

滑り



つまずき



今世紀最大の注意喚起が
今、始まる——

スベッちゃダメよ!
転倒予防
ムチャレちゃダメよ!
腰痛予防

お笑いも職場も
スベリやムチャは
アカン!!



踏み外し



腰痛



転倒予防の対策については
こちらをチェック▶▶▶▶▶▶



腰痛予防の対策については
こちらをチェック▶▶▶▶▶▶





小さなことからコツコツと… 職場での転倒・腰痛予防に努めましょう!



滑り^{!!}の予防ポイント

水や油で濡れた床、サイズが合っていないかたたり靴底がすり減っていたりする靴などは、転倒の原因になります。

- 床の清掃をこまめに行い、水や油などは取り除くようにしましょう。
- 滑りやすい場所には、**注意を促す標識**をつけましょう。
- 転倒予防には**靴選びも大切**です。足のサイズにきちんと合わせて、靴底が滑りにくいものを選びましょう。また、靴底が大きくすり減ってきたら、すぐに買い換えましょう。



つまみずき^{!!}の予防ポイント

歩きスマホや荷物の放置などは、つまみずいて転倒する危険性があります。

- スマホなどを見ながら歩かず、**足元が見える状態**で歩きましょう。
- 床の段差は、スロープで解消する、トラテープで段差をわかりやすくする、**注意喚起の標識を掲示**するなどの対策を行いましょう。
- 荷物は、通路、出入口などに放置せず、日ごろから**整理・整頓**を行いましょう。



踏み外し^{!!}の予防ポイント

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。

- 階段付近は十分な明るさを確保し、**足元が見える状態で昇り降り**しましょう。
- 階段には物を放置せず**、日ごろから整理・整頓を行いましょう。



腰痛^{!!}の予防ポイント

重い荷物の持ち上げなど、腰に大きな負担のかかる作業は非常に危険です。また、滑り、つまみずき、踏み外しでバランスを崩すと、腰痛につながる可能性があります。

- 台車などの道具を使用**するようにしましょう。道具を使用するのが難しい場合は、ひとりで持ち上げず、誰かに手伝ってもらうよう声をかけましょう。
- 荷物を床面から持ち上げる際は、荷物に近づいて、しゃがんだ状態で抱え、ひざを伸ばして立ち上がるなど、**適切な作業姿勢・動作を意識**しましょう。
- 無理のない範囲での**ストレッチ**も効果的です。

スベリやムチャはアカン! 吉本芸人の特別動画公開中!



職場での転倒や腰痛は、ちょっとした工夫で予防ができます。吉本興業の人気芸人が楽しく、わかりやすく伝えるスペシャル動画を公開中。相方が怪我をしたら、あのネタはどうなる…? 気になる方は動画をチェック!

動画はこちらから▼





職場の転倒災害を防ぎましょう！

～STOP！転倒災害プロジェクト実施中～

主な原因は「滑り」、「つまずき」、「踏み外し」



すべり注意

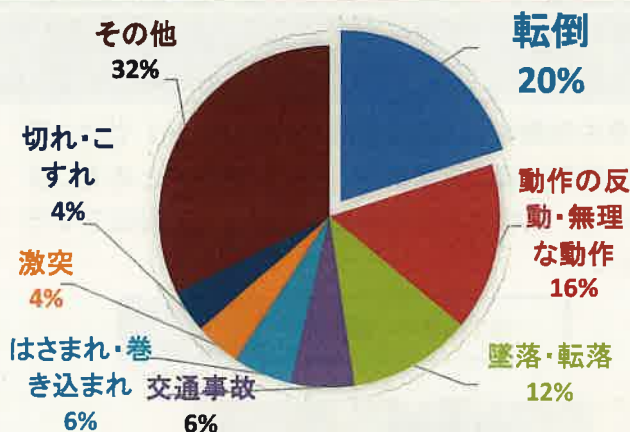


つまずき注意

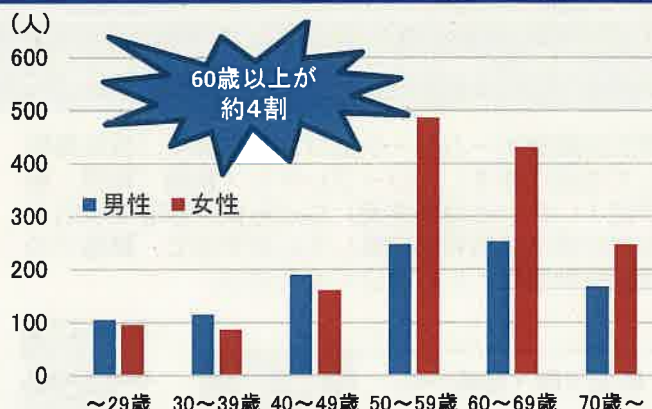


踏み外し注意

- 転倒災害防止の基本は **段差解消、乱雑解消、濡れ解消**
- 労働災害のうち転倒災害は最も多く **全体の5分の1**
- 転倒災害の **約4割**は **60歳以上**

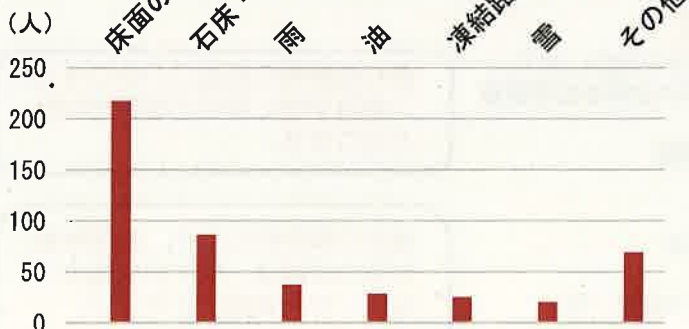
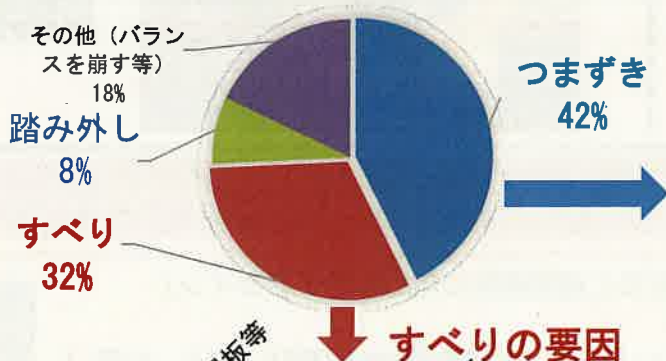


事故型別労働災害発生状況 (令和3年、東京、休業4日以上、12,876人)



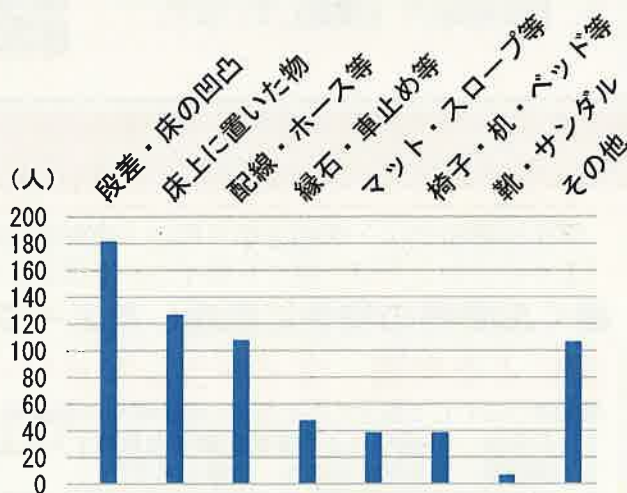
年齢別・男女別の転倒災害内訳 (令和3年、東京、休業4日以上、2,582人)

資料出所:労働者死傷病報告



資料出所:平成30年～令和2年の転倒災害(休業1か月以上)に係る自主点検結果1,524件の分析

つまずきの要因



「段差解消」
「乱雑解消」
「濡れ解消」



6月は、転倒災害防止の重点取組期間です！

東京労働局・労働基準監督署 ～トップが打ち出す方針 みんなで共有 生み出す安全・安心～



STOP! 転倒災害プロジェクト (主唱：厚生労働省・中央労働災害防止協会)

1 重点取組期間に実施する事項

① 6月の実施事項

ア 安全委員会等における転倒災害防止に係る現状と対策の調査審議
イ チェックリストを活用した安全委員会等による職場巡視、職場環境の改善や労働者の意識啓発、防止対策の実施（定着）状況の確認

② 準備期間（冬季前）の実施事項

ア 積雪、凍結前に労働者に対する注意喚起
イ 積雪、凍結時に転倒のおそれのある箇所の事前確認

2 一般的な転倒災害防止対策

- ① 作業通路における段差や凹凸、突起物、継ぎ目等の解消
- ② 4S（整理、整頓、清掃、清潔）の徹底による床面の水濡れ、油汚れ等のほか台車等の障害物の除去等

3 冬季における転倒災害防止対策

- ① 気象情報の活用によるリスク低減の実施
- ② 通路、作業床の凍結等による危険防止の徹底

あなたの現場は大丈夫？
転倒の危険をチェックしてみましょう

転倒災害防止のためのチェックシート

チェック項目	<input type="checkbox"/>
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、粉塵などは放置せず、その除去取り除いていますか	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
4 転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>
5 作業靴は、作業現場に合った耐滑性があり、かつちょうど良いサイズのものを選んでいますか	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
7 段差のある箇所や滑りやすい場所などを標識などで注意喚起していますか	<input type="checkbox"/>
8 ながらスマホやポケットに手を入れたまま歩くこと、手すりを持たない階段の昇降などを禁止していますか	<input type="checkbox"/>
9 ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>



啓発資料や動画教材資料を掲載しています

厚生労働省ホームページでは、啓発資料（教育資料としても使えます）・リーフレット・動画（転倒・腰痛予防！いきいき健康体操）など転倒や腰痛を予防するための様々な情報を掲載していますので、職場での安全衛生教育などにお役立てください。

厚生労働省の「職場のおんぜんサイト」では、転倒や腰痛災害の災害事例、防止対策をまとめていますので、職場での安全衛生教育などにお役立てください。

転倒予防・腰痛予防



STOP! 転倒



東京労働局ホームページでは、転倒予防のための教育用資料（労働者向け、管理者向け）を掲載しています。



エイジフレンドリーガイドライン（高齢者の安全と健康確保のためのガイドライン）

厚生労働省では、令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（エイジフレンドリーガイドライン）を策定しました。



働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう！

国による支援：エイジフレンドリー補助金

高齢者が安心して安全に働くための職場環境の整備等に要する費用を補助します。

- 1 対象者 60歳以上の高齢労働者を常時1人以上雇用する中小企業等の事業者
- 2 補助額 補助率2分の1、上限100万円
- 3 対象経費 高齢労働者の労働災害防止のための措置に係る経費

働く高齢者の新型コロナウイルス感染予防に関する経費も対象となります。

- 働く高齢者の新型コロナウイルス感染予防
 - ・飛沫感染を防止するための対策
 - ・介護における移乗介助の際の身体的負担を軽減する機器 等
- 身体機能の低下を補う設備・装置の導入
 - ・通路の段差の解消措置 ・危険箇所への安全標識や警告灯の設置 等
- 健康や体力の状況の把握等
 - ・体力チェック ・運動、栄養、保健指導の実施
 - ・保健師やトレーナー等の指導による身体機能の維持向上活動 等
- 安全衛生教育の実施
 - ・高齢者の特性を踏まえた安全衛生教育 等

補助の具体的な条件、応募手続き等の詳細は、厚生労働省ホームページを御確認ください。



働く人の行動災害を防ぐため

＜行動災害の危険認識と労働災害につながる不安全行動をなくそう＞

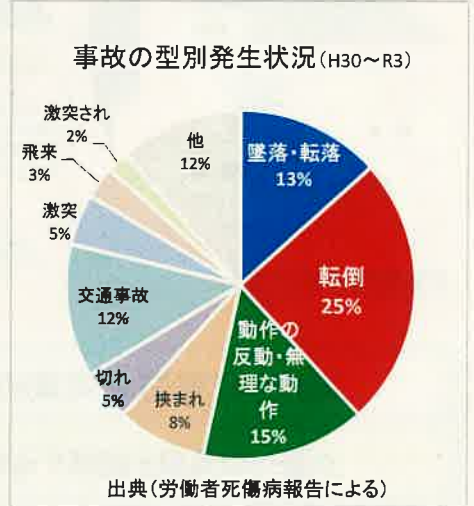
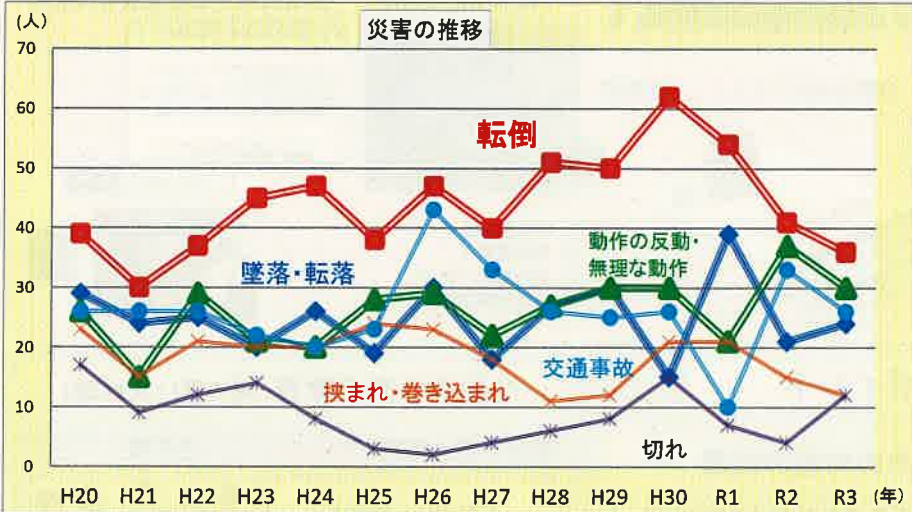
行動災害とは・・・

「転倒」及び腰痛等の「動作の反動、無理な動作」「墜落・転落」など、職場における労働者の作業行動を起因とする労働災害

王子労働基準監督署

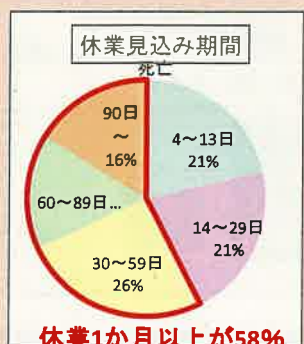
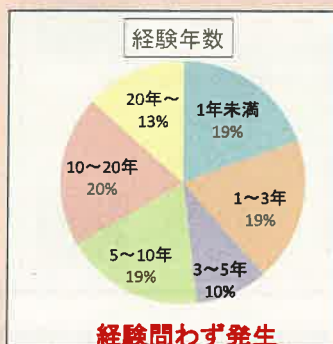
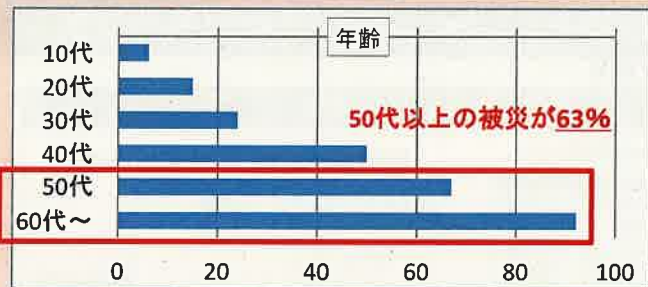
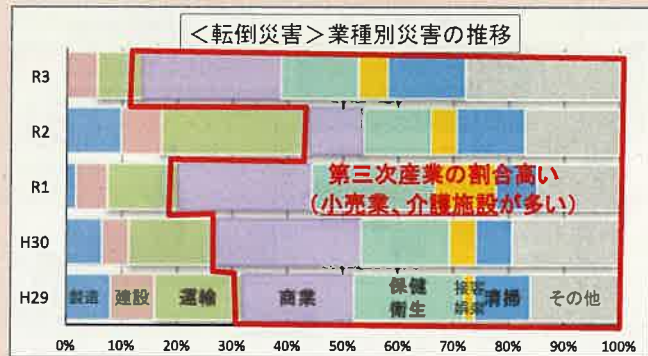
北区内の労働災害の発生状況（事故の型別）

◇転倒災害が最も多く発生、腰痛等、墜落・転落等、「行動災害」が多くを占める

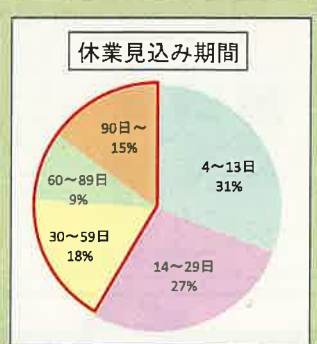
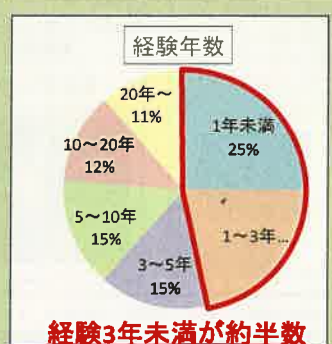
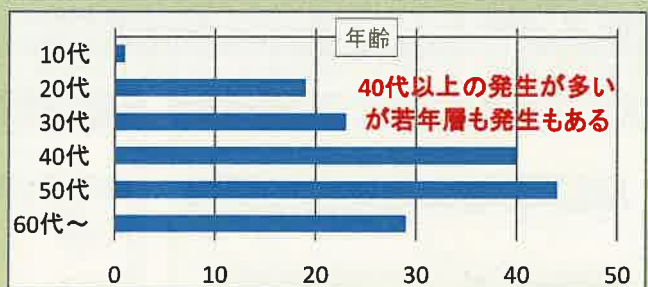
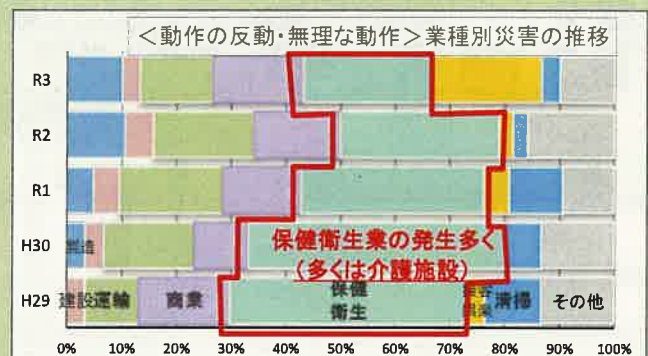


「転倒」・「動作の反動・無理な動作」災害の発生状況

転倒災害の特徴

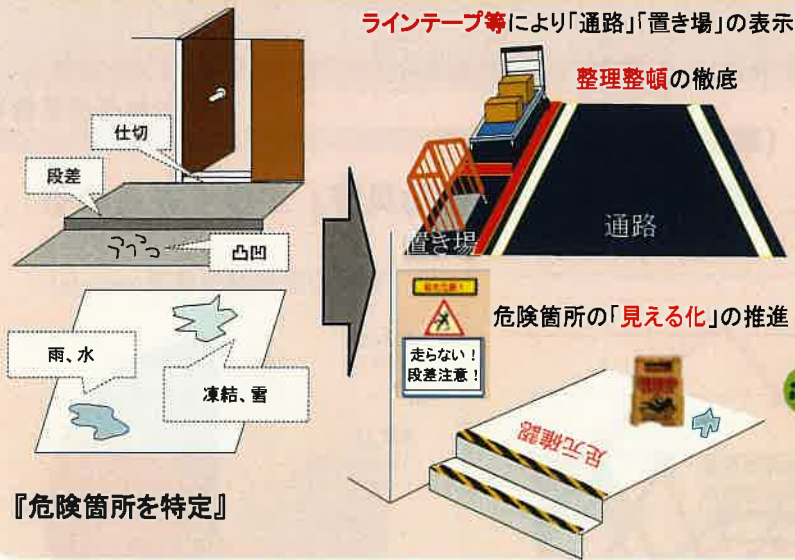


腰痛災害の特徴



転倒災害防止対策のポイント

◇“滑り”“つまづき”“踏み外し”の危険箇所をなくすこ



『危険箇所を特定』

◇転倒災害防止の重要性を教育

転倒の危険性について認識させること

- ＜教育内容(例)＞
- ・災害の発生状況・被災
 - ・発生リスクの高い箇所、作業
 - ・通路の確保・4Sの重要性
 - ・適切な靴の選定
 - ・身体能力を把握すること
 - ・効果のある体操の実施



適切な靴の選定

教育資料や視聴覚教材の活用



ポイント

- ① 靴の屈曲性
- ② 靴の重量
- ③ 靴の重量バランス
- ④ つま先部の高さ

転倒予防のための教育（労働者向け）

転倒予防のための教育（労働者向け）
 労働者に対する転倒災害防止教育は、労働者の安全意識を高め、労働者の健康と安全を確保するために不可欠です。転倒災害は、労働者の生命や健康を脅かす重大な災害であり、労働者の安全意識を高め、労働者の健康と安全を確保するために不可欠です。転倒災害は、労働者の生命や健康を脅かす重大な災害であり、労働者の安全意識を高め、労働者の健康と安全を確保するために不可欠です。

STOP! 転倒



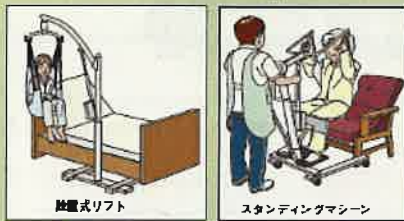
腰痛等災害防止対策のポイント

◇腰への負担を軽減するための対策の推進

介護施設施設においては、

ノーリフト(抱え上げない介護)

＜福祉機器・用具の積極的活用＞



まずは移乗介助から導入を！



作業者の負担を軽減対策



荷の持ち運び方



◇腰痛予防の教育(特に雇入れ時)

腰痛の発生要因と対策のポイントを教育

＜教育内容(例)＞

- ・福祉機器の適正な使用
- ・移乗作業時の作業姿勢
- ・4Sの重要性
- ・効果のある体操の実施



教育資料の活用

視聴覚教材

高齢者介護施設における雇入れ時の安全衛生教育用パンフレット

転倒・腰痛防止用視聴覚教材



介護施設 教育 パンフレット

検索



転倒、腰痛等の行動災害（労働者の作業行動を起因とする労働災害）の予防対策の推進

企業の自主的な安全衛生管理の推進、国民の安全意識の向上を図る

教育、災害防止の資料

「10月10日」は転倒予防の日

転倒予防の教育資料「PW資料」(労働者・)



転倒予防のための教育（労働者向け）
 労働者に対する転倒災害防止教育は、労働者の安全意識を高め、労働者の健康と安全を確保するために不可欠です。転倒災害は、労働者の生命や健康を脅かす重大な災害であり、労働者の安全意識を高め、労働者の健康と安全を確保するために不可欠です。転倒災害は、労働者の生命や健康を脅かす重大な災害であり、労働者の安全意識を高め、労働者の健康と安全を確保するために不可欠です。

転倒予防の日

検索

吉本芸人の特別動画公開中(R4限り)

スベリヤムチャはアカン! 吉本芸人の特別動画公開中!



動画はこちらから



いきいき健康体操YouTube

足を前に

足を後ろに



STOP! 転倒災害プロジェクト

セミナー等のご案内 | 資料・教材

リーフレット | チェックリスト

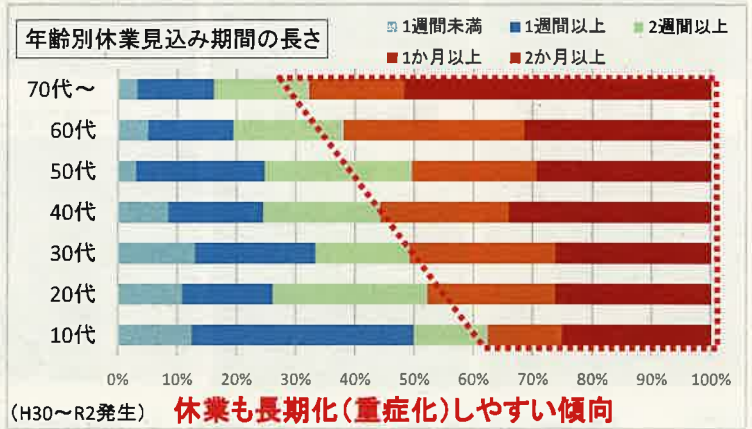
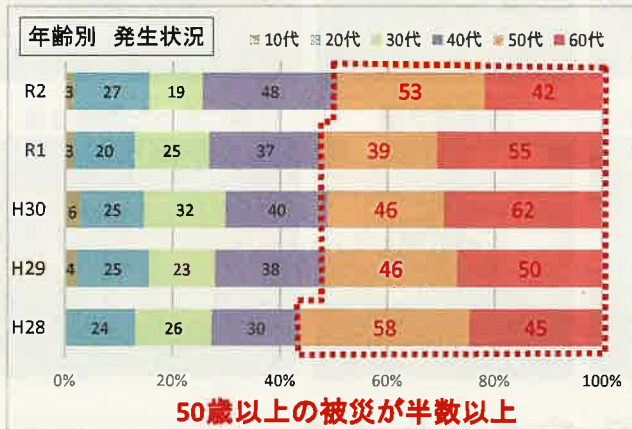
職場の安全サイト | 検索

エイジフレンドリーな職場づくり

～高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン～

王子労働基準監督署

王子署管内(北区)の年齢別の労働災害の発生状況



エイジフレンドリーな職場づくりのポイント

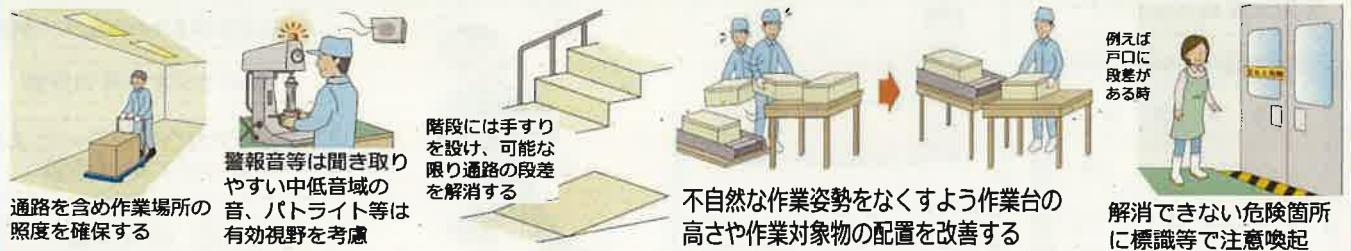
ポイント① 『トップの方針表明』と『担当者や組織』の指定

□経営トップが「高年齢者災害防止対策に取り組む方針」を表明
対策の担当者や労働者の意見を聞く機会(安全衛生の管理体制や委員会)

「高年齢者の心身の特徴」を理解し、受け入れる体制

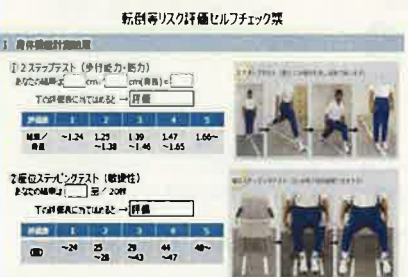
ポイント② 『職場環境の改善』

□身体機能の低下を補う設備、装置(ハード面)や作業内容等(ソフト面)の改善



ポイント③ 『体力や健康状況』の把握と対応

□健康診断・体力チェックで把握



体力・健康状態に応じた対応



体力チェックの一例 詳しい内容は→

□勤務形態

短時間勤務、隔日・交代勤務
作業時間を考慮



詳しい内容は↑

□健康づくり活動

↓取組の例↓

転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」
<https://youtu.be/9jCIGoX58jY>
(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およびその検証」の一環として製作)



ポイント④ 『安全衛生教育』

- 時間をかけ、丁寧に指導(特に初めての作業等)、文字や言葉以外に写真や図や映像を用いる
- 身体機能の状態が労働災害リスクにつながる
- 自己管理の向上(健康状態の把握、生活習慣の改善、体力の向上・維持)

高年齢労働者に配慮した職場改善事例



高年齢労働者に配慮した健康確保・安全衛生管理

<h3>血圧、身長、体重計</h3>	<h3>健康づくりのための振動マシン設置</h3>	<h3>保健師による食生活指</h3>	<h3>カード配布による注意喚起</h3>
<h3>働く高年齢者のための安全衛生管理Webセミナー</h3>	<h3>移乗介助をシート・タンカー使用</h3>	<h3>腰痛予防体操</h3>	<h3>高年齢者雇用推進者を選任</h3> <ul style="list-style-type: none"> 安全衛生委員会の議題として審議 朝のラジオ体操の実施 キャリアカウンセラーによるキャリア支援面談 写真や図、映像情報を活用した安全衛生教育の実施

高年齢労働者の安全衛生対策の情報は【厚生労働省ホームページ】に掲載されています。

<h3><エイジフレンドリーガイドライン></h3> <p>エイジフレンドリーガイドライン (長年勤続者に対する就業環境改善ガイドライン)</p> <p>ガイドラインの解説</p>	<h3><エイジフレンドリー助成金></h3> <p>高年齢労働者を雇用する中小企業等への助成金</p> <p>「令和3年度エイジフレンドリー助成金」のご案内</p> <p>補助金の申請期間 令和3年6月11日～令和3年10月31日</p> <p>職場環境の整備等に要する費用の助成</p>	<h3><中小規模事業場 安全衛生サポート事業></h3> <p>費用は無料です!</p> <p>現場確認 専門職員が2時間程度で現場確認とヒアリングを行い、事業場の安全衛生管理状況の現状を把握します。</p> <p>高年齢者の雇用促進の相談・助言</p>	<h3><エイジアクション100></h3> <p>エイジアクション100</p> <p>100の取組を推奨(チェックリスト活用)</p> <h3><先進企業の取組事例></h3> <p>高年齢労働者の活躍促進のための安全衛生対策</p> <p>— 先進企業の取組事例集 —</p> <p>具体的な取組事例を取りまとめた</p>
--	---	--	--

飲食店

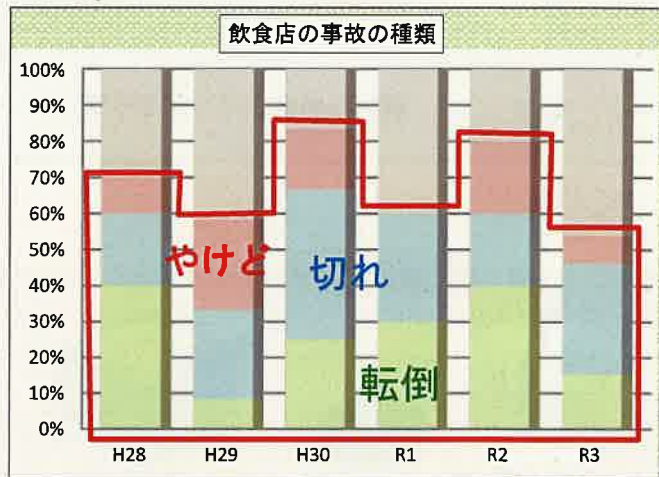
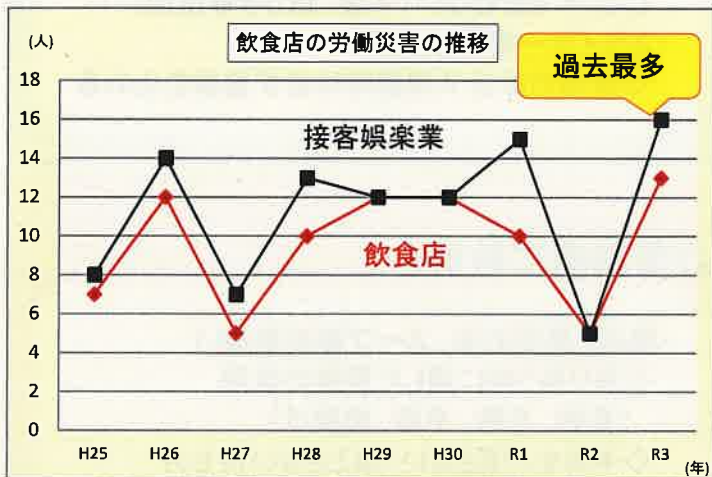
調理場での転倒・切れ・やけどによる災害をなくそう ～行動災害防止を中心とした対策の推進～

王子労働基準監督署

飲食店の労働災害の特徴

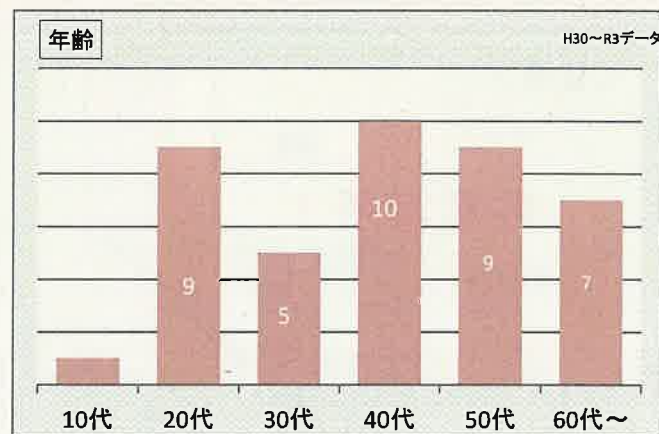
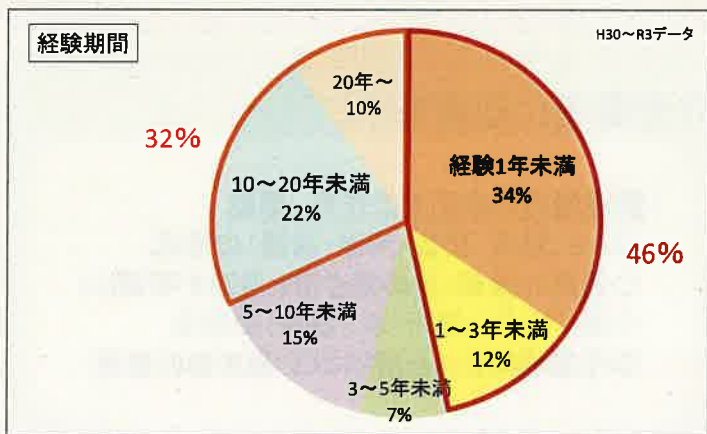
◇令和3年は過去最多の発生

◇転倒、切れ、やけどが多くを占める



◇半数以上が経験3年未満、10年以上多い

◇各年代で発生している



※雇入れ時やベテランに対して『禁止事項』と『守るべき』事項を教育！（裏面）

店舗に労災防止の担当者を配置、働く人の安全意識向上を！

安全の担当者（安全推進者）の配置

安全活動の経験、知識のあるものを1名選任、氏名を掲示
＜主な活動は以下＞

＜職場内の作業方法、危険箇所の改善＞

- ①職場内の4S活動（整理・整頓・清掃・清潔）
- ②包丁や台車等の安全な取扱い
- ③床面の凸凹、水・油等の解消（危険箇所の解消）

＜働く人の安全意識を向上＞

- ①朝礼等で労災防止の意義、取り組みの周知
- ②安全な作業（脚立、器具の操作等）の教育
- ③危険の周知（見える化）、私の安全宣言

転倒危険！

災害危険！



働く人の安全意識向上（私の安全宣言例）

各労働者に考えてもらい、掲示等を行う

例



宣言日 令和 年 月 日
掲示日 令和 年 月 日

私の安全宣言

労働災害防止のため 私はこうします！

- ・通路上の整理・整頓を徹底する
- ・スライサー清掃時は主電源を切る
- ・鍋運搬時は周囲を確認する



会社名 (株) ○○ ○○店
氏名 東京 太郎

様式は東京労働局HPよりダウンロード可

転倒、切れ、やけどによる災害防止のポイント

<切れ>



注意箇所！

◇労働者に教育を！

- ・**包丁等の取扱い**
 - ◇視線を外さない、安全な切り方を覚える
 - ◇工物(固い等)に適した刃物の選択
- ・**割れた食器や缶の鋭利部分の取扱い**
 - ◇素手で扱わない(手袋、ほうき等使用)
- ・**スライサー等機械使用**
 - ◇異物の除去や清掃時は必ず機械を止める

<やけど>

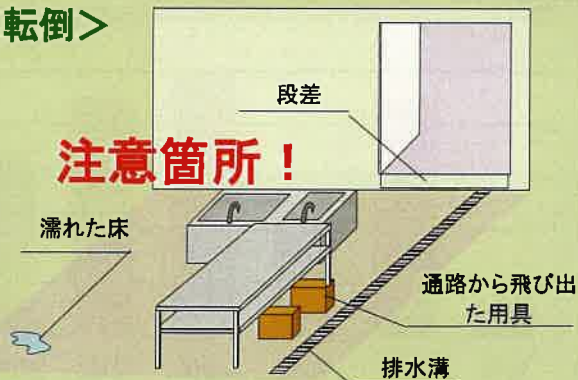


注意箇所！

◇労働者に教育を！

- ・**熱湯、高温の油、スープ等の取扱い**
 - ◇取り扱う物に適した服装の着用(長袖、長靴、手袋、前掛け)
 - ◇中身をこぼさない・落とさない持ち方
 - ◇鍋等の運搬時の通りやすい経路の確保

<転倒>



注意箇所！

◇労働者に教育を！

- ・**調理場内の床面での作業、移動**
 - ◇4S(整理・整頓・清潔・清掃)の徹底
 - ◇通路の確保(物の置き場と通路を明確に)
 - ◇滑りやすい箇所(水、油等)の除去
 - ◇作業場に合った滑りにくい履き物の着用

転倒、腰痛等の行動災害(労働者の作業行動を起因とする労働災害)の予防対策の推進

企業の自主的な安全衛生管理の推進、国民の安全意識の向上を図る

教育、災害防止の資料

STOP! 転倒災害プロジェクト

セミナー等のご案内 資料・教材

リーフレット チェックリスト

3つの転倒予防

職場の安全サイト

「10月10日」は転倒予防の日

転倒予防の教育資料「PW資料」(労働者・)

転倒予防のための教育(労働者向け)

吉本芸人の特別動画公開中(R4限り)

いきいき健康体操YouTube



第13次労働災害防止計画(5年目(最終年))推進中

～トップが打ち出す方針 みんなで共有 生み出す安全・安心～

王子労働基準監督署 R4.4作成

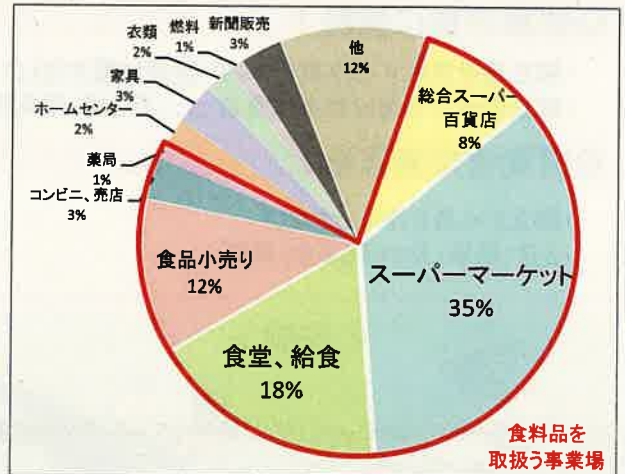
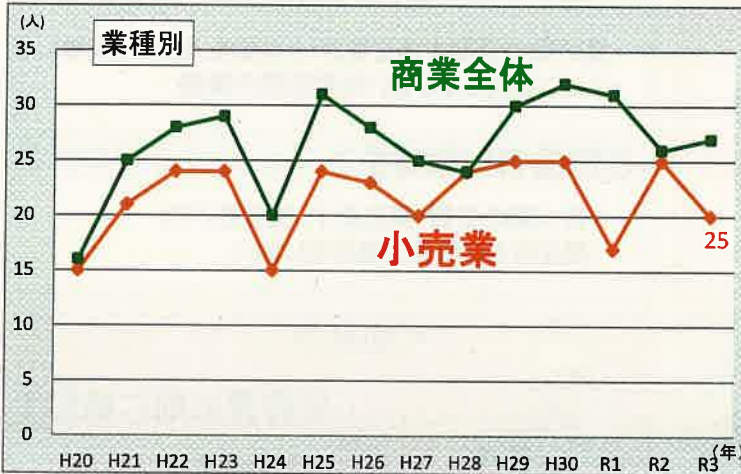
小売業

転倒・墜落・切れ・腰痛等による災害を防ぐために ～行動災害防止を中心とした対策の推進～

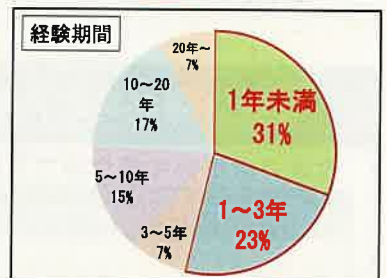
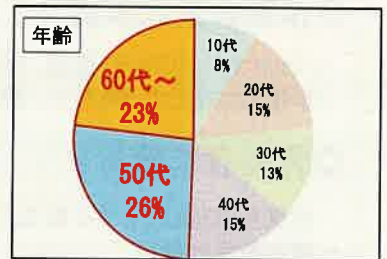
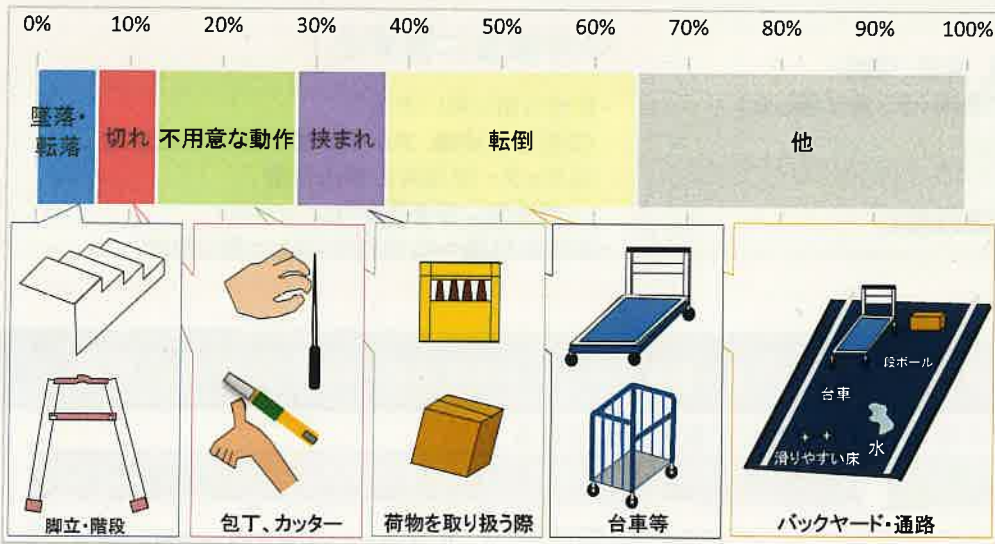
王子労働基準監督署

小売業の労働災害の特徴

◇スーパー等食料品を取扱う事業場での発生多い



◇転倒災害が多い。被災者の半数は50歳以上で、経験3年未満での発生多い。



店舗に労災防止の担当者を配置、働く人の安全意識向上を！

安全の担当者（安全推進者）の配置

安全活動の経験、知識のあるものを1名選任、氏名を掲示

<主な活動は以下>

<職場内の作業方法、危険箇所の改善>

- ①職場内の4S活動(整理・整頓・清掃・清潔)
- ②包丁や台車等の安全な取扱い
- ③床面の凸凹、水・油等の解消(危険箇所の解消)

<働く人の安全意識を向上>

- ①朝礼等で労災防止の意義、取り組みの周知
- ②安全な作業(脚立、器具の操作等)の教育



働く人の安全意識向上（私の安全宣言例）

各労働者に考えてもらい、掲示等を行う

例

宣言日 令和 年 月 日
掲示日 令和 年 月 日

私の安全宣言

労働災害防止のため 私はこうします！

- ・通路上の整理・整頓を徹底する
- ・濡れている箇所があったら、すぐに拭き取る

会社名 (株) スーパー〇〇店
氏名 東京 太郎

様式は東京労働局HPよりダウンロード可

労働災害の対策のポイント

<墜落・転落>



◇作業の前に検討！

- ・脚立等を使用する作業をなくす(高所に置かない)
- ・脚立使用の際は作業に見合った(高さ等)用具使用

◇労働者に教育を！

- ・脚立から身を乗り出さない
- ・3点(両手・足のうち3点)昇降

<不用意な動作・挟まれ>



◇作業の前に検討！

- ・重い物の運搬方法を検討(台車使用、複数人対応等)
- ・ムリな姿勢とならない作業空間の確保

◇労働者に教育を！

- ・持つ際の姿勢(膝を曲げ、腰を落とす)
- ・腰を捻る等の急な動作をしない

<転倒>



◇作業の前に検討！

- ・バックヤードの4S(整理、整頓、清潔、清掃)
- ・作業場に合った滑りにくい靴の着用(水、油に適した)

◇労働者に教育を！

- ・水気を確認したらすぐ除去(道具の備え)
- ・通路を常に確保

<切れ>



◇作業の前に検討！

- ・刃の点検
- (必要に応じた交換、研ぎ)

◇労働者に教育を！

- ・安全な取り扱い方法
 - 包丁使用時、丸い物、固い物等の注意点
 - カッター使用時の手の位置(切る先に手を置かない)・・・etc
- ・所定の位置への片付け(出しっ放し禁止)

転倒、腰痛等の行動災害(労働者の作業行動を起因とする労働災害)の予防対策の推進

企業の自主的な安全衛生管理の推進、国民の安全意識の向上を図る

教育、災害防止の資料

「10月10日」は転倒予防の日



転倒予防の日

検索

転倒予防の教育資料「PW資料」(労働者)

転倒予防のための教育(労働者向け)

～動画を使っての学習もおすすめ～

人間が直立二足歩行を始めたことで「転倒リスク」が増大したとされており、人が多く集まる施設では防犯カメラが設置されています。また、日常業務においては、「交通量」による転倒事故より「転倒」による死亡事故の方が多く見られます。あらゆる事故原因に転倒リスクが関係することによって、リスクを軽減させましょう。

パワーポイント資料

～トップが打ち出す姿勢、みんなで共有、生み出す安全・安心～

東京労働局労働安全部

吉本芸人の特別動画公開中(R4限り)

スベリやムチャはアカン!吉本芸人の特別動画公開中!



動画はこちらから▼



いきいき健康体操YouTube



STOP! 転倒災害プロジェクト

セミナー等のご案内

資料・教材

リーフレット

チェックリスト

職場の安全サイト

検索