

# 転倒・腰痛の 予防について

作業の前に  
ご覧ください

神奈川県労働局・県下各労働基準監督署

## 事業主・求職者の皆様へ

転倒災害は、労働災害の中で最も多い事故の型であり、増加傾向が続いています。



### 主な原因

- 床が滑りやすい素材である。
- 床に水や油が飛散している。
- ビニールや紙など、滑りやすい異物が床に落ちている。



### 主な原因

- 床に凹凸や段差がある。
- 床に荷物や商品、台車など放置されている。
- 暗くて足元が見えない(照度不足)



### 主な原因

- 大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状態で作業をさせている。
- 暗くて足元が見えない(照度不足)
- 主たる作業現場でないために、掃除が十分に行われていない。

腰痛は、特定の業種のみならず多くの業種及び作業において見られています。



### 主な原因

- 箱を持ち上げようとした時、腰をひねった。



### 主な原因

- 物を持ち上げるときに、腰を下ろして上半身を立てた姿勢で行わなかった。



### 主な原因

- 被介助者に十分体を近づけず、不自然な姿勢で介助作業を行った。

厚生労働省では全国的な転倒災害の増加に対応して、転倒災害の多い業種である「飲食店、小売業」及び「社会福祉施設」の作業員視点による「転倒・腰痛防止用視聴覚教材」(インターネット動画)を制作し、繰り返し視聴していただきたいと関係者に求めています。

事業主の皆様におかれましては、労働者に適切な知識を持たせるため、また求職者の皆様におかれましては、就労前に職場のリスクを把握していただくため、是非ご覧いただきますようお願い申し上げます。

検索は

厚生労働省 転倒 教材



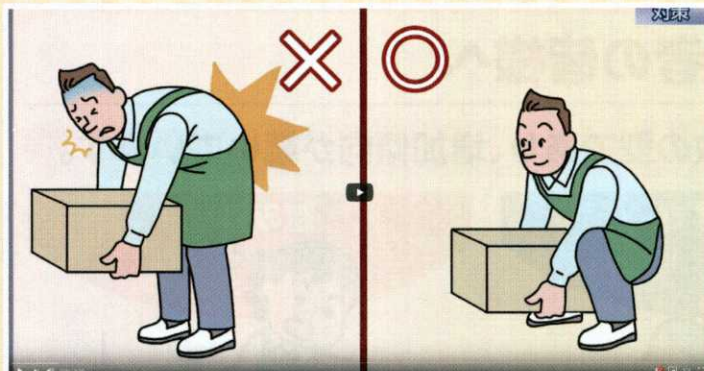
の検索結果のトップを選ぶと、次ページの画面が出ますので、視聴したい教材を選んでください。(視聴機器についてはYouTubeの視聴可能な動作環境が必要です)





# 転倒・腰痛 防止用視聴覚教材

転倒や腰痛は、第三次産業でも日常的に起こり得る災害です。働く皆様が日常的に転倒や腰痛災害の防止を心がけられるよう、災害事例、防止対策をまとめております。職場での安全衛生教育などにお役立てください。



～社会福祉施設向け  
転倒・腰痛防止視聴覚教材～(8分55秒)



～飲食店、小売業向け  
転倒・腰痛防止視聴覚教材～(8分56秒)



## 職場のあんぜんサイトのご紹介

転倒災害防止をはじめとする  
労働安全衛生に関する各種の  
情報を提供しています。

職場のあんぜんサイト

<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/>

「mhlw.go.jp」は 厚生労働省のサイトです。

## 神奈川県労働局における取組(転倒予防体操)

神奈川県労働局においては

ないっす

# 「こるばNICEかながわ体操」

と称して、神奈川県労働局独自に、公益財団法人かながわ健康財団の意見をきいて、転倒予防のための体操を考案しました。

動画をホームページで公開しています。

動画へ



※再生できない場合があります。

[https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/anzen\\_eisei/hourei\\_seido/\\_120208/koribanice.html](https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/hourei_seido/_120208/koribanice.html)



「Safe Work KANAGAWA」は、労働災害を防止し安全・安心な職場を実現するための官民一体の取組に向けた神奈川県労働局のキャッチフレーズです。

詳細は右のQRコードから⇒

