



福島冬季転倒災害防止運動（転ばないでね！）

準備期間：令和4年11月15日～令和4年11月30日

運動期間：令和4年12月1日～令和5年3月31日

福島労働局

健康安全課

凍結前の事前確認と凍結時の危険防止の徹底を！



準備期間：令和4年11月15日～令和4年11月30日
運動期間：令和4年12月1日～令和5年3月31日

1 実施者の実施事項

- i) 準備期間（冬季前）における転倒災害防止対策
 - ア 地域の気象状況を踏まえ、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がある箇所の事前確認



- ii) 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
 - ア 大雪、低温に関する気象情報を迅速に把握する体制の構築
 - イ 警報・注意報発令時等の対応マニュアルの作成、関係者への周知
 - ウ 気象状況に応じた出張、作業計画等の見直し
 - ②通路、作業場所の凍結による危険防止の徹底
 - ア 屋外通路や駐車場における除雪、融雪剤の散布による安全通路の確保
 - イ 事務所への入室時における靴裏の雪、水分の除去
 - ウ 屋外通路や駐車場における転倒災害のリスクに応じた「危険マップ」の作成、関係者への周知
 - エ 凍結した路面、除雪機械通過後の路面等における荷物の運搬方法、作業方法の見直し
 - オ 凍結した路面や凍結のおそれがある場所（屋外通路や駐車場等）における転倒防止のための滑りにくい靴の着用の勧奨

寅

から

卯

へ 転ばないで 新年を迎えましょう！

2 凍結による転倒災害の防止対策等

- i) 多発する凍結路面による転倒災害を防止するために次の取組を実施してください。
 - 凍結防止剤を散布すること。
 - 氷面を砕いて路面を露出させること。
 - 滑り止め剤の砂を散布すること。
 - スパイク付きの靴を準備すること。
- ii) 転び方について
必ずケガを防止できるわけではありませんが、
 - 後頭部をぶつけないために顎をしっかりと引くこと。
 - 無理に手をついて体重を支えようとしないこと。
 - 後頭部を守るため顎を引いて背中を丸くして転ぶこと。

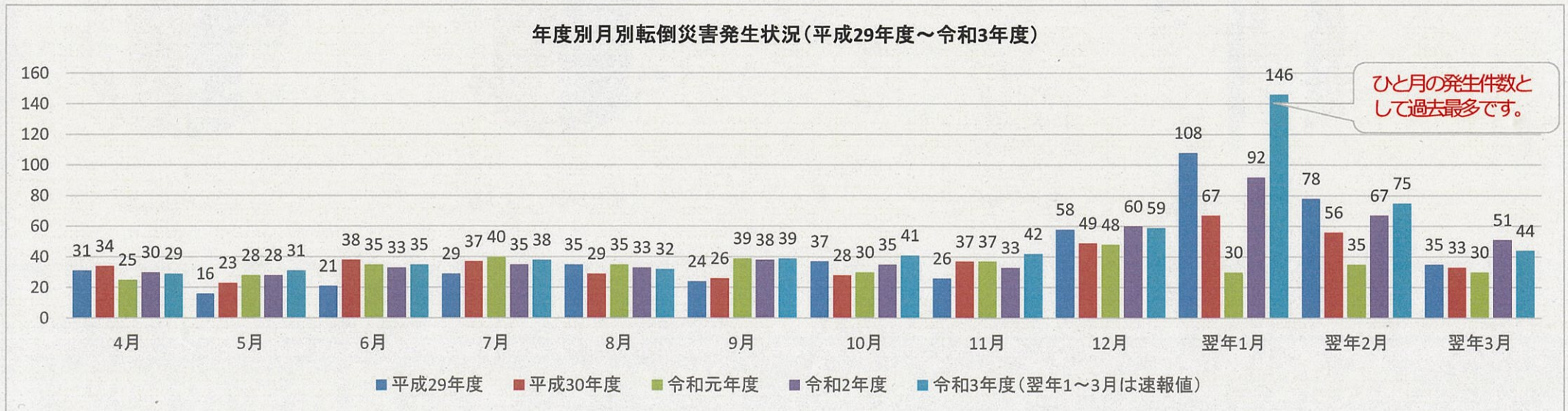
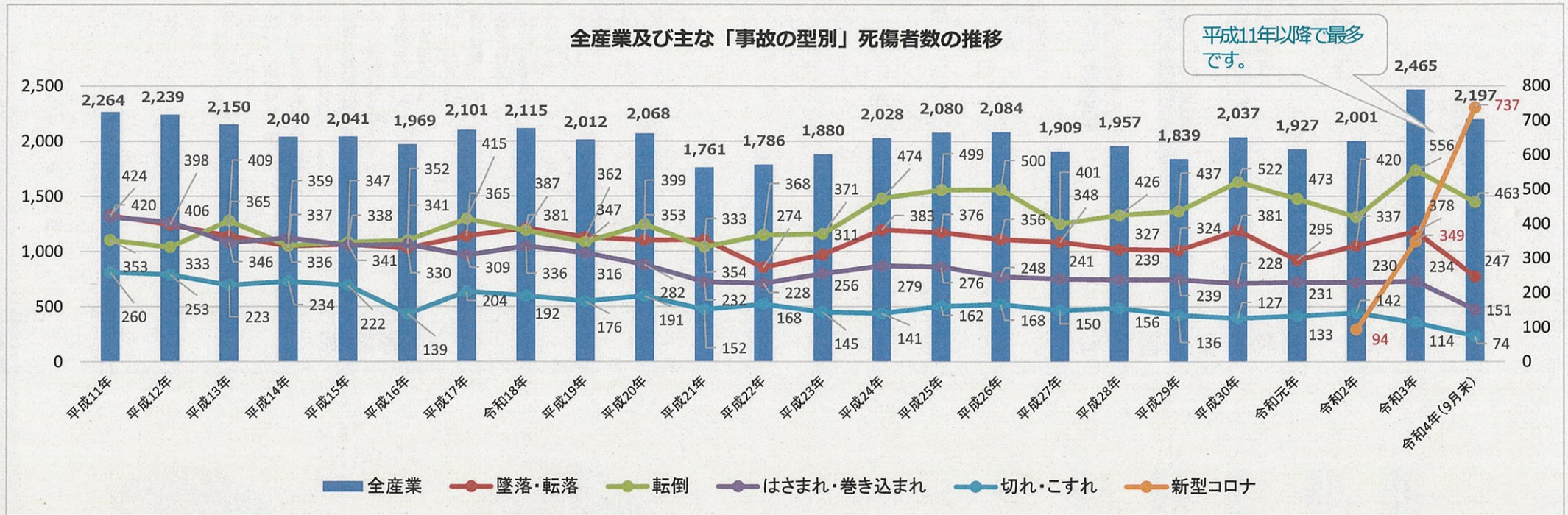


3 身体機能の確認と体力の維持

- i) チェックしましょう！
 - 転倒等リスク評価セルフチェック票
 - 転びの予防 体力チェック（中災防）
 - 転倒災害防止のためのチェックシート（中災防）
 - エイジアクション100「高齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト」
- ii) やっていきましょう！
 - 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」
 - いつまでも元気な足腰でいるために！「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」
日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
- iii) 見てみましょう！（啓発動画、ダイジェスト動画）
 - すべっちゃダメよ！転倒予防 ムチャしちゃダメよ！腰痛予防
 - スポーツ庁の室伏長官による、職場における転倒予防、腰痛予防に向けたスポーツの習慣化の呼びかけ動画（スポーツ庁×厚生労働省）



◎ 転倒災害発生状況 1 事故の型別、年度別・月別

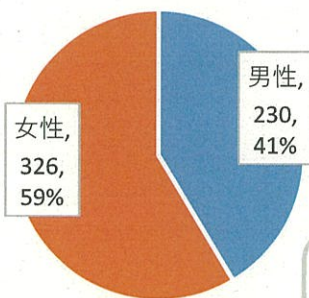


◎ 転倒災害発生状況 2

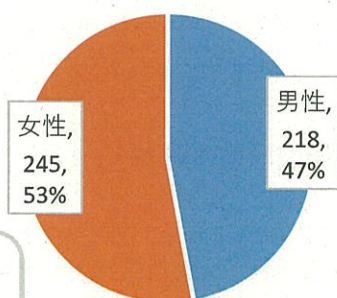
男女別、年齢別、時間帯別、休業見込み日数別

男女別

男女別（3年）



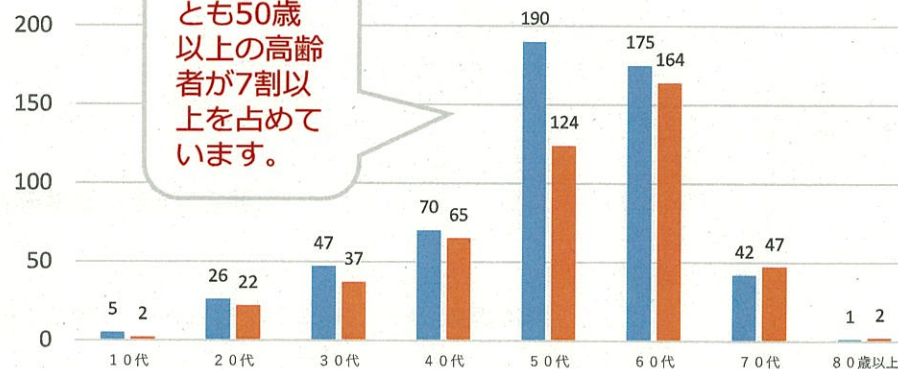
男女別（4年9月末）



男女別では
6対4の比率
です。

年齢別

年代別

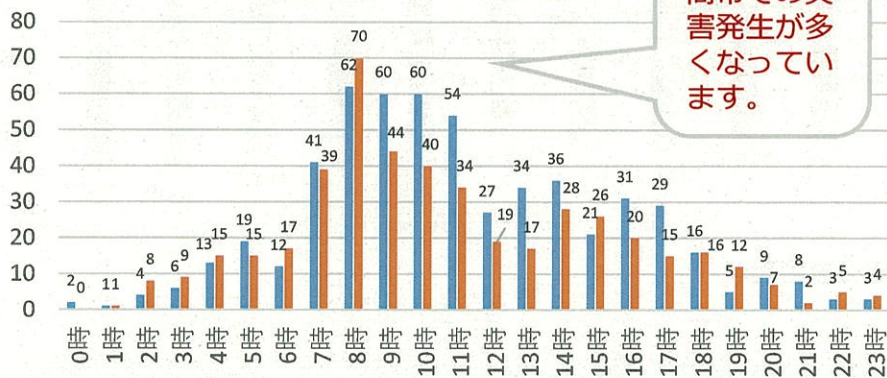


3年、4年
とも50歳
以上の高齢
者が7割以
上を占めて
います。

■ 令和3年 ■ 令和4年（9月末）

時間帯別

時間帯別

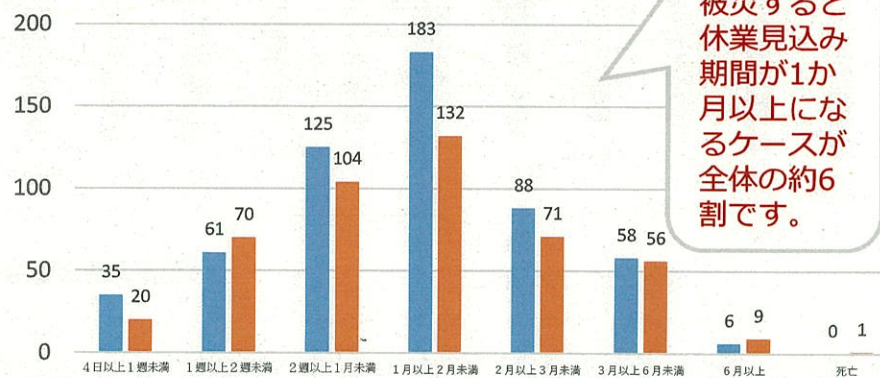


朝の通勤時
間帯での災
害発生が多
くなってい
ます。

■ 令和3年 ■ 令和4年（9月末）

休業見込み日数別

休業見込み日数別

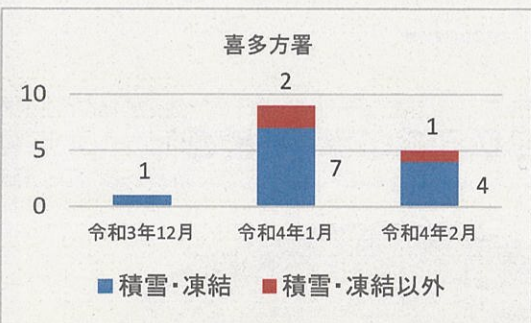
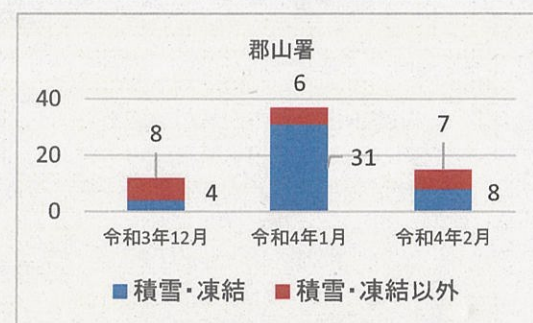
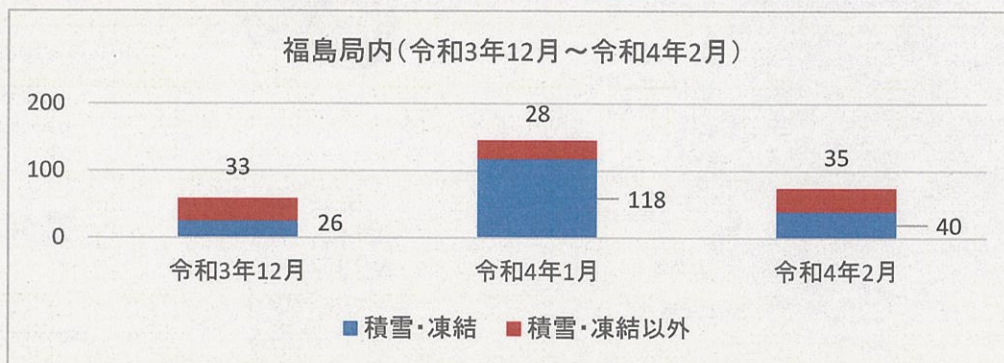
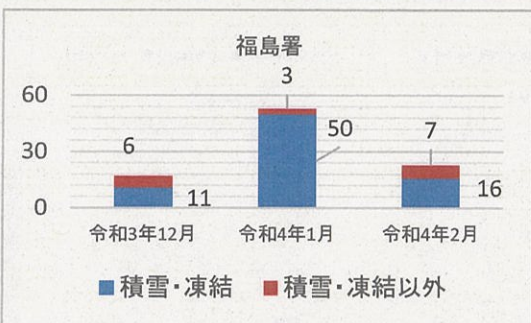


転倒災害で
被災すると
休業見込み
期間が1か
月以上にな
るケースが
全体の約6
割です。

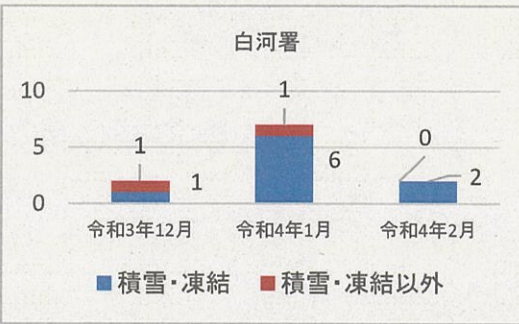
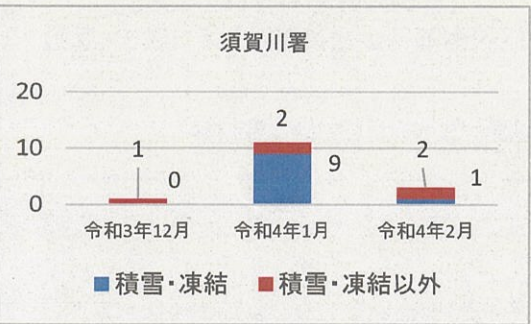
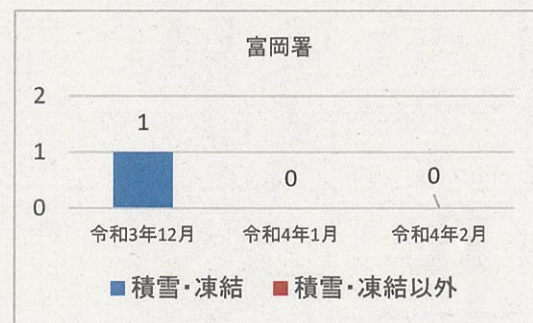
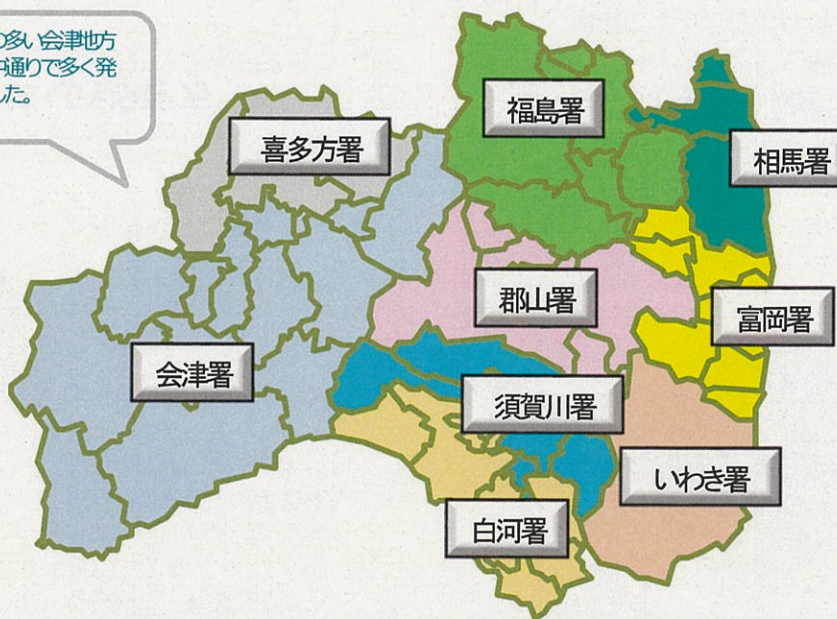
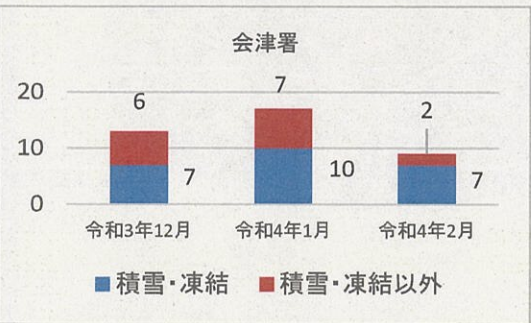
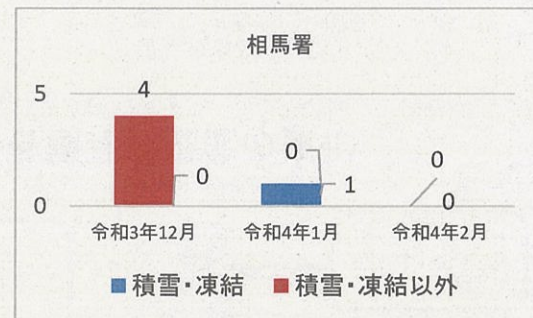
■ 令和3年 ■ 令和4年（9月末）

◎ 転倒災害発生状況 3

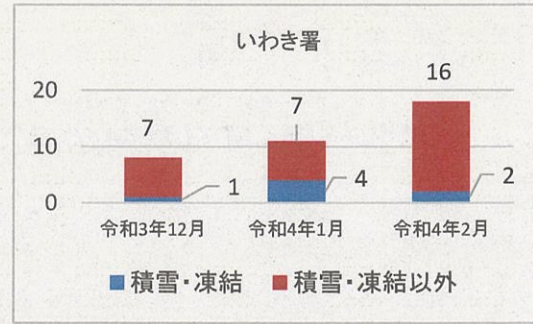
労働基準監督署別



積雪量の多い会津地方
よりも中通りで多く発生しました。



転倒災害の2/3
が積雪・凍結によるものです!

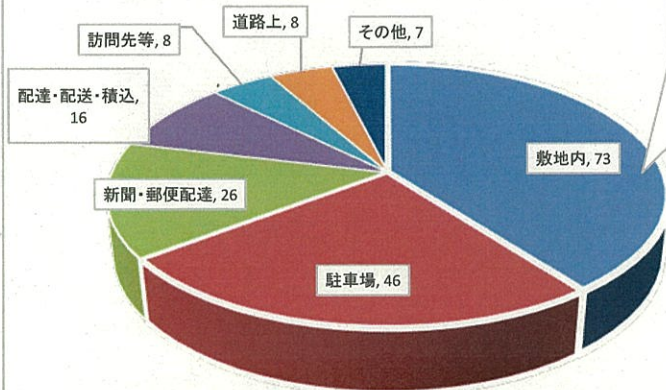


◎ 転倒災害発生状況 4

発生場所別、傷病性質別、傷病部位別

積雪・凍結による転倒災害の発生場所

積雪・凍結による転倒災害の発生場所別
(令和3年12月～令和4年2月)

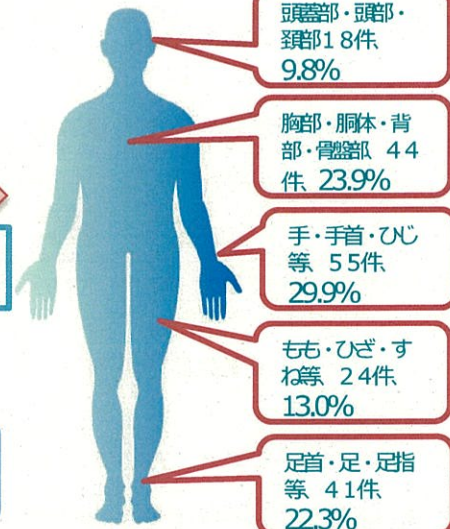
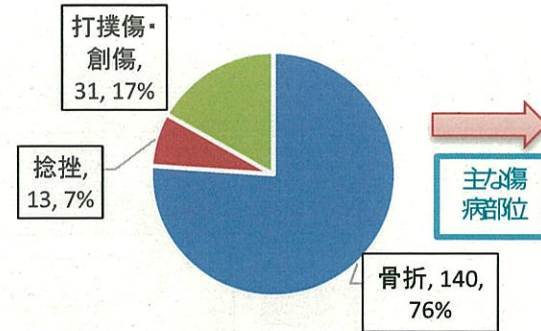


・6割以上が事業場で維持・管理することが可能な敷地内・駐車場で発生しています。
・令和4年3月には、事業場駐車場にて転倒による死亡災害が発生しています。



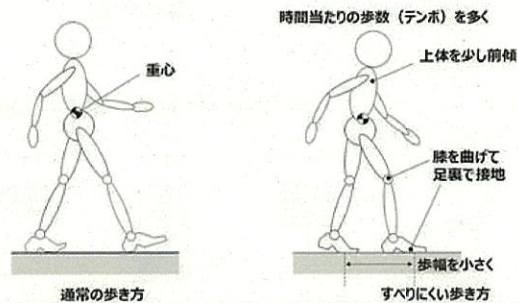
積雪・凍結による転倒災害の傷病性質・傷病部位

積雪・凍結による転倒災害の傷病性質別
(令和3年12月～令和4年2月)



・積雪・凍結による転倒災害の3/4は骨折です。
・骨盤骨折や大腿骨骨折等、長期の休業を要する災害も発生しています。

(参考) 通常の歩き方とすべりにくい歩き方



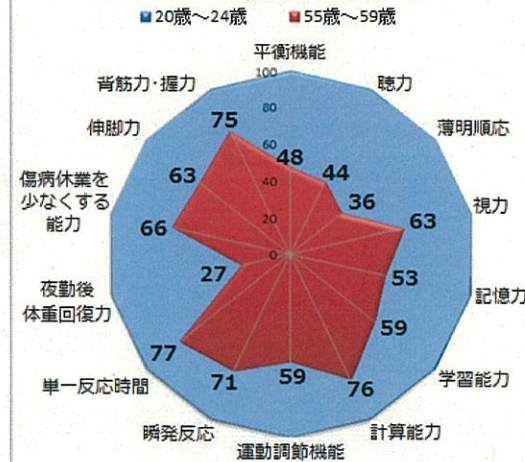
準備期間中や休みの日の散歩のときなどに練習してみましょう!



出典: 独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 「すべり転倒」の実態と評価・対策について

(参考) 加齢に伴う各種身体機能の変化

加齢に伴う各種身体機能の変化



身体機能のピーク期(20～24歳)を基準とした場合、55～59歳の高齢者の各種身体機能水準の相対関係が、どの程度であるかを示した図です。

特に高齢者にとっては、日頃の運動(体力の強化)が転倒災害防止に有効ですので、自分に合ったストレッチや運動を行いましょう!



(斉藤一ほか:『労働科学叢書53 高齢者の労働能力』1980)