



# 健康一口メモ



## ～転倒の防止について～

2026年3月

転倒による骨折などの労働災害が50歳以上を中心に増加し続けています。職場においても日頃から転倒のリスクを意識し対策を行っておきましょう。

### 1. 転倒災害の発生状況

職場での転倒災害は年々増加傾向にあり、近年は全労働災害の約4分の1を占めている状況にあります。また、年齢が上がるにつれ重症化する傾向にあり、令和3年の転倒災害による平均休業日数は47日でした。転倒災害は労働者の不注意によるものと防止対策が不十分な時に起きますが、転倒災害の原因をよく分析し、それに基づいて対策を講じれば転倒のリスクを低減することは可能です。



#### <平均休業日数>

**47日**

※労働者死傷病報告による休業見込日数

#### <怪我の態様>

- ・骨折... 全体の70%
- ・打撲 ・眼球破裂
- ・外傷性気胸 等



【出典：労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう | 厚生労働省】

### 2. 転倒リスクについて

転倒は、バランス能力や筋力低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知・視覚・聴覚の機能や薬剤、環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。



#### 【内的リスク】

- ・バランス能力 ・歩行能力 ・筋力 ・精神機能 ・認知機能
- ・視聴機能 ・栄養 ・薬剤 ・各種疾患 ・起立性低血圧

#### 【外的リスク】

- ・環境

転倒リスクは身体機能や認知機能などのご自身が抱える要因「内的リスク」と、住居や職場などのご自身を取り巻く環境要因「外的リスク」に分けられ、この二つが合わさることで転倒を引き起こします。ただし、内的リスクが全くない状態であっても、外的リスクが多ければ転倒しやすい状態になります。そのため、**ご自身の体の状態だけでなく、環境要因にも留意することが大切です。**

### 3. 主な原因と対策

転倒が起こるのは移動中が多く、「つまずき」や「滑り」によるものがほとんどです。原因と対策は以下のとおりです。

#### 「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- 何も無いところにつまずいて転倒、足がもつれて転倒
  - ▶ **転倒や怪我をしにくい身体づくり**のための運動プログラムの導入
- 作業場・通路に放置された物につまずいて転倒
  - ▶ **バックヤード等も含めた整理、整頓**（物を置く場所の指定）の徹底
- 通路等の凹凸につまずいて転倒
  - ▶ 敷地内（特に従業員用通路）の**凹凸、陥没穴等**（ごくわずかなものでも危険）を確認し、**解消**
- 作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒
  - ▶ **適切な通路の設定**
  - ▶ 敷地内駐車場の車止めの「見える化」
- 作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒
  - ▶ **設備、什器等の角の「見える化」**
- 作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒
  - ※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
  - ▶ **転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる**



職場3分  
エクササイズ

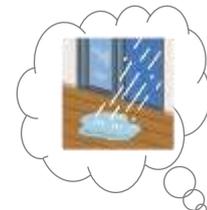


中央労働災害  
防止協会  
転倒予防セミナー



#### 「滑り」等による転倒災害の原因と対策

- 凍結した通路等で滑って転倒
  - ▶ **従業員用通路の除雪・融雪**。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する
- 作業場や通路にこぼれた水、油等により滑って転倒
  - ▶ **水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。**  
（清掃中のエリアの立ち入り禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの解放の徹底）
- 水場（食品加工場等）で滑って転倒
  - ▶ **滑りにくい履き物の使用**
  - ▶ **防滑床材・防滑グレーチング等**の導入、消耗している場合は再施工
  - ▶ **隣接エリアまで濡れないよう処置**
- 雨で濡れた通路等で滑って転倒
  - ▶ **雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う**



出典：労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう | 厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001101746.pdf>  
理学療法ハンドブックシリーズ 18 転倒予防 p7, 12 | 日本理学療法士協会  
[https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook18\\_whole\\_compressed.pdf](https://www.japanpt.or.jp/activity/asset/pdf/handbook18_whole_compressed.pdf)