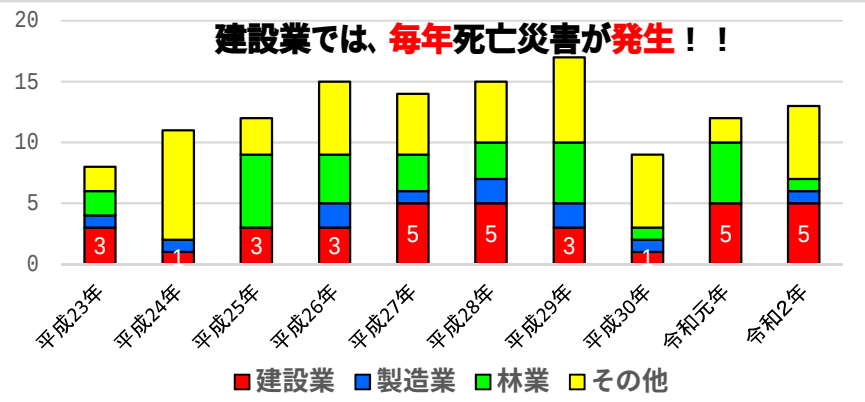


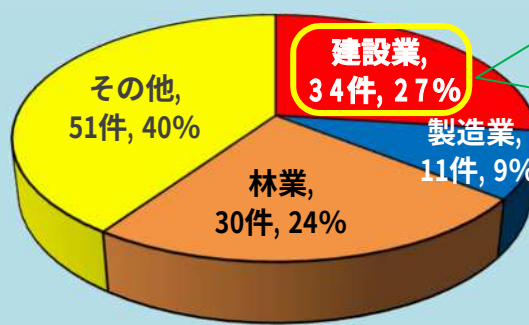
建設業の労働災害を撲滅しよう！！

令和3年度
全国安全週間スローガン
「持続可能な安全管理
未来へつなぐ安全職場」

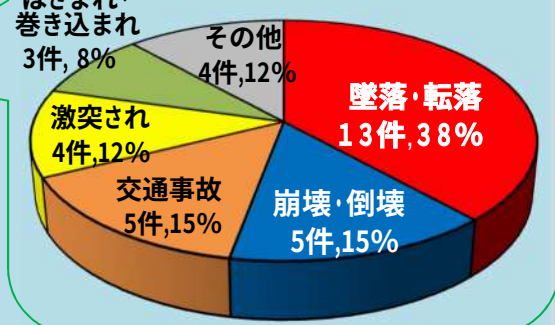
県内の建設業における死亡災害発生状況（平成23年から令和2年）



業種別割合（126件）

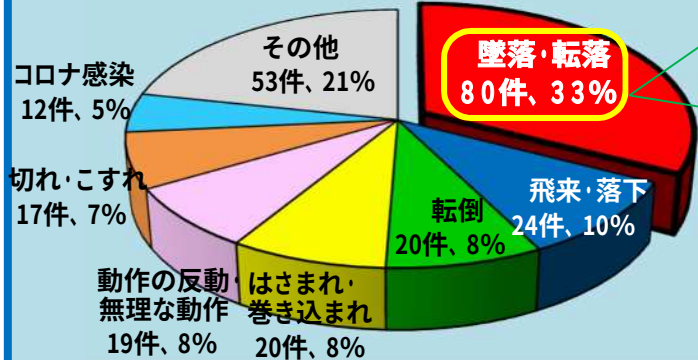


事故の型別発生割合（34件）

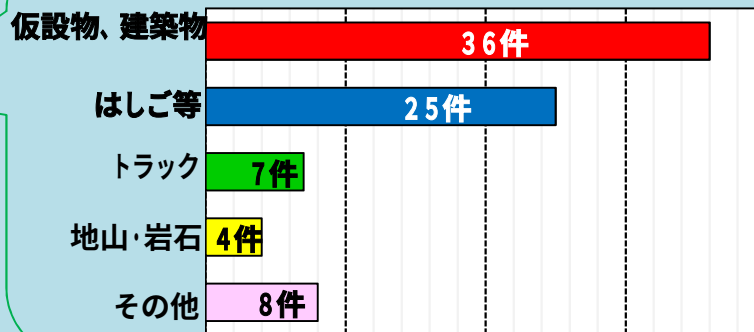


県内の建設業における休業4日以上死傷災害発生状況（令和2年）

事故の型別発生割合（245件）



墜落・転落災害に係る起因物別発生状況（80件）



県内の建設業における労働災害の特徴

死亡災害、休業災害ともに
墜落・転落が最も多い！！
墜落・転落災害は
仮設物、建築物、構築物に加え
はしご等（脚立を含む）
に起因するものが多い！！

はしご、脚立からの墜落災害を防止しよう

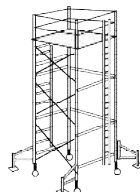
① はしご、脚立を使用する前に、墜落の危険性が低い可搬式作業台、手すり付き脚立、移動式足場が使用できないか検討する。



【手すり付き脚立(例)】

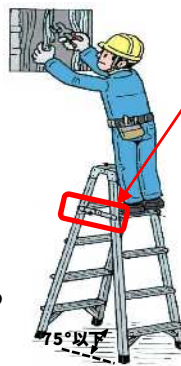
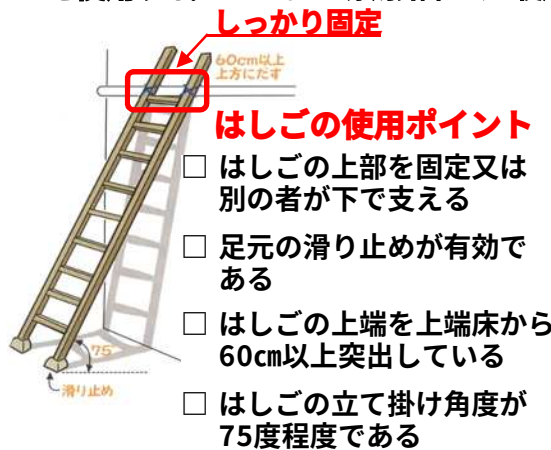


【可搬式作業台(例)】

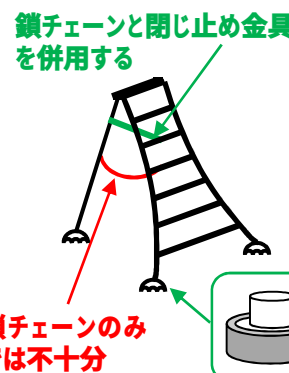


【移動式足場(例)】

② 検討の結果、①の対策が取れない場合、下記の安全ポイントを踏まえてはしご、脚立を使用する。 ※ はしごは原則昇降のみに使用してください。



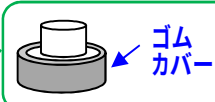
③ 三脚脚立について



三脚脚立の使用ポイント

- 開閉止めの措置をする
- アスファルト等での使用は滑り止め措置をする
- 保護帽を着用する
- 高さ2m以上の作業は墜落制止器具を使用する

鎖チェーンのみでは脚部が内側に閉じるおそれがあるため、**脚部の固定としては不十分**であり、労働安全衛生法違反です。



アスファルト等では爪が引っかからないため、滑り止めのゴムカバー等を取り付ける

④ 着用する保護帽について



保護帽着用のポイント

- 高さ2m以上では原則
- 墜落時保護用を使用する
- 傾けずに被る
- あご紐をしっかりと締める
- 破損したものを使用しない
- 耐用年数を守る

保護帽の内側の「国家検定合格標章」等に保護帽の用途が明示されています。

あご紐が緩いと墜落時に保護帽が脱げ、重篤な怪我につながります。

リーフレット はしご 脚立を使用する前に

検索

STOP！転倒災害プロジェクト

職場から転倒災害をなくしましょう！
6月は重点取組期間です！

メッシュロードの色付けで転倒災害防止の見える化！



建設現場での転倒災害防止対策(例)

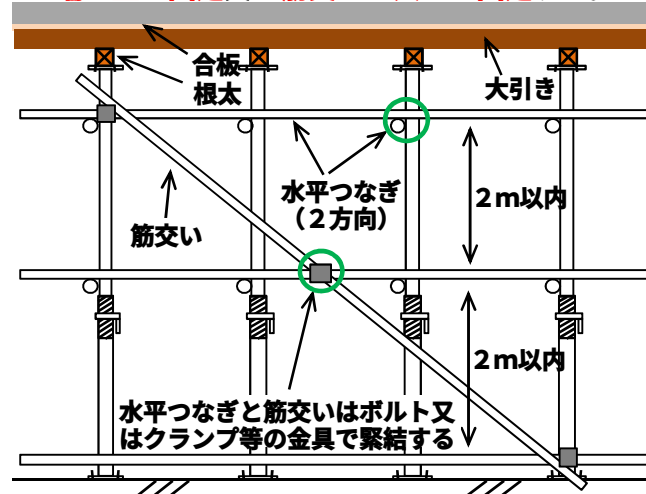
安全の「見える化」事例は職場の安全サイトより確認できます。ぜひ活用ください。

職場の安全サイト 検索

型わく支保工の設置に関するお願い

高さ3.5mを超えるパイプサポートを設置する際は下記点に留意してください。

- 高さ2m以内ごとに水平つなぎを2方向に設ける。
- 水平つなぎの変位防止のため、水平つなぎの両端を壁に固定又は筋交いを入れて固定する。



コンクリートポンプ車使用に係るお願い

現場に持ち込むコンクリートポンプ車の使用年数が4年を超える場合、特定自主検査のブーム等の検査で超音波探傷検査が実施されているか、あらかじめ確認してください。(超音波探傷検査は特定自主検査詳細記録表に記載される。)

昨年、県内でコンクリートポンプ車（使用歴約24年）のブームが折損したことにより、死亡労働災害が発生しています。（詳細は裏面の災害事例1を参照。）

過去の（社）日本建設機械化協会の調査結果では、コンクリートポンプ車は使用年数4年でブーム等の修理が開始、8年から9年で最も多くなり、本調査結果を踏まえ、厚生労働省は使用年数が4年を経過した場合又は応力がかかる部材が溶接等で補修されたものに対し、超音波探傷検査の実施を要請しています。

特定自主検査詳細記録表(例)

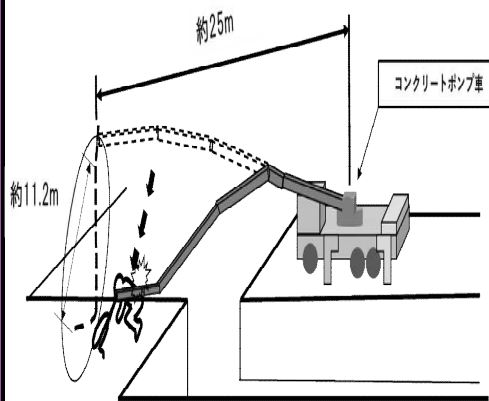
番号	検査方法	検査結果
①	目視、PT、UT、...	良・不良
②	目視、PT、UT、...	良・不良
③	目視、PT、UT、...	良・不良

PT: 浸透探傷検査
UT: 超音波探傷検査

建設業における死亡災害事例（県内）

番号	災害発生年	事故の型	起因物	業種	性別	年齢	経験期間	災害の概要
1	令和2年	激突され	掘削用機械	土木工事業	男	40代	3年	転圧機（重量70kg）を法面下に降ろすため、ドラグショベル（ロングアームのアタッチメントを装着）のバケットとアームの間にワイヤーを掛けて転圧機を吊り上げ、移動していたところ、ドラグショベルが転倒した。その結果、転圧機の荷下ろし作業のため、法面下で待機していた被災者にドラグショベルのバケットが激突した。
2	令和2年	墜落・転落	作業床、歩み板	建築工事業	男	70代	30年	牛舎建築現場において、合掌組みを被災者は行っていた。横桁にかけ渡した足場板上で隣の横桁間をかけ渡す足場板を移動させていたところ、足を踏み外し、約3.3メートル墜落した。
3	令和2年	高温・低温の物との接触	高温・低温環境	建築工事業	男	60代	3年	農業用ビニールハウスの補強工事で、屋外で金物加工、コーキング及び補強取付作業を行っていた被災者が熱中症に罹患した。被災者は8時から作業を開始し、14時40分頃に重症化した状態で発見され、同日死亡した。当日の天気は晴れで、県内は猛暑日であった。
4	令和2年	崩壊、倒壊	地山、岩石	土木工事業	男	20代	9ヶ月	台風災害に対応するため、会社事務所に被災者と同僚1名が待機してところ、山の斜面が崩壊し、土砂で会社事務所が川に流された。川床の土砂の中から被災者は発見されたものの、同僚は行方不明である。

災害事例5



発生状況

免震階の耐圧版コンクリート打設のためコンクリートポンプ車を使用してコンクリート圧送作業中、被災者がコンクリート打設箇所でトンボを使用して均し作業を行っていたところ、コンクリートポンプ車の第2ブーム根本付近が折損し、その折れたブームまたはブーム先端に取り付けられたホース等が被災者に激突して胸部挫滅

発生原因

1. ポンプ車の長期使用によりブームの金属疲労が蓄積していたが、使用制限を超えてホース延長を施しコンクリート圧送作業を行ったため、構造上の制限を超える負荷がかかり、ブームが折損したこと。
2. 圧送作業中、ブーム下に被災者を立ち入らせたこと。
3. 特定自主検査において、目視による検査のみであったため、ブームの亀裂を発見できなかったこと。

再発防止対

1. 使用するポンプ車の構造上定められた先端ホース長さの使用制限を確実に守ること。
2. 圧送作業中、ポンプ車のブーム下に作業員を立ち入らせないこと。
3. コンクリートポンプ車の特定自主検査において、き裂が疑わしい場合には浸透探傷法、超音波探傷器等の方法で、内・外側から確実にを行い、問題があった場合には適切に補修または取替を行うこと。

災害事例6



発生状況

7月豪雨による林道の復旧工事において、作業員2名がロープ高所作業により法面の浮石等の除去を行っていたところ、被災者らの上方に位置する地山の一部が崩落し、崩落した土砂や岩が被災者らに落下した。1名が負傷し、もう1名は搬送先の病院で死亡が確認された。

発生原因

1. 地山の点検について、実施記録は認められたが、崩落のおそれを予見できなかったこと。また、地山の点検者と確認者が同一であり、斜面の点検者に対する安全教育が行われていなかったこと。
2. 法面工事に関して、支障木（保安林）の除去後に法肩から順次施工を行う等、崩落の危険性を考慮した作業計画が検討されていなかったこと。

再発防止対策

1. 斜面崩壊による労働災害の防止対策に関するガイドラインに基づき、地山の点検者と確認者については、必要な知識を有し、十分に経験を積んだ者を選任すること。そのためにも、斜面の点検者に対する安全教育を実施するなど、計画的な養成を行うこと。
2. 過去の崩壊歴や事前調査の結果等を基にリスクアセスメントを実施し、安全な施工順序や方法を検討すること。検討した安全な作業方法等について、作業手順書を作成し、関係労働者に周知・徹底を行うこと。

STOP！熱中症クールワークキャンペーン

昨年、建設業で熱中症による死亡労働災害が発生！！
（災害事例3）

コロナ感染症対策を踏まえた熱中症予防対策を実施しよう！

＜熱中症予防対策＞

- ☑ WBGT値（暑さ指数）の活用
- ☑ 休憩場所の整備等
- ☑ 労働者の健康状態の確認
- ☑ 人身の状況の確認
- ☑ 熱への順化期間の確保
- ☑ 労働衛生教育の実施
- ☑ 水分及び塩分の摂取



準備期間（4月1日～4月30日）

キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

重点取組期間（7月1日～7月31日）



剥離剤による中毒防止対策

剥離剤を使用した塗膜の除去作業中に剥離剤に含まれる有害物（ジクロロメタン、ベンジルアルコールなど）を吸い込み、意識不明、視覚障害等となる事案が多発しています。法令で規制されていない物質でも、人体に有害なものもありますので、剥離剤を使用する場合はラベル・SDS（化学物質安全データシート）を入手・確認し、SDSに基づいてばく露防止措置及び保護措置を確実に実施してください。

剥離剤に含まれる主な物質のばく露防止対策

◇ベンジルアルコール ※ラベル・SDS義務対象物質

- 剥離剤の吹付け等では送気マスクを使用
- かき落とし作業では送気マスク又は防じん機能を有する防毒マスクを使用
- 保護眼鏡、不浸透性の保護衣、保護手袋、保護長靴の使用
- 作業場所の通風が不十分な場合の排気装置の設置など



◇ジクロロメタン ※特定化学物質

- 剥離剤の吹付け等では送気マスク又は防毒マスクを使用
- かき落とし作業では送気マスク又は防じん機能を有する防毒マスクを使用
- 保護眼鏡、不浸透性の保護衣、保護手袋、保護長靴の使用
- 作業場所の通風が不十分な場合の排気装置の設置など

石綿障害防止対策

※改正石綿障害予防規則が一部を除き施行されました！

(1) 解体・改修工事開始前の調査

- 事前調査の方法の具体化
- 吹き付け材に対するみなし規定の適用
- 事前調査結果の記録
- 事前調査を行う者の要件の新設（R5.10.1～）



(2) 解体・改修工事開始前の届出

- 解体・改修工事に係る届出制度の新設（R4.4.1～）

(3) 隔離を必要としない作業に係る措置

- ケイ酸カルシウム1種の破砕時の養生



(4) 作業の記録

- 作業計画に基づく作業実施状況等の記録 ほか

◎宮崎労働局ホームページをご利用ください

- 建設業における災害防止対策 ・災害統計 ・作業計画雛形
- 現場代理人による安全宣言運動 ・熱中症予防対策
- 建設業の災害防止対策と現状 ・足場のチェックリスト

【墜落制止用器具（安全帯）に関するお知らせ】

- 墜落制止用器具（安全帯）に関し安衛則等が改正され、これまで安全帯を用いて行っていた作業については、墜落制止用器具（一本つりのハーネス型等）を用いることが義務付けられました。



安全・安心な作業のため、適切な器具への買い換えをお願いします
旧構造規格に基づく安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）を使用できるのは、令和4年1月1日までとなります。

中小企業を対象とした補助金のお知らせ ※申請者全てが交付されるものではありません。

墜落制止用器具の規格（平成31年2月1日）に適合していない既存の安全帯から「フルハーネス型安全帯」へ買換の際、補助金の申請が可能です。（補助率1/2、1本あたりの上限1万円）

申請期限：令和3年5月14日～7月15日

問い合わせ先：更新支援補助金事務センター 03-6275-1085

アーク溶接作業対策

アーク溶接作業や研磨材を使った手持式動力工具での岩石などの研磨作業等を行うときは、屋外作業であっても防じんマスクの着用が義務づけられています。



アーク溶接で発生する溶接ヒュームについては、新たに規制がなされました。溶接ヒュームは、特定化学物質（がん等の重篤な疾病に係る物質）に該当することとなります。これにより、特定化学物質作業主任者の選任、特定化学物質健康診断の受診（半年に1回）等が義務化となります。

令和3年4月1日に施行されており、令和4年3月31日までは作業主任者を選任することは要しないとの経過措置が設けられています。

【問い合わせ先】

宮崎労働局	0985-38-8835
宮崎労働基準監督署	0985-44-2914
延岡労働基準監督署	0982-34-3331
都城労働基準監督署	0986-23-0192
日南労働基準監督署	0987-23-5277

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
する人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

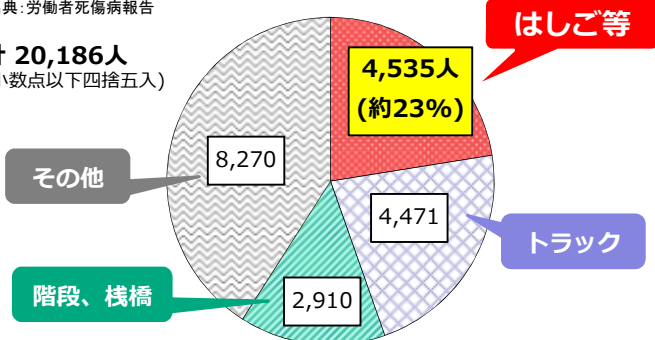
「はしご等」に関する災害（死傷および死亡）

※「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）

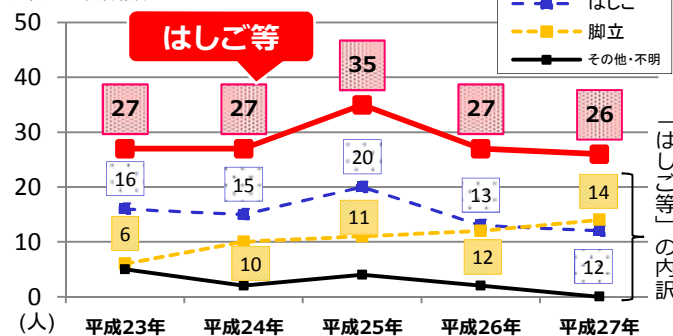
【墜落・転落による休業4日以上（小）の被災労働者数】
出典：労働者死傷病報告

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

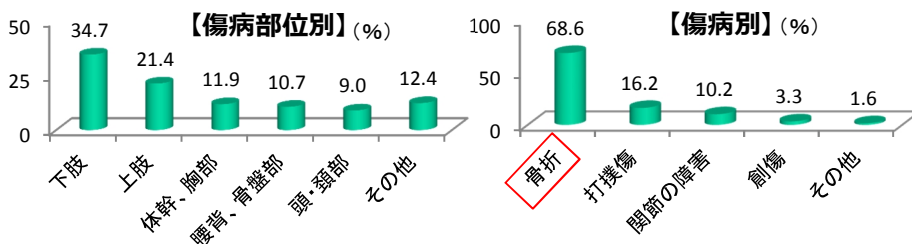
【過去5年間の墜落・転落による死亡労働者数】
出典：死亡災害報告



参考：労働安全衛生総合研究所による調査分析より

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（小）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。

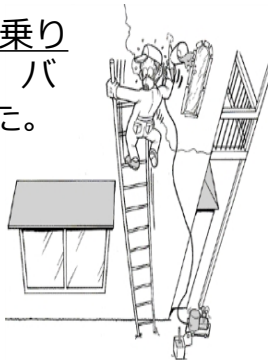


厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

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。

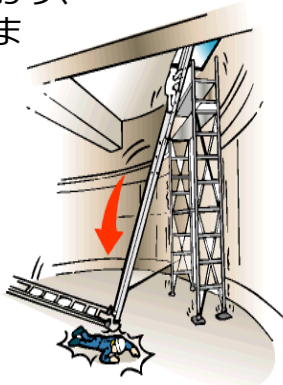


ワンポイント対策例

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と固定する。
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と保持するよう、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2 m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)】



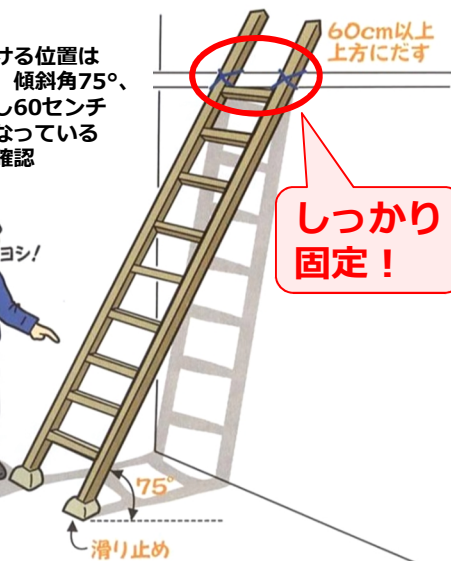
充分に検討しても他の対策が取れない場合に限って、
はしごや脚立の使用を、安全に行ってください。

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

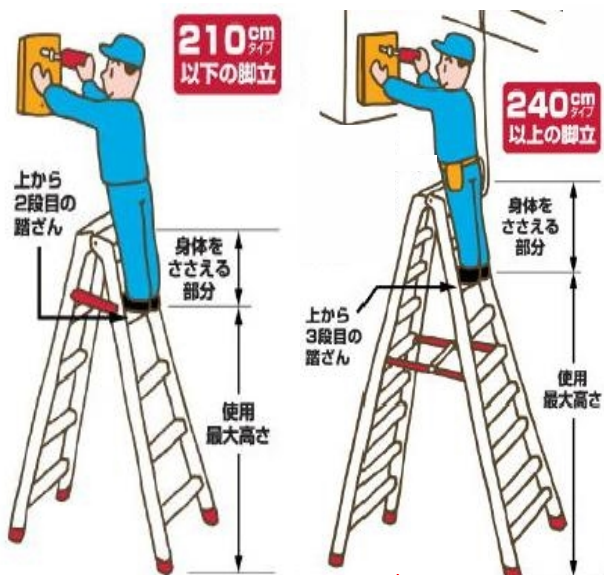


指差し呼称のポイント

「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

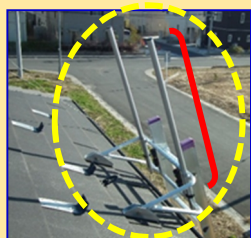


※高さ2 m以上での作業時は、
ヘルメットだけでなく
安全帯も着用しましょう！

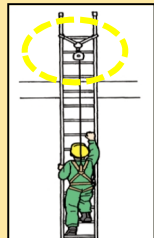
©軽金属製品協会
(無断転用禁止)

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）



「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

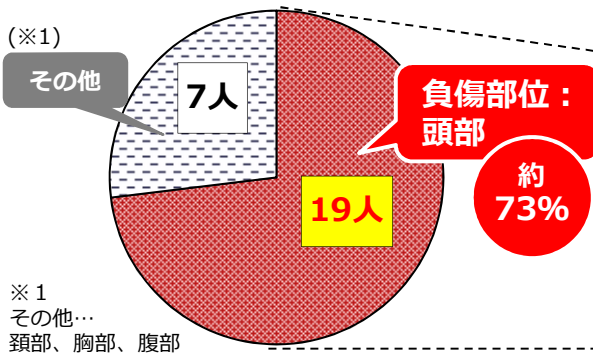
ポイント3

必ず墜落時保護用のヘルメットを着用して下さい

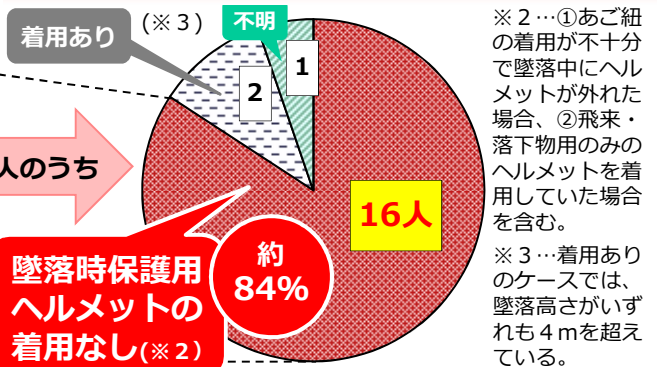
参考

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）】



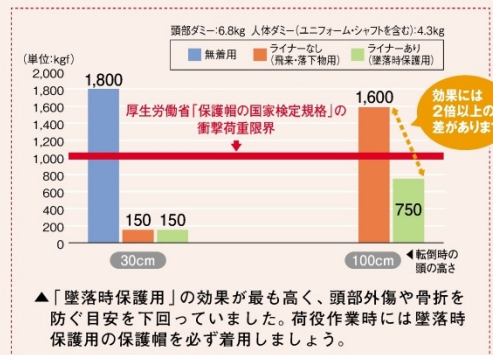
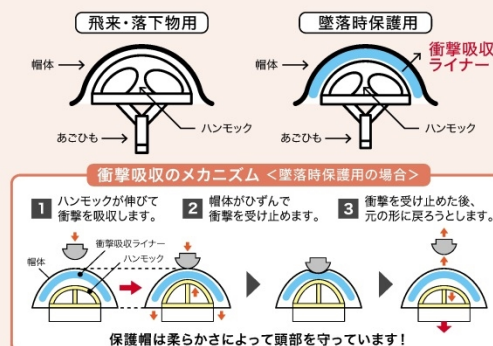
ヘルメットのすぐれた効果

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）

- 1 「墜落時保護用」を使用すること
- 2 傾けずに被ること
- 3 あご紐をしっかりと、確実に締めること
- 4 破損したものは使わないこと
- 5 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）

厚生労働省

令和元年度墜落・転落災害防止対策推進事業（建設業）

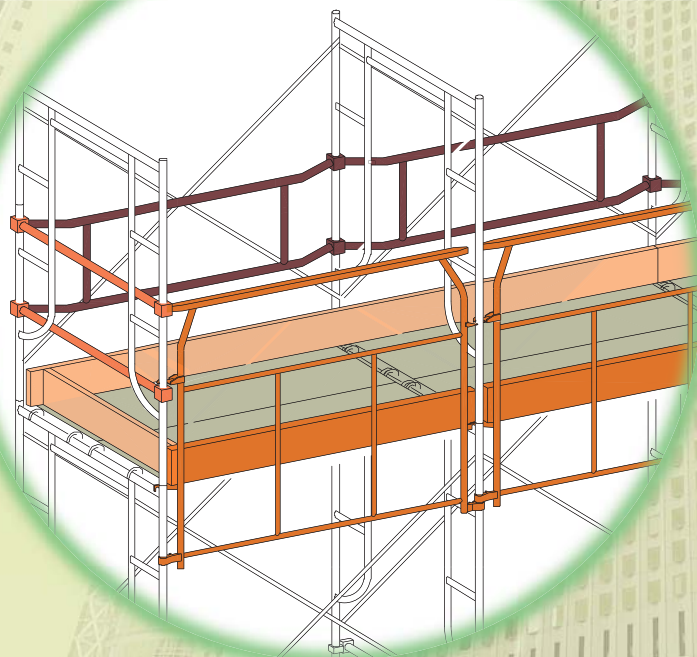
§ 1. 足場からの墜落・転落災害防止

総合対策推進要綱に基づく措置

※手すり先行工法等の「より安全な措置」
(手すり先行工法等に関するガイドライン)

§ 2. 労働安全衛生規則

(足場からの墜落防止対策関係)等の概要



事業の概要（目的）

建設業においては依然として墜落・転落災害が多発しており、建設業の労働災害による死亡者の約4割、死傷者の約3割を占めています。特に足場からの墜落・転落災害の防止については、労働安全衛生規則に基づく措置の徹底に加えて、墜落・転落災害の防止効果が高い手すり先行工法等の「より安全な措置」の一層の普及など「足場からの墜落・転落災害防止総合対策推進要綱」（平成27年5月20日付け基安発0520第1号）に基づく対策を行っていただくことが求められています。

本事業は、より安全な足場の設置に関する技術的支援を行うことにより、建設業における墜落・転落災害対策の推進を図ることを目的としています。

受託者：全国仮設安全事業協同組合

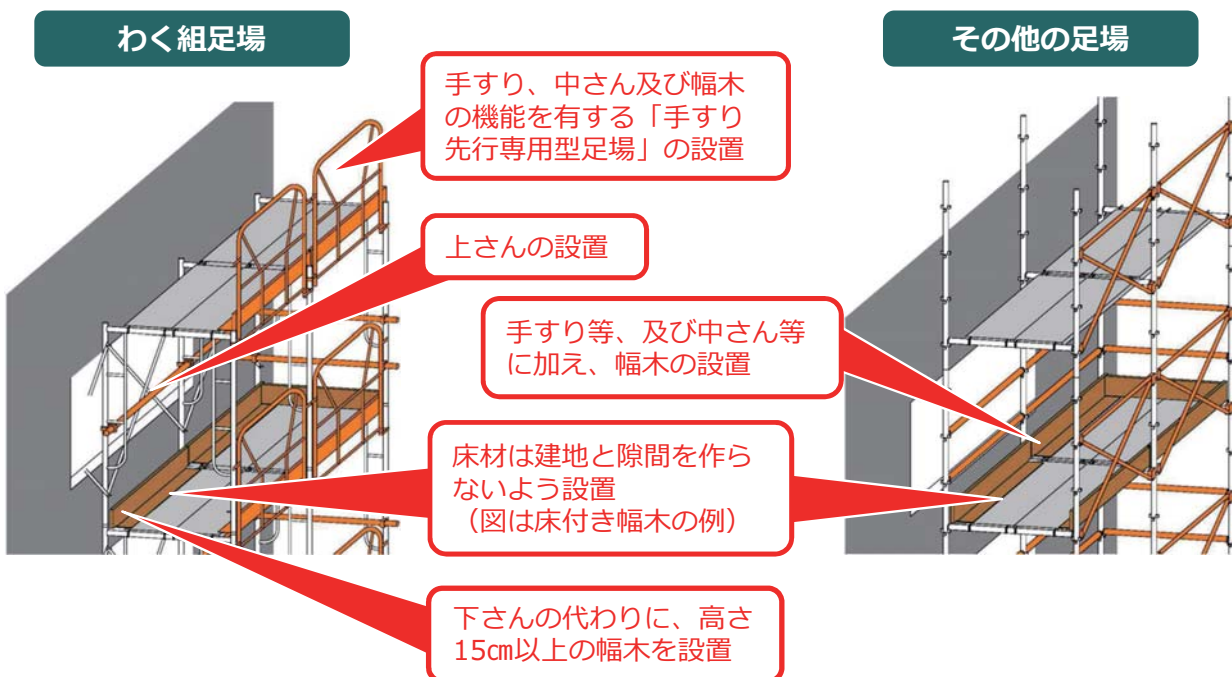
§ 1. 足場からの墜落・転落災害防止総合対策推進要綱に基づく措置 ※手すり先行工法等の「より安全な措置」

労働災害の一層の防止のために

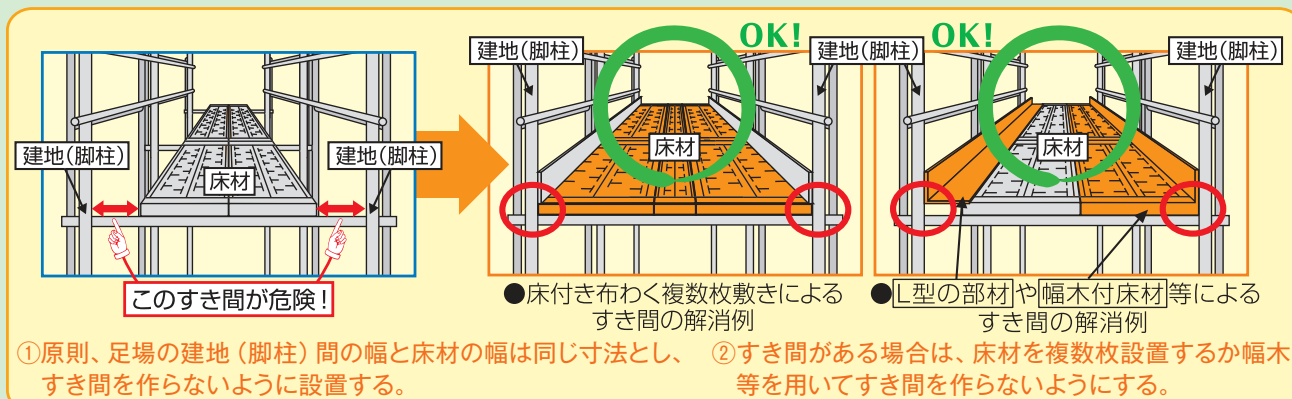
厚生労働省では、足場からの墜落・転落災害の一層の防止のため、「足場からの墜落・転落災害防止総合対策推進要綱」を策定し、この中で、**労働安全衛生規則の確実な実施に併せて実施することが望ましい「より安全な措置」等**を示しています。

(1) 足場からの墜落防止措置の実施

足場からの墜落災害を防止するため、以下の「より安全な措置」を講じましょう。



《建地（脚柱）と床すき間からの墜落・落下防止の措置》



(2) 「手すり先行工法」及び「働きやすい安心感のある足場」の採用

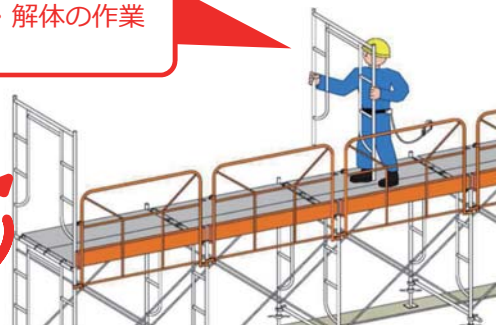
足場の組立、解体時、及び使用時の墜落災害を防止するため、「**手すり先行工法等に関するガイドライン**」※に基づいた手すり先行工法による足場の組立て等の作業を行うとともに、働きやすい安心感のある足場を設置しましょう。

※ガイドラインは、厚生労働省ホームページに掲載しています。

わく組足場

最上層の一層下から
手すりを設置

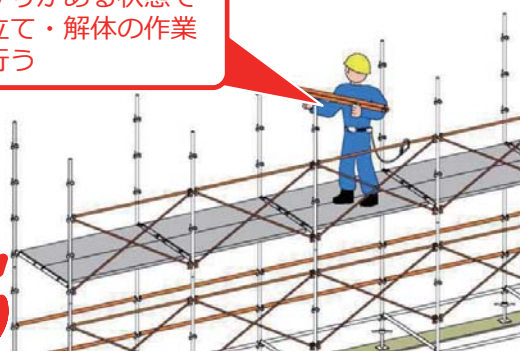
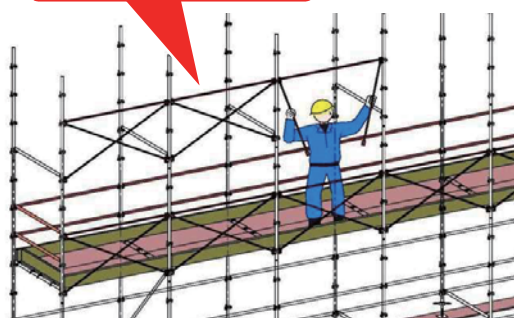
手すりがある状態で
組立て・解体の作業
を行う



その他の足場

最上層の一層下から
手すりを設置

手すりがある状態で
組立て・解体の作業
を行う



手すり先行工法とは

足場の組立て・解体時の最上層からの墜落防止措置として効果が高い方法の一つに、手すり先行工法があります。手すり先行工法とは、**足場の組立時に作業床に乗る前に適切な手すりを先に設置し、かつ、解体作業時にも作業床を取り外すまで手すりを残しておく工法**です。

(3) 足場の安全点検の確実な実施

足場の種類に応じた**チェックリスト等**を活用して、**安全点検を確実に実施してください。**※P6 参照

足場の組立て、変更時等の点検実施者は、下記に該当する方等の**十分な知識・経験のある方**を指名しましょう。また、足場の組立て等の作業に直接従事した以外の方が行うことで客観的で的確なものとしましょう。

- 足場の組立て等作業主任者で、足場の組立て等作業主任者能力向上教育を受講している方
 - 労働安全コンサルタント（試験の区分が土木又は建築の方）など、労働安全衛生法第88条に基づく足場の設置等の届出についての「計画作成参画者」に必要な資格がある方
 - 全国仮設安全事業協同組合が行う「仮設安全監理者資格取得講習」を受けた方
 - 建設業労働災害防止協会が行う「施工管理者等のための足場点検実務研修」を受けた方
- 点検実施者について、チェックリストの「点検者職氏名」欄へ記載しましょう。

作業開始前の点検は、職長等当該足場を使用する労働者の責任者から指名しましょう。

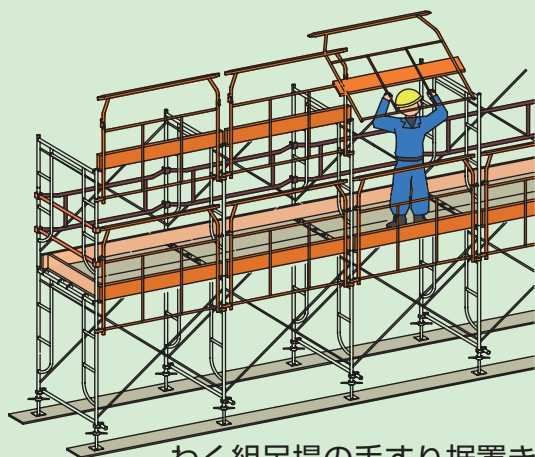
1. 手すり先行工法

厚生労働省では「手すり先行工法等に関するガイドライン」を定めて、手すり先行工法による足場の組立て・解体と、通常作業時における安全な足場の採用を推奨しています。

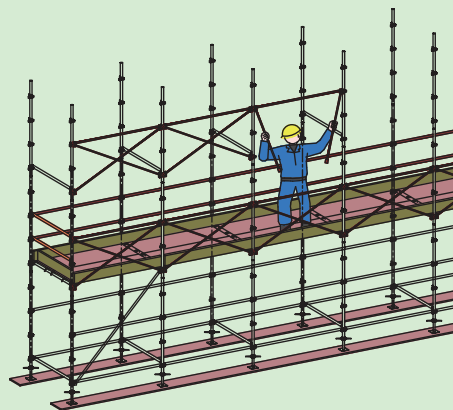
《組立て・解体時》

手すり先行工法の種類

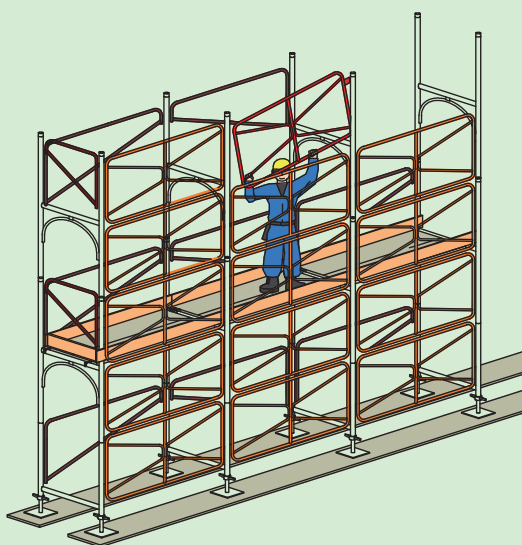
※わく組足場及びくさび緊結式足場の手すり先行工法足場の一例です。



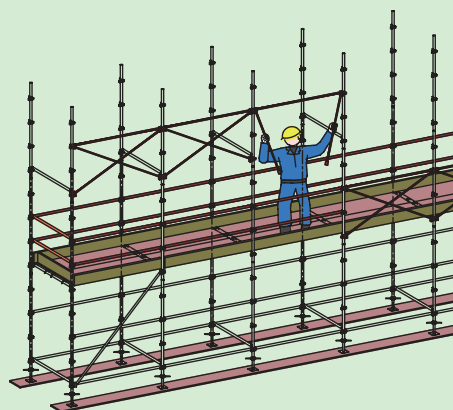
わく組足場の手すり据置き方式



くさび緊結式足場の手すり据置き方式



わく組足場の手すり先行専用足場方式



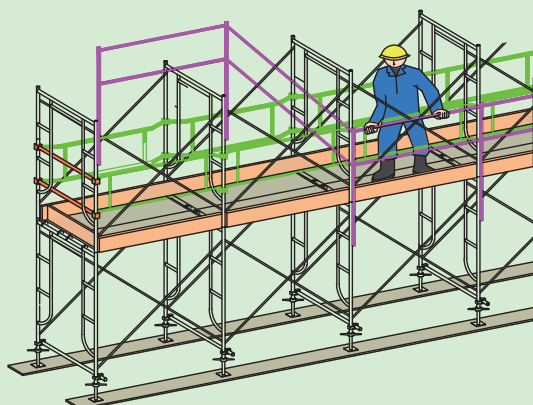
くさび緊結式足場の手すり先送り方式

「手すり据置き方式」や「手すり先行専用足場方式」の場合、結果として、安衛則第563条第1項第3号に基づく措置を兼ねることとなるため、組立・解体時における最上層からの墜落・転落のみならず、通常作業時等における墜落・転落災害の防止にも効果が高くなります。

手すり先送り方式による場合の留意事項

※足場の組立て時においては、手すり及び中さん、幅木等を別途設けてから、先送り手すりを上の層にスライドさせる必要があります。

※足場の解体時においては、先送り手すりを残置した状態で組立て時に設けた手すり、中さん、幅木、交さ筋かい及び建わくを撤去し、下の層に移動後に先送り手すりを上の層から下の層へスライドさせる必要があります。なお、先送り手すりを下層へスライドさせる前に下層の手すり、中さん及び幅木等を撤去してはいけません。

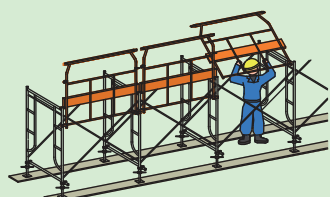


わく組足場の手すり先送り方式

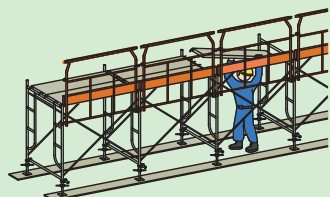
手すり先行工法の組立て手順例（わく組足場の場合）

※解体は、逆の手順で行います。（手すり先送り方式によっては、先の留意事項によること。）

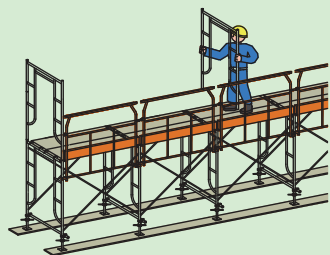
手すり据置き方式



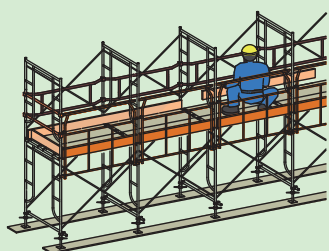
1層目据置手すり機材の取付け



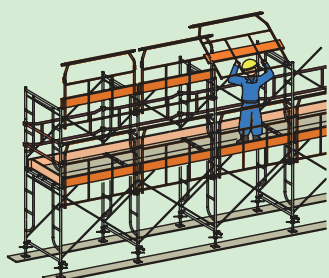
1層目作業床の取付け



2層目建わくの取付け

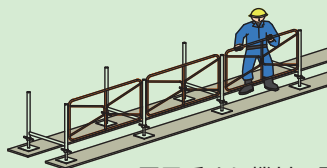


躯体側・妻側
二段手すり＋幅木の取付け

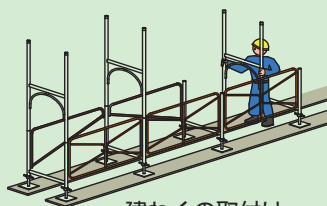


2層目据置き手すり機材の取付け

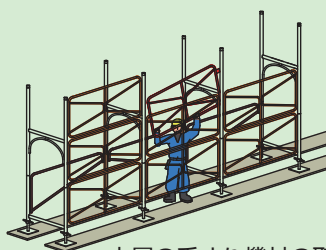
手すり先行専用足場方式



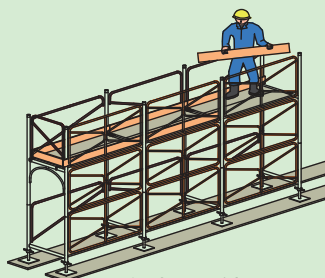
1層目手すり機材の取付け



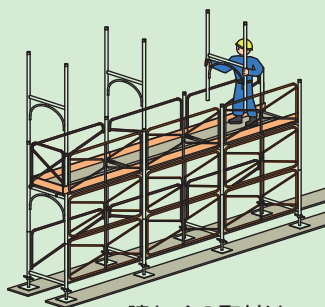
建わくの取付け



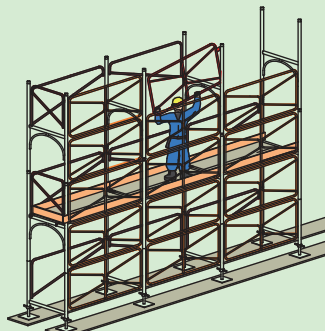
上層の手すり機材の取付け



幅木の取付け

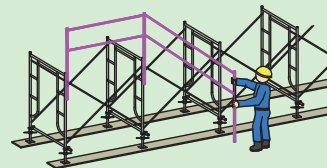


建わくの取付け

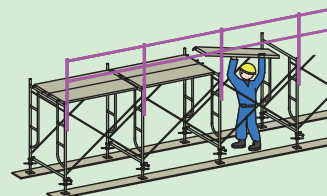


上層の手すり機材の取付け

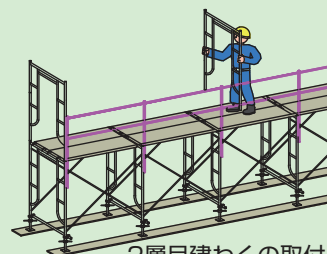
手すり先送り方式



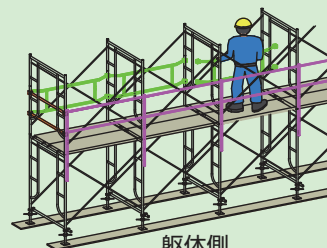
1層目先送り手すり機材の取付け



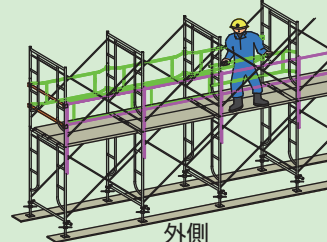
1層目作業床の取付け



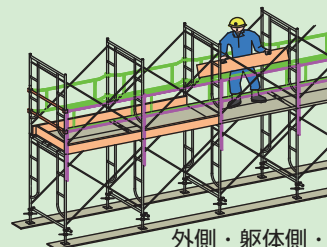
2層目建わくの取付け



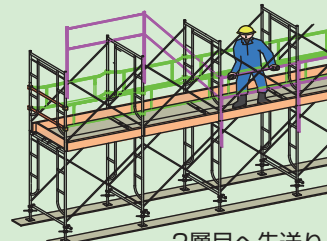
躯体側
二段手すりの取付け



外側
二段手すりの取付け



外側・躯体側・妻側
幅木の取付け



2層目へ先送り

§ 2. 労働安全衛生規則（以下安衛則という） （足場からの墜落防止対策関係）等の概要

平成27年7月1日施行

1. 足場の作業床に係る墜落防止措置の充実（安衛則：第563条）

足場における高さ2m以上の作業場所に設けられる作業床の要件

安衛則第563条で定める足場における高さ2m以上の作業場所に設けられる作業床の要件に、以下の内容が追加されました。

① 床材と建地との隙間は12cm未満とすること。が追加されました。

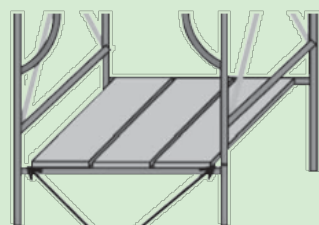
但し、12cm未満であってもメッシュシート等と作業床の隙間から、工具、端材、瓦礫等が落ちる危険が残るので、別途、この隙間からの飛来・落下防止措置を講ずる必要があります。

この規定を適用する上で必要な事項について、平成27年3月31日付通達 基発0331第9号で示されており、主な内容は次のとおりです。

※1. 大臣規格において、床付き布わくの床材の幅は24cm以上（12cmの根拠）とされていることから、はり間方向における建地と床材の両端との隙間の和が24cm以上であれば、さらに床材を敷き、床材と建地との隙間を塞ぐことが可能であることを踏まえ、可能な限り床材と建地との隙間を塞ぐことを目的に、それ以上追加的に床材を敷くことができなくなるまで床材を敷くようにするための要件を定めたものです。

※2. 「床材と建地との隙間」とは、建地の内法から床材の側面までの長さをいい、足場の躯体側ならびに外側の建地と、その間に設置する床材との隙間が両側それぞれ12cm未満である必要があります。

※3. 床材が片側に寄ることによって12cm以上の隙間が生じる場合には、床材の組合せを工夫する、小幅の板材を敷く、床材がずれないように固定する、床付き幅木を設置する等により常に当該要件を満たすようにします。

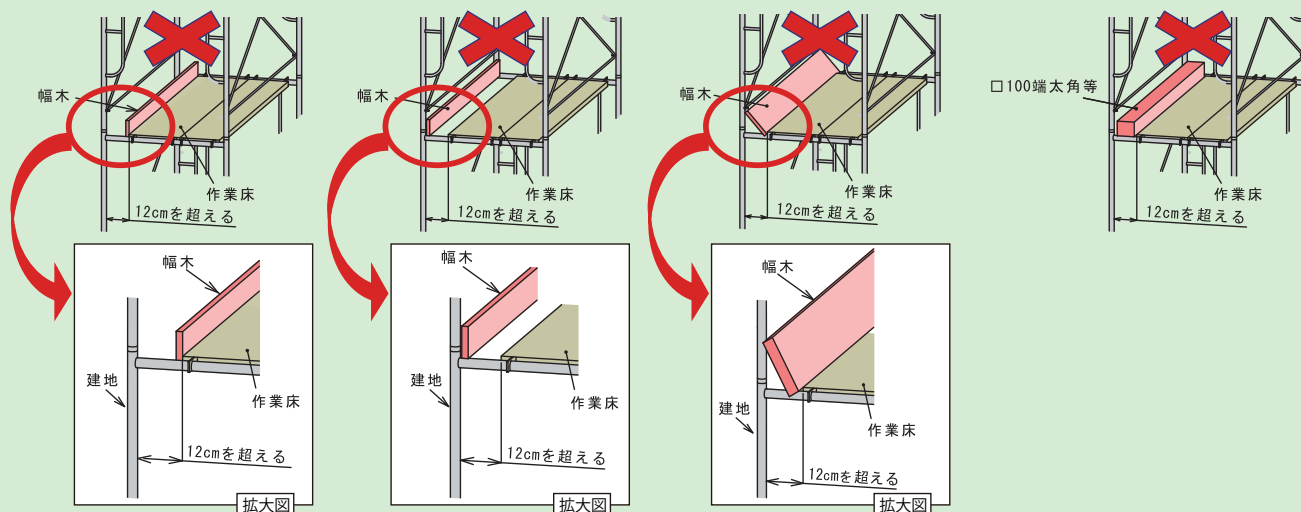


床材と建地との隙間12cm未満



「床付き幅木」の設置例

※4. 垂直又は傾けて設置した幅木は、作業床としての機能を果たせないため、当該幅木の有無を考慮せずに、床材と建地との隙間を12cm未満とする必要があります。



また、以下の場合に限り、安衛則適用の経過措置が設けられています。

附則 第3条（足場の作業床に関する経過措置）

はり間方向における建地の内法幅が64センチメートル未満の足場の作業床であって、床材と腕木との緊結部が特定の位置に固定される構造のものについては、この省令の施行の際現に存する鋼管足場用の部材が用いられている場合に限り、新安衛則第563条第1項第2号ハの規定（床材と建地との隙間は12cm未満とすること。）は、適用しない。

（平成27年3月5日付官報より抜粋）

なお、この規定は次の場合において、防網を張る等床材以外のもので塞ぐ等の墜落防止措置を講じたときには、適用されません。

- ・ はり間方向における建地と床材との両端の隙間の和が24cm未満の場合。
- ・ 曲線的な構造物に近接して足場を設置する場合等、はり間方向における建地と床材の両端との隙間の和を24cm未満とすることが作業の性質上困難な場合。

注）「防網を張る等」の「等」には、十分な高さがある幅木を傾けて設置する場合及び構造物に近接している場合等防網を設置しなくても、人が墜落する隙間がない場合が含まれると通達で示されています。

- ② 足場からの手すり等の墜落防止設備（足場用墜落防止設備）について、作業の性質上これらの設備を設けることが著しく困難な場合や作業の必要上臨時にこれらの設備を取り外す場合は、当該箇所への関係労働者以外の者の立入りを禁止すること。が追加されました。

なお、「関係労働者」には、足場用墜落防止設備を設けることが著しく困難な箇所又は作業の必要上臨時に取り外す箇所において作業を行う者及び作業を指揮する者が含まれると、平成27年3月31日付通達 基発0331第9号で示されています。

注）今回の改正で手すり等の墜落防止設備の総称を「足場用墜落防止設備」とされました。

また、足場用墜落防止設備を取り外す箇所において関係労働者に作業させる場合は、要求性能墜落制止用器具を安全に取り付けるための設備等を設け、かつ、労働者に要求性能墜落制止用器具を使用させる措置又はこれと同等以上の効果を有する措置を講ずること。も定められていますので、留意して措置することが必要です。この規定を適用する上で必要な事項について、平成27年3月31日付通達 基発0331第9号で示されており、主な内容は次のとおりです。

※1.「要求性能墜落制止用器具等を安全に取り付けるための設備等」の「等」には、建わく、建地、取り外されていない手すり等を、要求性能墜落制止用器具を安全に取り付けるための設備として利用することができる場合があります。

※2.「これと同等以上の効果を有する措置」には、墜落するおそれのある箇所に防網を張ることが含まれます。

- ③ 作業の必要上臨時に墜落防止設備を取り外したときは、当該作業が終了した後、直ちに取り外した設備を元の状態に戻さなければならないこと。が追加されました。

※ ②及び③については、架設通路及び作業構台についても同様の措置が追加されています。

2. 足場の組立て等の作業に係る墜落防止措置の充実（安衛則：第 564 条）

足場の組立て、解体又は変更の作業時の墜落防止措置

安衛則第564条で定める足場の組立て、解体又は変更（以下、足場の組立て等）の作業に係る墜落防止措置が、以下のように強化されました。

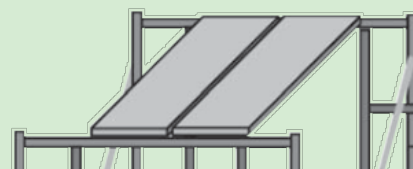
① 足場の組立て等の作業において、墜落防止措置が必要な足場の高さはこれまで5m以上とされていましたが、高さ2m以上の構造の足場まで拡大されました。

作業床の幅
40cm以上

② 足場材の緊結等の作業を行うときの措置。

イ 作業床の幅20cm以上としていたものを、幅40cm以上とされました。

※ただし、作業床を設けることが困難なときを除く。



「※ただし、作業床を設けることが困難なとき」には、以下が含まれます。

- ・狭小な場所や昇降設備を設ける箇所に幅40センチメートル未満の作業床を設けるとき。
- ・つり足場の組立て等の作業において幅20センチメートル以上の足場板2枚を交互に移動させながら作業を行うとき。

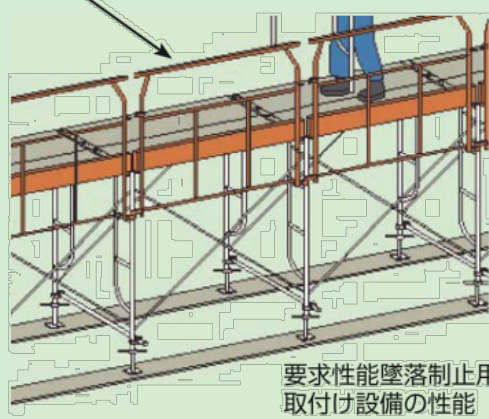
ロ 要求性能墜落制止用器具取付け設備等の設置及び要求性能墜落制止用器具を使用させる措置を講ずることとされました。

※ただし、これらの措置と同等以上の効果を有する措置を講じたときを除く。

「※ただし、これらの措置と同等以上の効果を有する措置を講じたとき」には、以下が含まれます。

- ・つり足場を設置する際に、予め、墜落による危険を防止するためのネットの構造等の安全基準に関する技術上の指針（昭和51年技術上の指針公示第8号）により設置した防網を設置すること。

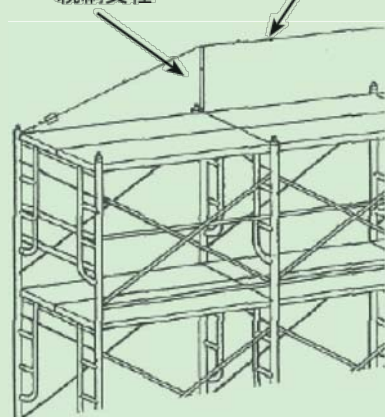
手すりわく（手すり先行工法による）



要求性能墜落制止用器具
取付け設備の性能
※1わく（1スパン）に1人

（要求性能墜落制止用器具取付け設備の性能の有無を確認すること。）

親網支柱 親網



要求性能墜落制止用器具取付け設備の性能
※スパン数に関係なく親網1本に1人

要求性能墜落制止用器具取付け設備の例

手すり先行工法を積極的に採用してください

手すりの設置を優先的に講ずるよう指導

厚生労働省では、要求性能墜落制止用器具を安全に取り付けるための設備を設ける場合には、「足場の一方の側面のみであっても、手すりを設ける等労働者が墜落する危険を低減させるための措置を優先的に講ずるよう指導する」とされています。（平成27年3月31日付通達 基発0331第9号より抜粋）

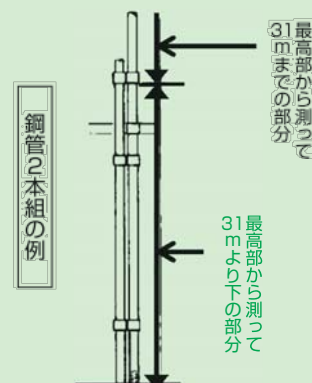
3. 鋼管足場に係る規定の見直し（安衛則：第571条）

安衛則第571条で定める鋼管足場の内、単管足場（くさび緊結式足場も含まれます。）に係る第1項第3号の規定を見直し、建地の最高部から測って31メートルを超える部分の建地について、以下のように改正されました。

《改正条文》

建地の最高部から測って31メートルを超える部分の建地は、鋼管を2本組とすること。

ただし、建地の下端に作用する設計荷重（足場の重量に相当する荷重に、作業床の最大積載荷重を加えた荷重をいう。）が当該建地の最大使用荷重（当該建地の破壊に至る荷重の2分の1以下の荷重をいう。）を超えないときはこの限りではない。



なお、単管足場（くさび緊結式足場を含む）に係る規定の見直しに関連する通達が、以下のとおり発出されているので、単管足場を使用する際は、この点についても留意してください。

（平成27年3月31日付通達 基発0331第9号）

- ・第1項第3号の「足場の重量に相当する荷重」には、足場に設けられる朝顔、メッシュシート等の重量に相当する荷重を含むこと。
 - ・第1項第3号の「建地の破壊に至る荷重」には、実際の使用状態に近い条件の下で支持力試験を行い、その結果に基づいて得られた荷重を用いることは差し支えないこと。
- また、鋼管にフランジ、フック等の緊結部を溶接することにより、緊結金具を使用せずに組み立てることができる単管足場では、当該足場を組み立てた状態での支持力試験を実施した結果から、建地の破壊に至る荷重の2分の1以下の荷重を許容支持力として示されており、これを最大使用荷重として用いて差し支えないこと。この場合、布材、補剛材等の使用条件に応じて支持力試験の結果が異なることから、当該布材、補剛材等の使用条件に応じた最大使用荷重を用いること。

4. 足場の組立て等の作業に係る業務の特別教育の追加（安衛則：第36条関係）

足場の組立て、解体又は変更の作業に係る業務の墜落防止対策

足場の組立て、解体又は変更の作業に係る業務（地上又は堅固な床上における補助作業[※]の業務を除く。）が、安衛法第59条第3項の厚生労働省令で定める危険又は有害な業務となり、安衛則第36条で定める「特別教育を必要とする業務」に追加されました。

但し、特別教育の実施にあたっては、以下のとおり経過措置が設けられています。

附則 第2条（特別教育に関する経過措置）

事業者は、この省令の施行の際現にこの省令による改正後の労働安全衛生規則（次条において「新安衛則」という。）第36条第39号に掲げる業務に従事している者については、平成29年度6月30日までの間は、当該業務に関する労働安全衛生法第59条第3項の特別教育を行うことを要しない。

（平成27年3月5日付官報より抜粋）

※「地上又は堅固な床上における補助作業」とは・・・・・・

地上又は堅固な床上における材料の運搬、整理等の作業をいうものであり、足場材の緊結及び取り外しの作業並びに足場上における補助作業は含まれないこと。

（平成27年3月31日付通達 基発0331第9号より抜粋）

足場の組立て等の業務に係る特別教育 (適用日 平成27年7月1日)

	科 目	範 囲	時 間	(参考) 現在業務従事者 に対する時間
学 科 教 育	I 足場及び作業の方法に関する知識	足場の種類、材料、構造及び組立図 足場の組立て、解体及び変更の作業の方法 点検及び補修登り桟橋、朝顔等の構造並びにこれらの組立て、解体及び変更の作業の方法	3時間	1時間30分
	II 工事用設備、機械、器具、作業環境等に関する知識	工事用設備及び機械の取扱い 器具及び工具 悪天候時における作業の方法	30分	15分
	III 労働災害の防止に関する知識	墜落防止のための設備 落下物による危険防止のための措置 保護具の使用方法及び保守点検の方法 感電防止のための措置 その他作業に伴う災害及びその防止方法	1時間30分	45分
	IV 関係法令	法、令及び安衛則中の関係条項	1時間	30分
	計		6時間	3時間



なお、次に掲げる該当者は、特別教育の科目の全部について省略することができます。

- (1) 足場の組立て等作業主任者技能講習を修了した者
- (2) 建築施工系とび科の訓練（普通職業訓練）を修了した者、居住システム系建築科又は居住システム系環境科の訓練（高度職業訓練）を修了した者等足場の組立て等作業主任者技能講習規程（昭和47年労働省告示第109号）第1条各号に掲げる者
- (3) とびに係る1級又は2級の技能検定に合格した者
- (4) とび科の職業訓練指導員免許を受けた者

(平成27年3月31日付通達 基発0331第10号より抜粋)

5. 注文者の点検義務の充実（安衛則：第 655 条及び第 655 条の 2 関係） 足場及び作業構台の点検に関する元方事業者等の責務

安衛則第655条（足場についての措置）及び第655条の2（作業構台についての措置）で定める注文者（足場の組立てを発注し、他の請負人の労働者に使用させる特定元方事業者等）が行わなければならない点検に、「足場又は作業構台の組立て、一部解体若しくは変更の後において、それぞれにおける作業を開始する前」が追加されました。

※『一部解体若しくは変更』の解釈については、以下のとおり通達されています。

（平成 27 年 3 月 31 日付通達 基発 0331 第 9 号）

1. 足場における「一部解体若しくは変更」には、

建わく、建地、交さ筋かい、布等の足場の構造部材の一時的な取り外し若しくは取付けのほか、足場の構造に大きな影響を及ぼすメッシュシート、朝顔等の一時的な取り外し若しくは取付けが含まれること。

ただし、次のいずれかに該当するときは、「一部解体若しくは変更」に含まれないこと。

- ① 作業の必要上臨時に足場用墜落防止設備（足場の構造部材である場合を含む。）を取り外す場合又は当該設備を原状に復す場合には、局所的に行われ、これにより足場の構造に大きな影響がないことが明らかであって、足場の部材の上げ下ろしが伴わないとき。
- ② 足場の構造部材ではないが、足場の構造に大きな影響を及ぼすメッシュシート等の設備を取り外す場合又は当該設備を原状に復す場合であって、足場の部材の上げ下ろしが伴わないとき。

2. 作業構台における「一部解体若しくは変更」には、

作業の必要上臨時に手すり等又は中棧等を取り外す場合並びに当該設備を原状に復す場合を含まないこと。

また、点検の結果及びその結果に基づいて修理等の措置を講じた場合の内容を記録し、足場又は作業構台を使用する作業を行う仕事を終了するまでの間、これを保存しなければなりません。

※保存期間の解釈については、以下のとおり通達されています。

（平成 21 年 3 月 11 日付通達 基発第 0311001 号）

「足場を使用する作業を行う仕事を終了するまでの間」とは、それぞれの事業者が請け負った仕事を終了するまでの間であって、元方事業者にあつては、当該事業場におけるすべての工事が終了するまでの間をいうものであること。

なお、足場又は作業構台の点検事項は、以下のとおりです。

足場の点検事項	作業構台の点検事項
イ 床材の損傷、取付け及び掛渡しの状態	イ 支柱の滑動及び沈下の状態
ロ 建地、布、腕木等の緊結部、接続部及び取付部の緩みの状態	ロ 支柱、はり等の損傷の有無
ハ 緊結材及び緊結金具の損傷及び腐食の状態	ハ 床材の損傷、取付け及び掛渡しの状態
ニ 足場用墜落防止設備の取り外し及び脱落の有無	ニ 支柱、はり、筋かい等の緊結部、接続部及び取付部の緩みの状態
ホ 幅木等の取付状態及び取り外しの有無	ホ 緊結材及び緊結金具の損傷及び腐食の状態
ヘ 脚部の沈下及び滑動の状態	ヘ 水平つなぎ、筋かい等の補強材の取付状態及び取り外しの有無
ト 筋かい、控え、壁つなぎ等の補強材の取付けの状態	ト 手すり等及び中棧等の取り外し及び脱落の有無
チ 建地、布及び腕木の損傷の有無	
リ 突りょうとつり索との取付部の状態及びつり装置の歯止め機能	

令和元年度 墜落・転落災害等防止対策推進事業 推進本部（全国仮設安全事業協同組合）

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町 15-18 ユニゾ小伝馬町ビル 5F TEL.03-3639-0641 FAX.03-3639-0640

転倒災害防止のためのチェックシート

あなたの職場の危険をチェックしてみましょう！

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 通路、階段、出口に物を放置していませんか | → 通路、階段、出口などの歩行する場所には、物を放置しないようにしましょう。 |
| ☐ 2 床の水たまりや氷、油、粉類は、その都度取り除いていますか | → 床面が水、氷、油、粉類等で汚れている場合には、すぐに取り除きましょう。 |
| ☐ 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 | → 移動中に物につまずかないよう、適切な明るさ(照度)を確保しましょう。 |
| ☐ 4 転倒を予防するための教育を行っていますか | → 転倒予防のための教育、研修を実施しましょう。 |
| ☐ 5 作業靴は作業に適したものを履き、定期的に点検していますか | → 作業に適した靴を選んで着用し、靴底の磨り減りがないかなど、定期的に点検をするようにしましょう。 |
| ☐ 6 ヒヤリ・ハット情報を活用して、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 | → 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有しましょう。 |
| ☐ 7 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促すステッカー(標識)をつけていますか | → 転倒の危険性がある場所にはステッカー(標識)をつけて、注意喚起をしましょう。 |
| ☐ 8 ポケットに手を入れたまま歩いていませんか | → ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。階段は手すりを使って昇降しましょう。 |
| ☐ 9 転倒災害防止のための運動を取り入れていますか | → ストレッチや体操などを適宜行って、転倒災害予防に努めましょう。また、日ごろの歩き方も見直してみましょう。 |

中央労働災害防止協会(中災防)は、転倒災害防止のためのセミナー・研修、企業への専門家派遣(安全診断、教育講師等)、ポスター・ステッカー等いろいろなツールを取りそろえています。



テキストの例



ポスターの例



すべり止めテープ

中央労働災害防止協会(中災防)ホームページ(<https://www.jisha.or.jp>)内に、『STOP! 転倒災害プロジェクト』の特設サイトを開設しています。ぜひご利用ください。

詳しくは → **中災防 転倒災害防止** で **検索**

中小規模事業場安全衛生相談窓口(9:00~17:00)

転倒災害防止対策など、職場の安全衛生に関するご相談は中災防へ！

※中小規模事業場の事業主・担当者以外の方からも無料で相談をお受けしています。

相談
無料

中災防本部相談窓口 TEL: 03-3452-6296 E-mail: jisha-soudan@jisha.or.jp

- 北海道安全衛生サービスセンター TEL: 011-512-2031
- 東北安全衛生サービスセンター TEL: 022-261-2821
- 関東安全衛生サービスセンター TEL: 03-5484-6701
- 中部安全衛生サービスセンター TEL: 052-682-1731
- 同 北陸支所 TEL: 076-441-6420

- 近畿安全衛生サービスセンター TEL: 06-6448-3450
- 大阪労働衛生総合センター TEL: 06-6448-3464
- 中国四国安全衛生サービスセンター TEL: 082-238-4707
- 同 四国支所 TEL: 087-861-8999
- 九州安全衛生サービスセンター TEL: 092-437-1664

STOP!

転倒

災害



**転倒災害は、誰にでも起こり得ます。
職場から転倒災害をなくしましょう！**

『STOP! 転倒災害プロジェクト』とは？

厚生労働省と中央労働災害防止協会(中災防)をはじめとする労働災害防止団体では、休業4日以上死傷災害のうち最も件数が多い転倒災害の減少を図るため、2015年から「STOP! 転倒災害プロジェクト」を実施しています。しかし、転倒災害は依然としてさまざまな場面で発生し、災害全体の24%(2019年)を占めています。

このような状況を踏まえ、プロジェクトの実施要綱が2019年6月に改正され、第三次産業に対する重点的な取り組み、高齢労働者の就業箇所での安全確保と労働者への注意喚起の徹底など、転倒災害防止対策の一層の強化が盛り込まれました。今こそ、職場一丸となって、「転倒災害」の撲滅を目指しましょう。

全ての働く人々に安全・健康を ~ Safe Work, Safe Life ~

JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

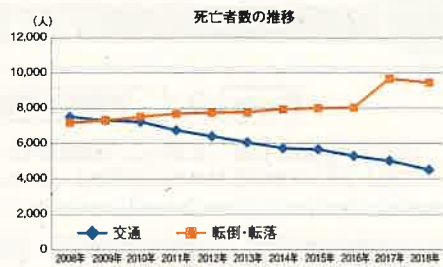
労働災害全体の4分の1! ~実は深刻な転倒災害

転倒しただけで労働災害につながるという大げさだと思われるかもしれませんが、実は職場での転倒により休業(4日以上)となってしまう「転倒災害」が多発しており、労働災害(休業4日以上)の死傷災害)全体の4分の1を占め、深刻な問題となっています。

また、人口動態調査によれば、職業生活を含めた一般生活の中でも、転倒・転落で亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多いのです。転倒災害の防止は今や、あらゆる人々にとっての重要課題といえます。



出典: 2019年 労働災害発生状況(確定値)



出典: 人口動態調査

例えば、こんなことはありませんか? 転倒災害の典型的なパターン



滑り

ぬれた床面で滑って…

掃除道具を取りに行ったところ、食品製造機械の周りの床が滑りやすい上に水が残ったままの状態であったため、そこに滑って転倒した。

つまずき

台車につまづいて…

バックヤードで商品の検品中に応援要請があり、店内のレジに向かおうとしたところ、入り口近くにあったロールボックスパレットに足を引っ掛けて転倒した。



踏み外し

階段を踏み外して…

ダンボールを抱えて階段を下りていたときに足元が見えず、階段を踏み外して転倒した。



こんなところが「つまずきやすい」「滑りやすい」

「つまずきやすい」ところ



- 床面の凹凸、段差
- 床上の配線、モール(配線をまとめて収納するカバー)
- ついたてのベース(脚部)
- 街路樹の植え込み
- 人ごみ(キャリー式バッグなど)など…

「滑りやすい」ところ



- 床面の水、油
- 鉄製の階段
- マンホール
- グレーチング(メッシュ状のどぶ板)
- 凍結路面など…

転倒しないためのポイント

転倒しにくい作業方法

～あせらない 急ぐ時ほど 落ち着いて～

- ★ 時間に余裕をもって行動
- ★ 滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
- ★ 物につまずかないよう適切な明るさを確保
- ★ 転倒予防のための教育、研修の実施

雪道・凍結路では

- ★ 凍結した路面はできるだけ避けて歩く
- ★ 雪道では、足の裏全体で雪面を踏みつけるようにして小歩で歩く
- ★ 両手をあけておくなど、すぐに受け身が取れる状態を作っておく
- ★ 雪上でも滑りにくいタイプの靴を履く

設備管理面の対策

～4S(整理・整頓・清掃・清潔)～

- ★ 歩行場所に物を放置しない
- ★ 床面の汚れ(水、油、粉類等)を取り除く
- ★ 床面の凹凸、段差等の解消

その他の対策

- ★ 転ばない体づくり(身体機能の維持・向上)
- ★ 作業に適した靴の着用
- ★ 職場の危険マップの作成による危険情報の共有
- ★ 転倒危険場所にステッカー等で注意喚起



転ばない体をつくるために…

日ごろから筋力アップに努めましょう。

例: スクワット

足を肩幅ぐらいに開きます。手を腰に当てて、膝の角度が45～60度程度になるように曲げます。これを10回×2セットを目安に行いましょう。



歩き方を見直そう!

すり足で歩を進めると歩幅が狭くなり、転倒しやすくなります。普段よりも一歩前に足を出すことを意識して歩幅を広げ、つま先で地面を蹴り、かかとから着地して歩くようにしましょう。



進めましょう！転倒予防体操（5つの動作の繰り返りで構成）

①つま先かかと立ち

4回×2セット

〔つま先を上げる前脛骨筋の強化〕



②フォアードラジ

（右足踏み出し2回→左足踏み出し2回）×2セット

〔バランス能力、上肢・下肢敏捷性、
下肢筋力、股関節可動域の向上〕



③つま先タッチ

（右足タッチ2回→左足タッチ2回）×8セット

〔バランス能力、敏捷性、筋力、
股関節可動域の向上〕



④サイドランジ

（右足踏み出し2回→左足踏み出し2回）×2セット

〔バランス能力、上肢・下肢敏捷性、
下肢筋力、股関節可動域の向上〕



⑤片足スクワット

（右足2回→左足2回）×2セット

〔バランス能力、筋力、
足関節・股関節可動域の向上〕

