

自分の“転倒リスク”を把握しよう！

中災防では、「転倒リスク把握」のための動画を作成しました。
動画では、自分の身体機能と意識を計って転倒リスクを把握するための方法をご紹介します。ぜひご覧ください。

中災防 転びの予防



図書・用品申込書

お申し込みはFAXまたはWEBで

※本申込書取扱期間 2023年3月末まで

ご住所 〒					TEL				
					FAX				
貴社名					ご所属				
					ご担当者名				
申込No.	品名	定価(円)	数量	金額	申込No.	品名	定価(円)	数量	金額
31842	安全衛生P(転倒注意!)	297			44289	指差確認床シール(両差し)	1,320		
31877 NEW	安全衛生P(ストレッチで転倒防止)	297			44247	指差確認床シール(横長)	1,870		
31797	安全衛生P(転倒・ヒヤリハット)	297			44246	ながらスマホ禁止床シール	1,870		
31852	安全衛生P(要チェック!転倒リスク)	297			44245	手すりステッカー(転倒・転落防止)(4枚入)	660		
31810	安全衛生P(STOP!転倒災害)	297			44298	手すりステッカー(4枚入)	660		
31874 NEW	安全衛生P(腰痛・ムリな姿勢)	297			45226	衝突防止ミラー 室内専用 片側用(FT23A)	26,400		
31853	安全衛生P(働きやすい職場・エイジ)	297			21625 改訂	職場ですぐできる! 腰痛対策の新常識	275		
31502	実践P(健康寿命・生活習慣)	418			21612	100年ライフ① 転びの予防 体力チェックシート	220		
31501	実践P(腰痛予防・これだけ体操)	418			21613	100年ライフ② 働く高齢者のからだの変化	242		
31587	実践P(腰痛を防ごう)	418			21615	100年ライフ③ 心とからだのセルフケア	242		
44295	すべり止めテープ(注意・黄)	4,070			25280 改訂	あなたが減らす転倒リスク	550		
44239	標識ステッカー(すべる注意・3枚入)	1,650			26258	転びの予防と簡単エクササイズ	1,320		
44240	標識ステッカー(つまずき注意・3枚入)	1,650			24520 改訂	なくそう! 墜落・転落・転倒	1,430		
44243	標識ステッカー(ポケット手禁止・3枚入)	1,650			21595 改訂	こうして使おう! フルハーネス型墜落制止器具	550		
44241	標識ステッカー(ながらスマホ禁止・3枚入)	1,650			A 小計 円				
44299	足元注意床シール	1,320			B 送料 円				
44248	STOP 指差確認床シール(横)	1,320			C 総合計(A+B) 円				
44288	段差注意床シール	1,320							
44285	指差確認床シール	1,320							
44287	左右確認床シール	1,320							

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任を持って管理し、当協会出版物のご案内等に使用することがあります。ご案内を希望しない場合は、□にチェックマークをご記入ください。 □ 希望しない
※商品については数に限りがございますので売切れの際にはご容赦ください。
【キャンセル】ご注文商品出荷後のキャンセルはできません。【返品・交換】商品の不具合、当方の不備を除き、お客様のご都合によるご注文商品の返品・交換はお受けできません。

① 図書1冊のみをご購入の場合	385円
② ポスター1枚のみをご購入の場合	770円
③ ご購入の図書・用品の合計額が11,000円未満の場合	632円
④ ご購入の図書・用品の合計額が11,000円以上22,000円未満の場合	1,265円
⑤ ご購入の図書・用品の合計額が22,000円以上の場合	1,897円

● 掲載のポスター・用品・図書代、送料は、消費税10%を含みます。
※3月29日～31日は棚卸し期間のため、注文・発送を停止させていただきます。あらかじめご了承ください。

■ 図書・用品のお申し込みは、お近くの労働基準(労務安全衛生)協会(連合会)へ

中央労働災害防止協会 出版事業部 **FAX(03)3452-2480**

〒108-0023 東京都港区芝浦3-17-12 吾妻ビル9階 TEL:03-3452-6401

中央労働災害防止協会 地区安全衛生サービスセンター

北海道 TEL(011) 512-2031 FAX(011) 512-9612	近畿 TEL(06) 6447-0028 FAX(06) 6447-0029
東北 TEL(022) 261-2821 FAX(022) 261-2826	中国四国 TEL(082) 238-4707 FAX(082) 238-4716
中部 TEL(052) 682-1731 FAX(052) 682-6209	四国支所 TEL(087) 861-8999 FAX(087) 831-9358
北陸支所 TEL(076) 441-6420 FAX(076) 441-4641	九州 TEL(092) 437-1664 FAX(092) 437-1669

JISHA
中災防

https://www.jisha.or.jp/

2022.10

ストップ!

転倒災害・腰痛災害が増えています!

転倒 腰痛災害

令和3年1月から12月までの労働災害による死亡者数は867人と4年ぶりに増加しました。また、休業4日以上死傷者数は149,918人と平成10年以降で最多となっています。事故の型別で見ると、新型コロナウイルス感染症の罹患による労働災害を除くと、「転倒」や「腰痛」等の「動作の反動・無理な動作」が特に多く、「転倒」は全体の約2割を占めています。「転倒災害」「腰痛災害」を防ぐには、組織一丸となつての対策が必要です。この機会に、職場環境を見直してみましょう。

中災防の安全衛生図書・用品を
ご活用ください!

安全衛生ポスター



No.31842 転倒注意! 定価 297円
材質: コート紙 B2判 728mm×515mm



▲ポスターとあわせてご活用ください!

ショート動画
無料公開中



転倒災害防止のためのチェックシート

あなたの職場は大丈夫?

- 1 通路、階段、出口は整理整頓を行っていますか ☐
- 2 床の水たまりや氷、油、粉類は放置せず、その都度取り除いていますか ☐
- 3 安全に移動できるように、十分な明るさ(照度)が確保されていますか ☐
- 4 職場巡視を行い、通路、階段などの状況をチェックしていますか ☐
- 5 作業靴は、作業に適した、ちょうど良いサイズの物を選び定期的に点検していますか ☐
- 6 ヒヤリ・ハット情報を活用し、転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか ☐
- 7 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識を掲示していますか ☐
- 8 ポケットに手を入れながら、人と話しながら、携帯電話を使いながら歩いていませんか ☐
- 9 ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか ☐
- 10 転倒を予防するための教育を行っていますか ☐

チェックした結果はいかがでしたか? 問題があったポイントを改善すれば、作業効率も上がって働きやすい職場になります。安全衛生委員会などで、全員で改善方法のアイデアを出し合いましょう!



詳しくは中面へ

JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

中災防 STOP 転倒災害特設サイト

中災防 転倒 防止



安全衛生ポスター 材質：コート紙 B2判 728mm×515mm 各 定価 297円



ストレッチで転倒防止 No.31877 デジタル版



転倒・ヒヤリハット No.31797



要チェック! 転倒リスク No.31852



STOP! 転倒災害 No.31810



腰痛・ムリな姿勢 No.31874 デジタル版



働きやすい職場・エイジ No.31853

実践ポスター PP貼り 材質：コート紙 B2判 728mm×515mm 各 定価 418円



健康寿命・生活習慣 No.31502



腰痛予防・これだけ体操 No.31501



腰痛を防ごう No.31587

こすってもゴミが出ない! 素足で踏んでもOK!



すべり止めテープ(注意・黄) No.44295



必要な長さにカットしてご使用ください。

使用例

定価 4,070円

●サイズ：W40mm×1mm厚×3m巻 ●材質：(表面)ウレタン樹脂/裏のり付

人気商品

耐久性が高いので床に貼って使えます 屋内推奨



足元注意床シール No.44299



STOP 指差確認床シール(横) No.44248



段差注意床シール No.44288



指差確認床シール No.44285



左右確認床シール No.44287



指差確認床シール(両差し) No.44289

各 定価 1,320円

●サイズ：長辺 300×短辺 240mm/裏のり付 ●材質：スコッチレーン(アルミ基材)



指差確認床シール(横長) No.44247



ながらスマホ禁止床シール No.44246

屋内推奨 各 定価 1,870円

●サイズ：H100×W450mm/裏のり付 ●材質：スコッチレーン(アルミ基材)

標識

外国人労働者にも伝わる 4カ国語対応 (日本語・英語・中国語・ベトナム語) ステッカータイプの転倒防止標識



すべる注意 No.44239 つまずき注意 No.44240 ポケット手禁止 No.44243 ながらスマホ禁止 No.44241

標識ステッカー 3枚入 各 定価 1,650円

●サイズ：(ステッカー)H229×W160mm/(ラベル)H41×W160mm ●材質：塩化ビニル ●裏のり付/PP袋入 ●付属ラベル(中国語・ベトナム語 各3枚入)

手すりに貼って 転落防止に!



① ②

①手すりステッカー (転倒・転落防止) No.44245

②手すりステッカー No.44298

4枚入 各 定価 660円

●サイズ：H180×W48mm ●材質：塩化ビニル/裏のり付 ●PP袋入

フラットなのに視野が広い! 衝突を未然に防ぐ!



衝突防止ミラー 片側用(FT23A) No.45226 定価 26,400円

●サイズ：H330×W230×3.9mm厚/340g ●材質：特殊プラスチック/裏面に強力両面テープ

図書

職場ですぐできる! 腰痛対策の新常識



腰痛予防体操の動画を見ることができる、QRコードも掲載。動画でわかりやすく腰痛予防のコツをマスター!

職場ですぐできる! 腰痛対策の新常識

松平浩、川又華代 著/16頁/4色刷 B5判 No.21625 定価 275円

腰痛は、生産性の低下にもつながりやすく職場の対策が欠かせない。そこで腰痛の専門家である松平浩特任教授が、慢性腰痛などの「心配のいらない腰痛」について、職場ですぐにできる対策をやさしく解説。

デジタル版(PDFデータ)も収録!



100年ライフ 安全・健康に働くシリーズ

100年ライフ 安全・健康に働く① 転びの予防 体力チェックシート ~転倒等リスク評価セルフチェック票~

中央労働災害防止協会 編/6頁/4色刷 B5判 巻三つ折り No.21612 定価 220円

歳を重ねていくと、身体の機能が低下して転びやすくなる。本シートは、身体特性の質問票に答え、身体機能を計測することで、自分の転倒リスクを知ることができる。エイジフレンドリーガイドラインで求められる「高齢労働者の体力チェック」に最適なチェックシート。

100年ライフ安全・健康に働く② 働く高齢者のからだの変化 どう対応する?

中央労働災害防止協会 編/16頁/4色刷 B5判 No.21613 定価 242円

元気に働き続けるためのポイントとして、加齢によって動きにくく、見えにくくなることを理解するとともに、そのための対策を紹介。

100年ライフ安全・健康に働く③ エイジフレンドリーを目指して 心とからだのセルフケア

中央労働災害防止協会 編/16頁/4色刷 B5判 No.21615 定価 242円

休養、栄養、運動の視点から、職場でも家でもすぐに取り組める自己管理(セルフケア)のメソッドをイラストでわかりやすく解説。

あなたが減らす 転倒リスク



改訂2版

「すべった」「ころんだ」防止の決め手! あなたが減らす 転倒リスク

中央労働災害防止協会 編/28頁/4色刷 B5判 No.25280 定価 550円

「転倒」を生活習慣型の災害ととらえ、転倒予防のための歩き方、靴の選択、転倒要因を予測した歩行、冬季・女性特有の転倒リスクの注意点、足腰の筋力・平衡感覚の維持、体調管理など、身に付けるべき生活習慣について、イラスト・写真でわかりやすく解説。



転びの予防とエクササイズ

中央労働災害防止協会 編/72頁 A4判 No.26258 定価 1,320円

高齢労働者の「転倒」、「墜落・転落」災害にスポットをあて、長年この分野の研究に携わってきた永田久雄氏((公財)大原記念労働科学研究所客員研究員)が、その原因分析と予防策をわかりやすく解説。また、運動機能の低下を防ぐセルフチェックと簡単エクササイズを紹介。

安全衛生実践シリーズ なくそう! 墜落・転落・転倒

中野 洋一 著/184頁/2色刷 B6判

No.24520 定価 1,430円

墜落・転落・転倒災害の実態から対策、事例まで、充実したイラストとともに解説。このたび、近年の災害の傾向に即し、イラストや事例を見直した。事業場の安全指導に従事してきた著者の墜落・転落・転倒の災害防止のノウハウを凝縮した一冊。

墜落・転落災害からあなたを守る こうして使おう! フルハーネス型 墜落制止用器具

中央労働災害防止協会 編/24頁 B5判

No.21595 定価 550円

なぜフルハーネス型なのかという疑問から、フルハーネス型の構造、使用方法と留意点、保守管理まで、イラストでわかりやすく解説。関係法令条項も収録した。講習会や教育にも最適な一冊。改正法令の施行に伴い、字句の修正をした改訂版。