

職場の安全対策を！



「静岡県労働局ぬかづけ運動」実施中！

転倒災害を防止しよう！



ぬれた場所



かいたん



かたづけ



毎日の運動

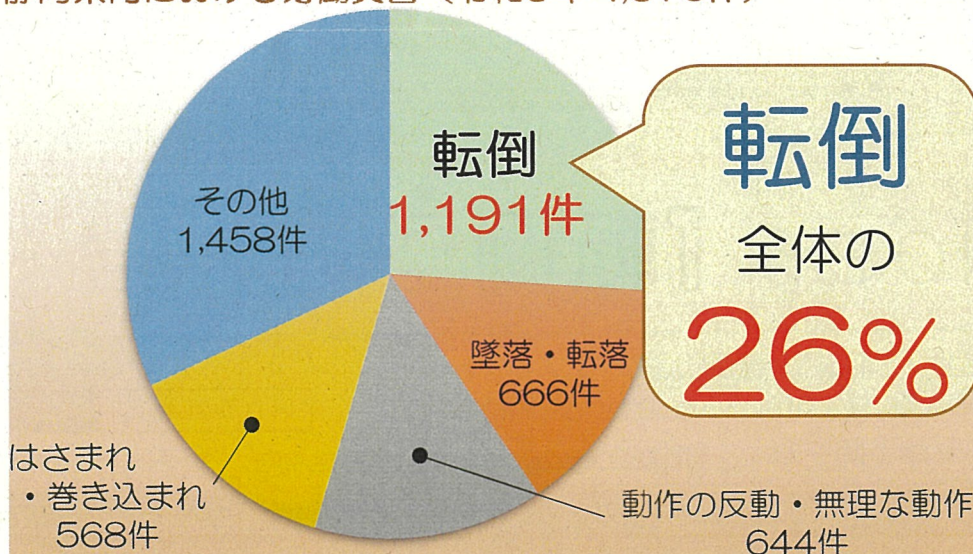
床の水たまりや氷、油、粉類など**危険な状態**を見つけ、対策を講じていますか？

階段や段差のある場所など、転倒**リスクの高い箇所**に対して対策を講じてしますか？

身の回りの整理整頓など、日々、作業者への**意識づけ**、教育などを行っていますか？

ストレッチや転倒予防体操など**運動**を行って、転倒しにくい体づくりに努めましょう！

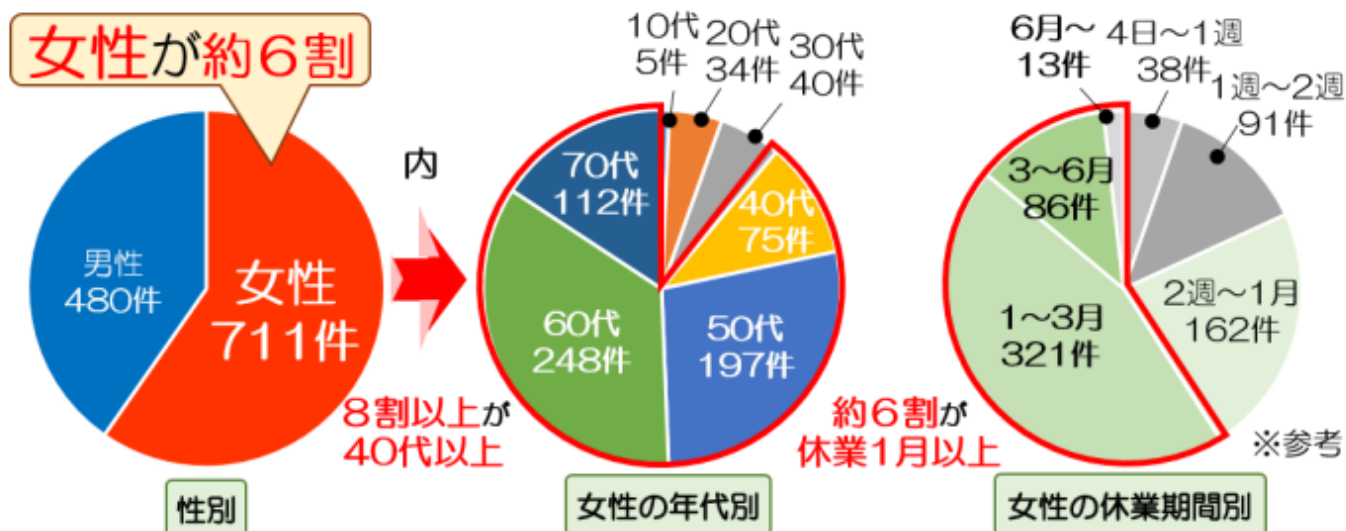
静岡県内における労働災害（令和5年 4,576件）



静岡県内では、平成21(2009)年から連続し、転倒災害が「事故の型」ワーストワンとなっています。転倒災害を少しでも減らすため「静岡県労働局ぬかづけ運動」を展開しています。

転倒災害は、加齢による骨密度の低下が顕著な中高年齢女性を始めとして、極めて高い発生率となっています。

令和5年の静岡県内における転倒災害1,191件のうち、女性が約6割、そのうち8割以上が40代以上、約6割が休業1か月以上、となっています。



転倒災害防止対策は、転倒しにくい職場環境づくり（ハード対策）と併せて、個々の労働者の転倒や怪我のしやすさにも対応することが必要です（ソフト対策）

Q 転倒しやすい人はいませんか？

転倒リスクをチェック

リスクが高い労働者 ↓

運動プログラムの導入



（例）『転倒等リスク評価セルフチェック票』（厚生労働省）



（例）『転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～』
4分15秒（厚生労働省）

Q 骨密度が低下して怪我（骨折）しやすい人*はいませんか？

骨粗しょう症検診など利用勧奨を!!

結果によっては、精密検査の勧奨をお願いします

※ 特に女性の場合、更年期になると急激に骨密度が低くなる場合があります

富士市では「骨の健康相談会」をフィランセ等で実施しています。富士宮市では「骨粗しょう症検診」を実施しています。対象はそれぞれ決まっています。

また、富士市、富士宮市とも事業所に出向いて、さまざまな健康づくりを支援しています。

問合せ先：富士市地域保健課 TEL 0545-64-8993

：富士宮市健康増進課 TEL 0544-22-2727

骨粗しょう症を予防するために

- バランス良く食事をして（カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取を意識して）、適度に日光浴（ビタミンD生成作用）をしましょう
- 年齢や体の状態に合わせた適度な運動をしましょう
- 自治体で実施している骨粗しょう症検診など利用し、骨密度を確認しましょう