

職場での転倒予防～すぐできる！転ばない体づくり～



4月には多くの企業で新入社員が入社する時期です。また、気候の変化や自律神経の乱れにより、体調を崩しやすい時期でもあります。慣れない環境や業務、体調も優れない中で、より事故が起こりやすくなります。

なぜ転ぶ？

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています。

転倒は労働災害だけの問題ではなく、年齢や生活習慣による身体機能の変化と、職場環境が重なって起こる“健康課題”です。

- **加齢**とともにすべての人が、転びやすくなります
- **自分の意識と実際の身体能力に差**があります
- **運動不足**による運動機能・感覚機能低下
- 特に**女性**は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します
- 転倒に繋がりやすい**環境**

- 対策
- ① 自分の“転びやすさ”をチェック
 - ② 体操・ストレッチによる体づくり
 - ③ 転倒しにくい職場環境づくり



参考：厚生労働省 HP：「転びにくい体づくり、腰痛になりにくい体づくりについて」
「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」

対策① 自分の“転びやすさ”をチェック

○セルフチェック

身体機能が低下すると、自分では大丈夫と以为ていても気がつかないうちに転倒しやすい状態になっている場合があります。筋力、敏捷性、静的バランスなど、現在の身体の状態を確認してみましょう。栃木県の人生100年フレイル予防プロジェクトでも、様々な啓発資材を掲載しておりますので、ご活用ください。

職場の安全を応援する情報発信サイト/
職場のあんぜんサイト

身体的能力のセルフチェック

https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_14.html



JISHA 中央労働災害防止協会
中災防 Japan Industrial Safety & Health Association

転びの予防 体力チェック

<https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>



健康長寿とちぎ WEB(人生100年フレイル予防プロジェクト)

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>



○市町の骨粗鬆症検診の活用

女性は、加齢と共に骨折のリスクも増大しますが、検診で骨粗鬆症の状態を把握することができます。足利市、佐野市では市のがん検診等の一環として、骨粗しょう症検診を実施しています。対象者、助成額が市町によって異なりますので、詳しくはお住まいの市町にお問い合わせください。

参考：厚生労働省 HP：「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」

対策② 体操・ストレッチによる体づくり

転びにくい、転んでも骨折しにくい身体作りのために「転倒予防体操」やラジオ体操を積極的に行うことなどによって、健康的な身体作りを心がけましょう。

市町では、様々な健康教室も開催しています。また、県の実施している事業もご活用ください。

【参考】栃木県の事業



身体を動かそうプロジェクト	職場や仲間同士で身体を動かすことにより、生活習慣病の発症や重症化予防を目指しています
とちまる健康ポイント	「とけポロード(県内各地から選ばれた、気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコース)」を歩いてポイントのため、おトクなクーポンに交換したり、プレゼント抽選に応募できます
とちぎ健康づくりロード	栃木県内の各地から選定したウォーキングコースの紹介を行っています

詳細は、健康長寿とちぎ WEB : <http://www.kenko-choju.tochigi.jp>



対策③ 転倒しにくい職場環境づくり

転倒災害をゼロにすることは容易ではありません。しかし、職場環境の整備と日常の行動改善を積み重ねることで、確実に発生リスクを下げるすることができます。一人ひとりが安全意識を高め、仲間と声を掛け合いながら「転倒しにくい職場」をつくっていきましょう。

厚生労働省の HP では、啓発資材や関連サイトを掲載しておりますのでご活用ください。



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/index.html



今からできる転倒予防

- ✓ 靴底がすり減っていないか確認する
- ✓ 通路に物を置かず、コード類はまとめる
- ✓ 体調を整える(バランスの取れた食生活、適度な運動、十分な睡眠)

参考：厚生労働省 HP：「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」

転倒は、誰にでも起こりうる身近な健康問題です。日々の小さな心がけや身体づくりで減らすことができます。また、職場の仲間同士の声かけや互いを思いやる環境も重要です。誰もが安心して働ける職場を作っていきましょう。



問い合わせ先：栃木県安足健康福祉センター健康対策課栄養難病(0284-41-5895)