

従業員の皆さんへ

新型コロナ禍の第3波拡大の中、日々のお仕事ご苦労様です。外出自粛が言われる中、リモートでの勤務をされて見える方もいらっしゃいます。感染終息の気配が見えず、まだまだ不安な日々が続きますが、職場・家族から感染者を出さない為にも引き続き「マスク着用、手洗い、うがい」「三密を避ける」「不要不急の外出を避ける」を心がけをお願いします。

今月の衛生委員会通信のテーマは、2015年度から毎年2月、6月に実施されている

「STOPI転倒災害プロジェクト」についてです。

転倒災害は、労働災害(休業4日以上)の死傷災害の4分の1を占めており、最近の高齢者雇用の拡大もあり大きな問題となってきています。皆さんも他人事とは考えず、日頃から注意しましょう。

転倒災害は、誰にでも起こり得ます 職場から転倒災害をなくしましょう!

「STOP!転倒災害プロジェクト」とは?

厚生労働省と中央労働災害防止協会(中災防)をはじめとする労働災害防止団体では、休業4日以上)の死傷災害のうち最も件数が多い転倒災害の減少を図るため、2015年から「STOP!転倒災害プロジェクト」を実施しています。

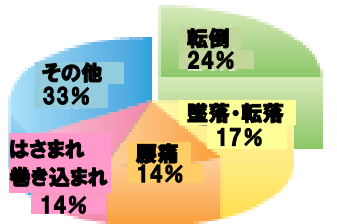
しかし、転倒災害は依然としてさまざまな場面で発生し、災害全体の24%(2019年)を占めています。

このような状況を踏まえ、プロジェクトの実施要綱が2019年6月に改正され、第三次産業に対する重点的な取り組み、高齢労働者の就業箇所での安全確保と労働者への注意喚起の徹底など、転倒災害防止対策の一層の強化が盛り込まれました。今こそ、職場一丸となって、「転倒災害」の撲滅を目指しましょう。

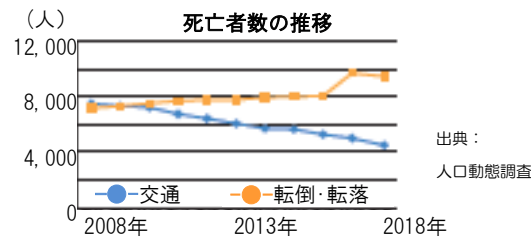
労働災害全体の4分の1! ~実は深刻な転倒災害

転倒だけで労働災害につながるというと大げさだと思われるかもしれませんが、実は職場での転倒により休業(4日以上)となってしまう「転倒災害」が多発しており、労働災害(休業4日以上)全体の4分の1を占め、深刻な問題となっています。

また、人口動態調査によれば、職業生活を含めた一般生活の中でも、転倒・転落で亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多いのです。転倒災害の防止は今や、あらゆる人々にとっての重要課題といえます。



出典:2019年労働災害発生状況(確定値)



例えば、こんなことはありませんか?

転倒災害の典型的なパターン

ぬれた床面で滑って...



滑り
掃除用具を取りに行ったところ、食品製造機械の周りの床が滑りやすい上に水が残ったままの状態であったため、そこに滑って転倒した

台車につまずいて...



つまずき
バックヤードで商品の検品中に応援要請があり、店内のレジに向かうとしたところ、入口近くにあったロールボックスパレットに足を引っ掛けて転倒した

階段を踏み外して...



踏み外し
ダンボールを抱えて階段を下りていたときに、足元が見えず階段を踏み外して転倒した

こんなところが「つまずきやすい」「滑りやすい」

「つまずきやすい」ところ



- 床面の凹凸、段差
- 床上の配線、モール(配線をまとめて収納するカバー)
- ついたてのベース(脚部)
- 街路樹の植え込み
- 人ごみ(キャリー式バッグなど) ...など

「滑りやすい」ところ



- 床面の水、油
- 鉄製の階段
- マンホール
- グレーチング(メッシュ状のどぶ板)
- 凍結路面 ...など

転倒しないためのポイント

転倒しにくい作業方法
~あせらない、急ぐ時ほど 落ち着いて~

- ★時間に余裕をもって行動
- ★滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
- ★物につまずかないよう適切な明るさを確保
- ★転倒予防のための教育、研修の実施

雪道・凍結路では

- ★凍結した路面はできるだけ避けて歩く
- ★雪道では、足の裏全体で雪面を踏みつけるようにして小幅で歩く
- ★両手をあけておくなど、すぐに受け身が取れる状態を作っておく
- ★雪上でも滑りにくいタイプの靴を履く

設備管理面の対策
~4S(整理・整頓・清掃・清潔)~

- ★歩行場所に物を放置しない
- ★床面の汚れ(水、油、粉類等)を取り除く
- ★床面の凹凸、段差等の解消

その他の対策

- ★転ばない体づくり(身体機能の維持・向上)
- ★作業に適した靴の着用
- ★職場の危険マップの作成による危険情報の共有
- ★転倒危険場所にステッカー等で注意喚起

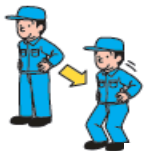


転ばない体をつくるために... 日ごろから筋力アップに努めましょう

例:スクワット

足を肩幅ぐらいに開きます。手を腰に当てて、膝の角度が45~60度程度になるように曲げます

これを10回×2セットを目安に行いましょう



歩き方を見直そう!

すり足で歩を進めると歩幅が狭くなり、転倒しやすくなります。普段よりも一歩前に足を出すことを意識して歩幅を広げ、つま先で地面を蹴りかかしてから着地して歩くようにしましょう



転倒災害防止のためのチェックシート

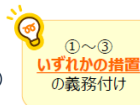
あなたの職場の危険をチェックしてみましょう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ① 通路・階段・出口に物を放置していませんか | → 道路、階段、出口などの歩行する場所には物を放置しないようにしましょう |
| <input type="checkbox"/> ② 床の水たまりや氷、油、粉類は、その都度取り除いていますか | → 床面が水、氷、油、粉類等で汚れている場合には、すぐに取り除きましょう |
| <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 | → 移動中に物につまずかないよう、適切な明るさ（照度）を確保しましょう |
| <input type="checkbox"/> ④ 転倒を予防するための教育を行っていますか | → 転倒を予防するための教育、研修を実施しましょう |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 作業靴は作業に適したものを選び、定期的に点検していますか | → 作業に適した靴を選んで着用し、靴底の擦り減りがないかなど定期的に点検をするようにしましょう |
| <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 | → 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有しましょう |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促すステッカー（標識）をつけていますか | → 転倒の危険性がある場所にはステッカー（標識）をつけて、注意喚起をしましょう |
| <input type="checkbox"/> ⑧ ポケットに手を入れたまま歩いていませんか | → ホックに手を入れて歩かないようにしましょう
階段は手すりを使って昇降しましょう |
| <input type="checkbox"/> ⑨ 転倒災害防止のための運動を取り入れていますか | → ストレッチや体操などを適宜行って、転倒災害予防に努めましょう
日ごろの歩き方も見直してみましょう |

今年、「改正高年齢者雇用安定法」が2021年4月から施行されます。今までの65歳までの雇用確保（義務）+70歳までの就業確保（努力義務）となり、ますます高齢者の方の雇用が増える見込みです。気宇年齢になっても働ける秘訣も追記します。

「高年齢者雇用確保措置」って何？

- 65歳までの定年の引き上げ
- 65歳までの継続雇用制度の導入（特殊関連事業主(子会社・関連会社等)によるものも含む）
- 定年の廃止

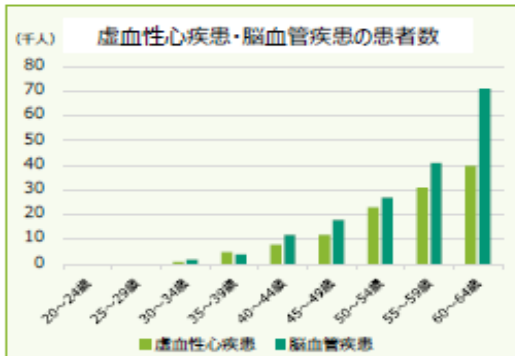


①～③
いずれかの措置
の義務付け

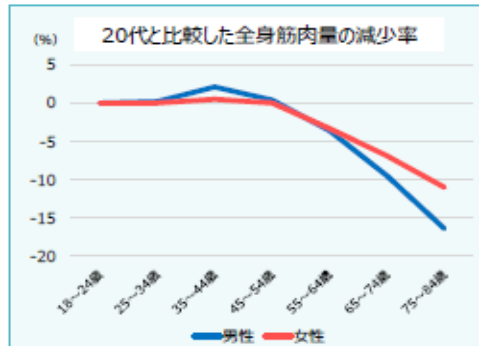
2021年4月の改正施行で **70歳までの高年齢者就業確保措置（努力義務）**が新設されます

知っていましたか？ 50代が健康の分かれ道

50代は、これまでの生活のツケが身体に現れ始めます
心筋梗塞や脳卒中の罹患率は50代から急増し、筋力は50代から落ち始めます



出典：厚生労働省「平成29年患者調査」



出典：谷本芳美、渡辺美穂、河野幸、成田千賀、高崎朝穂、河野公一、日本人筋肉量の年齢による特徴 日本老年医学2010；(47)52-57を編集

50代から健康と向き合い健康維持に向けた取り組みが必要

今から始める体力づくり

1日たったの**8,000歩**で、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を予防できます
◆ウォーキングを行う上で気を付けること

- 運動習慣のない人や、体力に自信がない人は、いきなり高いレベルを目指さないようにしましょう
- まずは今よりも身体を動かす時間を増やそう

③歩行時には中強度の歩行を意識しよう ④毎日の習慣として無理なく続けよう

40代、50代からの「歩く」習慣をもつことで

いつまでも生き生きと働き続けられる身体を手に入れよう



まず、自分の体力を知ってもらう

⚠ こんなときは要注意！ ⚠

- 青信号の間に渡れない
- ペットボトルが開けられない
- 椅子から立ち上がりで何か支えが必要

そのほかにも体力チェックで確認を行いましょう



「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態（ロコモティブシンドローム）を予防するトレーニング

職場環境や業務の配慮
健康管理だけでなく職場のハード面もソフト面も整備が必要です

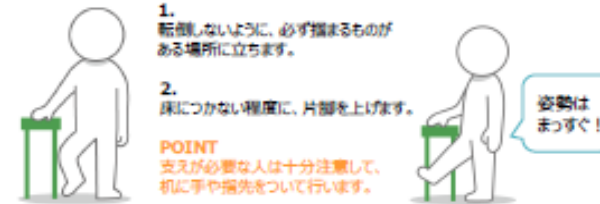
環境面のPOINT

- ◇照明
 - 作業場の照明を明るくする
 - 照明の設置を増やす
- ◇設備
 - 階段、段差には手すりを設置
 - 作業台を中腰や猫背にならない高さに変更
 - 危険な場所に「つまずき注意」、「すべり注意」など大きな文字で標識の掲示、ポールやスタンドを設置して目印にする
 - 床の水分・油分、ごみをこまめに清掃

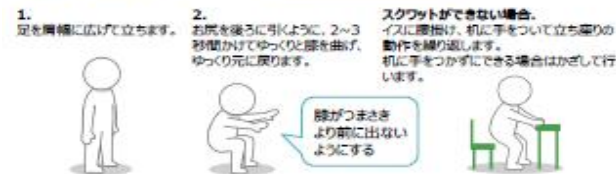
業務量のPOINT

- ◇ゆるやかな作業量の設定
 - 個人別の作業の調整
 - 休憩を推奨する
- ◇健康や体力の状況を踏まえた就業上の措置
 - 短時間勤務、隔日勤務、交替制勤務など
 - 深夜労働の回数を減少させる
 - 体の負担が少ない部署へ配置転換を行う

ロトレ 1 バランス能力をつけるロトレ 片脚立ち 左右とも1分間で1セット、1日3セット



ロトレ 2 下肢の筋力をつけるロトレ スクワット 5〜6回で1セット、1日3セット



オフィスに勤務する社員を含め、下肢筋力の低下と骨量の低下を防ぐロコトレに取り組もう！
ウォーキングだけでは筋力の強化が期待できないため、ロコトレも組み合わせよう！

まとめ：従業員が活躍しつづけるために 職場に合わせたエイジフレンドリーな職場づくりには…
企業は従業員が長く働き続けられるように支援するために 以下が求められています！

「高年齢者が安心して安全に働ける職場環境づくり」
「労働災害を予防する観点から、健康づくりを推進していくこと」

まずは現状を把握し、取り組むべき課題を検討し優先順位をつけましょう

高年齢労働者を対象にした取り組みに加えて、若年時からの準備や取り組みも！

今回の内容が、転倒（労働災害）の減少と健康で働けるヒントになれば、幸いです。

