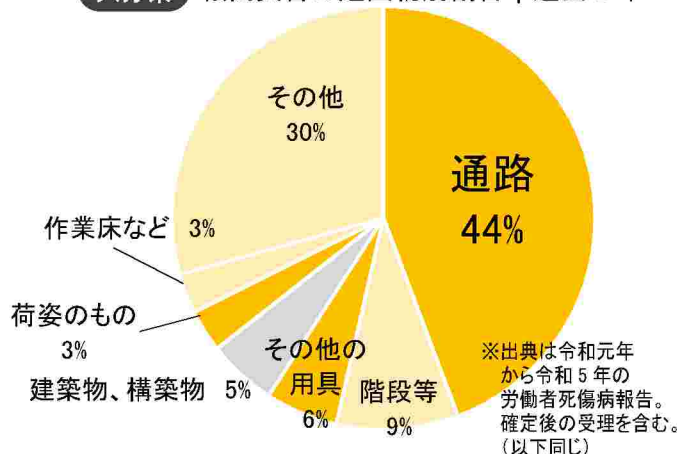
大分県 転倒災害の業種別発生割合 | 令和5年



※出典は労働者死傷病報告

転倒災害の起因物の半数は「通路」です

大分県 転倒災害の起因物別割合 | 過去5年



※出典は令和元年から令和5年の労働者死傷病報告。確定後の受理を含む。(以下同じ)

- ☞ 転倒災害は、平成22年と比較すると、製造業以外の主要産業で増加しています。
- ☞ 転倒災害のうち、**68%が第三次産業の職場**で発生しています。
- ☞ 平成22年との比較においても、第三次産業の増加率が高くなっています。
- ☞ 転倒災害の起因物は、「**通路**」が最も多く、44%を占めています。

転倒災害の50%は、50歳以上の女性が被災しています

(人) 大分県 転倒災害の年代別・男女別発生状況 | 過去5年



※出典は令和元年から令和5年の労働者死傷病報告。確定後の受理を含む。

5年間の男女別発生件数は、男性：736 女性：1,177 と女性が多くなっています。

とくに50歳以上の女性の発生件数が多く、全体の50%を占めています。

50歳以上の男女比は概ね1：2となっています。

50歳以上の女性労働者への転倒災害防止の取組が必要です。

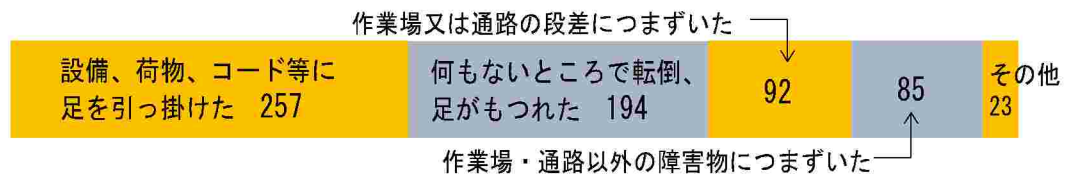


発生状況別では、つまずきが54%を占めています

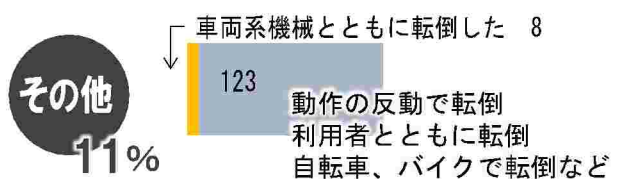
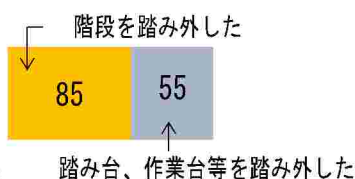
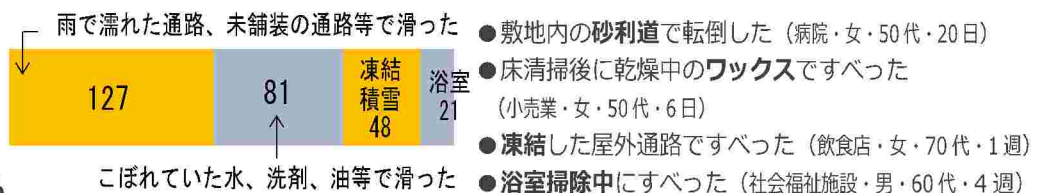
大分県で過去3年間（令和3年～5年）に発生した転倒災害を、発生状況別につまずき、すべり、踏み外しに分類した結果と、各発生状況別の災害事例は以下のとおりです。

大分県 転倒災害の発生状況別分類 | 過去3年

※出典は令和3年～5年の労働者死傷病報告。確定後の受理を含む。



- 停めていたフォークリフトの爪につまづいた（食料品製造業・女・60代・2週）※期間は休業見込期間
- 走って移動中、パレットにつまづいた（電気機器用・通信機器用部品製造業・男・30代・9日）
- 厨房で作業台の脚に、足が引っかかった（社会福祉施設・女・70代・24日）
- 出入口の泥落としマットが浮いていたため、つまづいた（小売業・女・50代・3週）
- 扇風機のコードに足を引っ掛けた（印刷・製本業・女・70代・1か月）
- 病院の廊下を小走りで移動中、つまづいた（病院・女・50代・1か月）
- 調理室内で清掃中、排水溝の蓋を開けていたところ、排水溝に足が落ちた（食料品製造業・女・40代・6週）
- お客様の荷物を運んでいるときに駐車場の車輪止めにつまづいた（タクシー業・男・50代・2か月）



- 階段を下りていたところ、最後の1段を踏み外した（小売業・男・60代・1か月）
- 踏み台（高さ50cm）に乗って商品整理中、床面に降りる際に転倒した（小売業・女・70代・40日）
- 勝手口の踏み台の段差を踏み外した（飲食店・女・50代・1か月）



POINT 4 S 活動を徹底し、転倒要因を取り除く

SEIRI
整理

必要ない物
は捨てる

SEITON
整頓

必要な物をすぐに
取り出せるようにする

SEISOU
清掃

綺麗に
掃除をする

SEIKETU
清潔

整理・整頓・清掃
を維持する

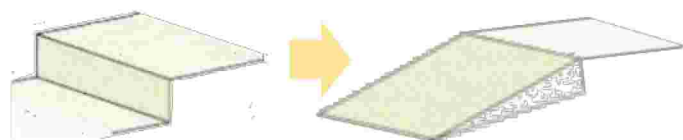


- ☞ 4 S とは「整理」、「整頓」、「清掃」、「清潔」のことで、これらを日常的な活動として行うのが 4 S 活動です。
- ☞ 4 S 活動は労働災害の防止だけではなく、**作業のしやすさ、作業の効率化も期待**できます。
- ☞ 人の目に触れにくいバックヤードも整頓を忘れないようにしましょう。
- ☞ 床面に配置する用具、台車は、定位置を決めましょう。



POINT つまずきの原因を取り除いた上で、見える化に取り組む

- ☞ 事業場内の作業場所及び通路の凸凹や段差を解消する



←フロアマットの「めくれ」防止、「しわ」防止の対策を講じましょう

- ☞ 電気コードの等の取扱いのルールを定めて、労働者に徹底させる
 - ・通路に電気コード等を横断させない → 架空配線又は床下配線を検討しましょう
 - ・電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に徹底させましょう

- ☞ つまずくおそれがある設備、家具等の脚部を見える化する

- ☞ 作業場・通路以外の障害物のつまずき防止対策を講じる



- ・駐車場と作業場所との間に、適切な通路を設定しましょう
- ・車輪止めの見える化を検討しましょう
- ・客先、訪問先、送迎先での危険箇所の情報を共有して転倒防止について注意を喚起しましょう



POINT 加齢による転倒リスクを知り、転倒しにくい身体づくりに取り組む

- ☞ ロコチェックを使って移動機能を確認する

一般的に加齢とともに骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、何もない場所であっても転倒するリスクが高くなります。

移動機能の衰えのサインがあるか「ロコチェック」を使って確かめましょう。

※ ロコモ（ロコモティブシンドローム）＝「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。

※ ロコチェック＝「片脚立ちで靴下がはけない」などの7つの項目で確認します。



ロコモ ONLINE

- ☞ 市町村が実施している「骨粗鬆症検診」を受診する

中高年齢の女性については、前頁の災害発生状況のとおり、転倒による骨折のリスクが高くなっています。市町村が健康促進事業として一定年齢の女性住民を対象に実施している骨粗鬆症検診を受診しましょう。



政府広報オンライン

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を導入する

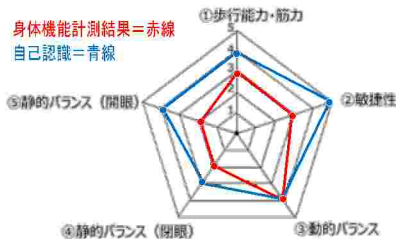


転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業の一環として制作したものです。多くの専門家が議論を重ね、心地よい音楽に乗せつつ効果のあるエクササイズの数々をバランスよく組み合わせ、振り付けています。
1日1回行えば、ロコモの指標が改善します。



いきいき健康体操



転倒等リスク評価セルフチェック票

身体機能及び身体機能に対する認識等からレーダーチャートを作成することで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。
左のチャートの場合は、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。とっさ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るので注意が必要です。



転倒等リスク評価セルフチェック票



すべり

POINT すべりの原因を取り除く

- ☞ 水、洗剤、油等がこぼれたら、すぐにふき取り、その状態を維持する
清掃エリアの立入禁止、清掃後に乾いた状態を確認してから解放する



- ☞ 防滑床材を導入する、摩耗したら再施工する

とくに水場には、防滑性能の高い床材を敷く、塗布する等の対策を講じる必要があります。浴室については、脱衣所等の近接エリアを濡らさない対策が必要です。



- ☞ 雨天時にすべりやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を講じる



未舗装の砂利道と坂道は要注意！



- ☞ すべりにくい履物を使用させる 靴底のすべりにくさを上げることで転倒リスクを下げるすることができます

① サイズ

靴と足はフィットしていますか？

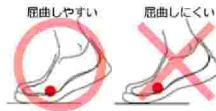
足に合った靴は、疲労の軽減、事故の防止につながります。



③ 屈曲性

親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？

靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、すり足になりやすく、つまずきの原因となります。



⑤ 靴底の減り具合

靴底がすり減っていませんか？

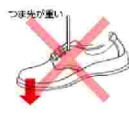
靴底の減りが大きい靴は、すべりやすくなります。



② 重量バランス

靴の前後の重さのバランスはとれていますか？

靴の重量がつま先部に偏っていると歩行時につま先部が上がりやすく、つまずきやすくなります。



④ つま先部高さ

つま先から床面まで一定の高さがありますか？

つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります



⑥ 耐滑性の有無

靴のすべりにくさを確認していますか？

安全靴の場合、個装箱のJISマーク表示近く「F1」又は「F2」の表示があるか確認してください



踏み外し

POINT

階段付近は十分な明るさを確保し、足元が見える状態で上り下りする

- ☞ 両手がふさがる荷物の運搬は、階段を避ける
照明が暗い、大きな荷物を抱えているなど、足元の見えづらい状態は階段の踏み外しにつながります。

安全の見える化事例 1

階段に通行方向を明示するとともに、事故が起こりやすい最後の3段にカウントダウンの表示をして注意を喚起しています。



安全の見える化事例 2

歩くべき場所と、段差の高さを明示するとともに、手すりの保持について注意しています。



「仕事柄、腰痛は仕方がない」とあきらめていませんか？

職場における腰痛予防対策

不自然な姿勢を長く続ける作業や利用者を抱きかかえることがある病院・社会福祉施設における腰痛は「職業病」とあきらめがちですが、しっかりと対策をすれば防ぐことができます。

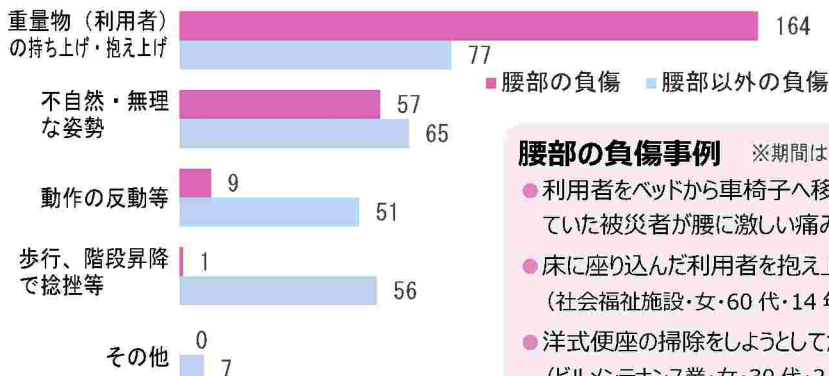
大分労働局 労働基準部
健康安全課



職場における腰痛の発生状況

大分県 「動作の反動・無理な動作」の発生状況 | 過去3年

※出典は令和3年～5年の労働者死傷病報告。
確定後の受理を含む。以下同じ。N=487



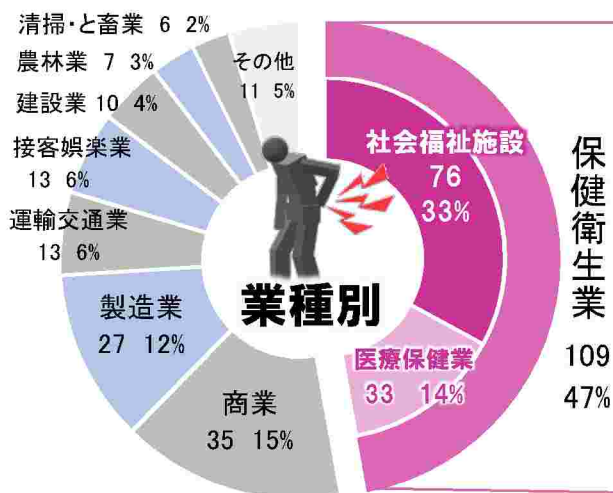
☞ 腰痛は、重量物の持ち上げ作業等で最も多く発生しています。

腰部の負傷事例 ※期間は、経験年数

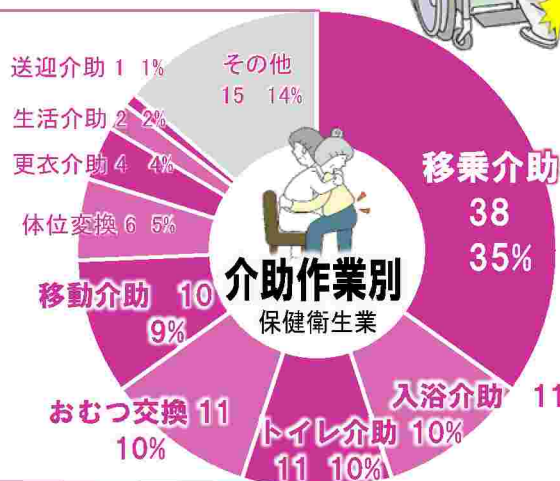
- 利用者をベッドから車椅子へ移乗するため、2人で抱え上げたところ、足側を持っていた被災者が腰に激しい痛みが走った。（社会福祉施設・男・30代・5年）
- 床に座り込んだ利用者を抱え上げてベッドに移そうとしたところ、腰に痛みが走った。（社会福祉施設・女・60代・14年）
- 洋式便所の掃除をしようとしてかがんだ時に、腰に激痛が走った（ビルメンテナンス業・女・30代・2年）



大分県 腰痛発生状況 | 過去3年



☞ 腰痛の半数は、保健衛生業（社会福祉施設、病院が含まれます）で発生しています。



☞ 保健衛生業の内訳では、ベッド⇄車椅子などの移乗介助中の発生が35%を占め、最も多くなっています。

腰痛予防対策指針

腰痛とは？

一般的な腰痛の種類

腰痛症

ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）

椎間板ヘルニア

椎体骨折

等がある

腰痛は、脊椎にあるクッションの働きをしている**椎間板**や**脊柱を支えている筋肉**等に障害が起きた際に発生します。

単に腰の痛みだけでなく、お尻から太もも、さらには膝関節を超えて足首や足先にわたり、しびれや痛みが広がるものもあり、**これらの痛みなども腰痛に含まれます。**

職場における腰痛の課題と対策

腰痛は個人の作業方法や体力の問題などと片付けられてしまいがちですが、業務上で発生する病気や怪我は、あくまで組織としての課題です。

職場における腰痛予防対策指針（平成25年改訂）では、各事業場において組織的に実施することが望まれる腰痛予防のための原始的な取組が示されています。



腰痛予防対策
厚生労働省 HP

- 法定の安全衛生管理体制の整備とともに**腰痛対策チームの活用**などを推奨しています。
- 腰痛を予防するための組織的取組として**作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育**の視点を踏まえた考え方や具体的対策を明示しています。

腰痛予防対策のポイント

POINT 1 人力によって取り扱える重量には目安があります

体力（筋力）を考慮し、人力による重量物取扱いにおける目安が示されています。

満 18 歳以上の労働者の人力のみにより取り扱う重量目安

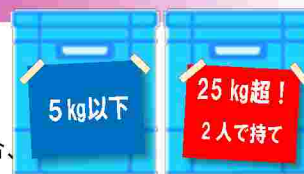
＝男性は体重の 40% 以下

＝女性は男性目安の 60% 程度

(例) 作業者の体重が 60 kg 程度の場合、
取り扱う重量物の目安重量

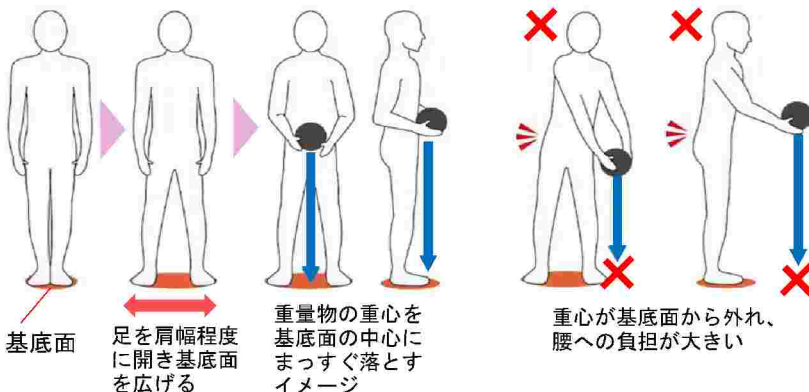
男性 $60 \text{ kg} \times 0.4 = 24.0 \text{ kg}$ 以下

女性 $24 \text{ kg} \times 0.6 = 14.4 \text{ kg}$ 以下



POINT 2 腰部に負担の少ない姿勢を知る

- 足をしっかりと開いて、基底面を確保しましょう
- 重量物の重心を基底面の中心におくイメージで持ちましょう



注意
パワーポジション
でも危険がゼロ
ではない

パワーポジションをとって腰への負担を減らしましょう

パワーポジションは、スポーツの世界で使用される用語です。相手の動きに対して素早く反応するための姿勢で、その後の運動パフォーマンスが向上します。正しい姿勢をとることで腰への負担を軽減する効果があるため、物を持ち上げる際の基本姿勢として身につけましょう。

基本としてのパワーポジション

- ・背中が丸くならないようにする
- ・膝は、つま先より前に出さない
- ・下腹に力を入れたまま、尻を引いてから尻と足の力で持ち上げる
- ・胸を張って、尻を突き出す



POINT 3 原則、人力による人の抱え上げは行わせない

介助方法別 適切な作業方法

介護の現場には、福祉用具や機器を活用し、**ノーリフティングケア**（抱え上げない作業方法）を推奨しています。ノーリフティングケアを通じて、介護する側と介護される側の双方が安全で快適なケアを実現しましょう。

移乗介助

移乗介助において、人の抱え上げや腰のひねり、前屈み・中腰などの不自然な姿勢は、腰部に強い負荷がかかり、腰痛となるリスクが大きいので、そうした動作を避けます。



対策のポイント

- 利用者の残存能力を活かす
- 複数人が補助機器を使用する
- スタンディングマシンやスライディングシートを活用する



入浴介助

頻繁に前屈み、中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じるほか、床面が滑りやすく転倒等で急性腰痛発症のリスクが高まります。高温多湿のため疲労が蓄積しやすいことや、作業衣が濡れることによる足腰の冷えも腰痛の発症に影響します。

対策のポイント

- 特殊浴槽やリフトを使用する
- 滑りにくい作業靴や滑り止めマットを使用する
- 水分補給をこまめにし、衣服が濡れた場合は着替える



清拭、おむつ交換、体位変換、清潔清容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切り、食事介助においても前屈みや腰のひねりが頻繁に生じ、腰部に強い負担がかかります。

対策のポイント

- 対象者に近づいて介助する
- ベッドの両脇を空けて複数の介護者で作業できるようにする
- 対象者が椅子に座る場合、介護者も椅子に座るか膝をつく



移動介助

ベッドに寝ている利用者の位置を移動させる場合は、ベッドの横に立って抱え上げて腰をひねったり、ベッドの上に立って深い前屈みや中腰姿勢で抱え上げたりすることで、腰部に過度の負担がかかります。

対策のポイント

- ベッド上での移動はスライディングシートを使用する



スライディングシートの使用例

POINT 4 おすすめ腰痛予防対策

事業場内施設等の活用

県内の介護施設では、利用者向けの施設を休憩時間に労働者へ開放する、常勤の理学療法士が労働者の腰痛予防対策を支援する等の取組がみられます。



好事例を取り入れる

全国の小売業、介護・看護の職場で腰への負担を減らした 111 事例について成果、内容等を紹介しています。腰痛予防対策にお役立てください。



厚生労働省HP
からダウンロード
67ページ

