

「転倒事故ゼロ」に向けて

～毎日の安全は「あなたの意識」「安全確認」「運動習慣から」～



🔍 転倒事故の原因

作業や動作が要因となるもの

不安定な姿勢

検針・蓋開閉時での前傾姿勢や片足立ち等



急ぎ足・確認不足

時間に追われて、足元を見ずに移動



装備面によるもの

両手がふさがる、端末片手作業によるバランス崩れ、服装(長すぎる裾)の引っかかり



環境が要因となるもの

ぬかるみ・雨天・凍結時の滑り

マンホール、グレーチング、タイル、コンクリート面、路面の状態



段差、傾斜地の滑り

住宅地内の段差・坂道・砂利道に足を取られる場所を確認



こんなものもリスクになります

落ち葉、苔、暗所・視界不良の場所



心理・体調が要因となるもの

慣れによる油断 注意力低下

「いつも通り」だからと油断が生じ、危険箇所を見落としがち



疲労睡眠不足

極度の疲労や睡眠不足によって、バランス感覚の鈍化や反応時間の低下



体の硬直 (移動直後)

冬場等、身体の冷えによる動作の鈍化



🔍 転倒事故の防止対策

毎日の安全は ① あなたの意識 ② 作業開始前の安全点検 ③ ^{テン}10・^{テン}10運動 運動習慣 から

1 あなたの意識をチェック

転倒災害の予防は、「転倒するかも知れない!」と意識することが「はじめの一步」
下記のチェックリストを参考にして、日頃の行動を振り返ってみましょう。

📋 チェックリスト

☑が多いほど転倒のリスクは低くなります

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 急がず、周囲を確認してから行動する | <input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけ、毎食たんぱく質を取り入れている |
| <input type="checkbox"/> 階段はゆっくり上り下りする | <input type="checkbox"/> 健康診断・視力チェック・服薬管理を適切に行っている |
| <input type="checkbox"/> 適切な服装・履物を選択している | <input type="checkbox"/> 天候や交通状況は、随時確認を行っている |
| <input type="checkbox"/> 荷物を持つときは視界を確認する | <input type="checkbox"/> 転倒予防のための体操を行っている |
| <input type="checkbox"/> 歩行時はスマホや資料を見ない | |
| <input type="checkbox"/> 十分な休養が取れるように意識している | |

2 作業開始前の安全点検

足元の安全確認

危険箇所の目視
(指差し)確認

雨天時や泥濘・
傾斜地・階段等
での慎重移動

🔍 転倒事故の防止対策

作業を行う際には、安全な場所で体をほぐし、体を慣らすための軽い運動を行うことで、転倒リスクを低減することができます。
※実践する場合には、どれか1つずつでも構いません。無理なく始めましょう。

3 テン テン 10・10運動 運動習慣から

1 その場足踏み



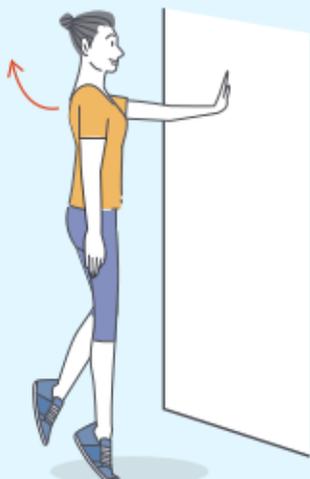
10秒 その場で足踏みを行います。血行を促進し下半身を温めます。

2 片脚立ち



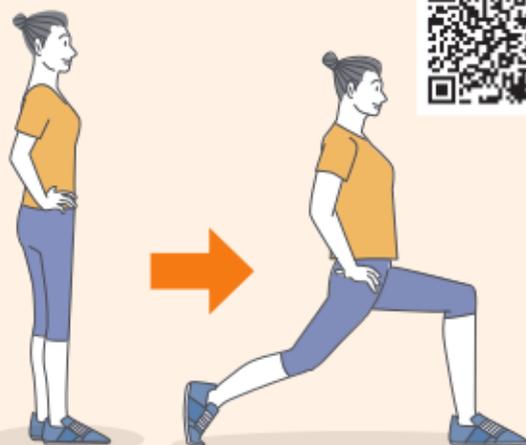
10秒 片膝を軽く上げ、軸足の下肢筋肉・足裏の状態の確認を行います。

3 かかとあげ



10回 片脚立ちで、ふくらはぎを意識しながら踵上げの動作を繰り返し、下肢筋肉の状態を確認します。

4 腰落とし



10回 バランスを取りながら、片脚を大きく前に踏み出して腰を落とし、元に戻します。

発行

 一般財団法人
かながわ水・エネルギーサービス

〒252-0233 神奈川県相模原市中央区鹿沼台1丁目9番15号
プロミティふちのペビル2階
TEL 042-768-4222(代) <https://www.kmes-kanagawa.or.jp/>

企画制作

 公益財団法人
かながわ健康財団
KANAGAWA HEALTH FOUNDATION

〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館
TEL 045-243-2008 FAX 045-243-2019
<https://www.khf.or.jp/>