

# 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



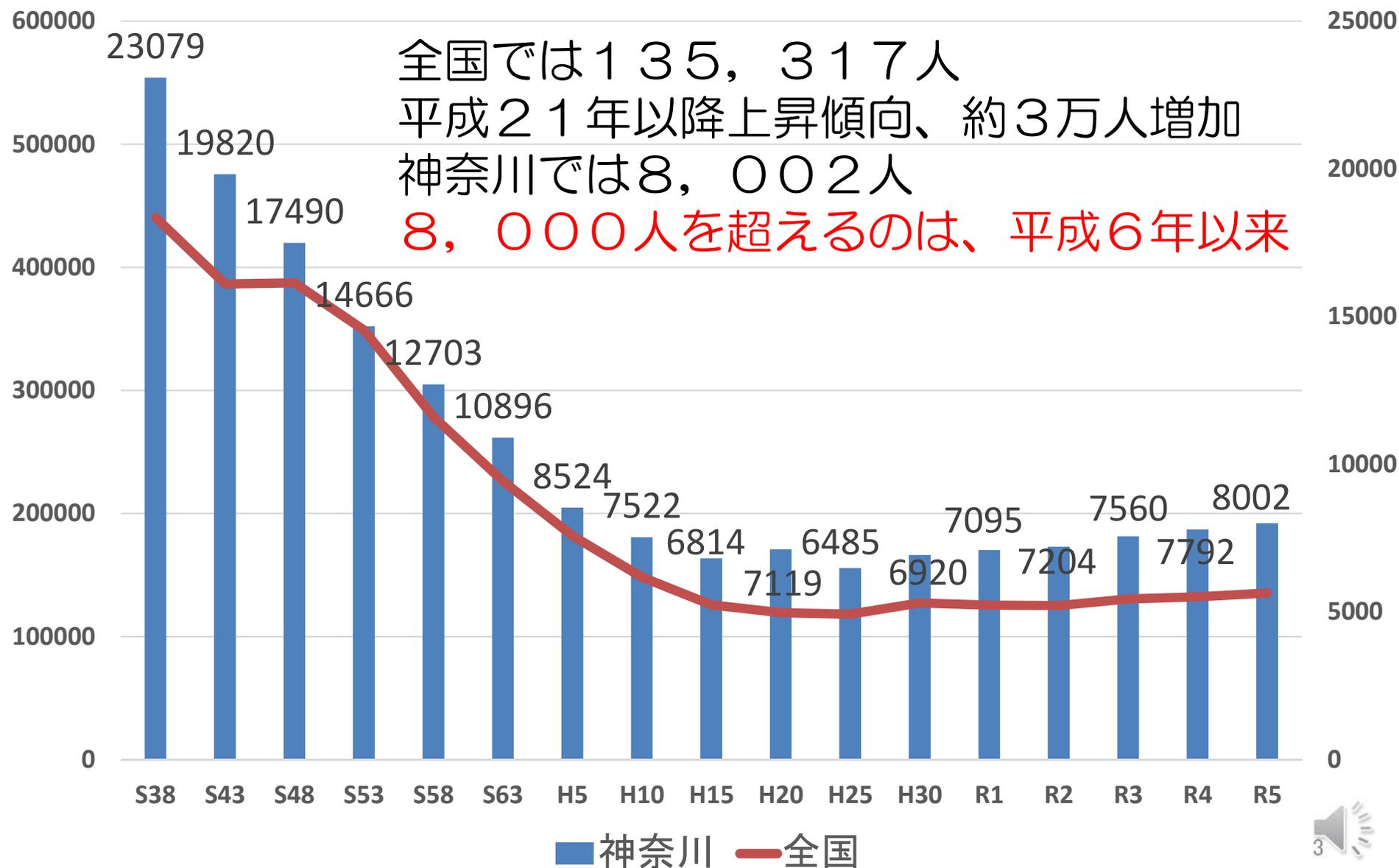
# 次第

- 労働災害発生状況等について
- 腰痛予防について
- 転倒災害防止について



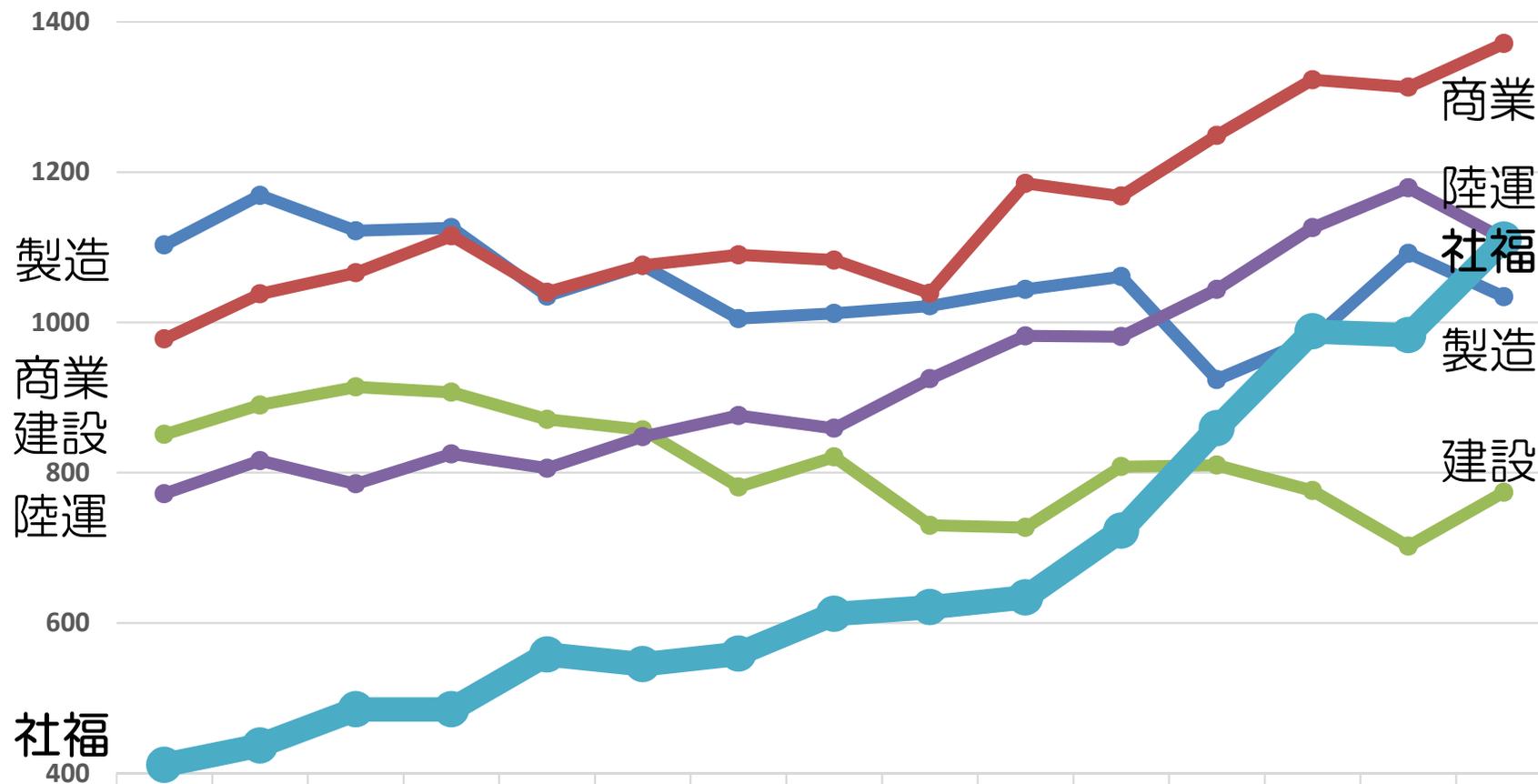
# 令和5年労働災害発生状況

労働災害による死傷者数の推移(S38～H30までは5年ごと)



# 令和5年労働災害発生状況

## 神奈川県内の業種別労働災害発生状況の推移



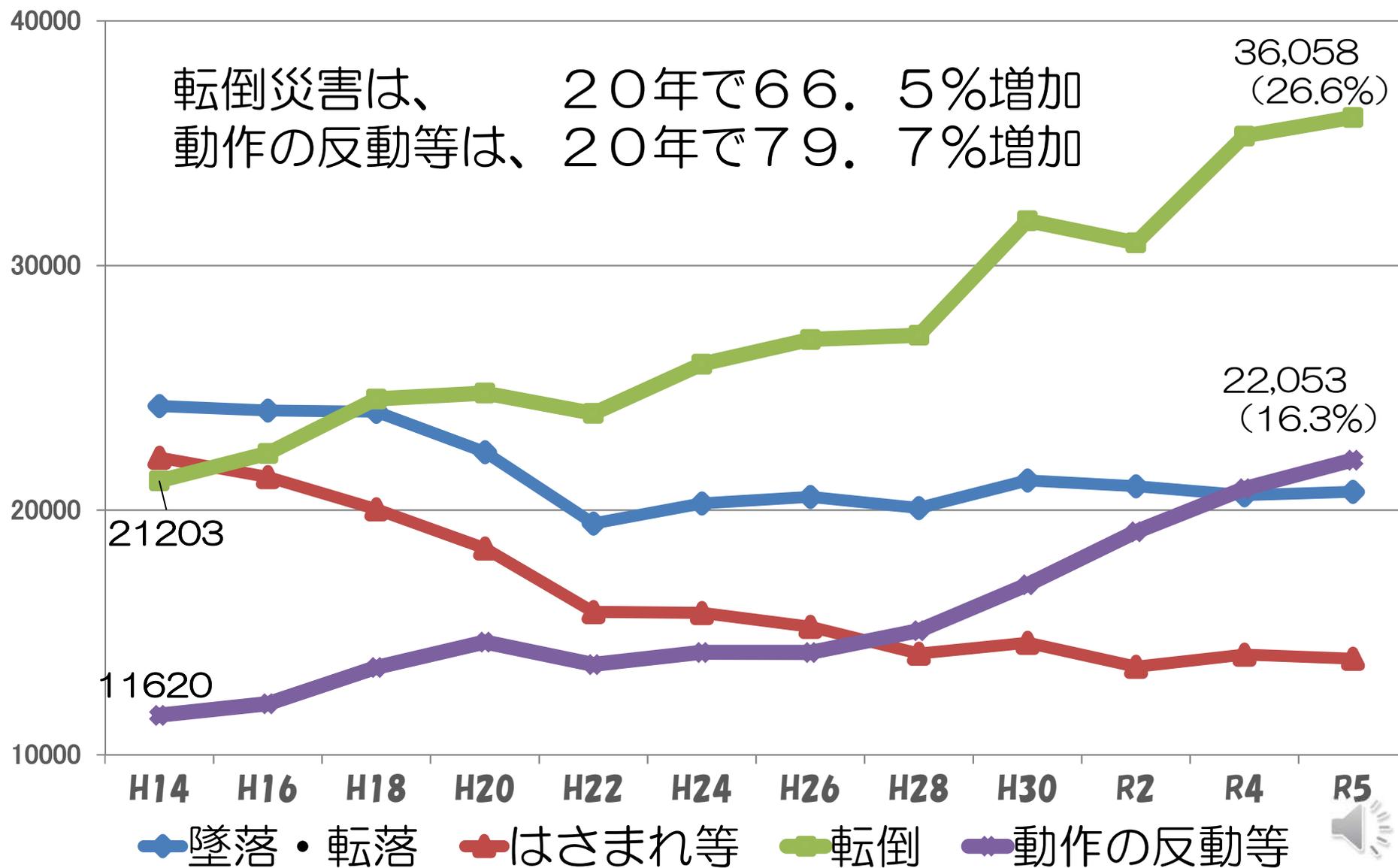
	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
製造業	1103	1169	1122	1126	1035	1076	1005	1012	1022	1044	1061	924	978	1092	1034
商業	978	1038	1066	1115	1040	1076	1090	1083	1039	1185	1168	1249	1323	1313	1371
建設業	851	890	914	907	871	857	781	821	730	727	808	810	776	702	774
陸運業	772	816	785	825	806	848	876	859	925	982	981	1044	1126	1179	1110
社会福祉施設	411	437	485	485	558	545	559	612	621	634	723	859	988	983	1110



4

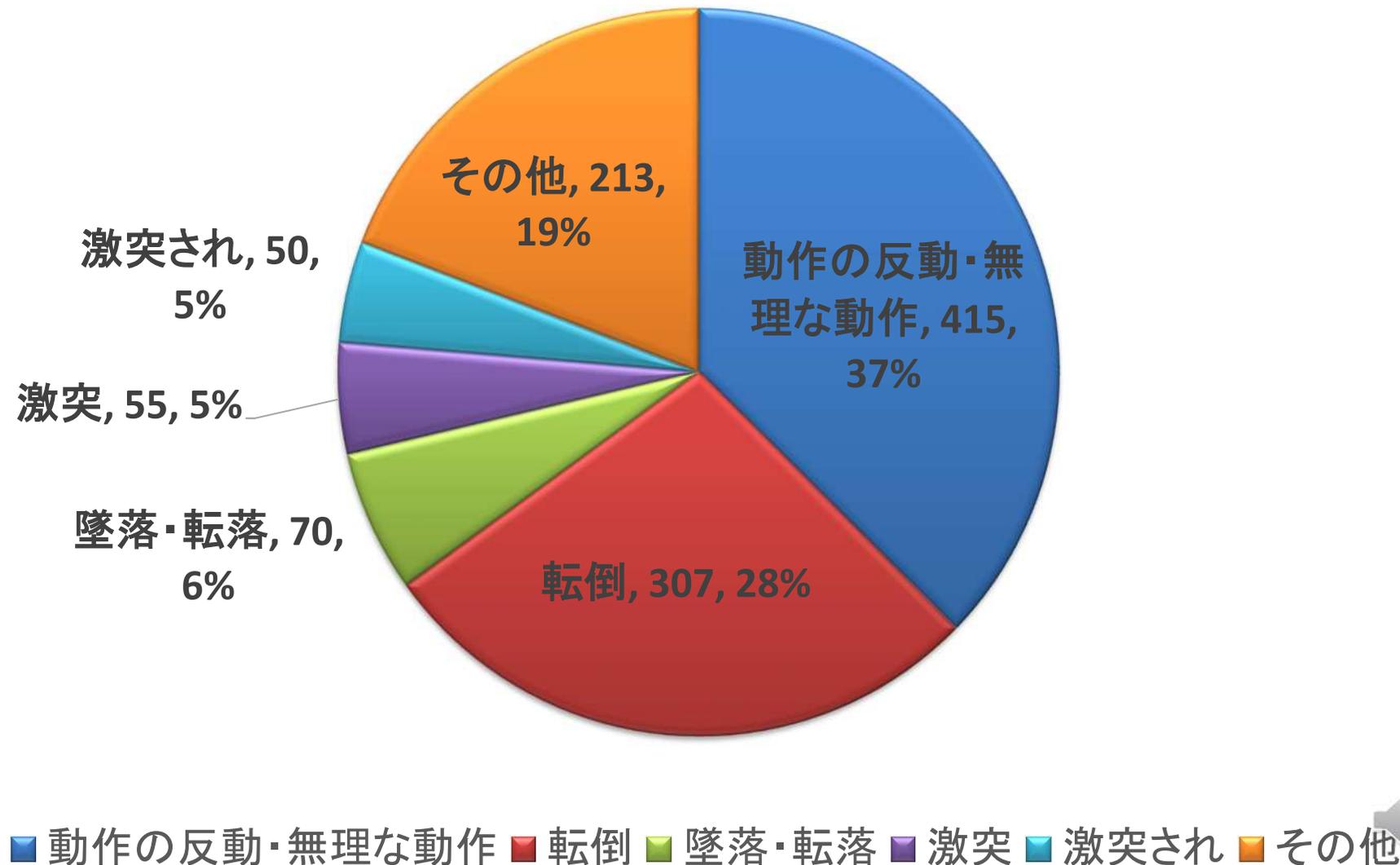
# 令和5年労働災害発生状況

## 事故の型別労働災害発生状況



# 令和5年労働災害発生状況

## 社会福祉施設における事故の型別労働災害発生状況



# 腰痛予防について

## 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日以上の職業性疾病の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。

このパンフレットは、指針の主なポイント、腰痛の発生が比較的多い作業についての対策をまとめたものです。

皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

### 指針の主なポイント

#### <労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



#### <リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

#### <労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画 (Plan)」を立て、それを「実施 (Do)」し、実施結果を「評価 (Check)」し、「見直し・改善 (Act)」するという一連のサイクル (PDCAサイクル) により、継続的・体系的に取り組むことができます。

## 作業管理

### 1 福祉機器の利用

スライディングマシーン、  
スライディングボード、リフトの使用

### 2 作業姿勢と動作

「ボディメカニクス」を利用し、身体  
に負担のかからない介助方法を指導

### 3 休憩・小休止

疲労の蓄積を抑えるための、休憩場所  
の確保

## 作業環境管理

寒い場所での作業は腰痛を悪化、  
または発生させやすくなるので、  
適切な温度を保つ

## 健康管理

ストレッチを中心とした腰痛予防体操  
の実施

## 労働衛生教育



# 腰痛予防について

言語切替 日本語 ? [点字ダウンロード](#) [サイト閲覧支援ツール起動 \(ヘルプ\)](#) | [文字サイズの変更](#) 標準 大 特大 | [English site](#)



ホーム

[本文へ](#) [お問い合わせ窓口](#) [よくある御質問](#) [サイトマップ](#) [国民参加の場](#)

Google カスタム検索

検索

[テーマ別に探す](#) [報道・広報](#) [政策について](#) [厚生労働省について](#) [統計情報・白書](#) [所管の法令等](#) [申請・募集・情報公開](#)

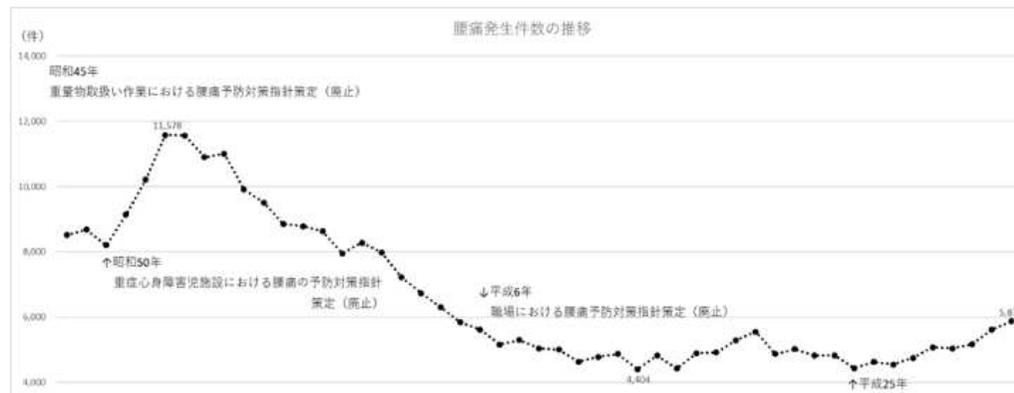
[ホーム](#) > [政策について](#) > [分野別の政策一覧](#) > [雇用・労働](#) > [労働基準](#) > [安全・衛生](#) > [職場における労働衛生対策](#) > [腰痛予防対策](#) > [保健衛生業における腰痛の予防](#)

## 保健衛生業における腰痛の予防

- ▼ [現状](#)
- ▼ [経緯](#)
- ▼ [腰痛予防対策（ノーリフトケア／ノーリフティングケア）](#)
- ▼ [参考（教材・資料／関係機関・制度）](#)

### 現状

職場における腰痛発生件数は、昭和53年をピークとして長期的に減少したものの、社会福祉施設や医療保健業が含まれる保健衛生業においては、集計を開始した平成5年以降、発生件数が増加を続けています。また、保健衛生業の腰痛発生率（死傷年千人率）は全業種平均（0.1）を大幅に上回る0.25であることから、介護・看護作業における腰痛予防対策の推進が重要な課題となっています。



### 政策について

#### ▼ 分野別の政策一覧

▶ [健康・医療](#)

▶ [福祉・介護](#)

#### ▼ 雇用・労働

▶ [雇用](#)

▶ [人材開発](#)

▶ [労働基準](#)

▶ [雇用環境・均等](#)

▶ [非正規雇用（有期・パート・派遣労働）](#)

▶ [労使関係](#)

▶ [労働政策全般](#)



# 腰痛予防について



# 腰痛予防について



検索



ログイン



ホーム



ショート



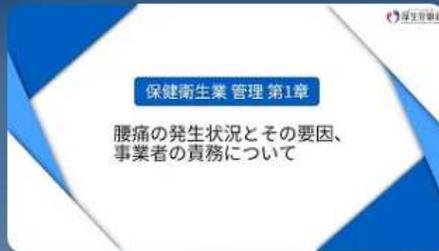
登録チャン...



マイページ



履歴



## 職場における腰痛予防対策～ 保健衛生業・管理者向け～

厚生労働省 / Ministry of Health, Labour and  
5本の動画 5,858回視聴 最終更新日: 2023/08/08



▶ すべて再生

🔄 シャッフル

- 1 腰痛の発生状況とその要因、事業者の責務について～職場における腰痛予防対策～  
厚生労働省 / Ministry of Health, Labour and Welfare • 3001 回視聴 • 2年前
- 2 労働災害を防止するための安全衛生管理体制整備について～職場における腰痛予防対策～  
厚生労働省 / Ministry of Health, Labour and Welfare • 1079 回視聴 • 2年前
- 3 リスクアセスメントと労働安全衛生マネジメントシステム～職場における腰痛予防対策～  
厚生労働省 / Ministry of Health, Labour and Welfare • 664 回視聴 • 2年前
- 4 ノーリフティングケアと福祉機器について～職場における腰痛予防対策～  
厚生労働省 / Ministry of Health, Labour and Welfare • 802 回視聴 • 2年前
- 5 厚生労働省の介護福祉機器導入等、腰痛予防に資する助成金や制度の紹介～職場における腰痛予防対策～  
厚生労働省 / Ministry of Health, Labour and Welfare • 539 回視聴 • 2年前



# 転倒災害防止について はじめに -①

## ▶ 職場でこんなことありませんか？



床が水で濡れていて滑った!!



梱包用のバンドにひっかかって転んだ!!



雨の日に滑って転んだ!!



階段を踏み外した!!



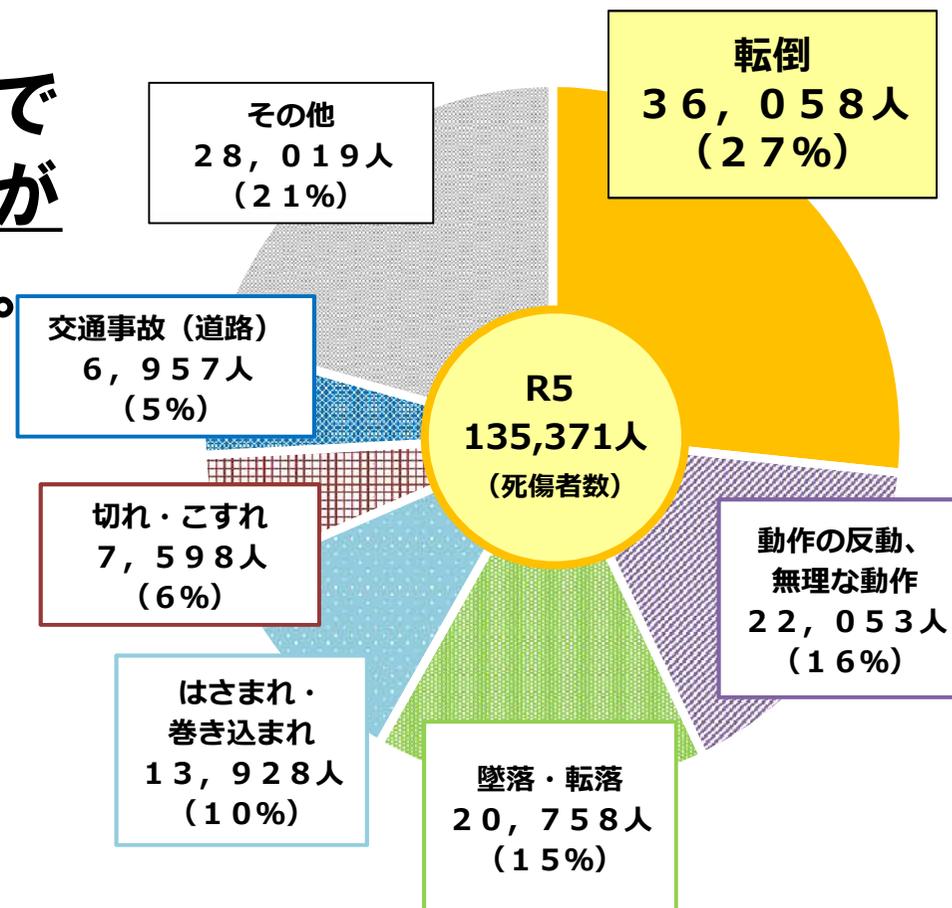
電源コードにひっかかって転んだ!!

## ▶ 仕事中なら、これらは全て労働災害です！

出典：職場のあんぜんサイト「労働災害事例」「ヒヤリハット事例」

## 転倒災害防止について はじめに -②

- ▶ 転倒しただけで労働災害につながるというところの大げさに思われるかもしれませんが、
- ▶ 仕事中に転倒したことで4日以上仕事を休む方が年間4万人近くいます。
- ▶ 令和5年の労働災害による死傷者数は、こちらです→

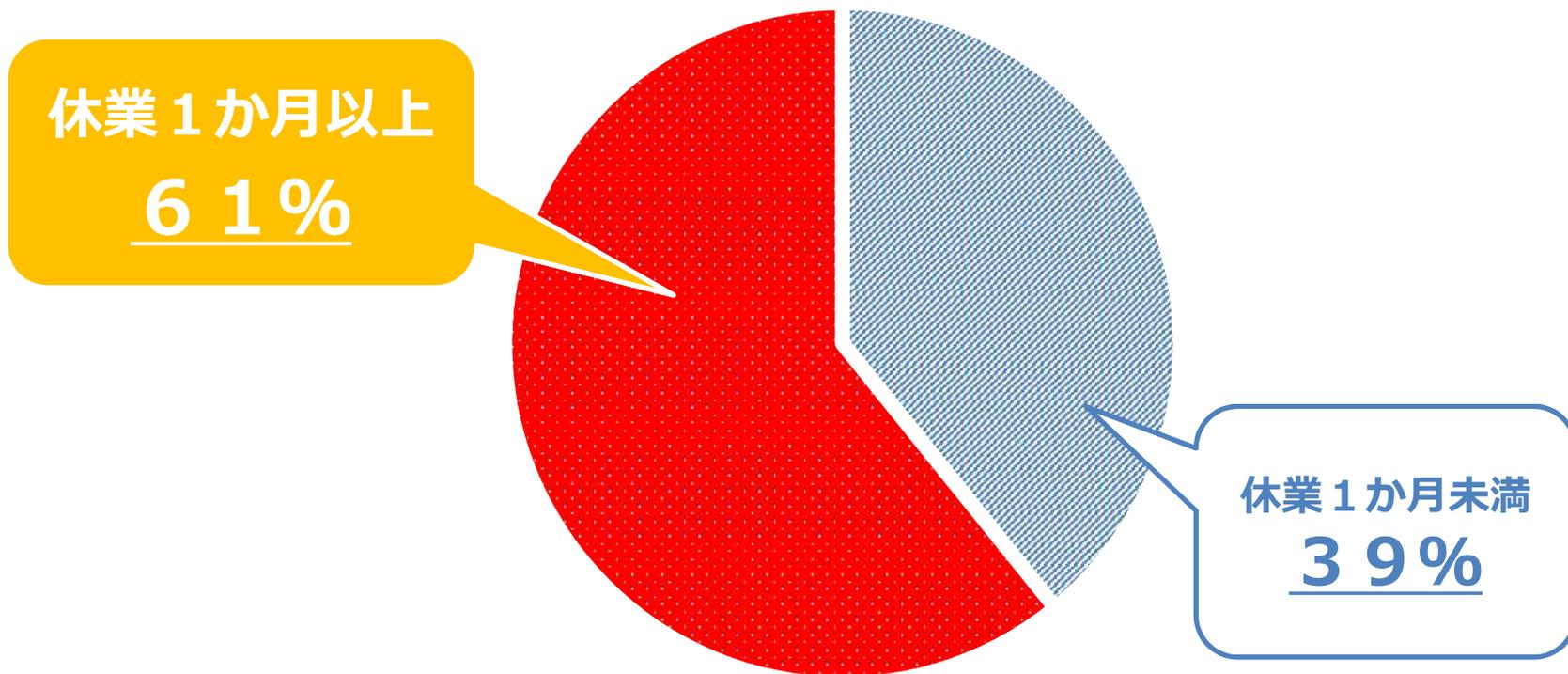


出典：労働者死傷病報告（令和5年）



## 転倒災害防止について はじめに -③

- ▶ また、休業期間が長期におよぶこともあり、
- ▶ 4日以上仕事を休まれる方の約6割の方が、1か月以上の休業となっています。

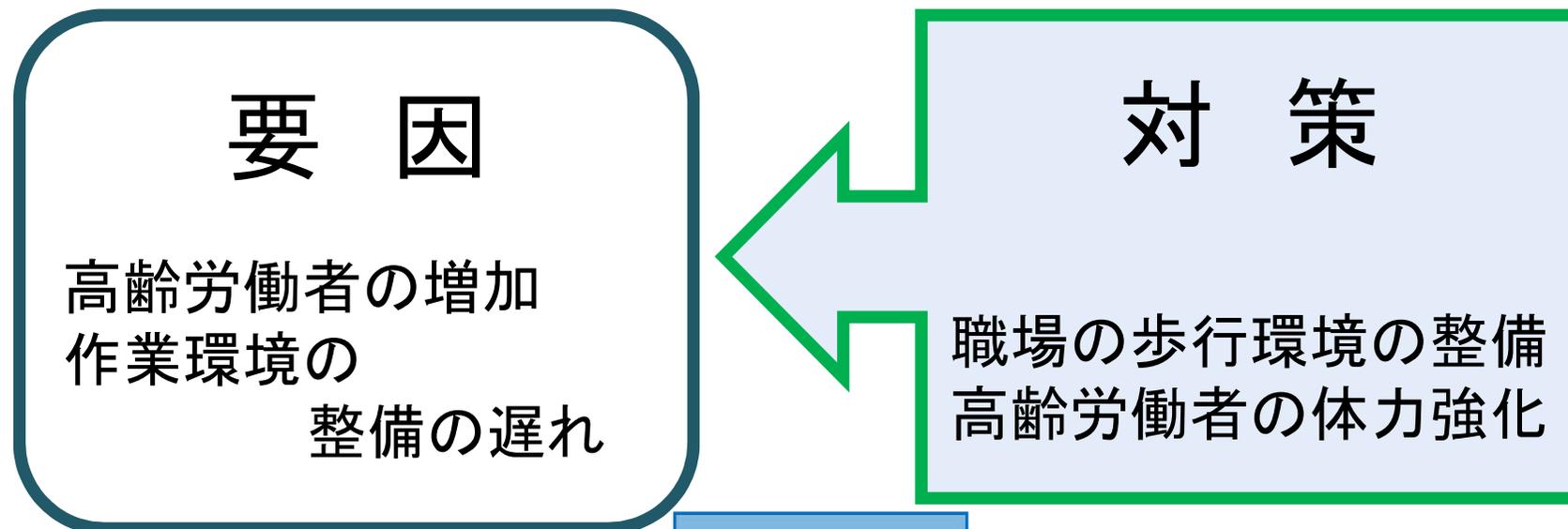


出典：労働者死傷病報告（平成28年）



## 転倒災害防止について はじめに -④

### ▶ 転倒災害はなぜ増えているのか



いま対策を！

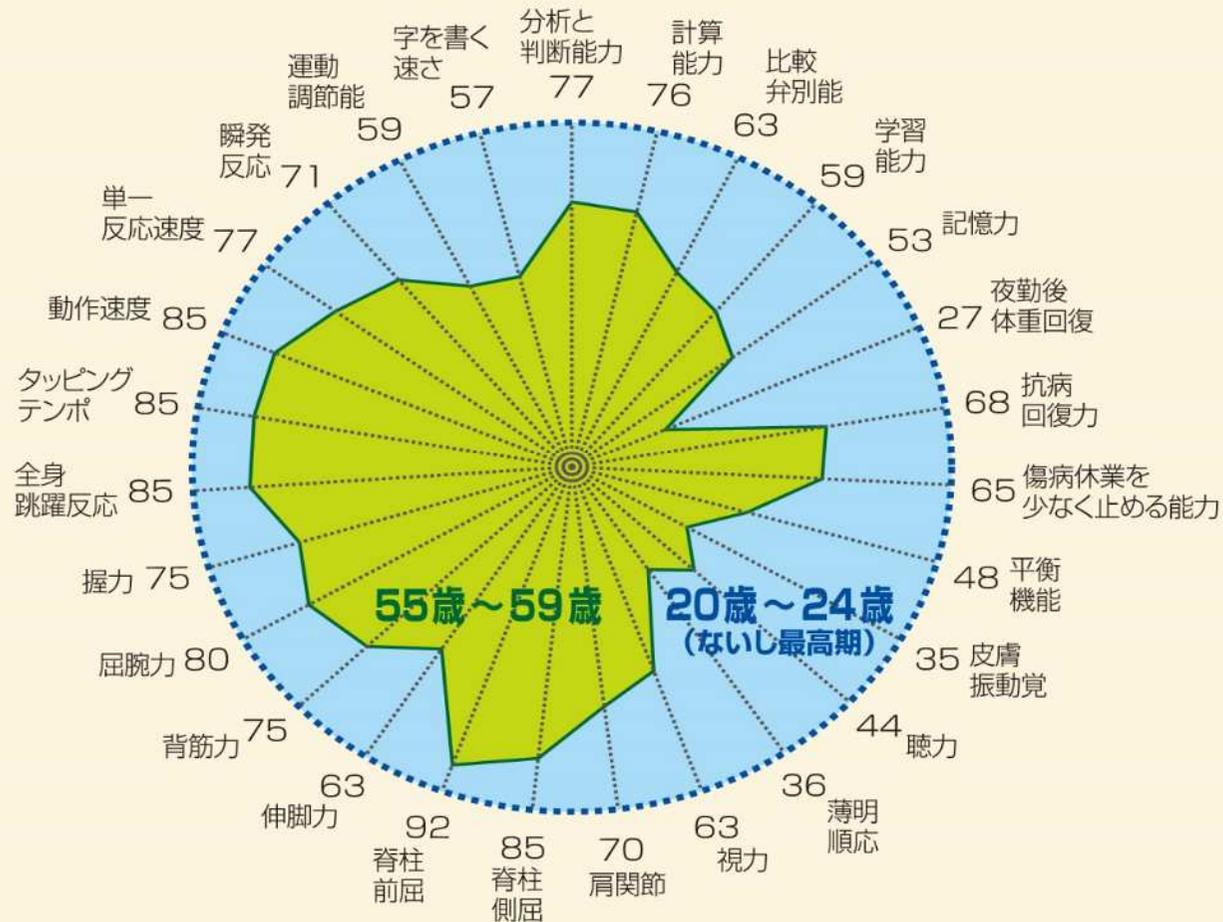
高齢化の進展やそれに伴う65歳までの継続雇用の導入により、高齢労働者の増加や若年労働者と高齢労働者の混在職場の増加が見込まれますので、現在転倒災害防止のための対策が求められています。



# 転倒災害防止について はじめに -⑤

## ▶ 高齢者の身体機能や健康状況

20歳～24歳ないし最高期を基準としてみた55歳～59歳年齢者の各機能水準の相対関係 (%)



出所：齊藤一、遠藤幸男：高齢者の労働能力（労働科学業書53）労働科学研究所 1980

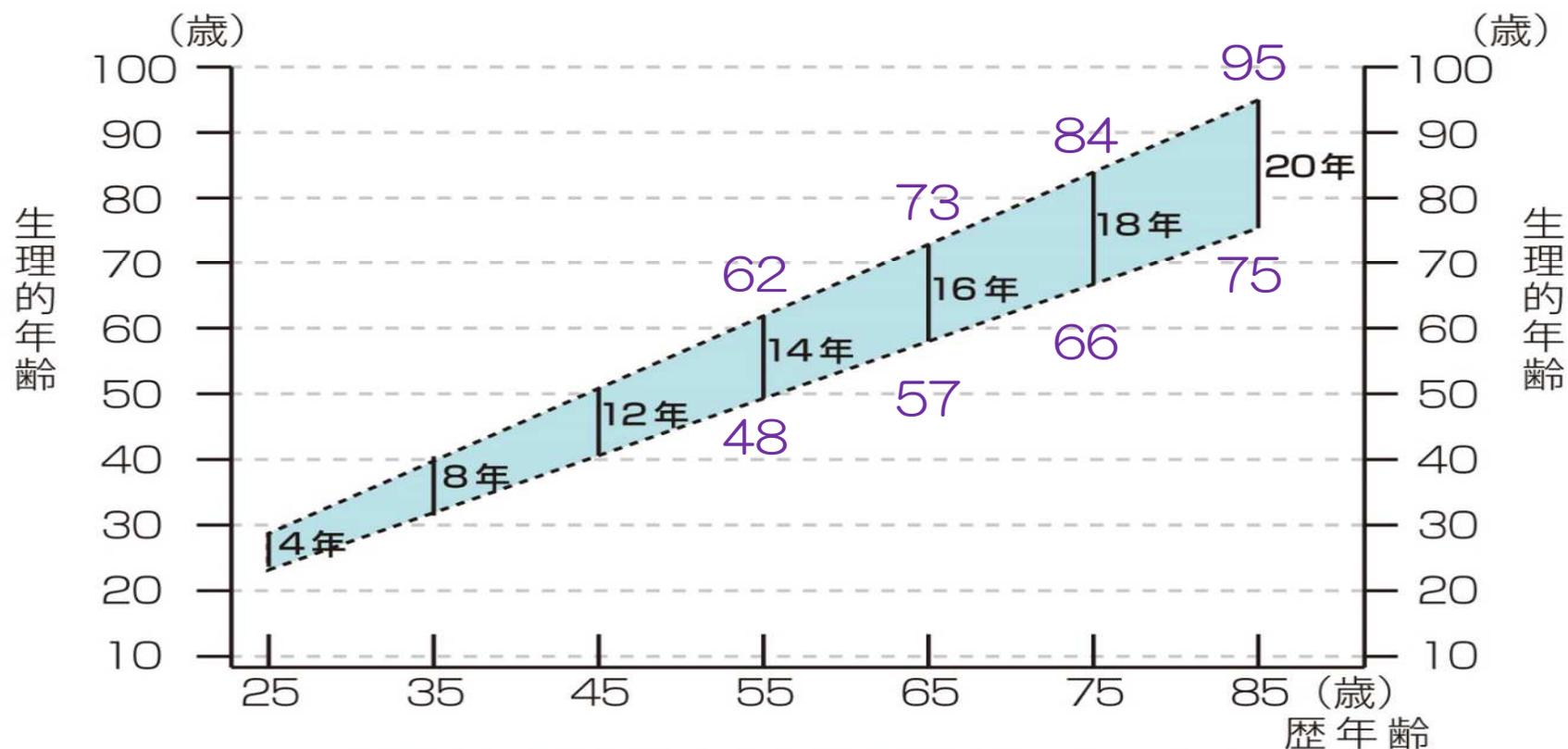


# 転倒災害防止について はじめに -⑥

## 加齢による心身機能の低下は個人差が大きい

### 表の見方

例えば、55歳の方の生理的年齢の個人差は14年にも及びます。  
さらに年齢が増すにつれ、個人差は拡大します。



### 加齢による歴年齢と生理的年齢の個人差の拡大

出所：齊藤 一・遠藤幸男：、高齢者の労働能力（労働科学叢書 53）、労働科学研究所、1980 から作図



### 加齢に伴う心身機能低下のポイント

- ①生理的機能(特に、感覚機能、平衡機能)は、早い時期から低下が始まります。
- ②筋力の低下は、脚力で始まり、体の上方へ向かい、手の指先へと進みます。
- ③訓練によって得た能力(知識・技能)は、長時間使用するほど維持できます。
- ④経験と技能の蓄積は、熟練を構成し、より高度で複合的な作業能力を生みます。
- ⑤中高年期以降は、心身機能の個人差が拡大します。

資料:東京労働局労働基準部「高年齢化時代の安全・衛生 災害防止のためのガイドライン」



## 転倒災害防止について 3つのパターン -①

- ▶ 転倒災害には3つの典型的なパターンがあります。
- ▶ 1つめは「滑り」です。

床の素材が滑りやすいものであったり、  
床に水や油などが残ったままの状態であったりすると、  
滑って転倒しやすくなります。



滑り



## 転倒災害防止について 3つのパターン -②

転倒災害には3つの典型的なパターンがあります。

▶ 2つめは「つまずき」です。

床に凹凸や段差があり、つまずいて転倒したという例が多くあります。

また、放置されていた荷物や商品などにつまずいたというケースがあります。



つまずき



## 転倒災害防止について 3つのパターン -③

転倒災害には3つの典型的なパターンがあります。

▶ 3つめは「踏み外し」です。

大きな荷物を抱えて階段を下りるときなど、足元が見えづらいときに足を踏み外し、転倒することがあります。



踏み外し



- ▶ 日頃から整理・整頓・清掃・清潔に取り組むことが、転倒災害を防ぐためには重要です。
- ▶ 4Sと覚えてください。  
例えば、歩く場所に物を放置しない、  
床面の汚れを取り除く、  
こうしたことが転倒災害の防止につながります。



- ▶ 転倒災害を防ぐためには、作業などを行う際、転倒しにくい方法で行うことも重要です。
- ▶ 例えば、時間に余裕を持って行動する、滑りやすい場所では狭い歩幅でゆっくり歩く、足元が見えない状態で作業しない、といったことです。

**あせらない**

**急ぐ時ほど**

**落ち着いて**



▶ また、作業に適した靴を着用することも重要です。

**【POINT!】**

- ① 靴の屈曲性
- ② 靴の重量
- ③ 靴の重量バランス
- ④ つま先部の高さ
- ⑤ 靴底と床の耐滑性のバランス

たいかつせい



靴底の接地面積が大きくなり安定する。 靴底の接地面積が小さく不安定。



安定した歩行ができる。 トウダウンが発生する。



ある程度のトゥスプリングの高さは必要である。



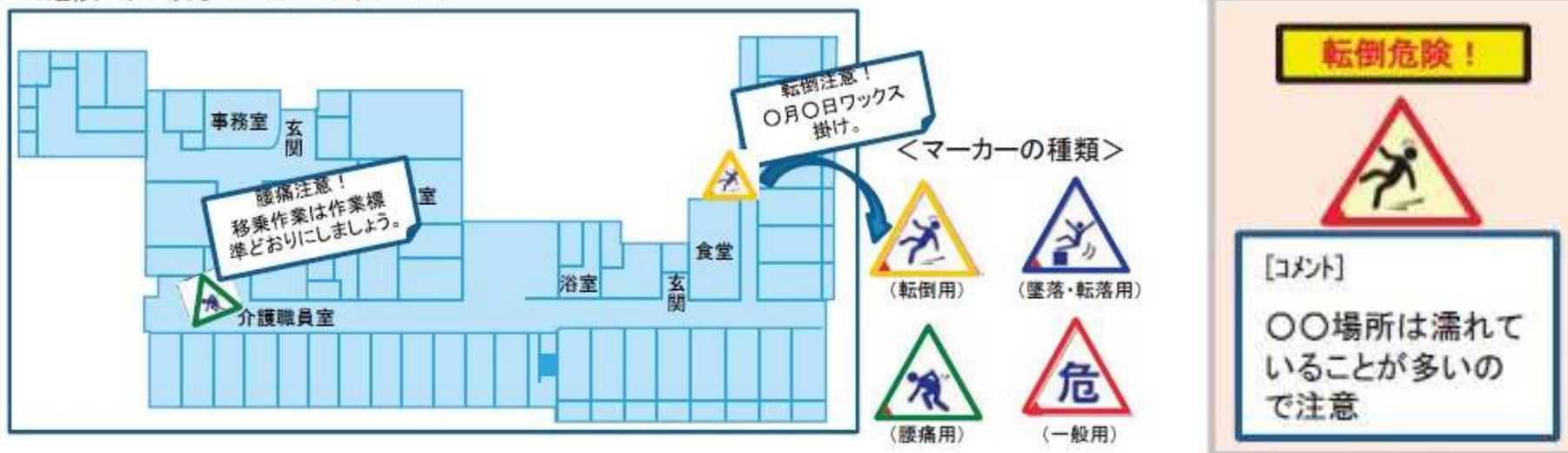
- ▶ さらに、靴を定期的に点検することも重要です。

例えば、靴底がすり減ることで耐滑性<sup>たいかつせい</sup>は損なわれ、滑りやすくなります。



- ▶ そのほかにも、  
職場の危険マップを作成し、危険情報を共有すること、
- ▶ 転倒の危険性がある場所にステッカーを掲示し、  
注意喚起することも重要です。

<危険マップ及びマーカークのイメージ>



ステッカーは↓からダウンロードすることができます。  
<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>

STOP! 転倒 検索



# 転倒災害防止について 転倒災害を防ぐためには… -⑥-

## 身体機能計測

### 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 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

## 意識調査

#### II 質問票 (身体的特性)

質問内容	あなたの回答NOは	合算	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はありますか	<input type="text"/>			
3. 突発的な事態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. 片足で立ったまま靴下を履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、縦ぎ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. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="text"/>	点	点	④ 静的バランス (閉眼)
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか	<input type="text"/>			
9. 目を開いて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="text"/>	点	点	⑤ 静的バランス (開眼)

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

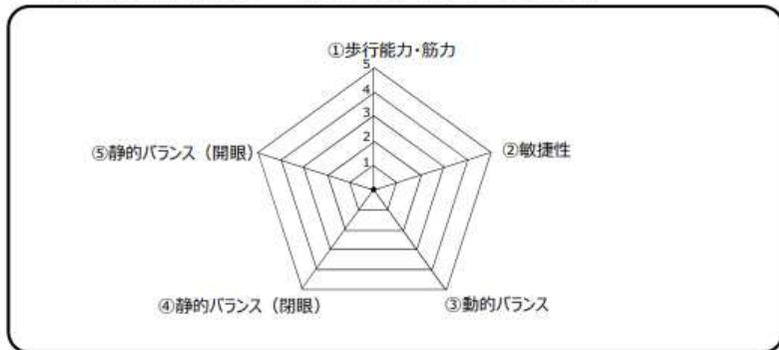
質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある ⑤自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思えますか	①素早くないと思う ②あまり素早くない方と思う ③普通 ④やや素早い方と思う ⑤素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思えますか	①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思えますか	①できないと思う ②最近やらないができないと思う ③最近やらないが何回かに1回はできると思う ④最近やらないができると思う ⑤できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、縦ぎ足歩行(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縦ぎ足歩行ができない ②縦ぎ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. 目を閉じて片足でどのく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. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上
9. 目を開いて片足でどのく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

# 転倒災害防止について 転倒災害を防ぐためには… -⑦-

## 評価

### Ⅲ レーダーチャート

- 1、2ページの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)



#### チェック項目

#### 1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

#### 2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

#### 3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

- (1)「黒枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

- (2)「黒枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

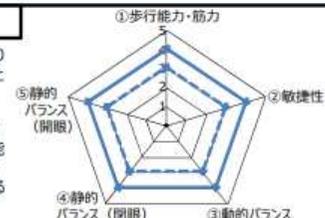
### レーダーチャートの典型的なパターン

#### パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能(太線)は、自己認識(点線)よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もありますので、今後も過信することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線より大きなくても全体的に枠が小さい場合(特に2以下)は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。

また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等リスクが高まる可能性がありますので注意しましょう。

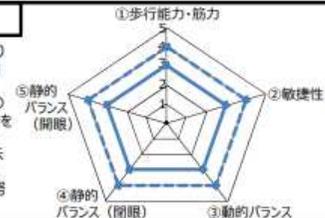


#### パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能(太線)は、自己認識(点線)よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上に反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

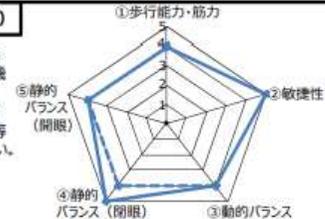
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、太線が小さい場合(特に2以下)はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



#### パターン3 身体機能計測結果 ≈ 質問票回答結果(枠が大きい)

あなたの身体機能(太線)とそれに対する自己認識(点線)は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にありますが、加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

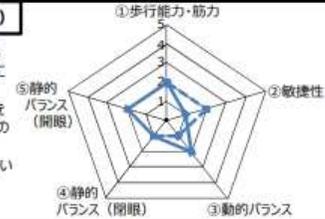


#### パターン4 身体機能計測結果 ≈ 質問票回答結果(枠が小さい)

あなたの身体機能(太線)とそれに対する自己認識(点線)は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります(主に2以下)。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



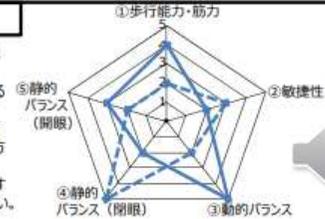
#### パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能(太線)の方が高い場合と自己認識(点線)の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

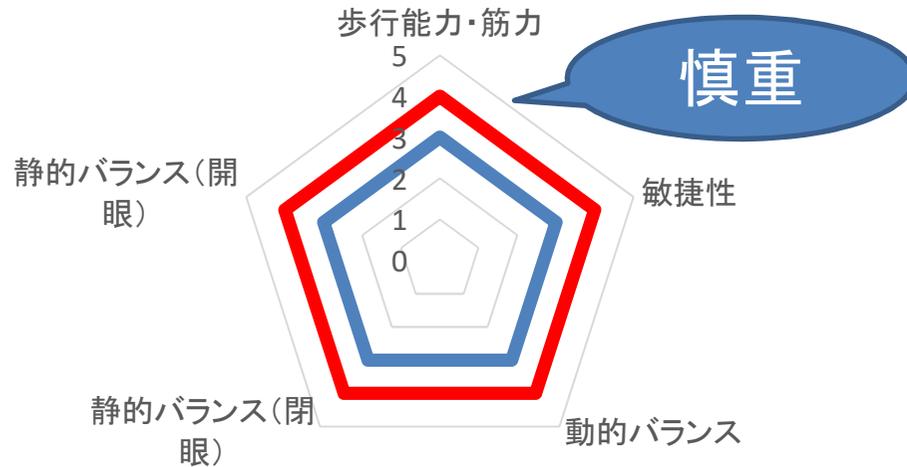
転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目(太線が小さい項目)が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。

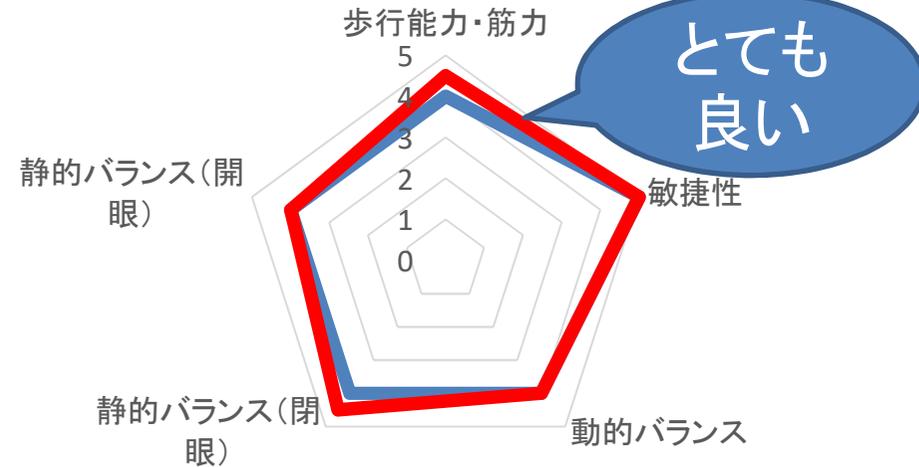


# 転倒災害防止について 転倒災害を防ぐためには… -⑦

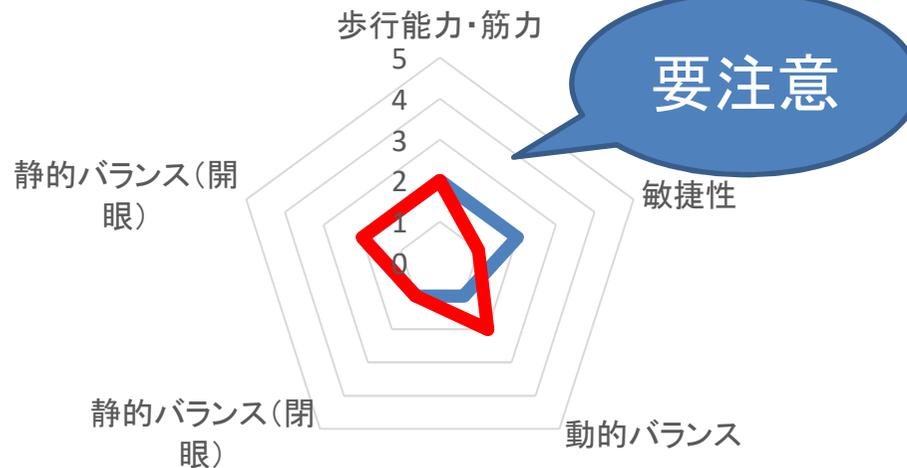
身体機能結果 > 質問票回答



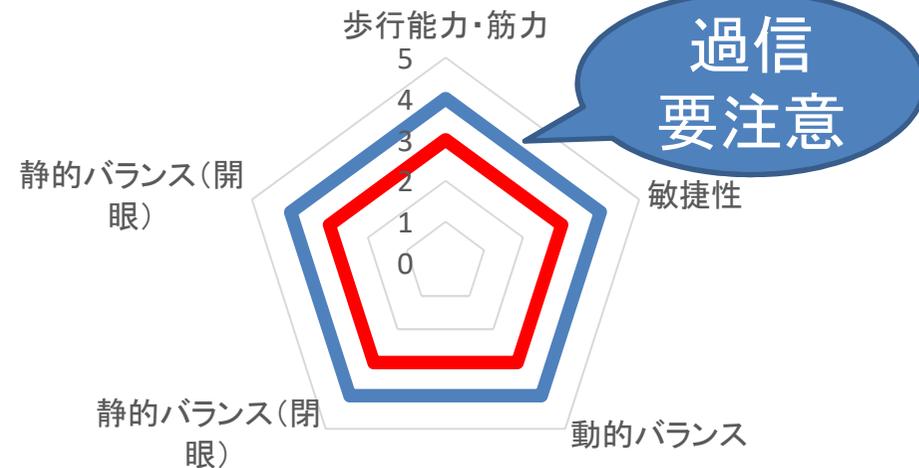
身体機能結果 ≧ 質問票回答



身体機能結果 ≦ 質問票回答



身体機能結果 < 質問票回答



質問票回答結果は青線

身体機能計測結果は赤線

## まとめ

- 転倒災害には、「滑り」「つまずき」「踏み外し」の3つの典型的なパターンがあります。
- 転倒災害を防止するためには、
  - 4S（整理・整頓・清掃・清潔）に取り組むこと
  - 転倒しにくい方法で作業すること
  - 作業に適した靴を選び、定期的に点検すること
  - 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有すること
  - 転倒の危険性がある場所にステッカーを掲示し、注意喚起すること
  - 「転倒等リスク評価セルフチェック票」等の活用  
などが重要です。



## 転倒災害防止について おわりに -②

### ▶ 職場の状況をチェックしてみましょう！

チェック項目		<input checked="" 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	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	転倒を予防するための教育を行っていますか	<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	<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	<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	<input type="checkbox"/>
8	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"/>
9	ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>