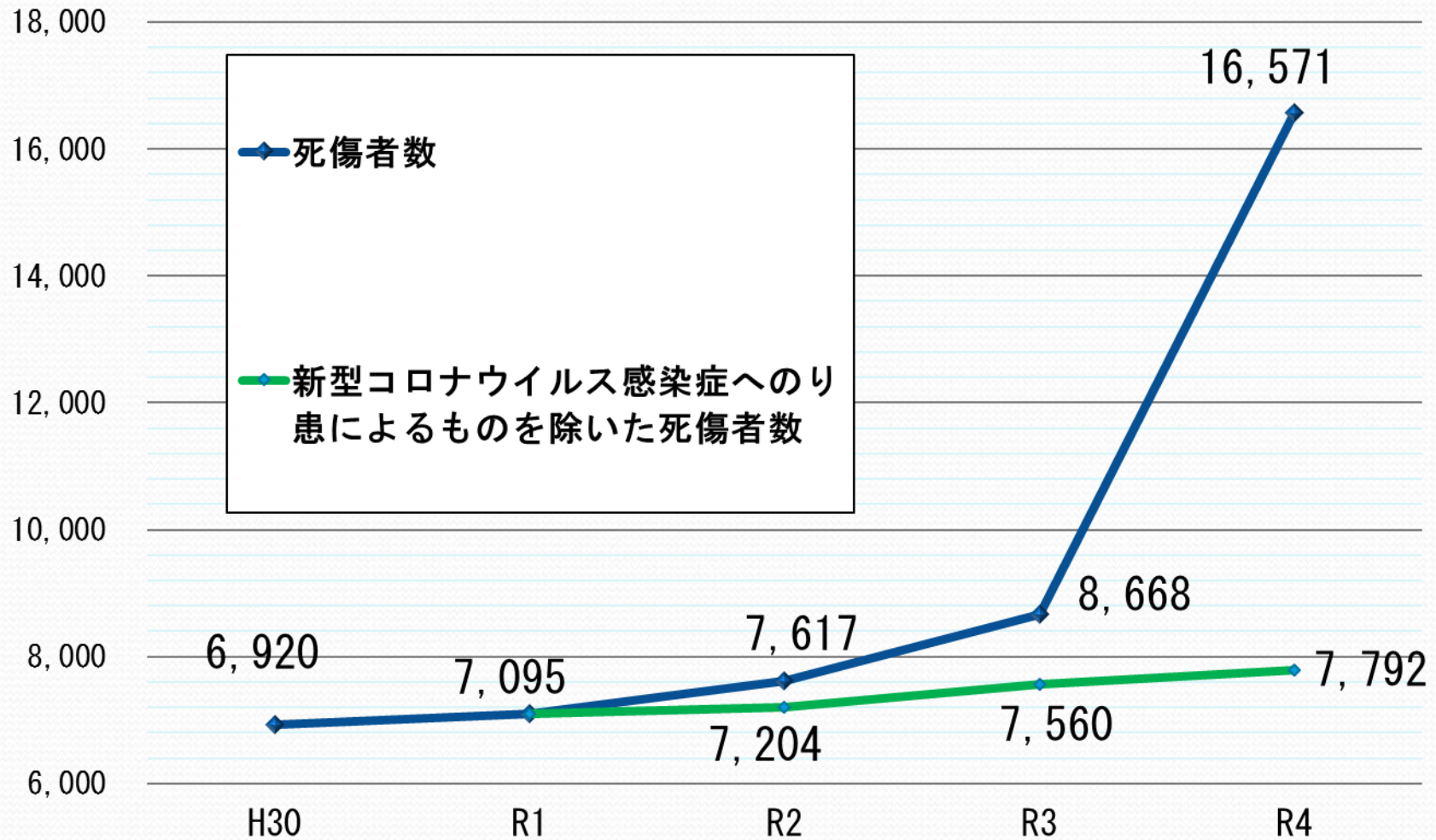


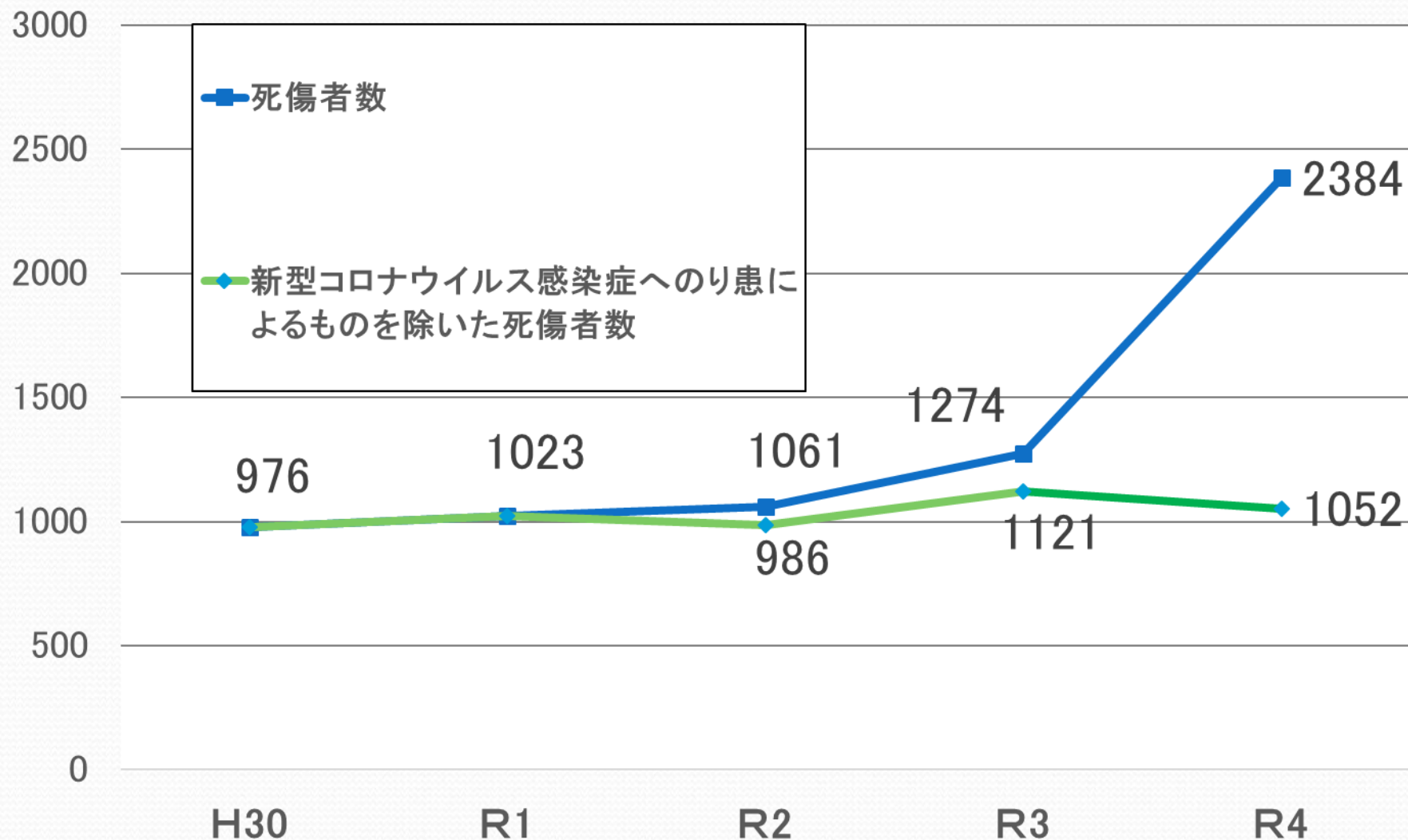
社会福祉施設における 労働災害防止について

川崎北労働基準監督署 安全衛生課

神奈川県内の労働災害の推移 (休業4日以上死傷者数)

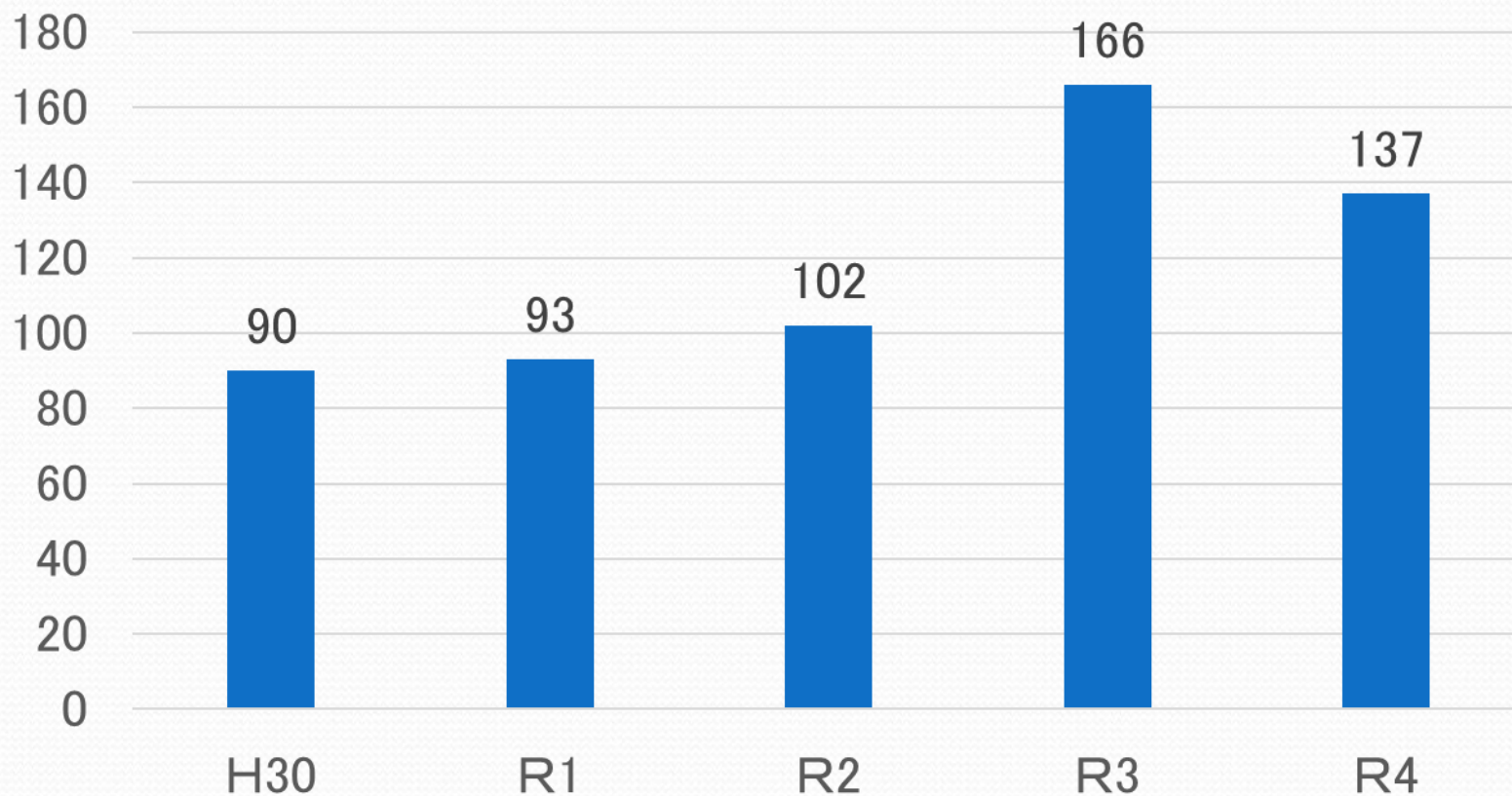


川崎市内の労働災害の推移 (休業4日以上の死傷者数)

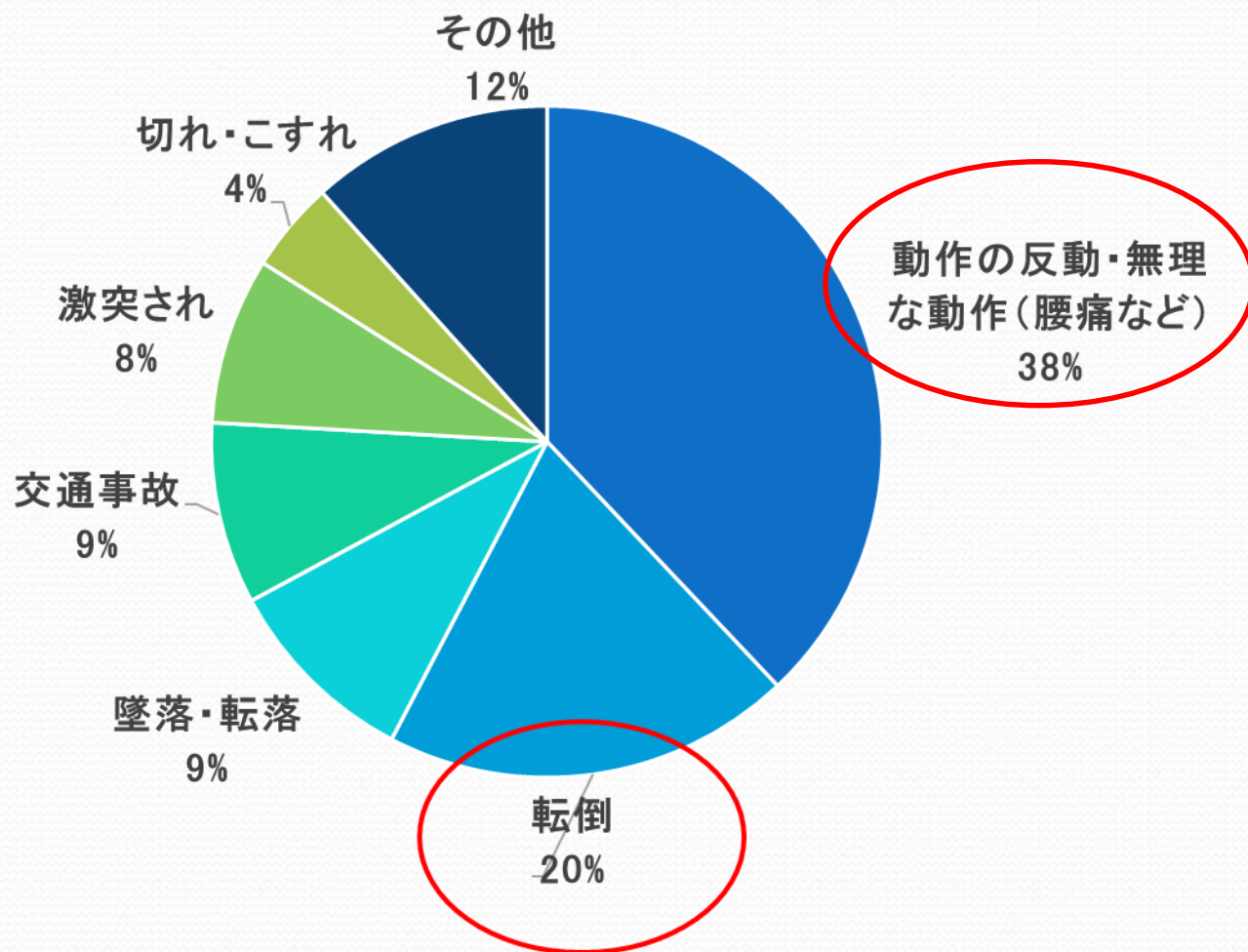


川崎市内の社会福祉施設における労働災害の推移

(休業4日以上の死傷者数 新型コロナウイルスへのり患によるものを除いたもの)



川崎市内の社会福祉施設における労働災害の事故の型別発生状況 (令和4年休業4日以上の子傷者数 新型ウイルスへのり患によるものを除いたもの)



社会福祉施設における安全衛生管理体制

安全衛生管理体制

施設の規模(労働者数)に応じて、**衛生管理者・産業医や衛生推進者**を選任する必要があります。

労働者が50人以上の施設では、**衛生委員会**を毎月開催し、労働者の健康保持増進対策や過重労働による健康障害防止、メンタルヘルス対策などを労使で協議し、議事録は3年間保存しなければなりません。

衛生委員会を開催する必要がない施設では、**労働者の意見を聴くための機会**を設ける必要があります。

転倒災害防止

- ▶ 転倒災害は、**大きく3種類**に分けられます。
皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？



滑り

[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



つまずき

[主な原因]

- 床の凹凸や段差
- 床に放置された荷物や商品など



踏み外し

[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の作業

3つの転倒予防

① 作業場所の
整理整頓



② 作業場所の
清掃

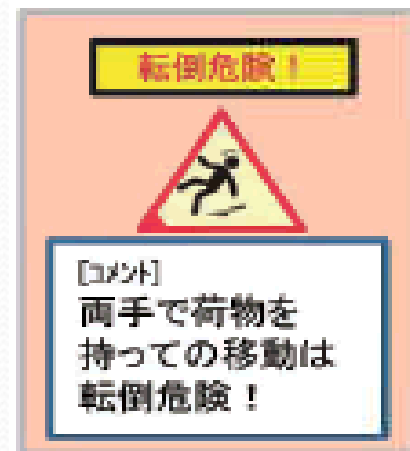


③ 毎日の
運動



転倒のリスクをチェックしましょう

チェック項目		<input type="checkbox"/>
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	<input type="checkbox"/>
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	<input type="checkbox"/>
3	通路や階段を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	<input type="checkbox"/>
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか	<input type="checkbox"/>
5	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	<input type="checkbox"/>
6	段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていませんか	<input type="checkbox"/>
7	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	<input type="checkbox"/>
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>



転倒予防のための適切な靴の選定

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。



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？

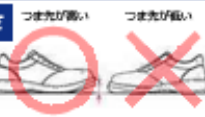
靴の重量がつま先に偏っていると、歩行時につま先部が上がりにくく、つまずきやすくなります。



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？

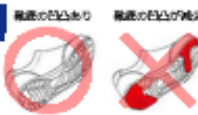
つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。



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、以下の箇所を確認できます。

■安全靴の場合

個銘柄の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。



その他の性能

■静電気層電防止性
静電気層電による放電発火の防止と帯電汗での靴底からの放電防止性能

■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

■耐摩損性
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。

STOP！転倒 快道



日本安全靴工業会



日本プロテクティブスニーカー協会

厚生労働省

先芯がいらない作業環境で使用する耐滑靴の探し方

作業時に着用する靴の安全性は、作業環境の状況に応じて決められています。先芯（安全性を確保するために靴のつま先部分に入れる）を履く必要がない作業環境の場合でも、耐滑靴を着用しなければならないことがあります。その場合、先芯入りの安全靴やプロスニーカーであれば、靴の表示で耐滑性を確認できますが、先芯入りの靴は表示で耐滑性を確認することができません。その場合は下記のメーカーへご相談ください。

職場の状況に適合する靴を紹介できるよう、以下の項目を参考に職場の作業環境等もご説明ください。

■作業中に重荷物を取り扱うことがあるか

重荷物を取り扱う場合、安全靴を着用してください



■作業中や作業後に水を取り扱うことがあるか

水を取り扱う場合、靴の表面素材は人工皮革製・ゴム製が最適です



■床の材質 塗床/タイル/カーペット 等

床の材質で適合する靴底が変わります



■滑りが発生する場合の状況

滑りが起きた状況によって対策が変わります

- ・物につまづいた
→ 運搬と通路改善
- ・濡れた床で滑った
→ 水・油用耐滑靴検討
- ・凍結路面で滑った
→ 氷用耐滑靴検討



詳しくはメーカーや販売店にご相談ください

耐滑靴取り扱い店・メーカー

会社名	電話番号	関連商品URL
弘進ゴム株式会社	022-214-3021	https://www.kohshin-gpm.co.jp/FormMail/shoas/
株式会社シモン	0120-345-092	https://www.simon.co.jp/contact/
日進ゴム株式会社	086-243-2456	http://www.nissinrubber.co.jp/contact/index.html
株式会社ノックス	082-425-3241	www.nosacks.co.jp
株式会社丸五	086-428-0232	https://www.marugo.ne.jp
ミズノ株式会社	0120-320-799	https://sports-service.mizuno.jp/lob_service
ミドリ安全株式会社	03-3442-8293	https://midori-fw.jp/

転倒リスク評価セルフチェック

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）

あなたの結果は cm / cm(身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



② 座位ステッピングテスト（敏捷性）

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）

あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~



④ 開眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~



⑤ 開眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1~



身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合計	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	<input type="text"/>	点	点	①歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信がありますか	<input type="text"/>			
3. 突発的な事柄に対する体の反応は素早い方と思えますか	<input type="text"/>	点	点	②敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思えますか	<input type="text"/>			
5. 片足で立ったまま膝下を蹴くことができると思えますか	<input type="text"/>	点	点	③動的バランス
6. 一直線に引いたラインの上を、踵き足歩行で簡単に歩くことができると思えますか	<input type="text"/>			
7. 眼を開いて片足でどのぐらい立つ自信がありますか	<input type="text"/>	点	点	④静的バランス (開眼)
8. 電車で乗って、つり革につかまらずどのぐらい立っていられますか	<input type="text"/>			
9. 眼を開いて片足でどのぐらい立つ自信がありますか	<input type="text"/>	点	点	⑤静的バランス (閉眼)

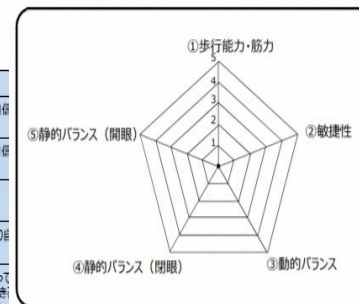
それぞれの評価結果をⅢのレーダーチャートに赤字で記入



合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

III レーダーチャート

評価結果を転記し線で結びます
(Iの身体機能計測結果を黒字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入)



質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信がありますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある
3. 突発的な事柄に対する体の反応は素早い方と思えますか	①素早いと思う ②あまり素早い方と思う ③普通 ④やや素早い方と思う ⑤素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思えますか	①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま膝下を蹴くことができると思えますか	①できないと思う ②最近やっていないができて思う ③最近やっても回かに1回はできると思う ④最近やっていないができて思う ⑤できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、踵き足歩行（後ろ足のかかとを前足のつま先に付けるように歩く）で簡単に歩くことができると思えますか	①踵き足歩行ができない ②踵き足歩行はできるがラインからずれる ③ゆっくりであればできる ④普通にできる ⑤簡単にできる
7. 眼を開いて片足でどのぐらい立つ自信がありますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上
8. 電車で乗って、つり革につかまらずどのぐらい立っていられますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上
9. 眼を開いて片足でどのぐらい立つ自信がありますか	①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上

転倒予防の体操

厚生労働省HP
「いきいき健康体操」

神奈川県労働局HP
ころばNICEかながわ体操

動画

転倒予防に係る動画を掲載しています。

ダウンロードはこちら

9. 大きくランジ



目的：前足の太ももの筋肉強化
後ろ足の股関節（腸腰筋など）を伸ばす

左足を大きく踏み出したあと、ゆっくり体を沈めます

～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～

(4分15秒)

(令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として製作)

解説書

※ダウンロードはこちら

「ころばNICEかながわ体操」は動画でもご覧いただけます。
神奈川県労働局 ▶ <http://kanagawa-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

STOP! 転倒災害プロジェクト神奈川2015
～転倒災害防止に関する情報～

中央労働災害防止協会
<http://www.jisha.or.jp/campaign/tentou/index.html>

Safe work KANAGAWA
ころばNICE!

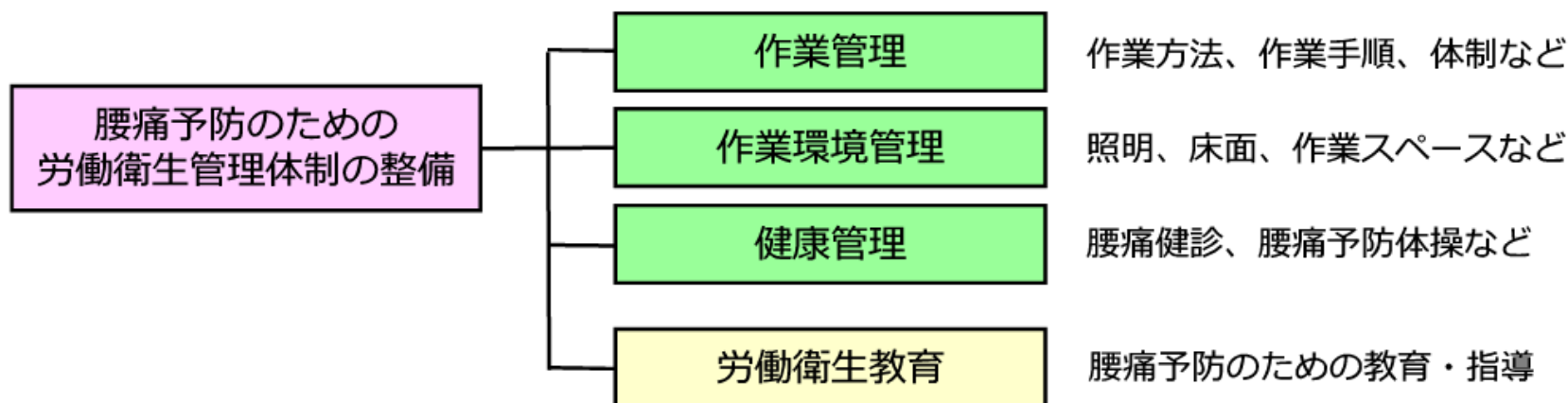
健康づくりで 転倒災害防止! ご安全に!!

職場での腰痛を予防しましょう！

「腰痛予防対策指針」による予防のポイント

腰痛は、休業4日以上職業性疾病の6割を占める労働災害となっています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発・指導を行ってきましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行いました。

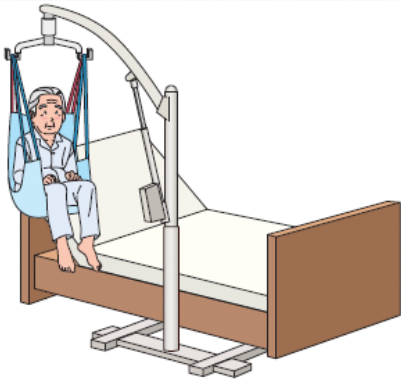
<労働衛生管理体制>



作業管理のポイント

1 福祉機器の利用

腰痛予防に有効な福祉機器としては、リフト、スライディングマシン、スライディングボード、スライディングシート、取っ手付き補助ベルトなどがあります。



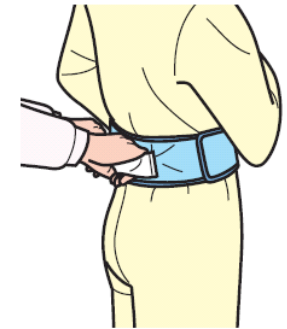
設置式リフト



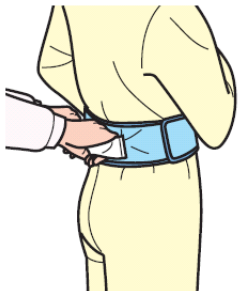
吊り具(スリング)シート型



スタンディングマシン



取っ手付き補助ベルト



取っ手付き補助ベルト



スライディングボード



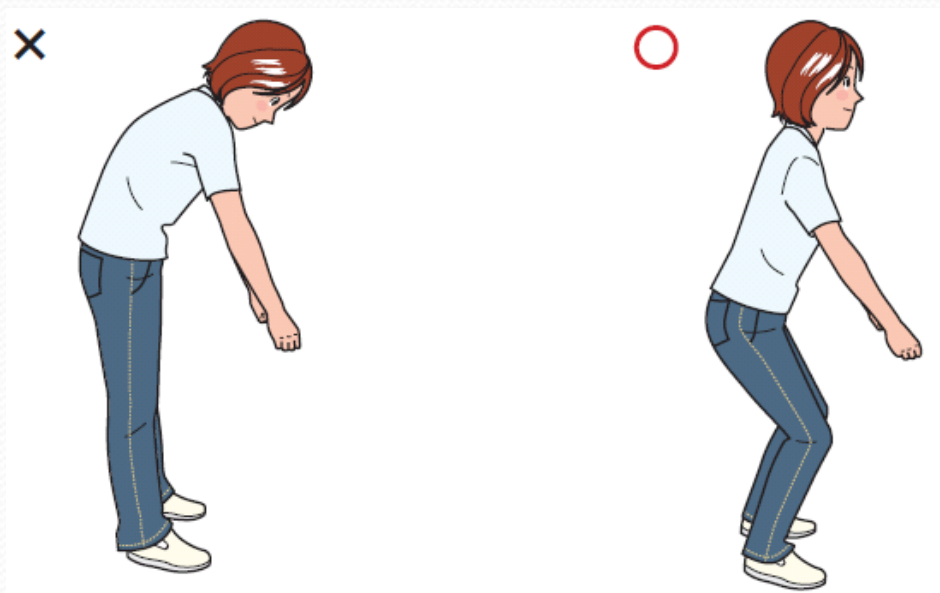
スライディングシート

作業管理のポイント

2 作業姿勢と動作

作業姿勢と動作のポイント

- ① 同一作業や姿勢が長く続かない、**変化のある作業計画**を立てます
- ② 動作時は**腰椎の生理的な前弯**(最大に腰椎を反った状態から少し戻し、前弯が残っている状態)を保ちます



作業管理のポイント

③ 座位時は腰椎の生理的な前弯を保った姿勢を保ちます

×



○



○



④ 作業対象物や利用者を体に近づけて作業します

×

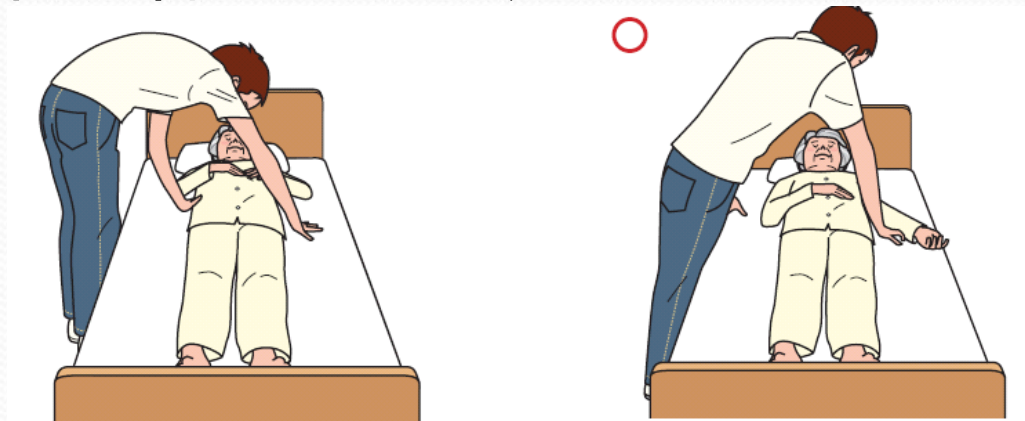


○



作業管理のポイント

⑤ 作業面の高さに注意します



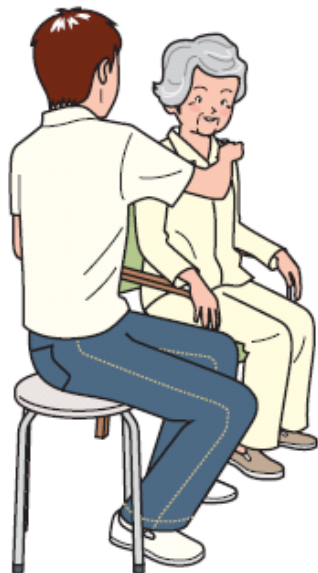
⑥ 低い姿勢になるときは膝を曲げます



作業管理のポイント

- ⑦ 長時間座って作業することは避けます
- ⑧ 起床後すぐに腰を曲げた姿勢で作業をすることはなるべく避けます
- ⑨ 体をねじった状態での負荷は避けます

×



○



作業管理のポイント

3 作業標準の策定

作業標準とは仕事を行う上での手順や決め事のことです。作業標準は、使用する機器・設備、作業方法などの実態に応じたものとし、利用者の身体の状態別、作業の種類別の作業手順、職員の役割分担や時間管理、作業場所を明確にする必要があります。

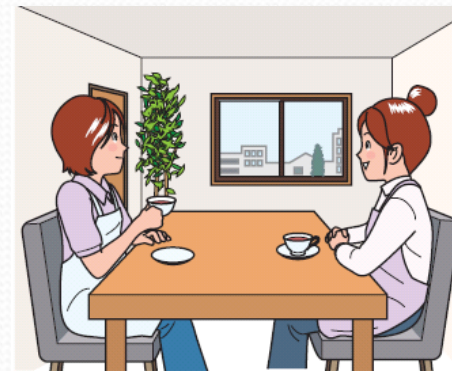
利用者の状態が変わったり、新しい機器や設備を導入したり、作業内容などに変更があったりしたときは、その都度、見直す必要があります。

作業管理のポイント

4 休憩、小休止・休息、睡眠

疲労の蓄積を抑えるために、休憩、小休止・休息、睡眠を適切にとることが必要です。

施設内に休憩場所を確保しましょう。



5 その他

活動しやすい衣服、滑りにくく、脱いだり履いたりしやすい靴、補装具などは腰痛予防に役立つことがあります。

補装具である腰部保護ベルトは、医師等の指導を受け、正しい使用方法を理解して着用します。

作業環境管理のポイント

1 温度

暖房設備が不十分な場合などの**寒冷ばく露は、腰痛の悪化をもたらす要因**になりますので、仮眠や休憩をする部屋を含めて、施設内の温度を適切に保つように努めます。また、低温環境下では、保温のための衣服を着用させるとともに、適宜、暖が取れるよう暖房設備を設けることが望まれます。

2 照明

介護作業の場所、通路、階段、機械類などの形状が明瞭に分かるように**適切な照度**を保ちます。

作業環境管理のポイント

3 作業床面

転倒したり、つまづくと、労働者の腰部に瞬間的に過度な負担がかかることから、作業床面はできるだけ凸凹がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性および耐へこみ性に優れたものが望ましいところです。通常の作業場だけでなく、階段や通路などにも広げて対策を講じます。

4 作業空間

機器や設備のレイアウト上の問題や狭い作業空間なども腰痛に関連したリスク要因になることから、動作に支障がないように、十分な広さの作業空間を確保します。

5 設備の配置等

設備や機械を設置又は変更する場合は、労働者が適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅などを確保することができるよう配慮をすることが必要です

健康管理のポイント

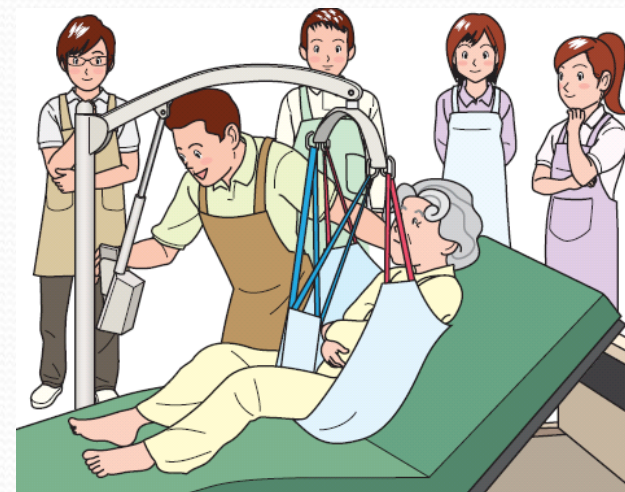
- 1 健康診断およびその結果に基づく事後措置
- 2 腰痛健康診断
- 3 作業前体操、腰痛予防体操の実施
- 4 腰痛等の発症後の対応



労働衛生教育のポイント

作業に配置する際および必要に応じ、**腰痛の予防のための労働衛生教育**を実施します。

- ①腰痛に関する知識
- ②作業環境、作業方法等の改善
- ③補装具の使用方法
- ④作業前体操、腰痛予防体操



労働衛生教育の講師としては、腰痛の予防について十分な知識と経験を有する者(産業医など)が適当です。

厚生労働省HPの動画教材・雇入れ時の安全衛生教育マニュアル



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)

手軽にできる腰痛予防体操の一例として
東京大学の松平先生が提唱している
「これだ!腰痛体操」を紹介します

高齢者介護施設における 雇入れ時の安全衛生教育マニュアル



高齢者介護施設 ○○ホーム

平成 29 年 3 月
中央労働災害防止協会

エイジフレンドリーガイドライン

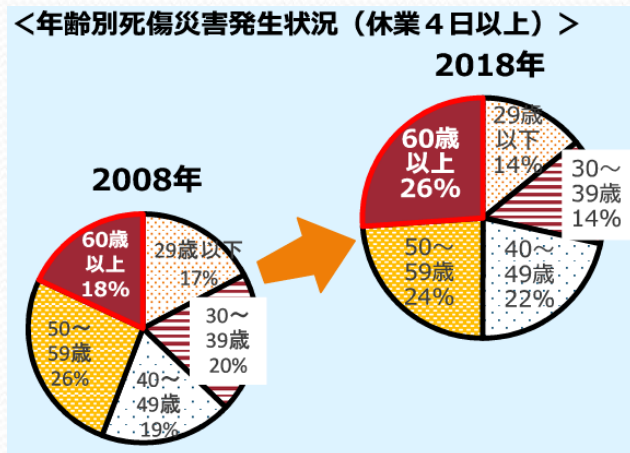
労働災害の死傷者数は60歳以上の労働者が占める割合が増加傾向にあります。高年齢労働者の特性に配慮した職場環境を整備してください。

エイジフレンドリーガイドライン

(高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)

厚生労働省では、令和2年3月に「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」(エイジフレンドリーガイドライン。以下「ガイドライン」)を策定しました。

働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう。



体力チェックの一例

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)
あなたの結果は cm / cm (身長) =
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~

② 座位ステップテスト (敏捷性)
あなたの結果は 回 / 20秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~

③ フังก์ショナルリーチ (動的バランス)
あなたの結果は cm
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~

④ 開眼片足立ち (静的バランス)
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

⑤ 閉眼片足立ち (静的バランス)
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~

詳しくはこちら →

身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入