

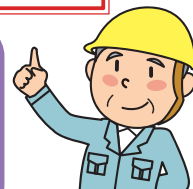
I 就業中の転倒・転落を防ぎましょう！

① 県内シルバー会員の転倒事故発生状況

令和6年度 25件発生（うち骨折12人）
令和5年度 20件発生（うち骨折10人）
令和4年度 21件発生（うち骨折7人）

骨折をすると
休業日数が
長くなります。

安全第一



令和6年度 転倒事故事例

「滑り」転倒

- 中学校の2階のテラスで作業中、雨で床面が濡れており、滑って転倒（右足首骨折により45日間入院）
- 仮設住宅団地の集会所の清掃作業中、ゴミを出しに行った時に、路面の凍結により滑って転倒（右手首骨折により通院）
- 剪定作業中、ハシゴから下りた時に、下の足場で滑り、バランスを崩して転倒（腰圧迫骨折により28日間入院）



「つまずき」転倒

- 商品倉庫で、商品を積載したカゴ車を引いている時に、脇に積んであったコンテナボックスにつまずき転倒（左足の側面を床に強打し、左大腿骨骨折により25日間入院）
- 剪定作業中、溝につまずきバランスを失って、転倒（溝角に左足アキレス付近を強打し、腱断裂により17日間入院）



「踏み外し」転倒

- 水遣り作業前に事務所に挨拶に行き、階段を降りる途中で踏み外し転倒（左肩打撲及び首の骨第7頸椎（最下部）骨折により25日間入院）
- チラシ配布中に、階段を踏み外し転倒（股関節付近骨折により17日間入院）



転倒防止対策のポイント

4S（整理・整頓・清掃・清潔）

- 歩行場所に物を放置しない。
- 床面の汚れ（水、油、粉類等）を取り除く。



足元に注意する

- 滑りにくい靴を履く。
- 雨や雪などで、すべりやすい場所では、小さな歩幅で歩く。
- 階段は、一段一段慎重に、手すりを使って上り下りする。
- 適切な明かりを確保する。



加齢による筋肉の衰えを防ぎ、転倒しにくい体づくりをする

- 日頃から体を動かす。
ラジオ体操やストレッチ体操を取り入れ、筋力の維持及びアップを図る。
- 様々な食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけ、運動効果を高める。



② 県内シルバー会員の転落事故発生状況

令和6年度 5件発生
 令和5年度 14件発生
 令和4年度 8件発生



令和6年度 転落事故事例

- 伐採作業中、脚立から約2m下に転落（右脇腹及び背中打撲により11日間入院）
- 階段の踊り場で椅子に乗って窓のホコリを取っている際に、バランスを崩して落下（肋骨骨折により3日間入院）



転落防止対策等のポイント

- ハシゴ、脚立等を使用する場合は、
・ 万一、転落したときに命を守るため、**必ずヘルメットを着用する。**
・ 安定した場所に設置する。また、**脚立の天板には乗らない。**
- ハシゴ、脚立、椅子等に乗って作業する時は、**必ずほかの人が支え、見守る。**
転落したときに、すぐに医療機関等に連絡することができるよう、**必ず複数名で作業を行う。**
- 頭を打ったときは、時間が経過してから異常が出ることもあるので、**すみやかに医療機関で受診する。**



Ⅱ 日常生活の転倒・転落も防ぎましょう！

日常生活で転倒・転落しやすい場所は？

居間・寝室

- こたつ等の電源コードに足を引っかける。
- 部屋と廊下の段差や敷居につまずく。
- 床に置いてあるものにつまずく。
- 布団、カーペットにつまずく。
- ベッドから転落する。



ポイント

- コードの配線は、歩く動線を避ける。
- 段差にスロープをつけるか、手すりをつける。
- 床に物を置かない。
- つまずきやすいカーペットやこたつ布団の使用は控える。（めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く。）
- ベッドガードの使用も検討する。

玄関・階段・廊下

- 玄関で靴を着脱の際にバランスを崩す。
- 階段を踏み外す。
- 足元が暗くてよく見えない。



ポイント

- 上がり框（かまち）や椅子に座って靴の着脱をする。
- 手すりや滑り止めを設置する。また階段は一段一段慎重に上り下りする。
- 廊下に足元灯を設置する。



浴室

- 濡れた床で足を滑らせる。
- 浴槽への出入りで、バランスを崩す。



ポイント

- 滑り止めマットを敷く。
- 手すりを設置する。

滑り止めマット



道路・駐車場（外出時）

- 濡れた道路や駐車場（雨や凍結など）で滑る。
- マンホールや側溝、歩道と車道の段差、車止めにつまずく。



車止め

ポイント

- 雨や雪の日は、道路等が濡れて、いつもより滑りやすくなっているので注意して歩く。
- よく利用や通行する場所にある危険箇所について確認しておく。



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号
 TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681