

# 転倒災害防止への取り組み

## 転倒災害 実態調査・分析からの 対策提案

令和7年 10月17日

(公社) 神奈川労務安全衛生協会

小田原支部 安全部会

# はじめに

近年、全国的に転倒災害が多数発生しており、（公社）神奈川県労務安全衛生協会小田原支部の役員事業場38社においても最も多い労働災害として認識しています。

安全部会では、支部役員事業場38社における転倒災害の状況調査を行い、その分析結果から、今後の転倒防止策について検討してきました。

今回、簡単に実践できる対策をピックアップし提案するものです。多くの事業場で取り組んでいただけると幸いです。

---

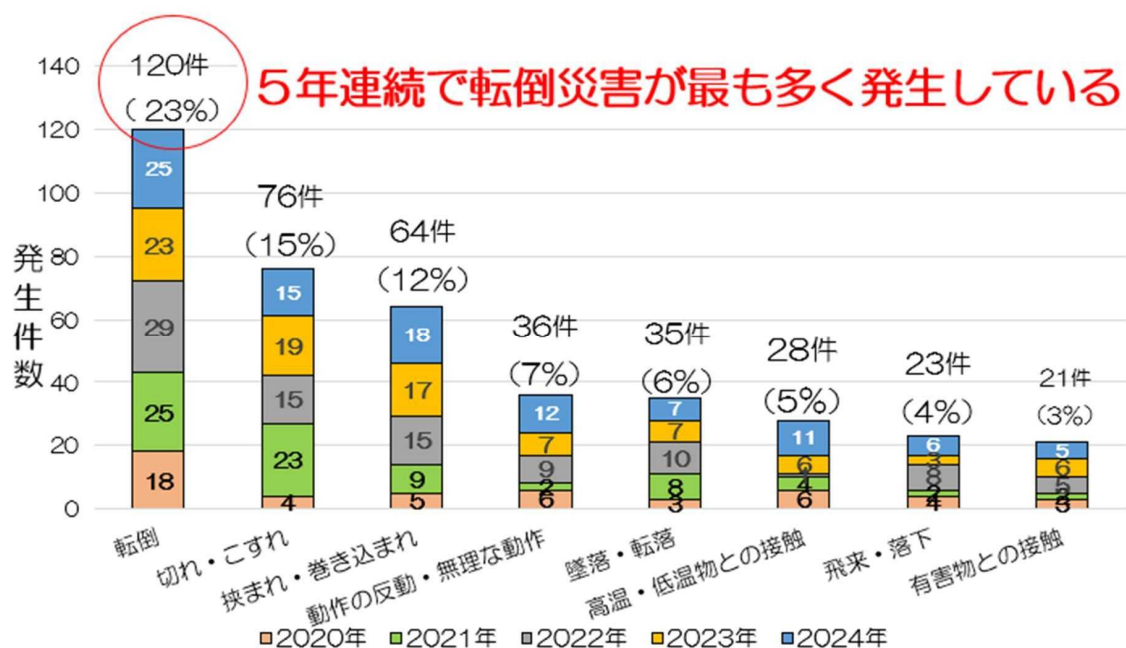
## 目次

1. 転倒災害の発生状況
2. 改善提案
  - (1)自身の体力を自覚する
  - (2)ラジオ体操＋αの運動をしっかりと行う
3. ラジオ体操などで足腰を鍛える効果は

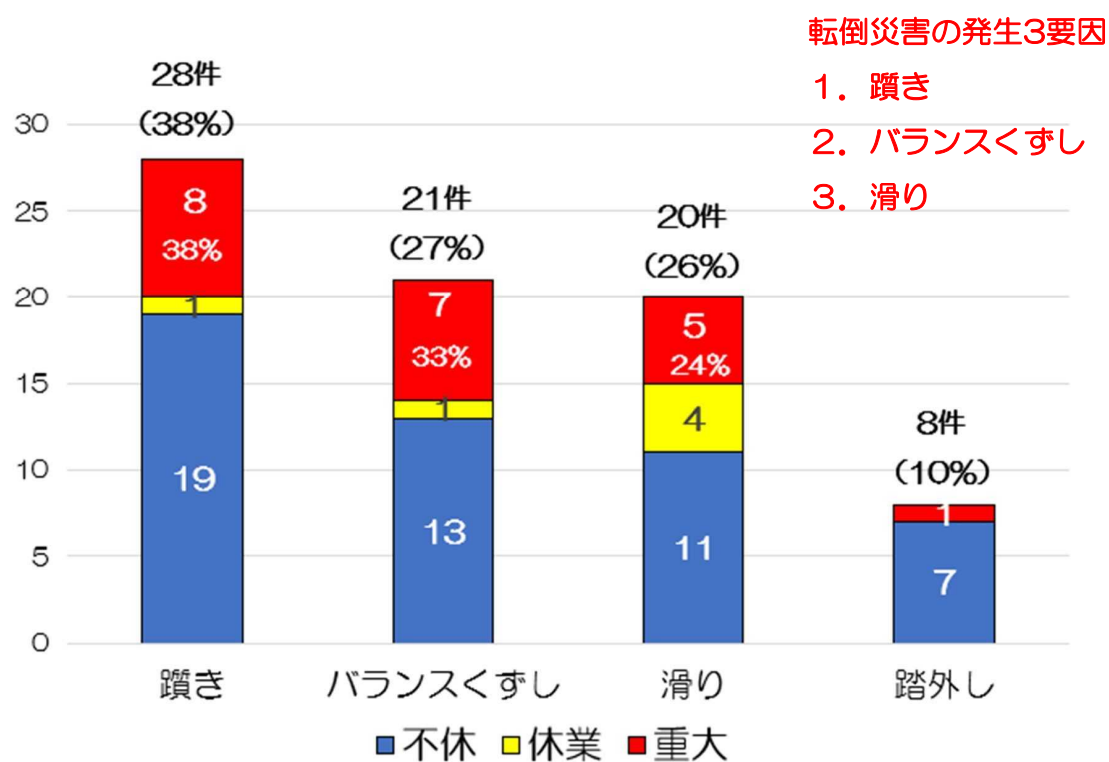
## 1. 転倒災害の発生状況

### (1) 2020～2024年の災害内容

労安協小田原支部役員事業場38社の災害発生状況



### (2) 過去3年間の転倒災害発生要因

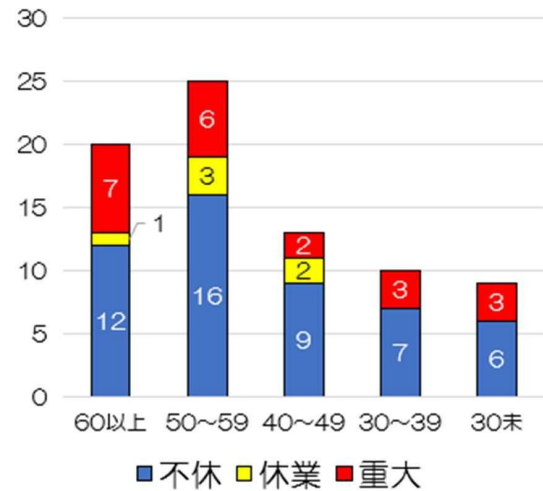


### (3) 転倒災害防止を防ぐには

転倒災害は高年齢者に多く、  
体力の低下により、  
「躓き・バランスくずし・滑り」  
に繋がっていると考えられる。



被災者年齢分析（2022年～2024年）



転倒災害を減らすためには、**自身の体力の状況を自覚**し、転倒防止のための**予防運動を推進**することが重要と考えます。

転倒災害防止策として  
自身の体力の現状把握（自覚）  
&  
予防運動の導入（実践）  
を提案します。

#### <具体的提案事項>

- ・体力測定等にて自己体力を自覚する。
- ・ラジオ体操に転倒防止運動を加える。

## 2. 改善提案

### (1) 自身の体力を自覚する

次の2つのテストを実施して自身の体力を自覚しましょう。

- 片足立ち上がりテスト

片足で椅子から立ち上がれば転倒リスクは低いです。

立ち上がれない人は転倒リスクが高いです。

- 閉眼片足立ち

片足立ちで目を閉じてください。何秒立っていられますか？

年齢ごとの全国平均と比較してみましょう。

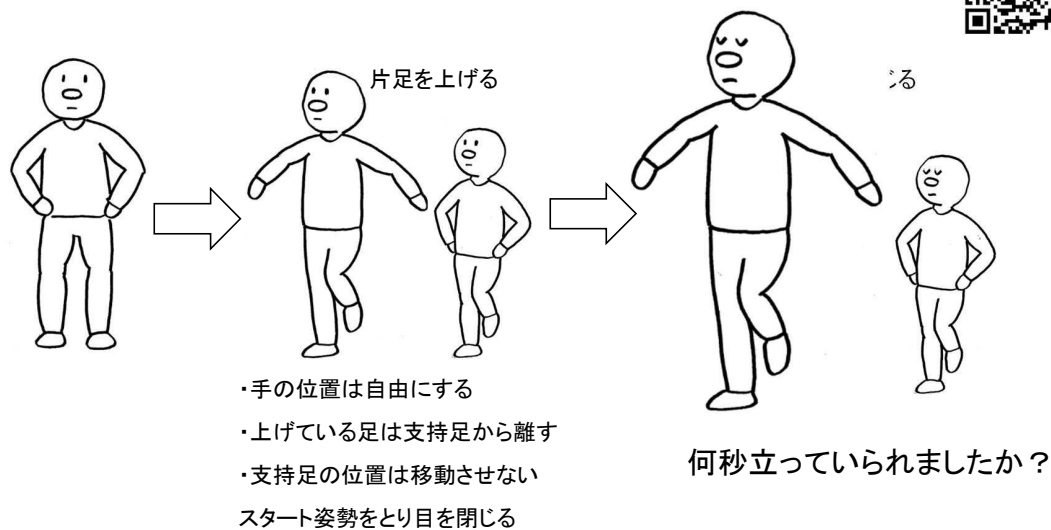


○ 立ち上がった場合、転倒などのリスクが低いです

× 立ち上がらなかった場合、転倒などのリスクが高く注意が必要です

## 閉眼片足立ち（目を閉じて片足立ち）

詳細ビデオ



### 閉眼片足立ち 評価結果(秒)

財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定基準  
日本医療・健康情報研究所より引用

|    | 年齢（歳） | 優れている | やや優れている | ふつう   | やや劣っている | 劣っている |
|----|-------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 男性 | 20～24 | 177以上 | 176～58  | 57～19 | 18～7    | 6以下   |
|    | 25～29 | 186以上 | 185～62  | 61～21 | 20～7    | 6以下   |
|    | 30～34 | 167以上 | 166～56  | 55～19 | 18～7    | 6以下   |
|    | 35～39 | 139以上 | 138～47  | 46～16 | 15～6    | 5以下   |
|    | 40～44 | 110以上 | 109～38  | 37～13 | 12～5    | 4以下   |
|    | 45～49 | 86以上  | 85～30   | 29～11 | 10～4    | 3以下   |
|    | 50～54 | 66以上  | 65～24   | 23～9  | 8～3     | 2以下   |
|    | 55～59 | 44以上  | 43～17   | 16～7  | 6～3     | 2以下   |
|    | 年齢（歳） | 優れている | やや優れている | ふつう   | やや劣っている | 劣っている |
| 女性 | 20～24 | 170以上 | 169～57  | 56～19 | 18～7    | 6以下   |
|    | 25～29 | 182以上 | 181～62  | 61～21 | 20～8    | 7以下   |
|    | 30～34 | 168以上 | 167～56  | 55～19 | 18～7    | 6以下   |
|    | 35～39 | 140以上 | 139～46  | 45～15 | 14～5    | 4以下   |
|    | 40～44 | 110以上 | 109～36  | 35～12 | 11～4    | 3以下   |
|    | 45～49 | 83以上  | 82～28   | 27～10 | 9～4     | 3以下   |
|    | 50～54 | 61以上  | 60～22   | 21～8  | 7～3     | 2以下   |
|    | 55～59 | 38以上  | 37～15   | 14～6  | 5～3     | 2以下   |

## (2) ラジオ体操＋ $\alpha$ の運動をしっかりと行う

- 「解説ラジオ体操」を参考に正しくしっかりと体操しましょう。
- ラジオ体操後に「椅子スクワット」や「かかと上げ」を加えることで更に足腰が鍛えられます。どちらか取り入れましょう。

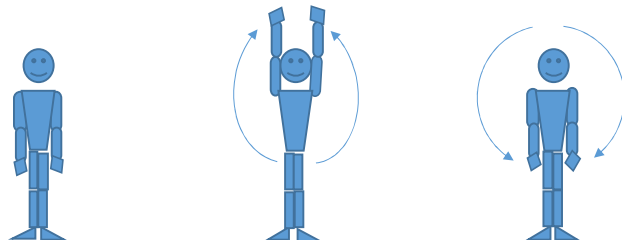
# 解説ラジオ体操

詳しくは↓



## ①伸びの運動

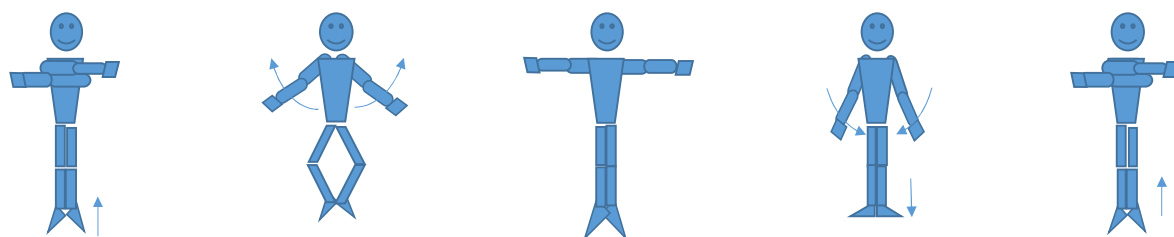
背すじを伸ばし良い運動姿勢をつくる



腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背すじを伸ばしましょう。

## ②腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

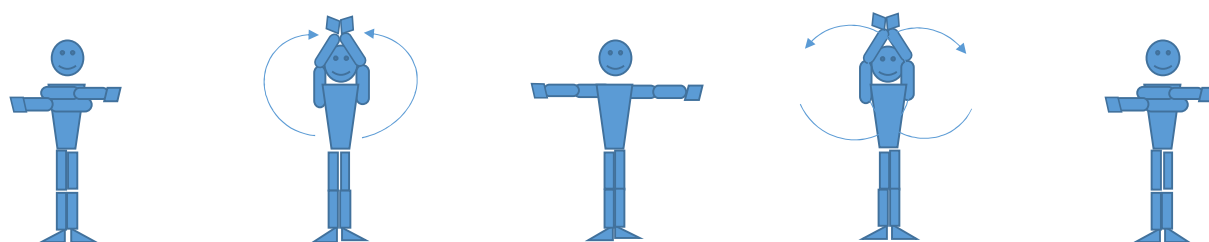
脚を元気よく動かし全身の血行を促す



かかとの上下運動は、腕の振りに合わせてリズムカルに行いましょう。

## ③腕を回す運動

肩まわりの筋肉を柔軟に保つ

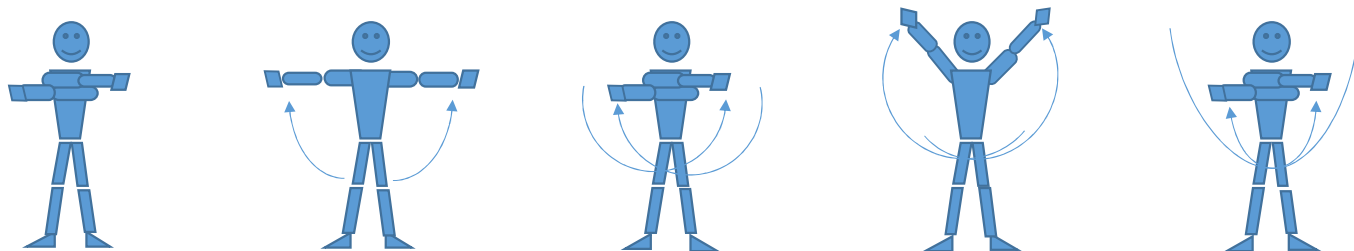


腕や肩の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう。



## ④胸を反らす運動

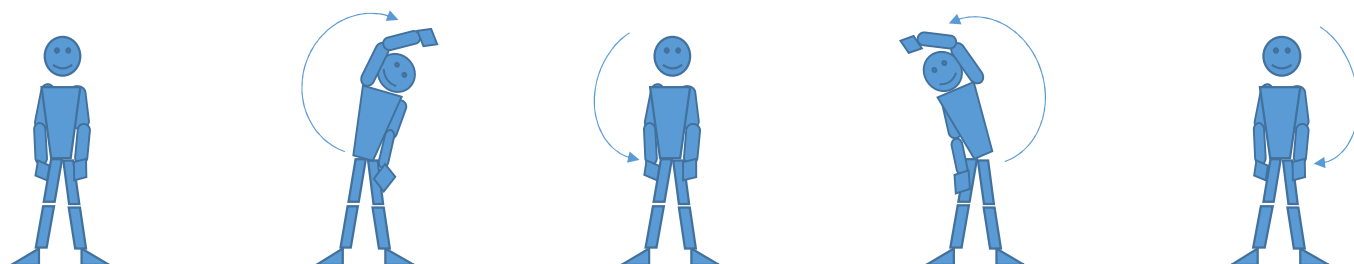
正しい姿勢をつくり呼吸器官の働きを促進



深い深呼吸を心がけ、顔が上を向き過ぎないように。

## ⑤体を横に曲げる運動

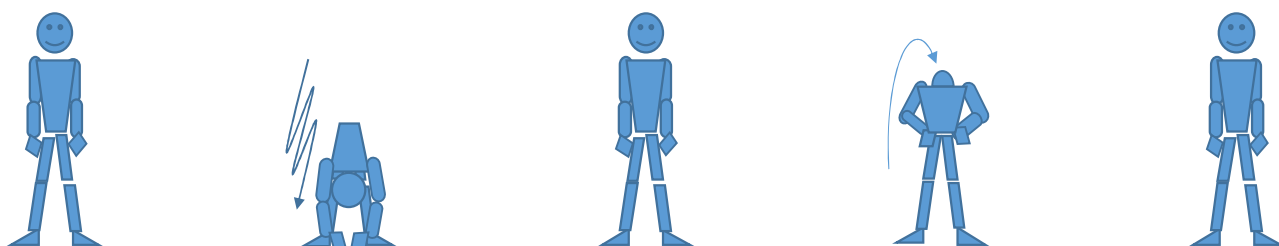
普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばす



前かがみにならないように、腕は真横から上げましょう。

## ⑥体を前後に曲げる運動

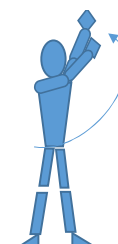
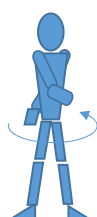
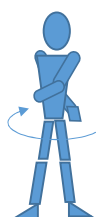
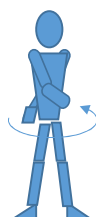
背・腹部の柔軟性を高め腰への負担を軽くする



前屈は首・肩の力を抜き、上半身の重みで弾みをつけましょう。

## ⑦体をねじる運動

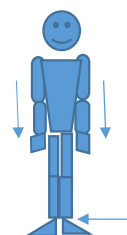
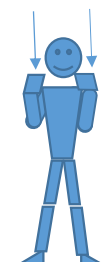
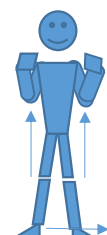
背骨の動きを柔軟にし良い姿勢をつくる



腕の勢いにつられて脚が動かないように。

## ⑧腕を上下に伸ばす運動

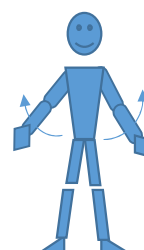
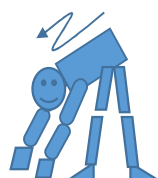
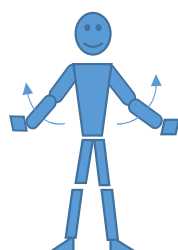
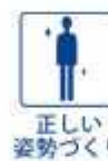
素早い動作で瞬発力を向上させる



号令をかけながら行うことで、より力強く、素早い動作に。

## ⑨体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

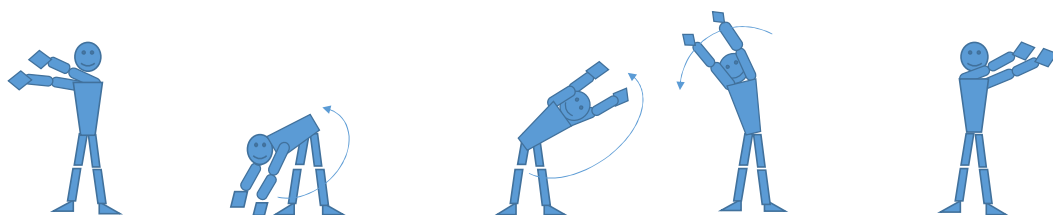
背中～脚の裏側を伸ばす。 呼吸器官の働きを促進



胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸います。

## ⑩体を回す運動

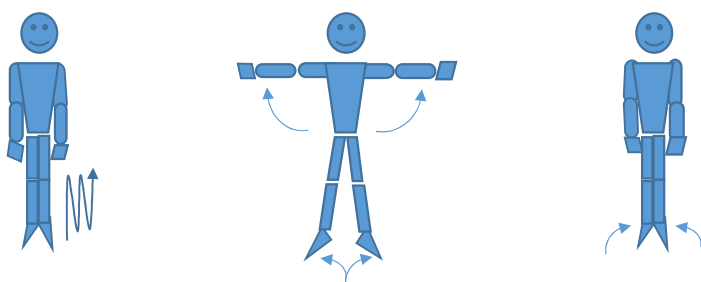
腰周辺の筋肉をほぐし柔軟性を高める



肘を伸ばして体を回すことで、胴体全体がほぐれます。

## ⑪両脚で跳ぶ運動

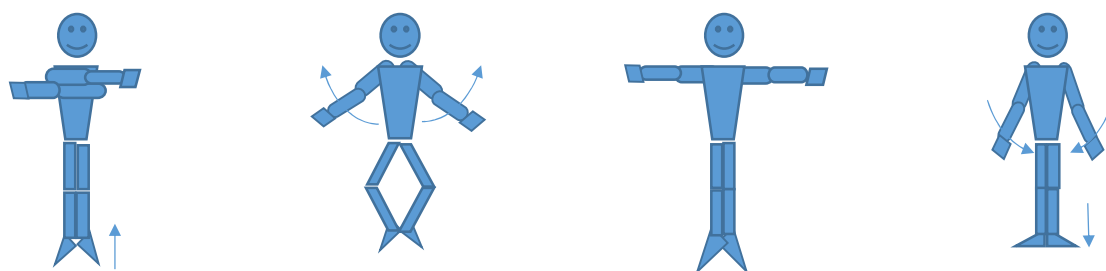
リズムカルに跳ぶことで全身の血行を促進



前半は軽く、後半の開脚跳びは大きく強弱をつけて行いましょう。

## ⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

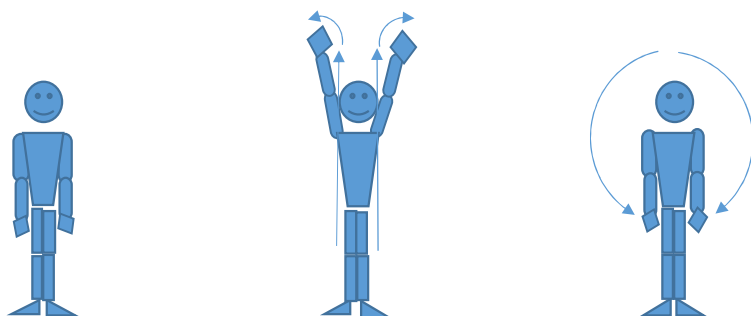
整理運動の役割として呼吸をととのえる



平常時の脈拍にもどるよう、腕や脚の動きはゆったりと。

### ⑬深呼吸

体をゆっくりと平常の状態に戻す



腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう。

### ⑭更にしっかり足腰を鍛える体操

「椅子スクワット」か「かかとあげ」、どちらか自分に適した体操を取り入れましょう。  
10回／セットで、3セット／日が目安です。

#### 椅子スクワット



スクワットは足腰全体の筋肉を鍛えるのにお勧めです。

椅子スクワットは、大臀筋にも刺激を入れるために、やや後ろを意識して身体を下げるようにすることがおすすめで、このためには膝を意識するというよりは臀部を後ろに突き出して、動き始めの意識を臀部に持っていくこと。

#### かかと上げ



ふくらはぎやお尻の筋肉を鍛える運動です。

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるほど血液循環に重要な役割を果たしています。「かかと上げ体操」を行うと、ふくらはぎの筋肉が収縮し、静脈内の血液を心臓へ送り返すポンプ作用が活性化します。

### 3. ラジオ体操などで

#### 足腰を鍛える効果は

詳しくは↓



ラジオ体操を続けることで様々な効果が得られます。  
しっかりと取り組みましょう。

(ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の方の調査結果)

- 体内の年齢(\*)が実年齢より約20歳若い！

(\*)基礎代謝量や筋肉量などから算出

- 若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防
- 呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい
- 骨が丈夫で健康
- 歩行能力などに優れ転倒予防にも効果

おわりに

☆転倒災害の撲滅には以下の２点が不可欠

- ・環境改善：事業場の段差や明るさ等のハード改善
- ・行動変容：自身の体力把握と生活習慣の改善

☆行動変容とは「自覚」と「生活習慣」の改善

- ・自分の身は自分で守るための意識と行動です。
- ・簡単なことから習慣化してみましょう。継続が重要！

是非今回の提案内容を最初の一步として実践頂き、  
転倒災害撲滅に向けて、みんなで動き出しましょう！  
今後もアンケートを通して実行状況や転倒災害の増減  
状況を確認していきますのでご協力をお願いします。

（公社）神奈川労務安全衛生協会 小田原支部

安全部会