

労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

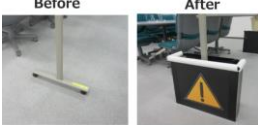
50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じる必要があります

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- ☐ (なし) 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒
➤ 転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入（★）

- ☐  作業場・通路に放置された物につまずいて転倒
➤ バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）の徹底

- ☐  通路等の凹凸につまずいて転倒
➤ 敷地内（特に従業員用通路）の凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも危険）を確認し、解消
- ☐  作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒
➤ 適切な通路の設定
➤ 敷地内駐車場の車止めの「見える化」

- ☐  作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒
➤ 設備、什器等の角の「見える化」

- ☐  作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒
※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
➤ 転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

- ☐  凍結した通路等で滑って転倒
➤ 従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する（★）

- ☐  作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒
➤ 水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放の徹底）

- ☐  ウェットエリア（食品加工場等）で滑って転倒
➤ 滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）
➤ 防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工（★）
➤ 隣接エリアまで濡れないよう処置

- ☐  雨で濡れた通路等で滑って転倒
➤ 雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う

（★）については、高齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」を利用できます

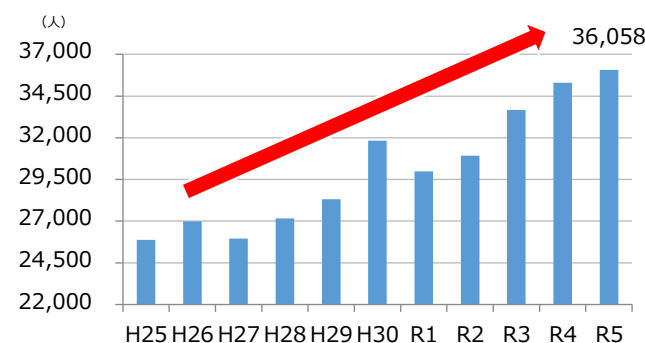
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます



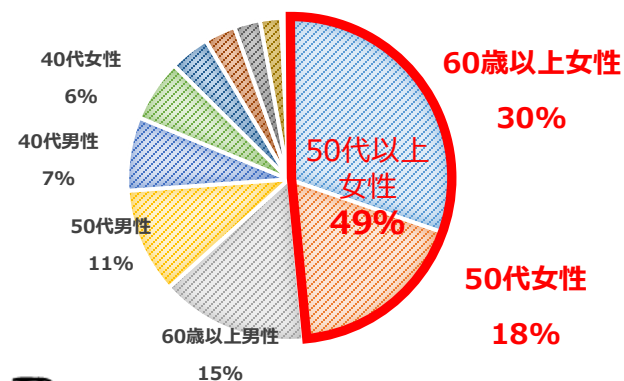
職場で転倒して骨折（転倒災害）

別添 7

転倒災害は増加の一途



性別・年齢別内訳（令和5年）



48.5日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

よくある転倒の原因と対策

転倒リスク・骨折リスク

➤ 加齢とともにすべての人が、転びやすくなります

✓ いますぐ「転びの予防 体力チェック」



✓ 「毎日かんたん！口コモ予防」（出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT）



➤ 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します

✓ 対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう

✓ 骨粗鬆症予防も一緒に！「骨活のすすめ」（出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT）

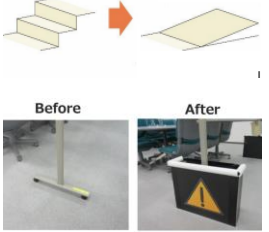


介護労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- ☐ (なし) 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒
➢ 転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入（★）
➢ 走らせない、急がせない仕組みづくり

- ☐ 通路の段差につまずいて転倒
➢ 事業場内の通路の段差の解消（★）、「見える化」
➢ 送迎先・訪問先での段差等による転倒防止の注意喚起

- ☐ 設備、家具などに足を引っかけて転倒
➢ 設備、家具等の角の「見える化」

- ☐ 利用者の車椅子、シルバーカー、杖などにつまずいて転倒
➢ 介助の周辺動作のときも焦らせない
介助のあとは“一呼吸置いて”から別の作業へ

- ☐ 作業場や通路以外の障害物（車止めなど）につまずいて転倒
➢ 適切な通路の設定
➢ 敷地内駐車場の車止めの「見える化」

- ☐ コードなどにつまずいて転倒
➢ 労働者や利用者の転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に徹底させる


「滑り」による転倒災害の原因と対策

- ☐ 凍結した通路等で滑って転倒
➢ 従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マットを設置する（★）

- ☐ 浴室等の水場で滑って転倒
➢ 防滑床材の導入、摩耗している場合は施工し直す（★）
➢ 滑りにくい履き物を使用させる
➢ 脱衣所等隣接エリアまで濡れないよう処置

- ☐ こぼれていた水、洗剤、油等（人為的なもの）により滑って転倒
➢ 水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放）

- ☐ 雨で濡れた通路等で滑って転倒
➢ 雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う
➢ 送迎・訪問先での濡れた場所での転倒防止の注意喚起

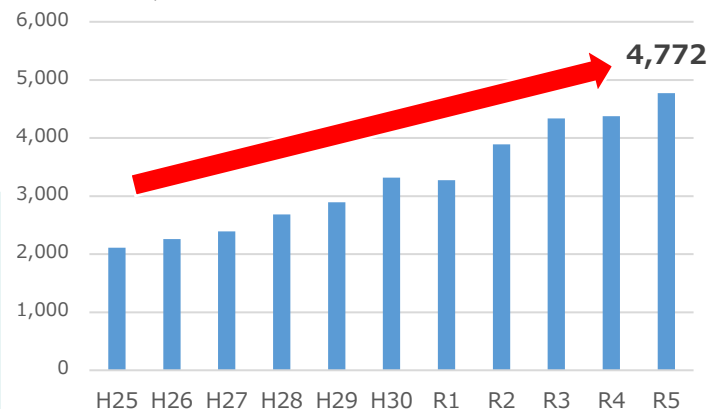

（★）については、高齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」を利用できます

中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

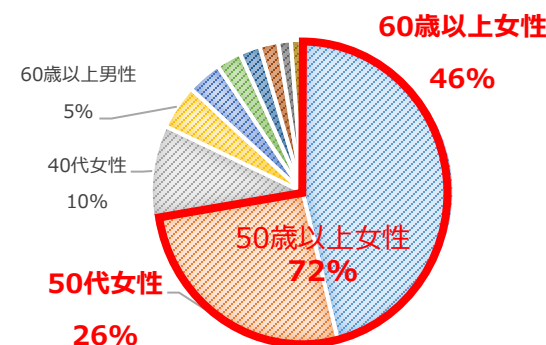


職場で転倒して骨折（転倒災害）

社会福祉施設での転倒災害は増加の一途



性別・年齢別内訳（令和5年）



社会福祉施設での転倒災害による平均休業日数（令和5年）

46.1日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

よくある転倒の原因と対策

転倒リスク・骨折リスク

➢ 加齢とともにすべての人が、転びやすくなります

✓ いますぐ「転びの予防 体力チェック」



✓ 「毎日かんたん！口コモ予防」（出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT）



➢ 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します

✓ 対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう

✓ 骨粗鬆症予防も一緒に！「骨活のすすめ」（出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT）



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

目の健康対策で

STOP! 転倒災害

眼底検査でリスクを見える化!

目の病気が転倒を招いているかもしれません。
目の健康対策でエイジフレンドリーな職場作りへ。

65歳以上の就業者は全体の**14%**(2020年)と、年々増加しています。

60歳以上の女性の転倒骨折は20代の約**19倍**というデータもあり、
安全な職場に視機能対策は欠かせません。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課「令和6年 高年齢労働者の労働災害発生状況」)

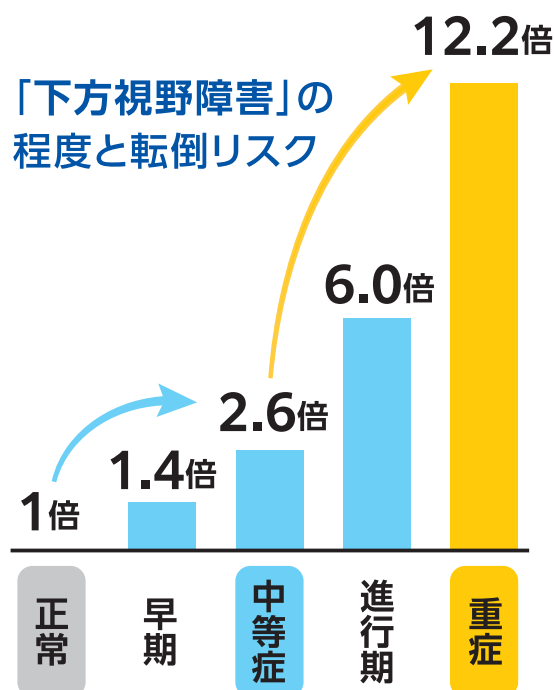


下方視野障害が進むと転倒しやすくなります

(視界の下部が見えなくなる)



転倒の危険性も



水たまりが
よく見える



一部欠損があるが、
ほとんど気づかない



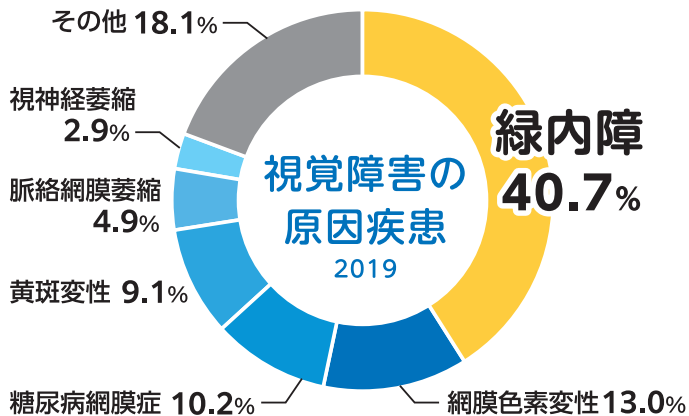
カートに視線が向くと
水たまりは見えない!

重症になるまで視野の欠損に
気づくことができません。
眼底検査が必要です!



「見えにくくなる」原因の8割が眼底の病気です

視力検査だけでは発見できません



Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol. 2023

機能回復できない病気も多く、早期発見が大切です。

眼底検査ってどんな検査？

年1回、眼底検査を！



眼底とは目の奥の部分で、さまざまな病気を発見できる場所です。眼底検査では1枚の写真で、網膜・血管・視神経の状態がすべてわかります。検査後も速やかに業務復帰できます。

企業ができる目の健康対策があります

「はたらく人の目を守る
眼科検診ハンドブック」



1

「アイフレイル」
の自己チェックを。

まず、各自が小さな不調に
気づくことが大切です。



2

健康診断に
「眼底検査」をプラス

視野欠損など目の病気は自覚症状がなく、
視力検査でも見つかることができません。
眼底検査で早期発見しましょう。



3

目にやさしい
環境づくりを

職場の4S（整理、整頓、清潔、清掃）や
作業場所の照度を見直して、目の状態に
かわらず、安全に快適に働ける環境を。



アイフレイル（加齢による目の機能低下）の自己チェックも有効です

2つ以上該当したら眼科医への相談をお勧めしています。目の病気のサインを見逃さないでください。

1



目が疲れやすくなった

2



夕方になると
見えにくくなるが増えた

3



新聞や本を長時間
見るのが少なくなった

4



食事の時にテーブルを
汚すことがたまにある

5



眼鏡をかけてもよく見えない
と感じることが多くなった

6



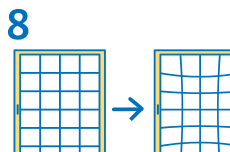
まぶしく感じやすくなった

7



はっきり見えない時に
まばたきをするが増えた

8



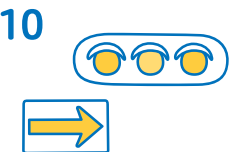
まっすぐの線が波打って
見えることがある

9



段差や階段で危ない
と感じたことがある

10



信号や道路標識を見落とし
そうになったことがある



「はたらく人の目を守る 眼科検診ハンドブック」の紹介



日本眼科医会では、視覚の管理を通して転倒や交通事故などの労働災害を防ぎ、働く人たちの心身の健康を守る活動に取り組んでおり、その一環として、企業や産業保健に関わる皆様に眼科検診の意義について理解を深めていただくことを願い、本ハンドブックを発刊しました。本冊子が広く活用されて、勤労者の目が守られ、日本の産業の発展にも寄与できますことを切に願っています。



日本眼科医会の公式サイトでPDFを掲載しています
https://www.gankaikai.or.jp/info/20250701_handbook.pdf

「目次」抜粋

はじめに

1章 産業衛生における眼科の役割

2章 目の健康に起因した職業上の疾病・障害

視力検査と眼底検査

事例 1：転倒

事例 2：交通事故

事例 3：情報機器作業における健康管理

3章 なぜ眼底検査が必要か

1. 眼底検査で見えるもの
2. 視覚障害の原因
3. 目の自覚症状があっても受診しない
4. 転倒リスク・職場の安全

4章 眼底検査の基礎知識

5章 視力検査・眼底検査の実際：検診の進め方

1. 視力検査
2. 眼底検査
3. セルフチェックシート
4. 検診の結果記入と精密検査の受診勧奨

6章 結果の取り扱い

1. 検診結果の取り扱い
2. 精密検査の取り扱い その読み方・とらえ方

7章 労働者にしばしばみられる眼科疾患

1. 緑内障の健康管理と治療における留意点
2. 糖尿病網膜症・黄斑症
3. 網膜血管障害
4. 網膜色素変性
5. 黄斑疾患（変性、前膜等）
6. 薬液飛入時の対応、眼部打撲の際の注意点
7. ドライアイ
8. 斜視
9. アイフレイル
10. 眼底検査でわかる病気、わかりづらい病気、わからない病気
11. 最近のトピックス 眼疾患に伴う労働生産性損失
ープレゼンティーイズムとアブセンティーイズムー

8章 職場での対応

1. 産業保健スタッフの役割
2. 面談で聞くべき内容とアドバイス
3. 治療と仕事の両立支援の紹介
4. 保健指導のポイント
5. 就業上の措置（就業制限等）について

あとがき

付録