

# 安全で安心な 施設づくりのために

広島中央労働基準監督署 安全衛生課

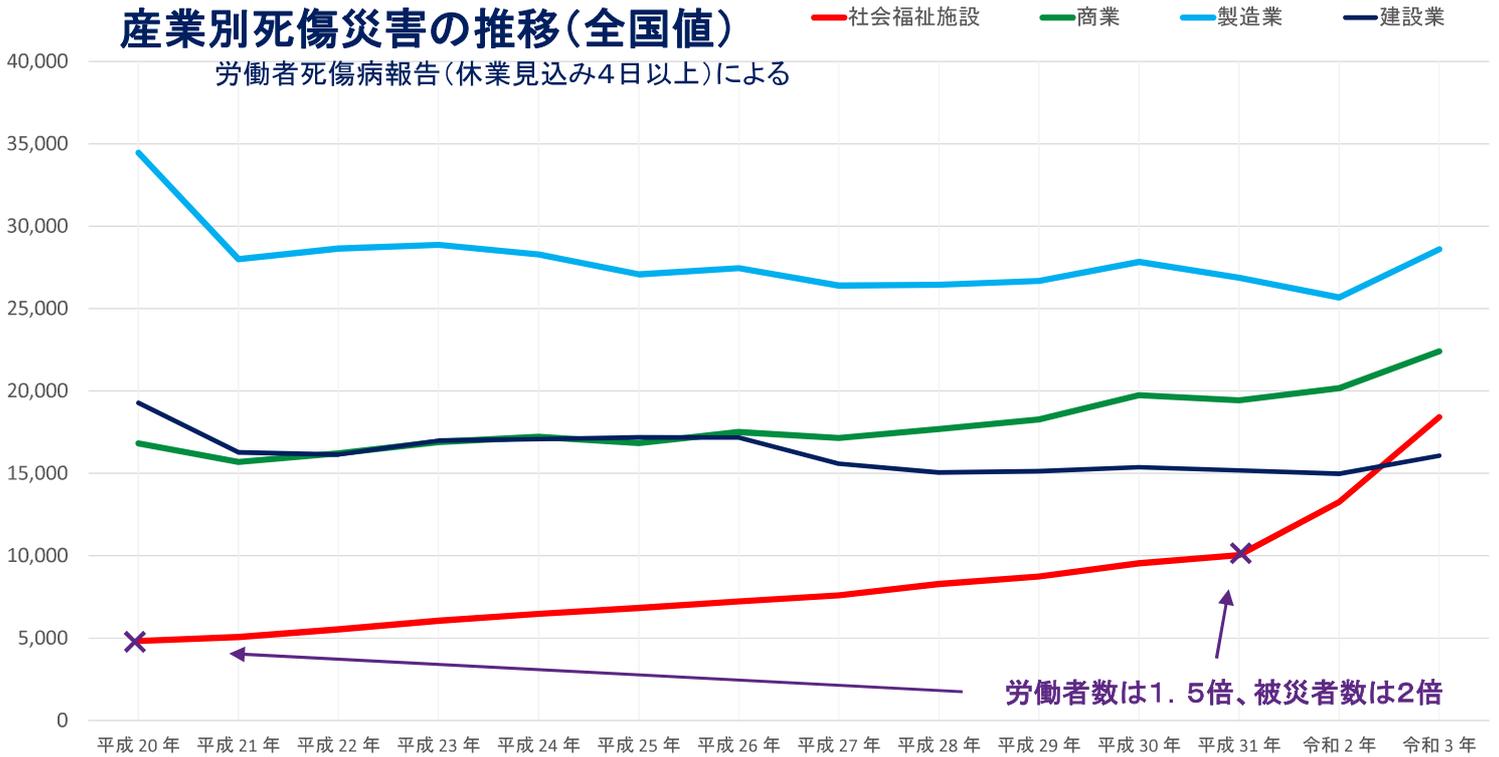
働きやすい施設づくりは  
利用者の安全・安心  
にもつながります



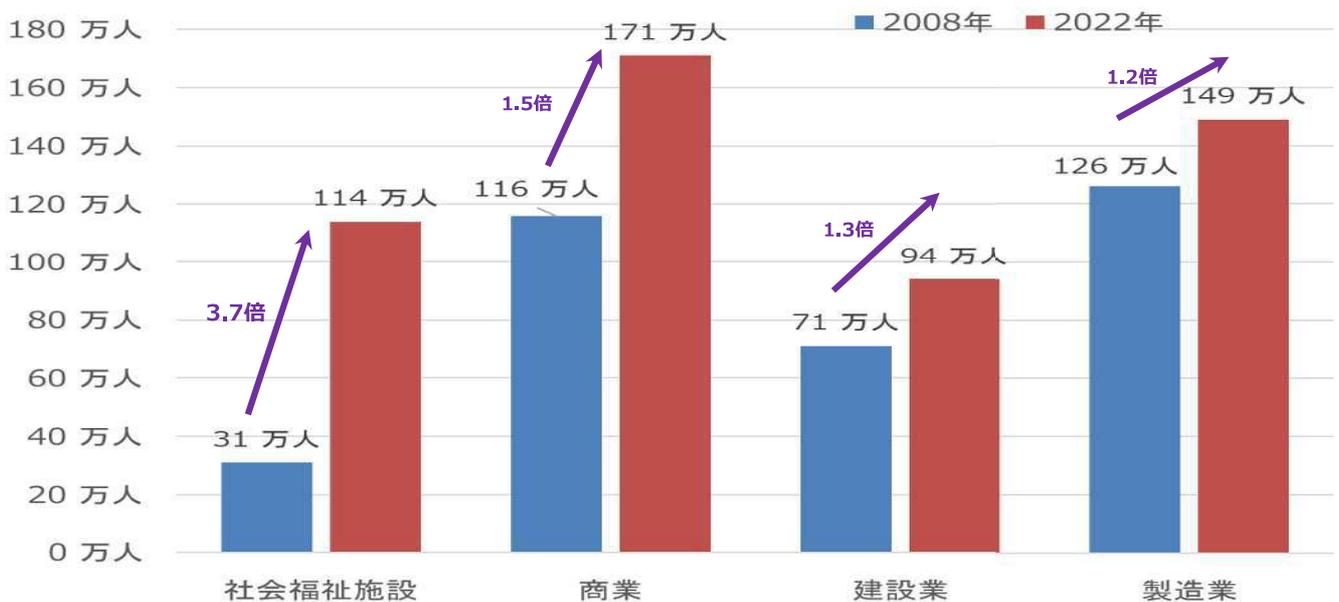
**社会福祉施設では  
労働災害が増加中！**

## 産業別死傷災害の推移(全国値)

労働者死傷病報告(休業見込み4日以上)による



## 業種別の60歳以上の労働者数の増加状況



データ元：総務省 労働力調査 年齢階層，産業別雇用者数

## 高齢者の就労と被災状況

### 雇用者

全年齢に占める60歳以上の占める割合



資料出所：労働力調査（総務省）における年齢別雇用者数（役員を含む。）  
※平成23年は東日本大震災の影響により被災3県を除く全国の結果となっている。

### 労働災害による死傷者数

全年齢に占める60歳以上の占める割合



資料出所：労働者死傷病報告

- ◆雇用者全体に占める60歳以上の高齢者の占める割合は18.2%（令和3年）
- ◆労働災害による休業4日以上死傷者数に占める60歳以上の高齢者の占める割合は25.7%（同）

増えているのは判ったけど、  
何倍くらいになったの？

労働者が増えている分を  
補正して比較できないか？

そんな時に便利なのが  
年千人率です。

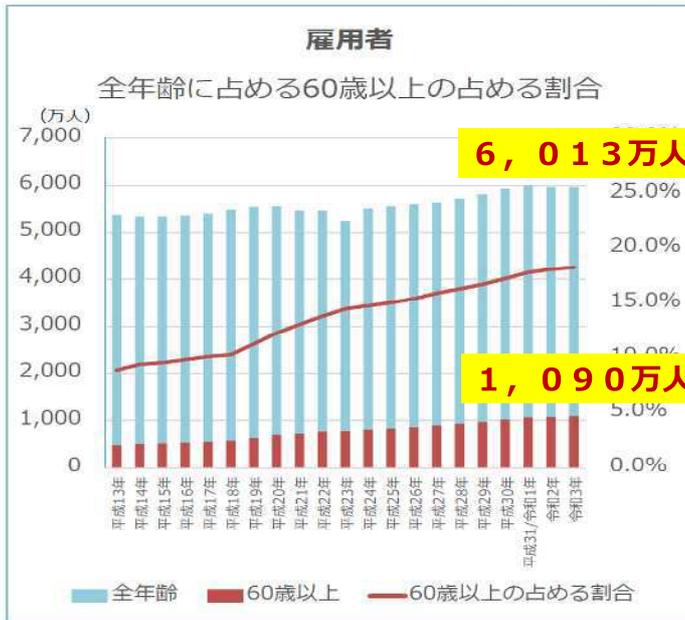
## 年千人率 とは？

年千人率は、1年間の労働者1,000人あたりに  
発生した死傷者数の割合を示すもの。

年千人率を求める式

$$\text{年千人率} = \frac{\text{1年間の死傷者数}}{\text{1年間の平均労働者数}} \times 1,000$$

## 高齢者の就労と被災状況



資料出所：労働力調査（総務省）における年齢別雇用者数（役員を含む。）  
※平成23年は東日本大震災の影響により被災3県を除く全国の結果となっている。



資料出所：労働者死傷病報告

- ◆雇用者全体に占める60歳以上の高齢者の占める割合は18.2%（令和3年）
- ◆労働災害による休業4日以上死傷者数に占める60歳以上の高齢者の占める割合は25.7%（同）

全体の年千人率 2.49

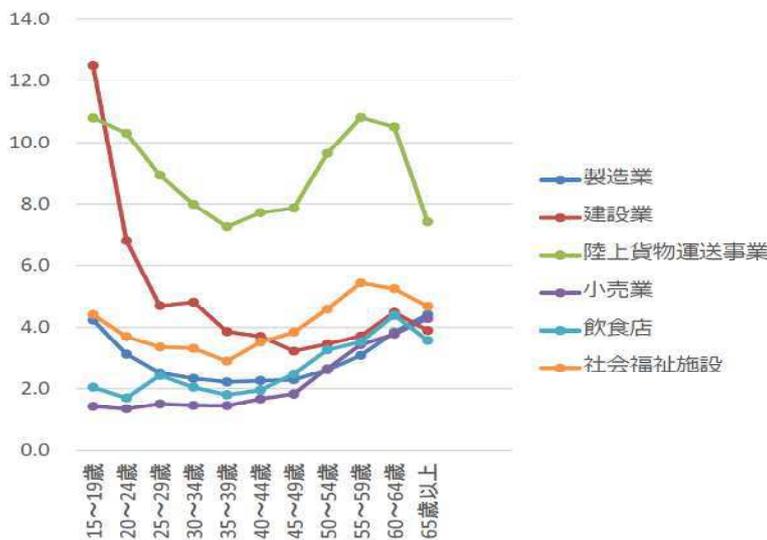
60歳以上の年千人率 3.54

60歳以上の**高齢者は**、全年齢の  
平均と比べ**約1.4倍**  
労働災害にあっていると**いえる**

## 高齢労働者の労働災害の特徴① 年齢別・男女別・業種別の傾向

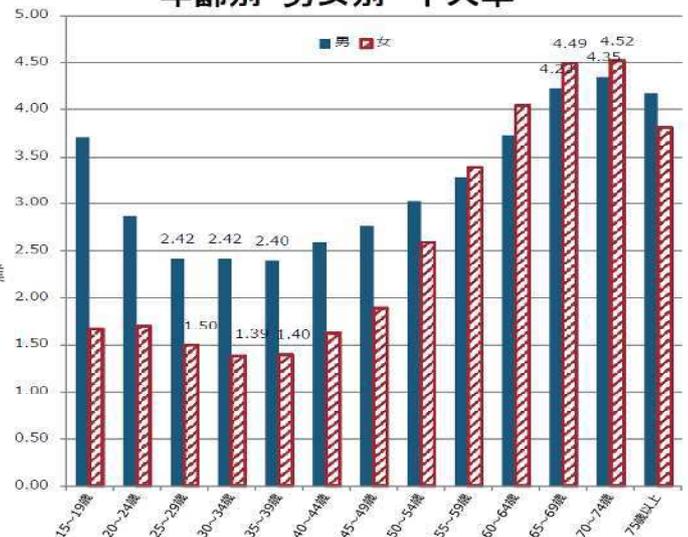
- 労働災害発生率（千人率）は、男女ともに、若年層と高齢労働者で高い。
- 65～74歳の労働災害発生率（千人率）を、30歳前後の最小値と比べると、男性で約2倍、女性で約3倍。

年齢別・業種別 千人率



データ出所：労働者死傷病報告（令和3年）  
労働力調査（基本集計・年次・2021年）  
※1年間の平均労働者数として、「役員を含んだ雇用者数」を用いている。

年齢別・男女別 千人率

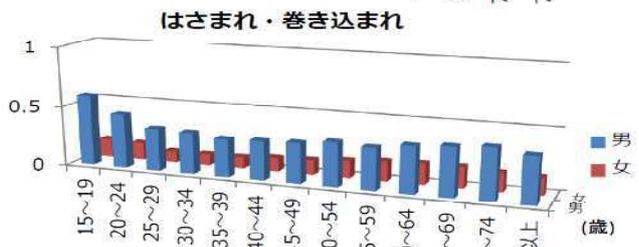
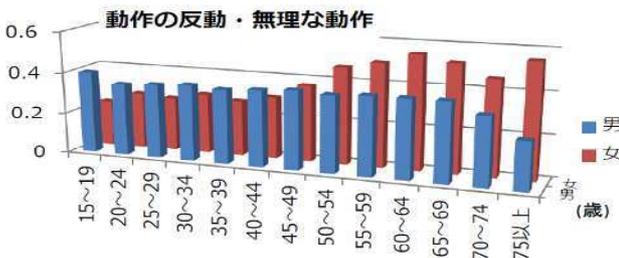
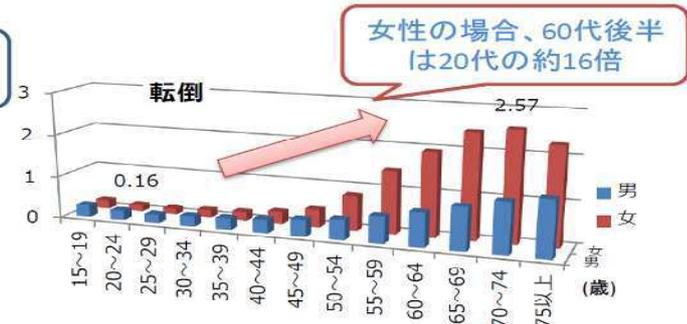
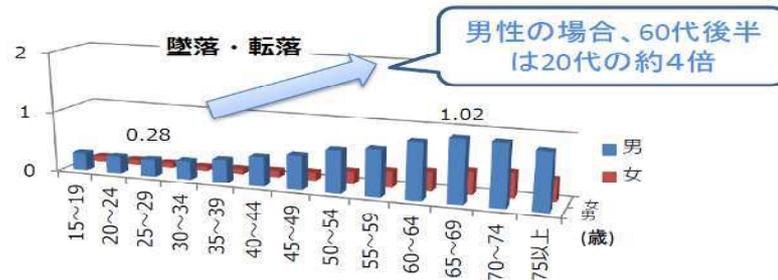


※千人率 = 労働災害による死傷者数/平均労働者数×1,000  
※便宜上、15～19歳の死傷者数には14歳以下を含めた。  
データ出所：労働者死傷病報告（令和3年）  
労働力調査（基本集計・年次・2021年）

## 高齢労働者の労働災害の特徴② 年齢別・男女別の傾向（事故の型別の分析）

- 転倒は、高齢になるほど労働災害発生率が上昇。高齢女性の転倒災害発生率は特に高い。

⇒ 年齢の上昇に着目した対策は転倒、墜落・転落で特に重要な課題（とりわけ高齢女性の転倒防止）

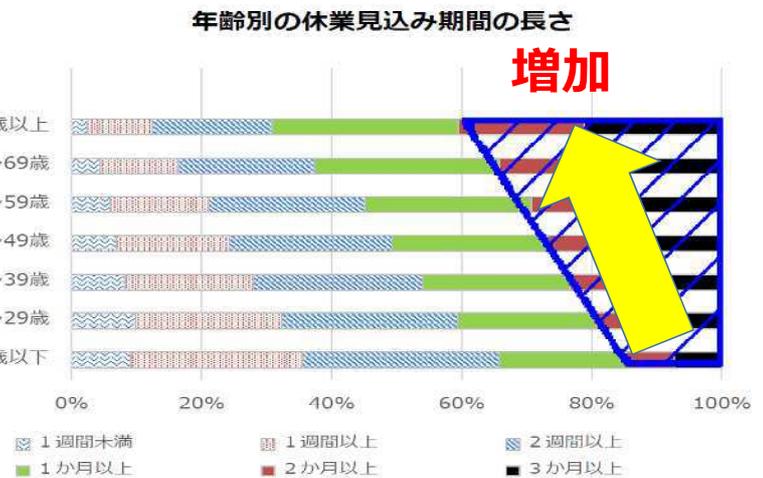


※千人率 = 労働災害による死傷者数/その年の平均労働者数×1,000  
※便宜上、15～19歳の死傷者数には14歳以下を含めた。

データ出所：労働者死傷病報告（令和3年）  
労働力調査（基本集計・年次・2021年）

## 高齢労働者の労働災害の特徴③ 年齢と経験期間の影響・休業見込み期間

- ・ 災害発生率は、全ての年齢層において**経験期間が短いと高い**。
- ・ 休業見込み期間は、**年齢が上がるにしたがって長い**。



※千人率 = 労働災害による死傷者数 / その年の平均労働者数 × 1,000

データ出所：  
労働者死傷病報告 休業4日以上の死傷者数（令和3年）  
就業構造基本調査 全国結果（平成29年） - 第61表（雇用者（会社などの役員を除く。））

# 社会福祉施設での 労働災害防止対策

**例**

# **階段での転倒災害 防止対策**

---

---

## **階段での災害の特徴**

---

**下っている時に多い  
最初の3段・最後の  
3段を踏み外しやすい**

---

**歩きスマホをしていた  
両手に物を持っていて  
足元が見えなかった**

---

# 好事例の紹介

---

**手すりの設置・使用**

**最初の3段、最後の**

**3段の色を変える**

---



## ヒヤリ ハット 対策 22年7月度

**改善前**

後方階段の通行ルールが  
守られていない。

後方階段は左側通行です。特に3階の下り階段通行時は逆走する方がおられます。ながら通行と同様に、見かけた方は「危ないですよ」と声掛けをお願いします。

**改善後**

● 従業員・お客さまの安全・衛生・設備に関する

ヒヤリ ハット は

- ① 事務所前投函BOX
- ② 毎月の店安全衛生委員会 (第3土曜日)

# 歩きスマホの禁止 補助バググの使用

**ヒヤリ ハット 対策 22年5月度③**

改善前	改善後
後方階段で、ながらスマホの従業員がいる。危ない。	

後方階段は、昨年転倒事故が1件発生しています。  
ながら歩きは危険です。見かけた方は安全のために、「あぶないよ！」と声掛け合って事故防止

● 従業員・お客さまの安全・衛生・設備に関する  
**ヒヤリ ハット**は

- ① 事務所前投函BOX
- ② 毎月の店安全衛生委員会（第3土曜日）

**例**

**濡れた床での転倒災害  
防止対策**

---

---

**滑りにくい床に変えられ  
ないか検討をする**

---

**すべりにくい床材への改修  
特に風呂場等の水回りは  
良いタイルが出来ている  
マットも良いが、めくれた部分に  
つまづいて転倒する事故も発生**

---

---

**グレーチング（排水溝等のフタ）  
を滑りにくい物に変更する**

---

**廊下については、改修しない場所との境界やバランスも大切になる  
急に滑りにくい床になると、それがつまづきによる転倒を起こすこともあるので、配慮が必要となる**

**濡れた床を放置しない**

チームワークが試されている

業務に余力が無いと

見なかった事になるかもしれない

転倒防止には  
靴選びも重要

職場での **転倒** にご注意ください！

# 転倒予防のために 適切な「靴」を選びましょう

## サイズ

靴と足はフィットしていますか？

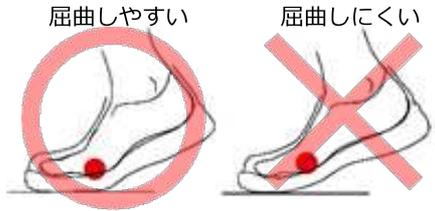
足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。



## 屈曲性

親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？

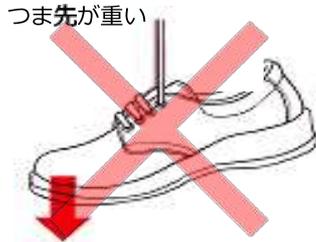
靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。



## 重量バランス

靴の前後の重さのバランスはとれていますか？

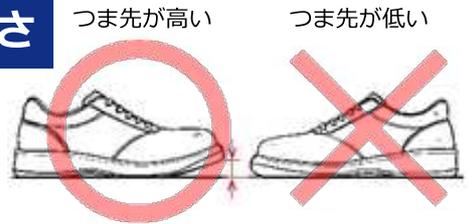
靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりやすく、つまずきやすくなります。



## つま先部の高さ

つま先から床面まで一定の高さがありますか？

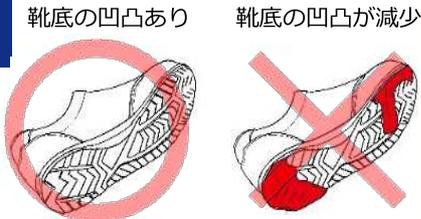
つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。



## 靴底の減り具合

靴底がすり減っていませんか？

靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります



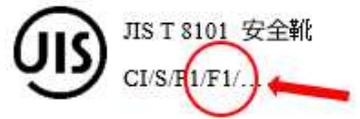
## 耐滑性の有無

靴の滑りにくさを確認していますか？

耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。

### ■安全靴の場合

個装箱のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください



### ■プロスニーカーの場合

靴のべろ裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるかを確認してください。



## その他の性能

### ■静電気帯電防止性

静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能



### ■かかと部の衝撃エネルギー吸収性

かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能



### ■耐踏抜き性

釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能



## STOP！転倒災害プロジェクト

厚生労働省と労働災害防止団体は、労働災害のうちで最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、「STOP！転倒災害プロジェクト」を推進しています。

STOP！ 転倒

検索



# 先芯がいらぬ作業環境で使用する耐滑靴の探し方

作業時に着用する靴の安全性は、作業環境の状況に応じて決められています。先芯（安全性を確保するために靴のつま先部分に入れる）を履く必要がない作業環境の場合でも、耐滑靴を着用しなければならないことがあります。その場合、先芯入りの安全靴やプロスニーカーであれば、靴の表示で耐滑性を確認できますが、先芯入りでない靴は表示で耐滑性を確認することができません。その場合は下記のメーカーへご相談ください。

職場の状況に適合する靴を紹介できるよう、以下の項目を参考に職場の作業環境等もご説明ください。

## ■作業中に重量物を取り扱うことがあるか

重量物を取り扱う場合、安全靴を着用してください



## ■作業中や作業後に水を取り扱うことがあるか

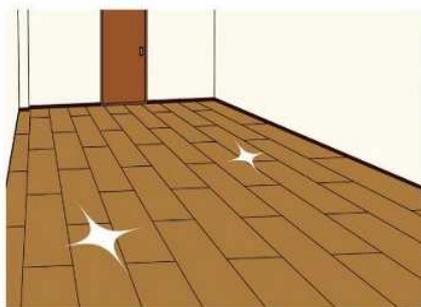
水を取り扱う場合、靴の表面素材は人工皮革製・ゴム製が最適です



## ■床の材質

塗り床／タイル／カーペット 等

床の材質で適合する靴底が変わります



## ■滑りが発生する場合の状況

滑りが起きた状況によって対策が変わります

(例)

- ・物につまづいた  
→運搬と通路改善
- ・濡れた床で滑った  
→水・油用耐滑靴検討
- ・凍結路面で滑った  
→氷用耐滑靴検討



詳しくはメーカーや販売店にご相談ください

耐滑靴取り扱い店・メーカー

会社名	電話番号	関連商品URL
弘進ゴム株式会社	022-214-3021	<a href="https://www.kohshin-grp.co.jp/FormMail/shoes/">https://www.kohshin-grp.co.jp/FormMail/shoes/</a>
株式会社シモン	0120-345-092	<a href="https://www.simon.co.jp/contact/">https://www.simon.co.jp/contact/</a>
日進ゴム株式会社	086-243-2456	<a href="http://www.nisshinrubber.co.jp/contact/index.html">http://www.nisshinrubber.co.jp/contact/index.html</a>
株式会社ノサックス	082-425-3241	<a href="http://www.nosacks.co.jp">www.nosacks.co.jp</a>
株式会社丸五	086-428-0232	<a href="https://www.marugo.ne.jp">https://www.marugo.ne.jp</a>
ミズノ株式会社	0120-320-799	<a href="https://sports-service.mizuno.jp/btob_service">https://sports-service.mizuno.jp/btob_service</a>
ミドリ安全株式会社	03-3442-8293	<a href="https://midori-fw.jp/">https://midori-fw.jp/</a>

**リーダーによる定期的な靴底  
チェックを行い、効果を上げて  
いる事業場もある**

**例**

**催事の装飾をするため  
高所作業していた際に  
墜落**

# 皆さんの施設で 脚立を使って いませんか？

脚立を使用する際は、天板ではなく、踏さん上で作業し、**3点支持を確保**する。

（3点支持とは、両足の2点以外に大腿部、腹部等を天板部に押し付け、上体の安定を確保すること）

労働者、  
雇用主の  
皆さまへ

# はしごや脚立からの 墜落・転落災害をなくしましょう！

はしごや脚立は、ごく身近な用具であるため、墜落・転落の危険をそれほど感じずに使用する機会が多いのではないのでしょうか。しかし、**過去の災害事例を見ると、骨折などの重篤な災害が多数発生し、負傷箇所によっては死亡に至る災害も少なくありません。**

このパンフレットを参考に、安全を確保した上で、はしごや脚立を適切に使用してください。

ポイント  
**1**

はしごや脚立に関する**災害発生原因の特徴を踏まえた安全対策をとり、想定される危険を常に予知しながら、はしごや脚立を使用**しましょう。

▶▶▶ P 2 参照

ポイント  
**2**

はしごや脚立は、足元が不安定になりやすく危険です。まず、代わりとなる**床面の広いローリングタワー（移動式足場）や作業台などの使用を検討**しましょう。

▶▶▶ P 3 参照

ポイント  
**3**

はしごや脚立を使用する際は、高さ1 m未満の場所での作業であっても**墜落時保護用のヘルメットを着用**して、頭部の負傷を防ぎましょう。

▶▶▶ P 4 参照

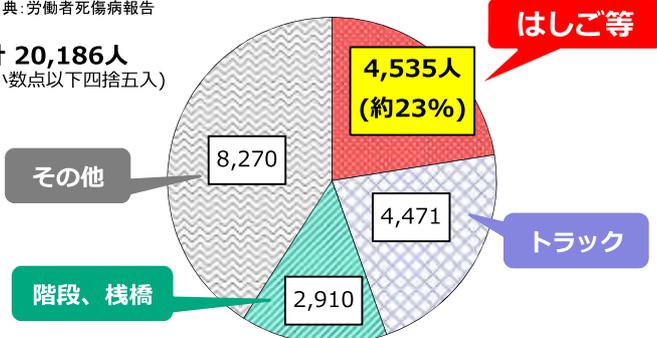
## 統計資料 「はしご等」に関する災害（死傷および死亡）

※「はしご等」：はしご、脚立、作業台など

### ① 「はしご等」は墜落・転落災害の原因で最も多い (平成23年～27年 5年平均)

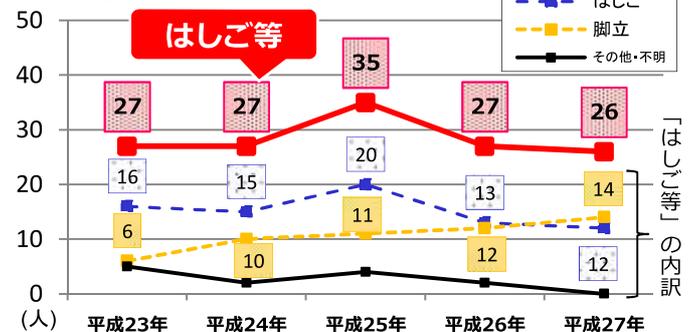
【墜落・転落による休業4日以上(約1週間)の被災労働者数】  
出典：労働者死傷病報告

計 20,186人  
(小数点以下四捨五入)



### ② 毎年30人弱の労働者が「はしご等」からの 墜落・転落により亡くなっている

【過去5年間の墜落・転落による死亡労働者数】  
出典：死亡災害報告

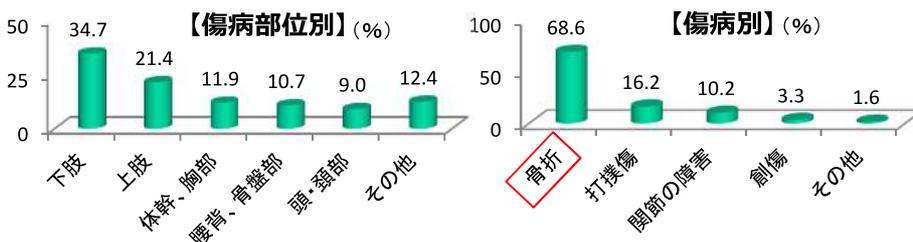


## 参考：労働安全衛生総合研究所による調査分析より

参考：「菅間敦，大西明宏，脚立に起因する労働災害の分析，労働安全衛生研究，Vol.8, No. 2, pp. 91-98, 労働安全衛生総合研究所，2015年」

### 脚立に起因する労働災害の分析

平成18年の休業4日以上(約1週間)の労働者死傷病報告から単純無作為法により抽出された34,195件(全数の25.5%)を分析した結果、脚立が起因する災害は、992件(うち墜落・転落災害は約86%)であり、傷病部位および傷病名は以下のグラフのとおりであった。



### グラフからわかること

【傷病部位別】  
下肢と上肢で、全体の半数以上を占めている。

【傷病別】  
**骨折が全体の約3分の2**を占め、重篤な災害につながりやすい。



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

# ポイント1 典型的な災害発生原因（墜落・転落死亡災害例）

出典：職場のあんぜんサイト（厚生労働省）

## はしご

### No.1 はしごの上でバランスを崩す

【事例】 はしごから身を乗り出して作業したところ、バランスを崩して墜落した。

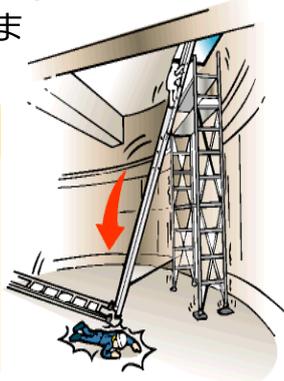


#### ワンポイント対策例

はしごでの作業を選択する前により安全な代替策を検討する。

### No.2 はしごが転位する

【事例】 はしごを使って降りようとしたところ、はしご脚部下端の滑り止めが剥がれており、はしごが滑ってそのまま墜落した。



#### ワンポイント対策例

はしごの上端または下端をしっかり固定する。  
また、滑り止め箇所の点検を怠らない。

### No.3 はしごの昇降時に手足が滑る

【事例】 はしごが水で濡れていたため、足元が滑って墜落した。  
(耐滑性の低い靴を使用)



#### ワンポイント対策例

踏み面に滑り止めシールを貼る。  
耐滑性の高い靴（と手袋）を使用する。

## 脚立

### No.1 脚立の天板に乗りバランスを崩す

【事例】 脚立の天板に乗って作業したところ、バランスを崩して背中から墜落した。

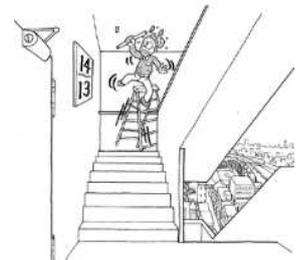


#### ワンポイント対策例

天板での作業は簡単にバランスを崩しやすいので禁止。より安全な代替策を検討する。

### No.2 脚立にまたがってバランスを崩す

【事例】 脚立をまたいで乗った状態で蛍光灯の交換作業をしていたところ、バランスを崩し階段に墜落した。



#### ワンポイント対策例

作業前に周りに危険箇所がないか確認し、安全な作業方法を考えること。  
なお、脚立にまたがった作業は一旦バランスが崩れたら身体を戻すのが非常に難しい。  
脚立の片側を使って作業すると、3点支持（※）がとりやすい。

### No.3 荷物を持ちながらバランスを崩す

【事例】 手に荷物を持って脚立を降りようとしたところ、足元がよろけて背中から墜落した。



#### ワンポイント対策例

身体のバランスをしっかり保持するよう、昇降時は荷物を手に持たず、3点支持を守る。

（※）3点支持とは、通常、両手・両足の4点のうち3点により身体を支えることを指すが、身体の重心を脚立にあずける場合も、両足と併せて3点支持になる。

## ポイント2 はしごや脚立を使う前に、まず検討！

以下の2点について検討してみましょう

- はしごや脚立の**使用自体を避けられないですか？**
- 墜落の危険性が相対的に低いローリングタワー（移動式足場）、可搬式作業台、手すり付き脚立、高所作業車などに変更できないですか？**（※）

（※）足元の高さが2m以上の箇所で作業する場合には、原則として十分な広さと強度をもった作業床や墜落防止措置（手すり等）を備えた用具を使用してください。特に、はしごは原則昇降のみに使用してください。

【手すり付き脚立(例)】



【可搬式作業台(例)】



十分に検討しても他の対策が取れない場合に限って、  
はしごや脚立の使用を、安全に行ってください。

### 移動はしごの安全使用のポイント

- はしごの上部・下部の固定状況を確認しているか（固定できない場合、別の者が下で支えているか）
- 足元に、滑り止め（転位防止措置）をしているか
- はしごの上端を上端床から60cm以上突出しているか
- はしごの立て掛け角度は75度程度か。

こうすれば  
安全

立てかける位置は  
水平で、傾斜角75°、  
突き出し60センチ  
以上となっている  
ことを確認



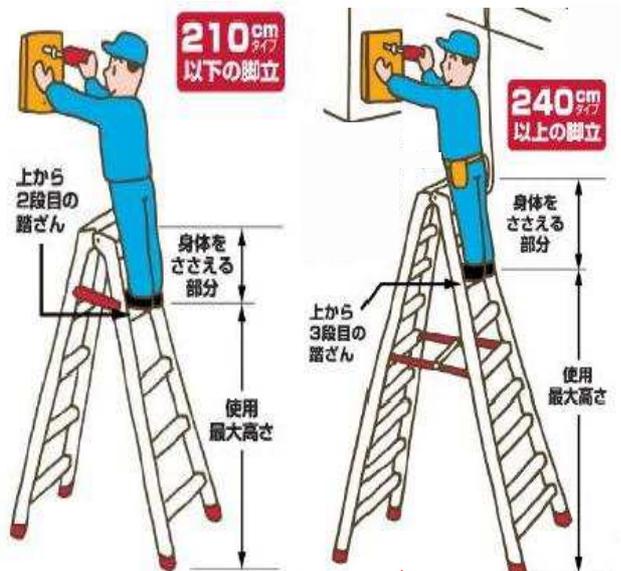
しっかり  
固定！

指差し呼称のポイント

「突き出し60センチ、75°立てかけ ヨシ！」

出典：「シリーズ・ここが危ない  
高所作業」中央労働災  
害防止協会編

### 脚立の安全使用のポイント



※高さ2m以上での作業時は、  
ヘルメットだけでなく  
安全帯も着用しましょう！

©軽金属製品協会  
(無断転用禁止)

### 「労働安全衛生規則」で定められた主な事項

#### 移動はしご（安衛則第527条）

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 幅は30cm以上
- 4 すべり止め措置の取付その他転位を防止するための必要な措置

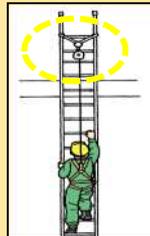
#### 脚立（安衛則第528条）

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以下とし、折りたたみ式の場合は、角度を確実に保つための金具等を備える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有する

### こういった後付けの安全器具もあります

【はしご支持・手摺金具】 【はしご足元安定金具】

（安全ブロック  
（ストラップ式の  
墜落防止器具）

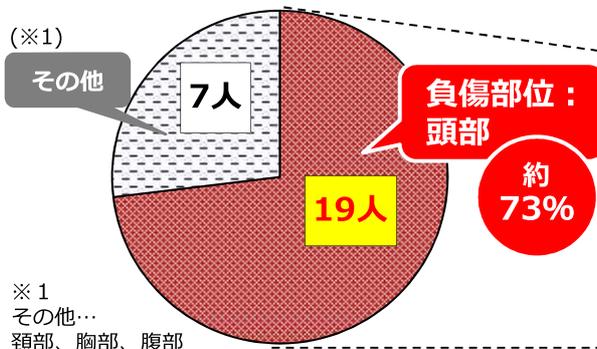


# ポイント3 必ず墜落時保護用のヘルメットを着用して下さい

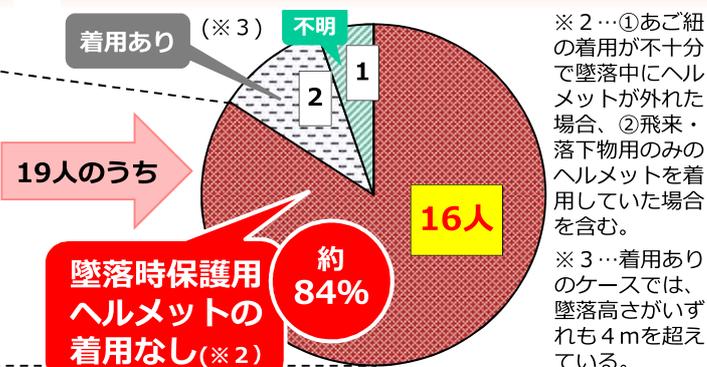
参考

頭部を負傷した死亡災害では、うち8割強が墜落時保護用のヘルメットを着用していませんでした（平成27年集計） 出典：災害調査復命書

## ① 「はしご等」からの墜落・転落死亡災害における負傷部位【平成27年分（26人）】



## ② 墜落時保護用ヘルメットの有無【頭部負傷の場合のみ集計（19人）】



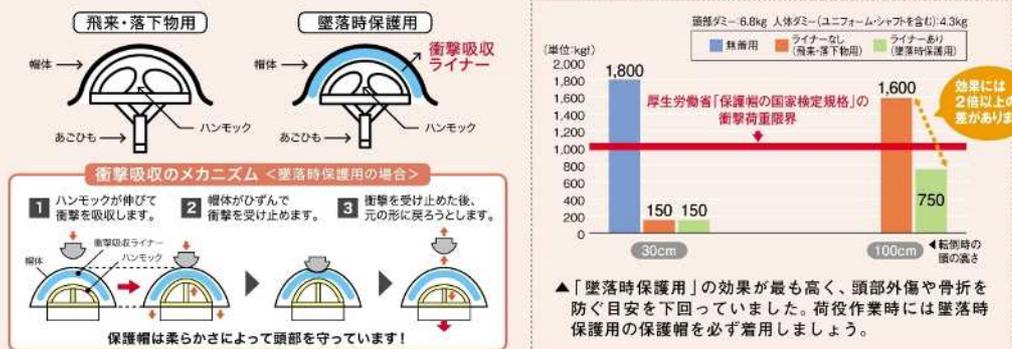
## ヘルメットのすぐれた効果

引用：パンフレット「陸上貨物運送事業における重大な労働災害を防ぐためには」P12

## 保護帽の効果を知ってください！

保護帽（ヘルメット）とは労働安全衛生法第42条の規定にもとづく「保護帽の規格」に合格した製品を言います。この保護帽には「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の2種類があり、荷役作業では帽体内部に衝撃吸収ライナーと呼ばれる衝撃吸収材を備えた墜落時保護用を使用することが望まれます。

ここでは着用効果を知ってもらうため、「着用なし」、「飛来・落下物用」、「墜落時保護用」の3種類で頭部にかかる衝撃をグラフに示しました。100cmから転倒した時の効果には2倍以上の差があり、飛来・落下物用では効果が不十分なことが分かりました。



■保護帽に関する詳細な情報は日本ヘルメット工業会のサイトから入手できますのでご覧ください。  
 協力：一般社団法人日本ヘルメット工業会 (JHMA) <http://japan-helmet.com>、株式会社谷沢製作所

## ヘルメットの着用ポイント

引用：パンフレット「陸上貨物運送事業における重大な労働災害を防ぐためには」P3

必ず保護帽を着用！



特に1と3を忘れずに！  
 (死亡災害時によく見られた、忘れやすいポイントです)

着用時 5つのポイント

- 「墜落時保護用」を使用すること
- 傾けずに被ること
- あご紐をしっかりと、確実に締めること
- 破損したものは使わないこと
- 耐用年数を守ること

1 要チェック！  
 ヘルメット内側に貼られている「国家検定合格標章」等に用途が書かれています！

3 参考  
 あごヒモと耳ヒモの接続部分を留め具等で固定すると、墜落時の衝撃でヘルメットが着脱しにくくなります！

このリーフレットについて、詳しくは最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。  
 (H29.3)

# 脚立を使う前に

脚立を使う時は、次のチェックリストを使って、作業現場の点検をしてください。  
あなたやあなたと一緒に働く仲間を守るため、すべてにチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう！

## 作業前 10 のチェック！！

### (作業前点検リスト)

年 月 日

天気 (晴・曇・雨・雪)

現場名

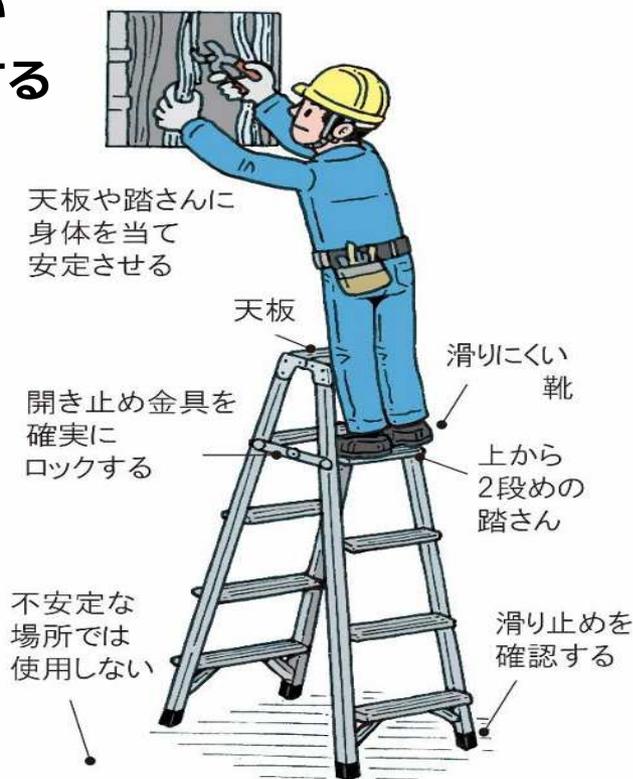
確認担当者名

- 脚立は安定した場所に設置している
- 開き止めに確実にロックをかけた
- ねじ、ピンの緩み、脱落、踏みさんの明らかな傷みはない
- ヘルメットを着用し、あごひもをしめている
- 靴は脱げにくく、滑りにくいものを履いている
- 身体を天板や踏みさんに当て、身体を安定させる
- 天板上や天板をまたいで作業をしない
- 作業は2段目以下の踏みさんを使用する  
(3段目以下がよりよい)
- 作業は頭の真上でしない
- 荷物を持って昇降しない

### 「労働安全衛生規則」で定められている事項

#### 脚立 (安衛則第528条)

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以下とし、折りたたみ式のもの、角度を確実に保つための金具等を整える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有する



高さ2m以上での作業時は、墜落制止用器具の使用も必要です！

「はしごや脚立からの墜落・転落災害をなくしましょう！」  
(リーフレット) も確認してください。⇒⇒⇒



# はしごを使う前に

はしごを使う時は、次のチェックリストを使って、作業現場の点検をしてください。  
あなたやあなたと一緒に働く仲間を守るため、すべてにチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう。

## 作業前 8 のチェック！！

### (作業前点検リスト)

年 月 日

天気 (晴・曇・雨・雪)

現場名

確認担当者名

- はしごの上部・下部の固定状況を確認している
- (はしごをボルトで取付けている場合) ボルトが緩んだり腐食したりしていない
- はしごの上端を、上端床から60cm以上突出している
- はしごの立て掛け角度は、75度程度となっている
- はしごの踏みさんに、明らかな傷みはない
- はしごの足元に、滑り止め (転位防止措置) がある
- 靴は脱げにくく、滑りにくい
- ヘルメットを着用し、あごひもを締めている

※既設はしごを使うときも、チェックしましょう

### 「労働安全衛生規則」で定められている事項

#### 移動はしご (安衛則第527条)

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 幅は30cm以上
- 4 すべり止め措置の取付その他転位を防止するための必要な措置



出典:「シリーズ・ここが危ない  
高所作業」中央労働災  
害防止協会編

「はしごや脚立からの墜落・転落災害をなくしましょう！」  
(リーフレット) も確認してください。⇒⇒⇒



# 原則、二人作業で行いましょう

## 墜落時保護用のヘルメットを使用する

## 座面が回転するオフィスチェアを

## 高所作業に使用しない

高齢者の安全衛生対策について個別に相談したいときは

### 中小規模事業場 安全衛生サポート事業 個別支援

労働災害防止団体が中小規模事業場に対して、安全衛生に関する知識・経験豊富な専門職員を派遣して、高齢労働者対策を含めた安全衛生活動支援を無料で行います。

#### 現場確認

専門職員が2時間程度で**現場確認**と**ヒアリング**を行い、事業場の安全衛生管理状況の現状を把握します。

費用は  
**無料**です！



#### 結果報告

専門職員が現場確認の結果を踏まえた**アドバイス**を行います。

- ◆ **転倒、腰痛、墜落・転落災害の予防**のアドバイスを行います。
- ◆ **現場巡視における目の付け所**のアドバイスを行います。
- ◆ 災害の芽となる「危険源」を見つけ、**リスク低減の具体的方法**をお伝えします。

労働災害防止団体 問い合わせ先 中央労働災害防止協会 技術支援部業務調整課 03-3452-6366

### 労働安全コンサルタント・労働衛生コンサルタントによる安全衛生診断

労働安全コンサルタント・労働衛生コンサルタントは、厚生労働大臣が認めた労働安全・労働衛生のスペシャリストです。事業者の求めに応じて事業場の安全衛生診断等を行います。

【問い合わせ先】 一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会  
電話：03-3453-7935 ホームページ：<https://www.jashcon.or.jp/contents/>

有料

# 社会福祉施設における労働災害防止のために

## 転倒、転落災害を防ぎましょう

- 床の水たまりや氷は放置せず、その都度除去する。
- 通路、階段、出入口に物を放置しない。
- 確認してから次の動作に移ること、走らないことを徹底する。
- 踏台、はしご、脚立は安定した場所で、正しい使用方法で用いる。
- 床面、通路は、くぼみ、段差がなく滑りにくい構造とする。
- 階段には滑り止め、手すりを設ける。

## 4 S 活動

「転倒・転落災害防止」などに効果のある日常の活動として、4 S 活動があります。  
4 S とは、整理・整頓・清掃・清潔のことをいいます。

### 整理

必要な物と不要な物を分けて、不要な物を処分すること

### 整頓

必要なときに必要な物をすぐ取り出せるように、分かりやすく安全な状態で配置すること

### 清掃

身の回りをきれいにして、衣服や廊下のゴミや汚れを取り除くこと  
＜作業スペースや通路が濡れていると滑りやすくなるので、清掃を励行しましょう＞

### 清潔

整理・整頓・清掃を繰り返し、衛生面を確保し、快適な職場環境を維持すること

# 腰痛予防のポイント

## 作業管理に関する負担軽減のポイント

- ① 腰痛を発生させるリスクを適切に評価すること
- ② その結果に基づいて、適切な作業方法（介助方法）を選ぶこと
- ③ リスクの高い作業のリスクを低減すること
- ④ 介護者が同じ方法と手順で作業できるよう「作業標準」を作成し周知することなど

## 1 移乗介助

移乗介助においては、抱え上げに加え、腰のひねり、前かがみ・中腰といった不自然な姿勢が生じ、腰部に強い負荷がかかります。

### 対策のポイント例

- 見守りおよび部分的な介助が必要な場合
  - ・利用者の残存能力を活かした介助方法を用いる。スライディングボードやスライディングシートを活用。
- 全面介助が必要な場合
  - ・一人で抱え上げない。複数での介助または福祉機器（リフト、スライディングシートなど）を活用。



## 2 入浴介助

入浴介助では、移乗のほかに、更衣の介助、体を洗う、浴槽に誘導する、お湯をかけるなど、あらゆる場面で頻繁に前かがみ、中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

床面が滑りやすいので、バランスを崩しての急性腰痛発症のリスクが高まります。

高温多湿下での作業なので疲労が蓄積しやすいことや、水に濡れることによる足腰の冷えも、腰痛と関連します。

### 対策のポイント例

- ・移乗介助のときのポイントと基本は同じですが、入浴時は、移乗介助のときと利用者の状態が異なる場合があることに留意する
- ・介助姿勢をより負担の小さいものに改善する
- ・特殊浴槽やリフトなどの活用
- ・滑り止め対策（滑りにくい作業靴を履く、滑り止めマット）
- ・水分補給をこまめに
- ・冷え対策（水気・汗を拭き取る、着替える、水をはじくエプロンを着用して作業、など）
- ・入浴介助を担当する回数や時間を調整する



### 3 トイレ介助

排泄介助では、移乗の他に、トイレへの誘導、下着着脱の介助、立ち上がりの介助、排泄後の処理など、あらゆる場面で頻繁に前かがみ・中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

#### 対策のポイント例

- ・介助姿勢をより負担の小さいものに改善する
- ・立位保持が困難な場合は手すりや立ち上がり補助リフトなどを活用
- ・作業空間の確保



### 4 清拭、おむつ交換、体位交換、清潔整容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、体位交換、清潔整容介助（衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切りなど）、食事介助においても、前かがみとひねり姿勢が頻繁に出現します。

#### 対策のポイント例

- ・ベッドの高さを上げるかベッド上に膝をつくようにして、介護者の前かがみをできるだけ小さくし、利用者に近づいて作業する。
- ・ベッドは壁につけず、少なくとも人が入れる程度の隙間をあげておく（反対側にも介護者が入って作業でき、負担を軽減することができます）。
- ・清拭のお湯を入れた洗面器や石鹸・シャンプー・タオルなど作業に必要な道具は、介護者が作業しやすい場所と高さに置くよう工夫する。
- ・利用者が椅子に座っている場合（爪きり、ブラッシング、靴の着脱など）では、介護者も椅子に座るか、膝をつくことにより、前かがみを小さくできます。膝をつくとき、膝あて付きのズボンを着用すると、膝の負担を減らせます。



### 5 歩行介助

歩行の介助では、利用者がバランスを崩したときに共倒れになる危険性があり、またとっさに力が入ることで腰痛が生じやすくなります。

#### 対策のポイント例

- ・利用者と介護者双方に持ち手つきベルトを装着してお互いが持ち手を握れば、双方に安全な介助が可能となります。
- ・利用者が転倒したときに、慌てて利用者を床から抱え上げることは避けます。落ち着いて状況を把握し、同僚の助けを求めます。処置をしなくても立ち上げられるようであれば、周りの椅子などを活用してゆっくりと立ち上がりを介助します。

# KY活動

事故・災害を防止するには、業務を始める前に、「どんな危険が潜んでいるか」を職場で話し合い、「これは危ない」という危険のポイントについて合意します。そして、対策を決め、行動目標や指差し呼称項目を設定し、一人ひとりが指差し呼称で安全衛生を先取りしながら業務を進めます。このプロセスがKY（K=危険・Y=予知）活動です。

## みんなで安全「先取り」の話し合い

