

転倒などによる労働災害を防止するため

「転倒等リスク評価セルフチェック票」

を活用しましょう！

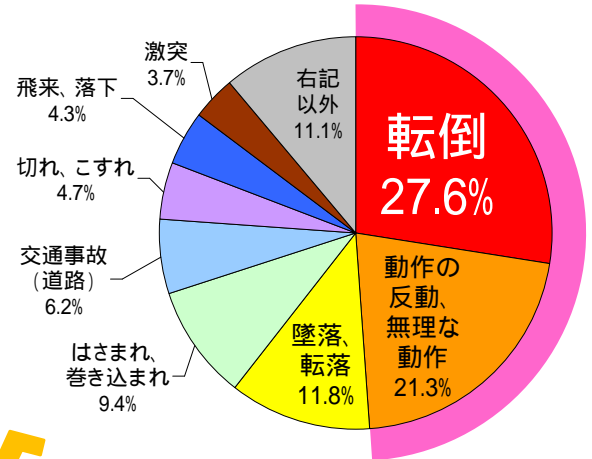
「労働者の作業行動に起因する労働災害」が増加

さいたま労働基準監督署の管内では、「転倒」や「動作の反動、無理な動作」による労働災害が多く発生しています。

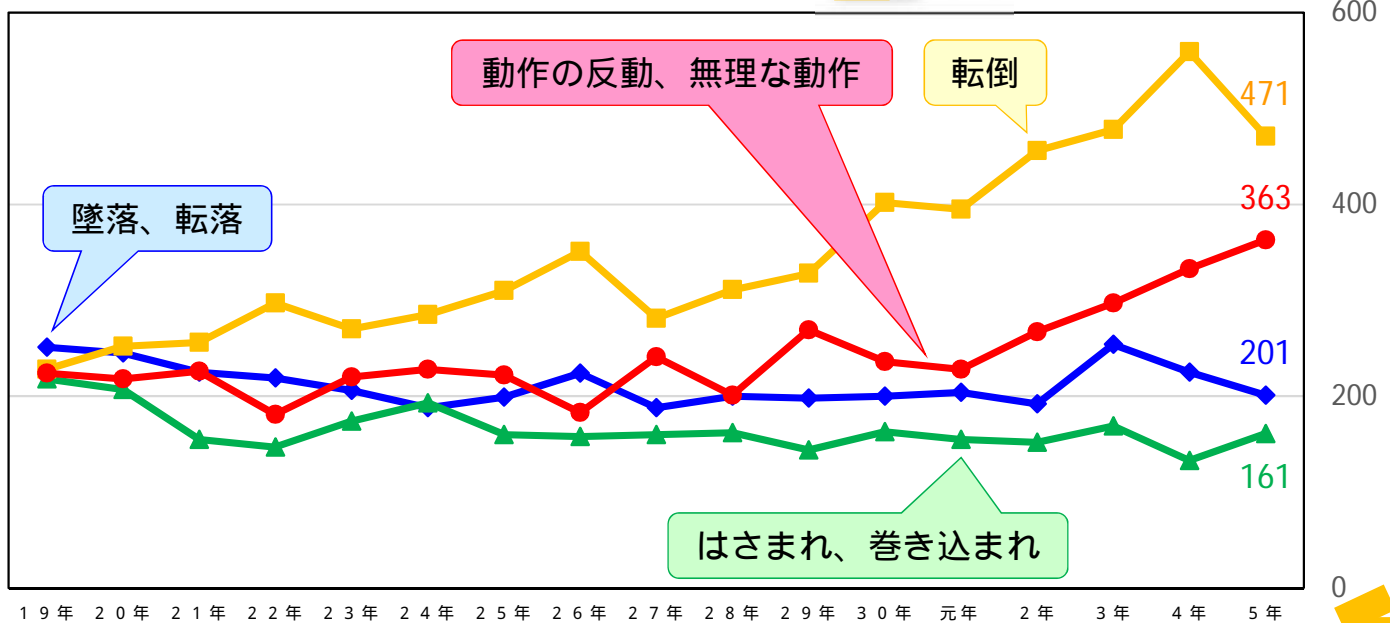
新型コロナウイルス感染症に係る労働災害を除くと、令和5年に発生した休業4日以上労働災害は1,708件です。そのうち「転倒」による災害は471件、「動作の反動、無理な動作」による災害は363件発生しており、この2種で全体の48.8%を占めています。

このような「労働者の作業行動に起因する労働災害」を防止するための取組みを行うことが重要となっています。

(事故の型別の割合)



(主要な事故の型別の死傷者数の推移)



600
400
200
0



「転倒等リスク評価セルフチェック票」とは

「転倒等リスク評価セルフチェック票」は、「高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)に添付されたもので、実際に計測した身体機能と身体機能に対する意識の数値化等を行い、自らの転倒等のリスクを認識することが可能なものとなっています。

「転倒」等による労働災害防止の取組みの一つとして、皆さまの事業場でもご活用いただきますようお願いいたします。



さいたま労働基準監督署 TEL 048-600-4820 (安全衛生課)

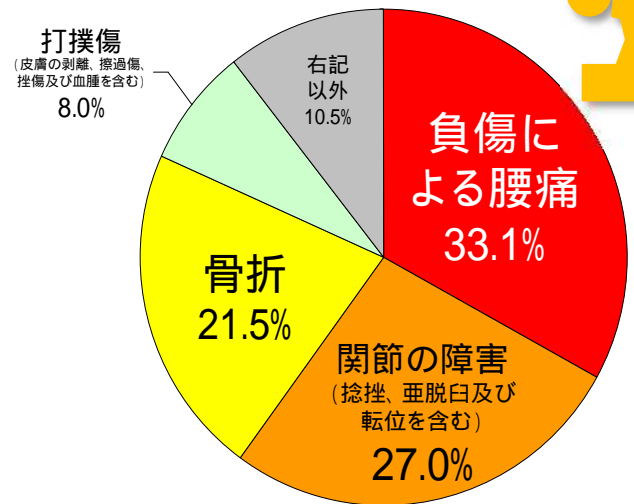
「動作の反動、無理な動作」による腰痛が多発

さいたま労働基準監督署の管内では「負傷による腰痛」が多く発生しています。

傷病性質別に見ると、令和5年に発生した「動作の反動、無理な動作」による労働災害363件のうち、120件が「負傷による腰痛」であり、約3割を占めています。

また、令和5年には「負傷による腰痛」と「負傷に起因しない腰部に過度の負担のかかる業務による腰痛」が合わせて127件発生しています。

（「動作の反動、無理な動作」による災害の傷病性質別の割合）



腰痛による労働災害の例

| 業種 | 年代 | 発生状況 |
|-------|-----|---|
| 保健衛生業 | 50代 | 入居者の車椅子への移乗介助を行っていたとき、腰を痛めた。 (休業見込み3ヶ月) |
| 商業 | 20代 | 缶ビールのケースを移動させるため、持ち上げたとき、腰を痛めた。 (休業見込み2ヶ月) |
| 製造業 | 30代 | 荷物を台車に載せる作業を行っていたとき、腰を痛めた。 (休業見込み2ヶ月) |

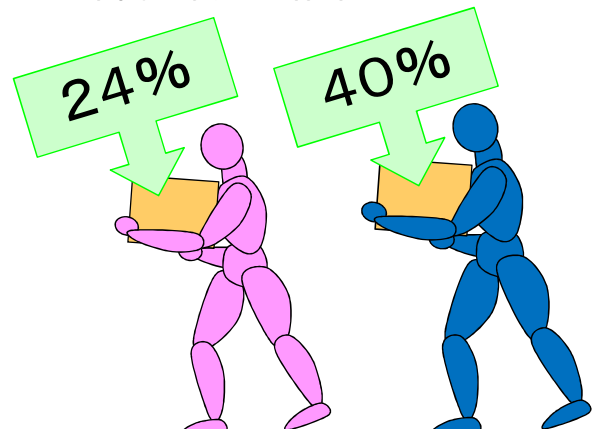
「職場における腰痛予防対策指針」をご活用ください

平成25年6月に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」では、一般的な腰痛の予防対策について示しているほか、腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業について、それぞれの予防対策を示しています。

重量物取扱い作業 立ち作業 座り作業
 福祉・医療分野等における介護・看護作業 車両運転等の作業

上記では、人力による重量物の取扱いについて、次の事項等が示されています。

満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね40%以下となるように努めること。
 満18歳以上の女子労働者では、さらに男性が取り扱うことのできる重量の60%（体重の24%）位までとすること。



厚生労働省のホームページには「腰痛予防対策」のページに、一般的な腰痛予防対策に関する好事例集、教材等が掲載されているほか、保健衛生業向け、陸上貨物運送事業向けのページが用意されています。

(令和6年4月作成)

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 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~ |

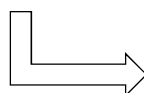


⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)

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

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 | | 点 | 下記の評価表であなたの評価は | 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 | | | | ② 敏捷性 |
| 3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか | | 点 | 下記の評価表であなたの評価は | ③ 動的バランス |
| 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おもいますか | | | | |
| 5. 片足で立ったまま靴下を履くことができるとおもいますか | | 点 | 下記の評価表であなたの評価は | ④ 静的バランス（閉眼） |
| 6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で簡単に歩くことができるとおもいますか | | | | |
| 7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか | | 点 | 下記の評価表であなたの評価は | ⑤ 静的バランス（開眼） |
| 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いますか | | | | |
| 9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか | | | | |

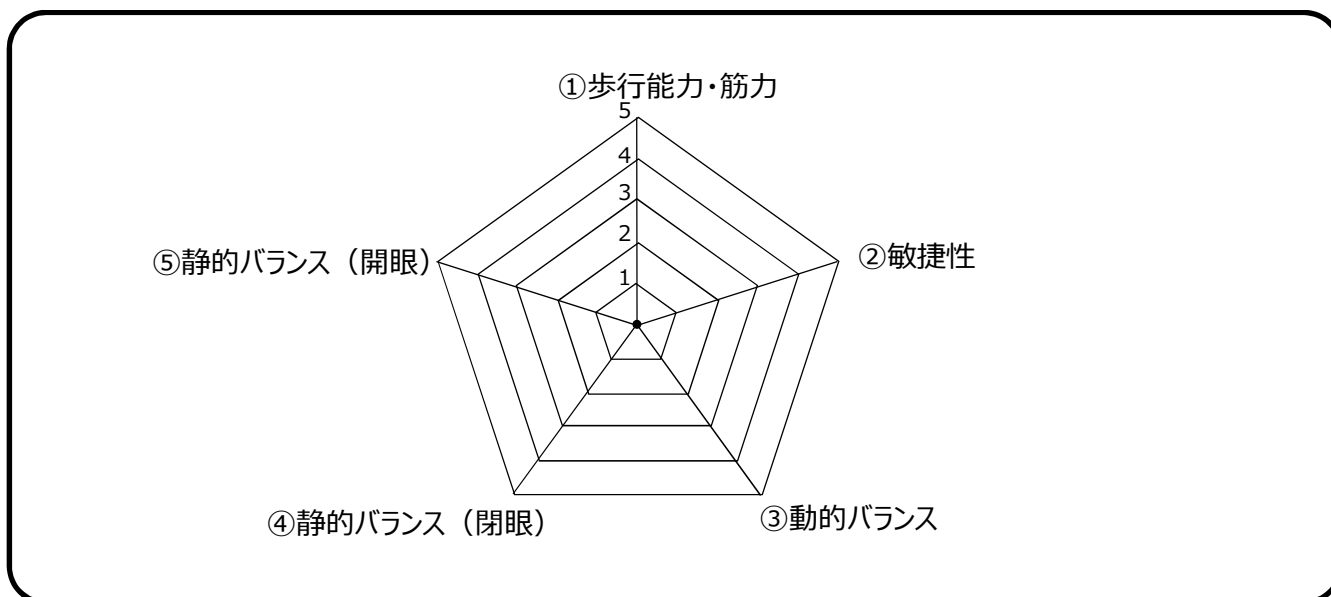
それぞれの評価結果をⅢのリーダーチャートに赤字で記入

| 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いますか | 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掛けたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか | 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おもいますか | ① できないと思う ② 最近やってないができないと思う ③ 最近やってないが何回かに1回はできると思う ④ 最近やって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、継ぎ足歩行（後ろ足のかかとを前脚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おもいますか | ① 継ぎ足歩行ができない ② 継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. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか | ① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1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いますか | ① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上 |
| 9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか | ① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上 |

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。

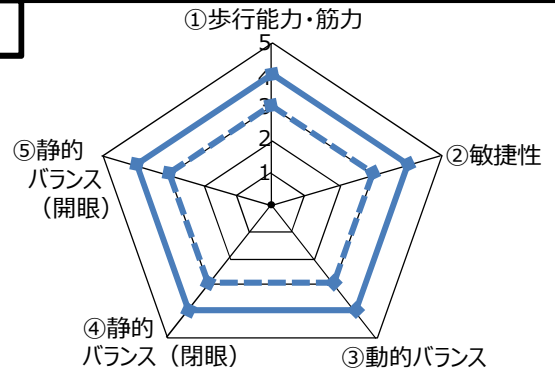
レーダーチャートの典型的なパターン

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場合がありますので注意しましょう。

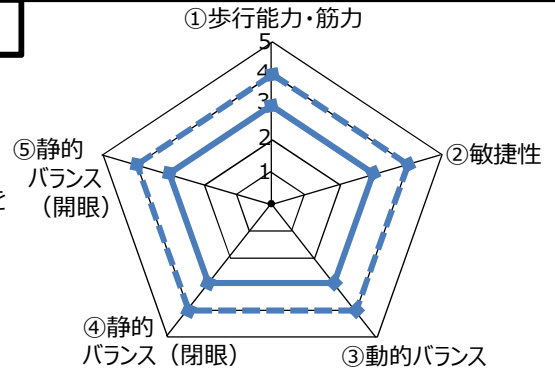


パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

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からだ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。

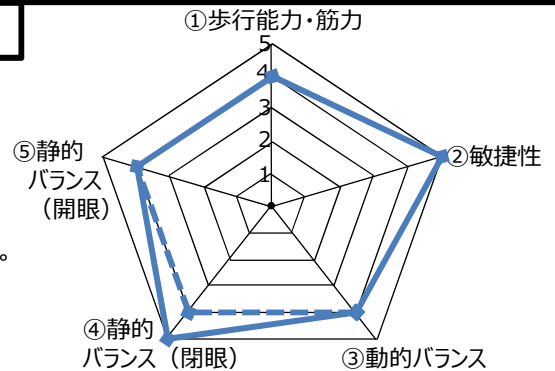
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、太線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



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、同様に自分でも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。

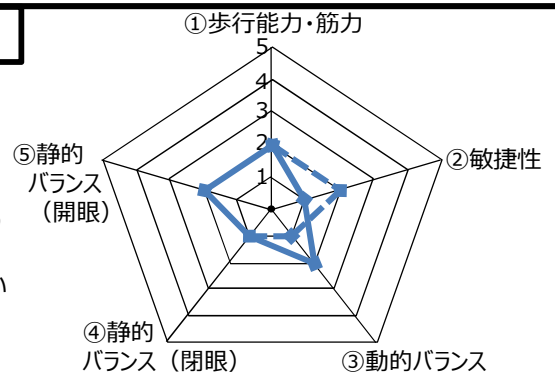


パターン4 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が小さい）

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。

