衛生委員会　通信　2025.01

株式会社アクティブシックスオー
衛生管理者　松田　享

2025.1.30

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

2025年も1か月が過ぎようとしております。昨年は、元旦に能登半島地震、翌日２日には羽田空港でのJAL機の衝突炎上と波乱の年明けでした。幸い今年は、災害等も無く落ち着いた年明けとなりました。年末からのインフルエンザの感染も治まりつつありますが、皆さん罹患しないように予防をお願いします。2025年最初の「衛生委員会通信」は、例年通り「転倒災害」について考えたいと思います。

転倒災害の防止

「転倒災害」は、「墜落・転落災害」、「はさまれ・巻き込まれ災害」といった、発生件数の多い災害の中で特に件数が多くなっています。

厚生労働省が行う労働災害発生状況調査において、休業4日以上の「転倒災害」は、毎年のように全労働災害の約20％前後を占めています。令和5年に発生した「転倒災害」による平均休業見込み日数は48.5日と、休業1か月以上を要する重篤な災害へと至るケースが多く注意が必要です。また、「墜落・転落災害」に分類された中にも、約2割は「階段からの転落」などで「転倒」に近いタイプの災害になります。

「転倒」は、いつでも、どこでも、だれにでも発生するため、「ちょっと転んだだけ」「急いでいたため」と言って軽視されがちです。そのため、十分な対策もなされず、再度、「転倒」を起こしてしまいます。

転倒災害をよく理解し、職場で起こる転倒災害を減らしましょう。

転倒災害とは？

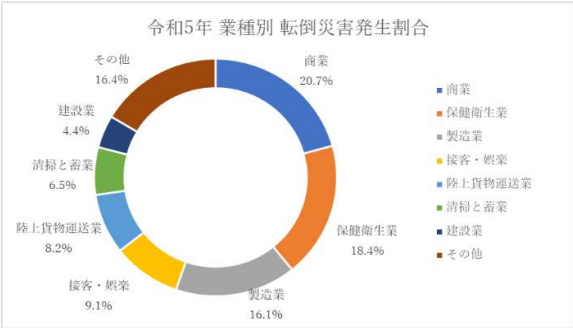
「労働災害分類の手引き」（中央労働災害防止協会）によると、転倒とは、「人がほぼ同一平面上で転ぶ場合をいい、つまずき、滑りにより倒れた場合等をいいます。車両系機械等とともに転倒した場合も含む。交通事故は除く。」となっています。

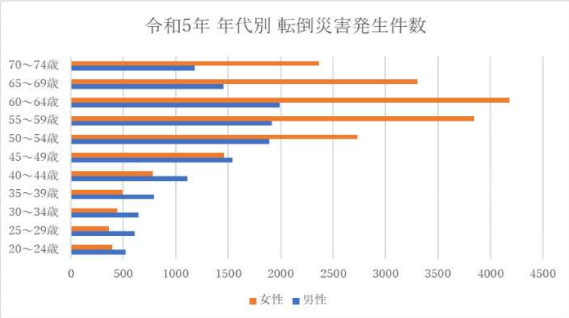
転倒は、通路や床面で水や油により滑ったり、段差や突起物、また床上配線コード等などでつまずいたり、階段を踏み外したりするなどの原因で発生します。

業種別転倒災害の発生状況

業種別に見てみると、転倒災害は、商業（小売業含む）、保健衛生業、製造業の順に多くなっています。業種別の転倒災害の推移を見たところ、例年件数の多い製造業の他、商業の中でも小売業、保健衛生業の中でも社会福祉施設において特に増加傾向が見られます。

厚生労働省は、小売業、社会福祉施設について、多発している転倒災害等の減少を図るため、「労働者（中高年齢の女性を中心に）の作業行動に起因する労働災害防止対策」に取り組むとしています。





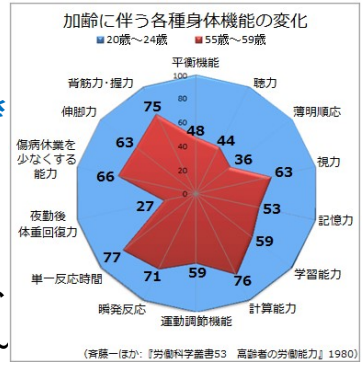
業種別転倒災害の発生状況

転倒災害は、年齢とともに増加する傾向が見られ、20歳代と50歳代を比較すると、約5.5倍の発生件数となっています。

また、昨今では女性の転倒災害件数が著しく増加し、令和5年度における60～64歳の転倒災害件数は4,183件と、2年連続で増加しているため特に注意が必要です。

加齢に伴う転倒災害発生件数の増加は、加齢による平衡機能や筋力の減少といった身体機能の低下が強く関係しています。

加齢に伴う身体機能の低下



加齢に伴う身体機能が低下します。

なかでも平行機能の低下は顕著で20歳代を100％とすると50歳代でおよそ48％にまで低下しています。（右図）

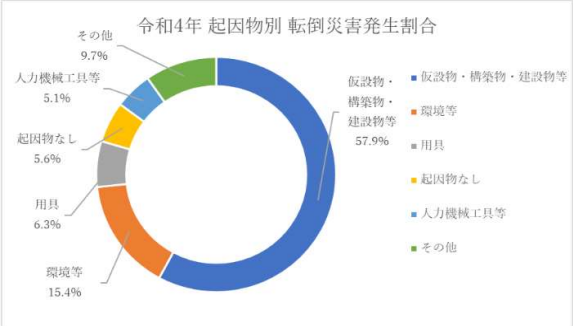
また、視力においても、薄明順応（暗い所に入った際により早く暗さに順応して物が見えるようになる能力）も36％に減少しており、これらより、高年齢の労働者は、ふらつきやすく、段差や階段などの認識において特に注意が必要であることを示しています。

なお、昨今においては全体として運動機能面での「若返り」現象が見られます。

医療の発展や日常生活における利便性、食生活等の変化により、心身の健康を保つことが比較的容易となった結果、身体的な若さを維持できる方が増えてきました。特に、前期高齢者である65～74歳においては、活発な社会活動が可能な方が大多数を占めています。しかし壮年者である30～49歳と比較すれば、やはり身体機能の低下は否めません。

年代別転倒災害発生件数を見ても、加齢に伴う身体機能の低下は明らかであり、年齢を重ねるにつれ転倒や墜落・転落といったリスクが伴うため注意が必要です。

転倒災害の発生場所



令和4年度のにおける転倒起因物別の発生場所の割合は、右図のようになります。仮設物・建設物・構造物など、つまり通路・屋外作業床面・階段で、転倒災害全体の約6割が発生しています。

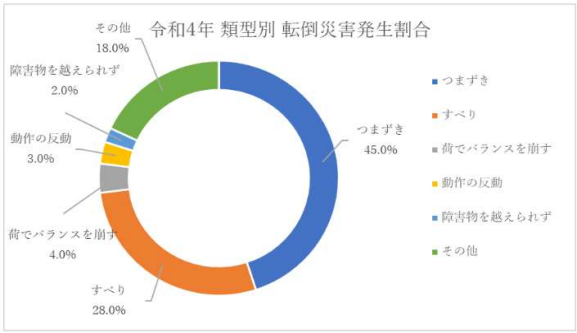
転倒災害の原因

転倒の原因として、「つまずき」は45％、「すべり」が28％、「荷でバランスを崩す」が4％と、「つまずき」「すべり」の合計で約7割を占めています。

これらから、転倒の対策を考える際には、「つまずき」「すべり」を軸に考えていくことが大切であることがわかります。

また、大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状況で作業を行っていると、バランスを崩して「踏み外し」をすることがあります。

昨今、発生割合そのものは減少しているものの、重篤な被害を招くケースが多く、まだまだ危険であることに変わりはありません。



転倒の原因別災害状況

つまづきについて

つまずきは、歩いている際にわずかの段差、また、階段の蹴上を超えるために必要な高さまでつま先を上げられなかった際に発生します。その際、つま先を段差や階段などにぶつけ、身体が前方向に引っ張られるような力が働き前方や横方向へ転倒します。この際、手を着いた際に、腕の橈骨（とうこつ）や上腕骨、やや横方向へ転んだ際には、大腿骨頸部の骨折などの危険性が高くなります。

すべりについて

すべりは、靴と床面間の摩擦が低下することにより生じます。第1の要因はすべりやすい床面であり、また不適切な履物の使用により発生頻度が増加します。すべりによる転倒は、前方・横への転倒と後方への転倒の2つに分けることができます。

①前方・横方向への転倒

歩行中に、後足で歩行面をつま先で蹴った際にすべり、身体が前方向に引っ張られるような力が働き、前方、または横方向へ転倒します。この際、手を着いた際に、腕の橈骨（とうこつ）や上腕骨、やや横方向へ転んだ際には、大腿骨頸部の骨折などの危険性が高くなります。

②後方への転倒

歩行時に、前足のかかとが前方へすべり、身体が後方へ引っ張られるような力が働き転倒します。この際には、高齢者では、シリモチをついて腰椎の圧迫骨折、また手が上手くつけない場合には、後頭部を強打する危険性があります。

踏み外しについて

踏み外しによる転倒は、歩いている際に、前方の穴などに足を踏み入れてしまう、歩行面が予測していた高さより低い、などの場合に発生します。その際、つま先を穴や段差に取られ、身体が前方向に引っ張られるような力が働き、前方や横方向へ転倒します。特に、大きな荷物を抱えているなど、足元が見えない状況下で発生しやすくなっています。この際、手を着いた際に、腕の橈骨（とうこつ）や上腕骨、や横方向へ転んだ際には、大腿骨骨頸部の骨折などの危険性が高くなります。

各転倒のイメージ

つまずきのイメージ

前方・横方向への転倒のイメージ

後方への転倒のイメージ

踏み外しのイメージ

転倒リスク要因の分類

転倒災害のリスク要因として、人間側の身体特性に関わる「内的要因」、人間を取り巻く環境の「外的要因」労働者が働く「社会・管理的要因」、さらに転倒災害が発生した際に、負傷を大きくする「傷害増幅要因」に分類することができます。転倒災害は、これら「内的要因」、「外的要因」、「社会・管理的要因」、「傷害増幅要因」の各要因が、さまざまな割合で複合的に働き、一瞬で発生します。

1.「内的要因」　運動機能低下、視覚機能低下、身体・精神的疾患、服薬状況、その他
2.「外的要因」　床面摩擦、凹凸・段差、手すり、照明、通路幅　など
3.「社会・管理的要因」　整理・整頓、焦り・規則違反、職場風土　など
4.「傷害増幅要因」　身体強度・耐性、回避能力（敏捷性）、骨強度、内臓耐性　など

転倒災害発生！！すべり、つまずき、踏み外し

転倒災害防止の基本

転倒災害を防止するためには、次の6項目が重要になります。

1. 通路・床面の4S（整理・整頓・清潔・清掃）を徹底
2. 段差解消
3. 照度改善
4. 通路や床に滑り止め剤入り塗料塗布
5. 作業靴は、耐滑性の高いものを使用
6. バランスや敏捷性などの運動機能を高める体操などを定期的に実施

注意喚起の看板等

転倒災害防止の具体例

①床にこぼれた水や油で滑って

床にこぼれた水や油脂で滑って転倒する場合があります。床には、常に水や油などがこぼれていないように心掛けるようにしましょう。また、水や油脂のたまりやすい場所には、吸湿性のあるマットを敷きましょう。不意にこぼしてしまった水等があれば、自らこれを取り除くことも必要です。清掃業者任せにするなどを理由にして、こぼれた水等をそのまま放置することは、後で通行の際に労働者が転倒し、骨折等の負傷をしてしまう可能性があると考えて対処しましょう。

②床上に露出したコード、材料等につまずいて

床上に露出した電気器具等のコードや材料等につまずいて転倒する場合があります。このような場合の対策は、通行の際につまずかないように、コード類は、通路や作業する場所を横断させないことが必要ですが、コード類がどうしても横断する場合は、コード類を床に埋め込む、あるいはスロープ状のカバーでコード類を覆うなどの対策が必要です。また、カバーなどのはがれがないか、通路については定期的に点検をしましょう。

③階段等から足を踏み外して

階段等から足を踏み外して転落する場合があります。この場合、多くは骨折など重篤な災害につながります。階段等での転落災害を防止するため、

・滑り止めを設けているか
・勾配は急すぎないか
・手すりを設けているか　を確認し
・必ず手すりを持って階段の昇降を行うことを徹底する。
・片手は必ず空けておくようにする。※歩行中は、片手をズボンのポケットに入れるのは、やめましょう！
・照明は段差などが見やすい明るさを確保しているか、また照明の位置は適切かなどを点検しましょう。

③凍結した路面ですべって

冬になると、凍結した路面での転倒が多発します。特に、気温が零度前後になる早朝に頻発します。駐車場から職場の入口までの短い距離を歩行中に、凍結した路面で転倒して骨折などの重傷を負うケースもあります。凍結した路面でのすべりを防止するためには、通路や作業場所等の凍結しやすい（している）場所を適確に把握した上で適切な措置を講じることが必要です。

・凍結路面に凍結防止用の砂などを撒く。
・通路や出入口等で凍結しやすい場所は、凍結防止機能付のマット等を敷く。
・凍結している路面は、大変滑りやすいため、履物は摩擦係数の高いゴム長靴等を着用、または、すべり対策用の靴を装着する。
・履物は、滑り止め材入り、ピン・金具付き・溝の深いもの等滑り難いものを着用しましょう。
・凍結している場所を歩行する際は、小さな歩幅で、靴の裏全体をつけ、時間に余裕を持って「急がず、ゆっくり」行動する。
・手をポケットに入れたり、荷物などで両手がふさがっている時は、反射により身体を守れないため、手袋の着用、両手をふさがない工夫・作業方法の選択をしましょう。
・凍結が予想される早朝に、管理者はメールなどで労働者へ出勤時のすべりによる転倒予防の注意喚起を行う。

最後に、ここ数年は、労働者不足もあり高齢労働者の割合が増え、それに伴い高齢者の災害が増えています。転倒災害に遭わないためにも「中央労働災害防止協会」が進めている「セルフチェック」も参考にご自身の身体機能も確認してみてはいかがでしょうか？