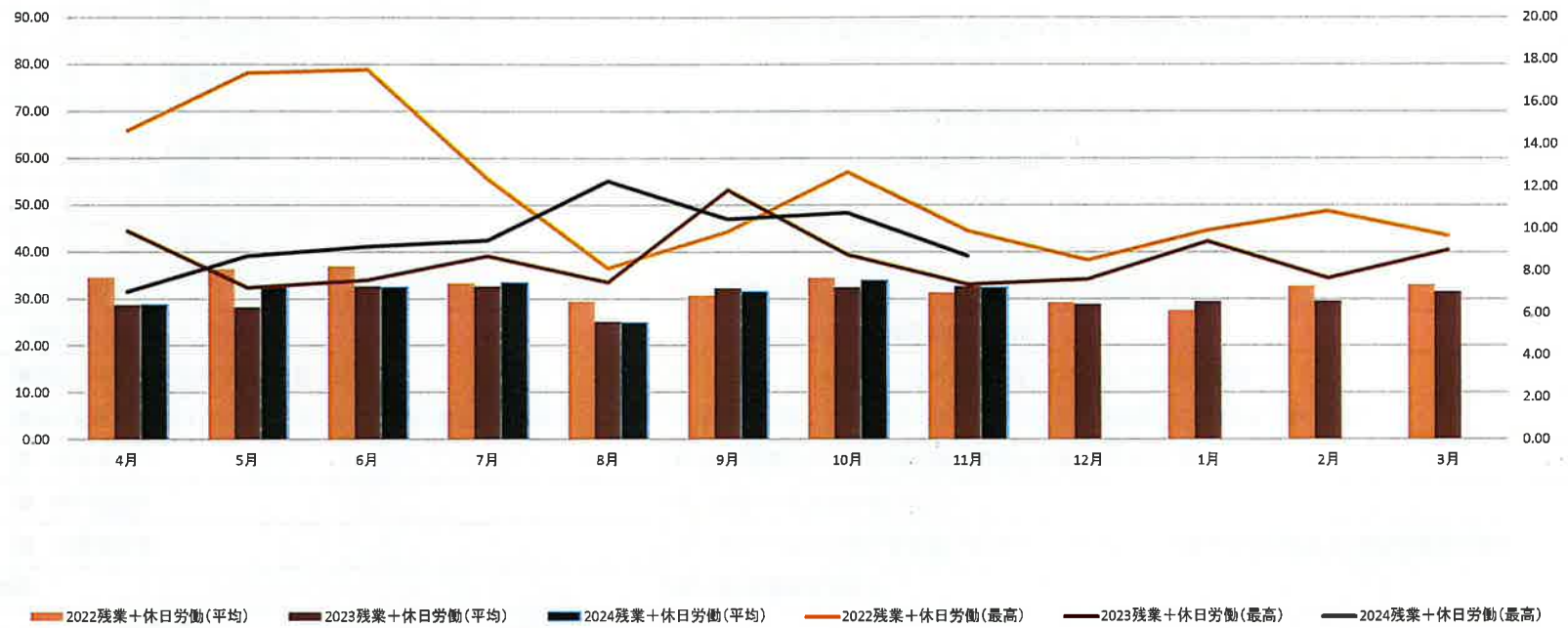


1	開催日時	12 月 18 日 (水) 13:10 ~ 14:00			6		
2	開催場所	Teams開催			産	<産業医職場巡視>	
3	委員	委員長	■ 佐藤委員長			業	本日13:40～14:00に産業医によるエムシーパートナーズ株式会社福岡オフィス内の職場巡視を
		産業医	■ 成松産業医			医	実施し、以下コメントします。
		衛生管理者	■ 森本委員			意	作業環境面については特段気になる点はありませんでした。
		使用者代表	■成松産業医 ■森本委員 ■(欠席)久木野委員 ■高橋保健師(オブザーバー)			見	緊急時に備え、消火器の位置については部内で周知いただけますと幸いです。
		労働者代表	■桶田委員 ■山崎委員 ■名越委員			他	(同日、17時00時に消火器の位置についてオフィス員で確認した。)
安全衛生関係	(1)労災・交災状況 (福岡オフィス) (2) 時間外状況				7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。	
					そ	・ 時間外最高時間の方は成和産業の方で、35時間でした。	
					の	・ 休日労働の最高時間は水処理・ガス化課の方で 39時間でした。	
					他	・ 残業＋休日労働の最高は水処理・ガス課の方で、39時間でした。	
					報	・ 残業時間＋休日労働時間別30時間以上の方は水処理・ガス課2名。ダイヤリックス 1名。	
					告	成和産業 1名。品質保証部検査2グループ 2名。	
						・ 別紙説明:労働者の転倒災害を防止しましょう。転倒予防体操	
	5	● 実績 ○ 予定					先月ご説明した通り、12月1日から1月15日まで年末・年始無災害運動が開催されています。
	活動状況	①労災・交災状況確認の実施(上記4参照)				委員長挨拶	今年の標語は「 ことしもやります！ 基本作業の徹底 年末年始も無災害 」。今年も残すところ2週間となりました。基本動作を今一度思いおこし年末を無災害で乗り切り、新年を迎えましょう。また、遠出をされる方は安全運転をお願いします。
②時間外状況確認の実施(上記4参照)							
					次回	2025年1月22日(水)13:10～14:00	
						場所：Web・MCP事務所	

佐藤委員長	
成松産業医	
森本委員	
久木野委員	
桶田委員	
山崎委員	
名越委員	

前年比較（残業＋休日労働時間数）



労働者の転倒災害 を 防止しましょう

2024年12月18日
エムシーパートナーズ株式会社
福岡オフィス
衛生委員会



エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners

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、転倒による骨折等の労働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なければなりません

■ 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります

転倒災害の発生状況（休業4日以上、令和3年）



転倒による怪我の態様

・骨折（約70%）

- ・打撲
- ・眼球破裂
- ・外傷性気胸 など

転倒災害による平均休業日数（※労働者死傷
病報告による休業見込日数）

47日

性別・年齢別内訳

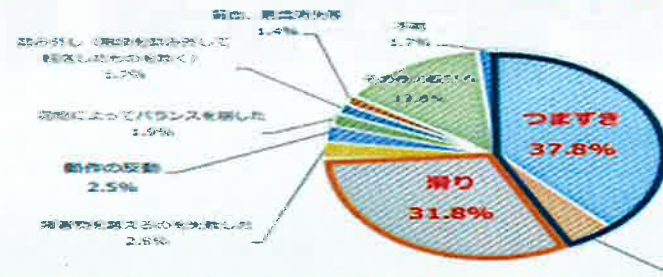


転倒したのは...



転倒災害が起きているのは
移動のときだけではありません

転倒時の類型



<その他の転び方>

- ・ 他人とぶつかった・ぶつかられた
- ・ 台車の操作を失敗した
- ・ 他人、動物等を避けようとしてバランスを崩した
- ・ 服が引っかかった
- ・ 坂道等でバランスを崩した
- ・ 立ち上がったときにバランスを崩した
- ・ 靴紐を踏んだ
- ・ 風でバランスを崩した

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- (なし) 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (27%)
 > 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・通路に放置された物につまずいて転倒 (16%)
 > 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
-  通路等の凹凸につまずいて転倒 (10%)
 > 敷地内 (特に従業員用通路) の凹凸、陥没穴等 (ごくわずかなものでも危険) を確認し、解消
-  作業場や通路以外の障害物 (車止め等) につまずいて転倒 (8%)
 > 適切な通路の設定
 > 敷地内駐車場の車止めの「見える化」
-  作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒 (8%)
 > 設備、什器等の角の「見える化」
-  作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒 (7%)
 ※引き回した労働者が自ら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定し、労働者に遵守を徹底させる



職場3分
エクスサイズ



中小企業労働安全衛生
改善推進センター



「滑り」による転倒災害の原因と対策

-  凍結した通路等で滑って転倒 (25%)
 > 従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する (★)
 -  作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒 (19%)
 > 水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
 (清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放の徹底)
 -  水場 (食品加工場等) で滑って転倒 (16%)
 > 滑りにくい履き物の使用 (労働安全衛生規則第558条)
 > 防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工 (★)
 > 隣接エリアまで濡れないよう処置
 -  雨で濡れた通路等で滑って転倒 (15%)
 > 雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う
- (★) については、高齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」(補助率1/2、上限100万円)を利用できます
 中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます



エイジフレンドリー補助金



中小企業労働安全衛生
改善推進センター

職場での**転倒**にご注意ください！

転倒予防のために 適切な「靴」を選びましょう

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。



屈曲性

親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？

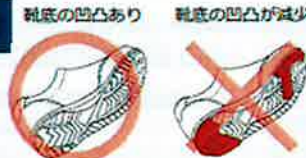
靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。



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、滑りやすくなります



耐滑性の有無

靴の滑りにくさを確認していますか？

耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。

■安全靴の場合

個装箱のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください。



■プロスニーカーの場合

靴のべら裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるか確認してください。



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にくく、つまずきやすくなります。



つま先部の高さ

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。



その他の性能

■静電気帯電防止性

静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能



■かかと部の衝撃エネルギー吸収性
かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能



■耐踏抜き性

釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能



STOP！転倒災害プロジェクト

厚生労働省と労働災害防止団体は、労働災害のうちで最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、「STOP！転倒災害プロジェクト」を推進しています。

時間のある時は、転倒予防体操
を取り入れて、丈夫な足腰をつくり
転倒を予防しましょう。

ご安全に！



エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners



以上



転倒予防体操

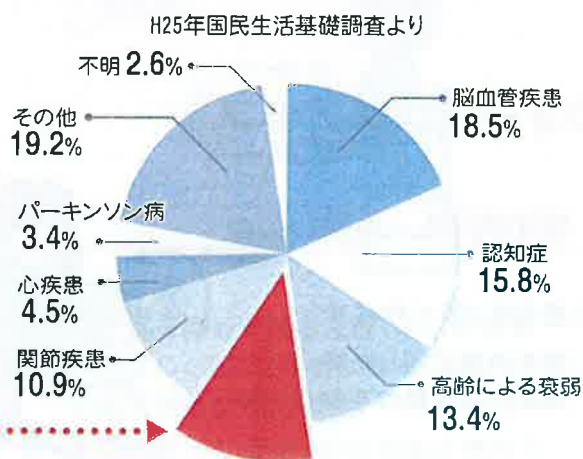
転倒の危険性

日本人の平均寿命は年々延びていますが、介護を必要とする高齢者も増加しているのが現状です。

要介護になる理由はさまざまですが、“**転倒による骨折**”が原因となるケースが少なくありません。住みなれた家の中や何もない平らな道で転倒を引き起こし、骨折、更にはそのまま寝たきりになる可能性もあります。

要介護になった原因

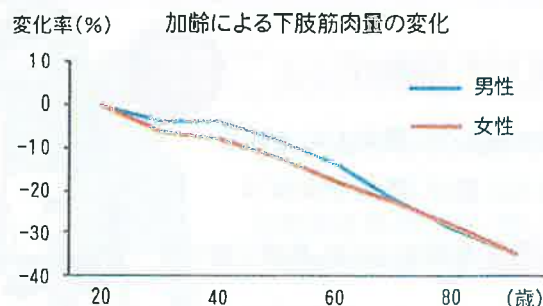
骨折・転倒 **11.8%**



転倒はなぜ起こる？

転倒が起きる原因には、老化による“**筋肉量の減少**”が挙げられます。特に脚の筋肉量は20歳代をピークに減少していきます。筋肉量が少なくなると筋力が弱まり、歩くときに足をうまく上げられなくなり、つまずいたり、バランスを崩すなどして転倒が起きます。

出典：日本老年医学会雑誌 47(1), 52-57, 2010-01-25(出典を参考に作成)



転倒を防ぐには？

転倒を防ぐには、“**丈夫な足腰**”をつくることが重要となります。転倒予防に効果的な運動は3つです。

- ① 筋肉トレーニング(特に下半身)
- ② バランス訓練
- ③ 歩行訓練

NEXT>>

「ステップUP体操」には、上記3つの運動がバランスよく紹介されています。積極的に取り組んでいきましょう！

体操の行い方

ウォーミングアップ ▶▶▶

予防体操 ▶▶▶

クールダウン

ケガを防ぐ効果があります。

反動をつけずに
ゆっくり気持ちよく
伸ばしましょう。

ステップ1→ステップ2

- 各体操：5～15回程度
- セット数：2～3セット
- 週3日以上を目指す



ご自身の体力に合わせて、
少しずつ回数・セット数を
増やしましょう。

疲労を軽くする効果があり
ます。力まずリラックスして
行いましょう。

ウォーミングアップ

腕の内回し・外回し

- ①腕をまっすぐ伸ばす
- ②腕を内側に回した後、
外側に回す動作を繰り返す



腕上げ・横曲げ

- ①指を組んで、頭の上に上げる
- ②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

ポイント 反動をつけず、真横に曲げる

脇腹を
ほぐす



腹筋と
背筋を
ほぐす



腰の前後曲げ

- ①両手を腰にあてたまま、
上体をゆっくり後ろに曲
げた後、前に曲げる
- ②この動作を繰り返す



クールダウン

背中伸ばし

- ①背筋を伸ばす
- ②体を前に曲げた後、上体を起こす

ポイント

最初は腕の力で、慣れてきたら背中
の力で上体を起こす



足の裏側伸ばし

- ①片足を伸ばし、つま先を
手前にひく(①)
- ②上体を倒す(②)
- ③反対側も同様に行う

ポイント ふくらはぎの伸びを意

体操時のポイント

1.呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。
自然な呼吸を意識しましょう。

2.無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に
行いましょう。

3.筋肉を意識する

筋肉を意識して行うことで効果があがります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

転倒予防体操 STEP.1

つま先上げ下げ



〔すね〕



- ①両足を肩幅に広げる
- ②かかとを軸につま先を上げて下ろす

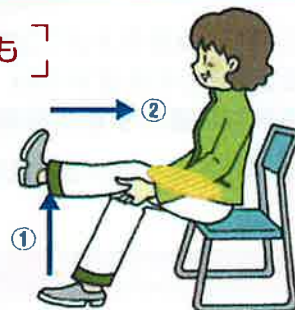
ポイント すり足改善に効果的



電車の中でもできる体操です。
座りながら行ってみてください。

片足上げ・ひざ伸ばし

〔太もも〕



- ①片足を両手で持ち上げ(①)、ひざを伸ばし、足首を手前にひく(②)
- ②反対側も同様に行う

ポイント 辛い場合、ひざの高さで行う



片ひざ上げ・胸寄せ

〔腹筋〕



- ①片足を上げ(①)、ももを胸の方へ引き寄せる(②)
- ②反対側も同様に行う

ポイント 足に力をいれず腹筋を意識

ひざ合わせ足首開閉

〔太ももの横〕



- ①ひざを合わせ、両足を上げる(①)
- ②足首を開き(②)、閉じる動作を繰り返す

ポイント 足首に力をいれない

体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきますが、使えば使っただけ筋力はついていきます。筋肉を育ててあげるつもりで体操に取り組んでみてください。なかなか続かないという方は、三日坊主を繰り返しながらでもいいので、気楽に続けてみましょう。

転倒予防体操 STEP.2

両足上げ・ひざ伸ばし

〔太もも〕



- ①椅子に座り、両足を上げ、つま先を手前にひいた後、ひざを伸ばす(①)
- ②足首を前後に動かす動作を繰り返す(②)

ポイント 両足を高く上げると効果的

両ひざ上げ・胸寄せ

〔お腹〕



- ①背筋を伸ばし、椅子の横をもつ
- ②両ひざを持ち上げ(①)、胸の方へ引き寄せた後(②)、力を緩める
- ③この動作を繰り返す

ポイント 寄せるときに足に力を入れない

片足体重かけ

〔太もも〕



- ①足を前後に開き、手を腰にあてる
- ②足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけて止める。この動作を繰り返す
- ③反対側も同様に行う

ポイント ひざが痛い人は無理をしない

かかと上げ・下げ

〔ふくらはぎ〕

- ①椅子の背をもち、両足を揃えて立つ
- ②かかとを上げ静止後、下げる動作を繰り返す

ポイント

- ・椅子に過度によりかからない
- ・片足で行うと効果的

片足立ち

〔バランス〕



- ①両足を揃えて、手を腰にあてる
- ②片足を前に持ち上げ維持した後、足を下ろす
- ③反対側も同様に行う

ポイント

不安な場合は、テーブル等に手をつきバランスをとりながら行う

豆知識 こんな人が転びやすい？

こんな人は要注意！？転倒予防体操で転ばない身体作りに励みましょう！

●歩く速が遅い人

歩く速が遅くなってきたのは筋力が低下している証拠です。歩く速が遅い人は速い人に比べて3倍近く転びやすいという報告があります。

●一度転んだことのある人

既に体が転びやすくなっている証拠です。一度転んだことのある人が再び転ぶ確率は、転んだことのない人の3.8倍にも達しています。

