

9月の重点目標

健康増進・転倒防止対策

① 健康増進

健康増進
普及月間

9月1日～30日

厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定めています。

<令和6年度のスローガン>

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

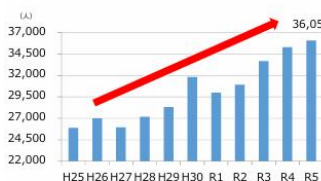
② 転倒防止対策

業務中の転倒による怪我を防止しましょう

<転倒災害の実態>

- 転倒による骨折等の労働災害が増加傾向
- 50代以上の女性が約半数

転倒災害は増加の一途



性別・年齢別内訳 (令和5年)



転倒注意



転倒災害による平均休業日数 (令和5年)

48.5日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

転倒リスク・骨折リスクのチェックと予防

●転びの予防
体力チェック●毎日かんたん！
口コモ予防

【出典】JISHA中災防、転びの予防 体力チェック。
<https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>。
最終アクセス日R6. 8. 9

【出典】スマート・ライフ・プロジェクト。
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>。
最終アクセス日R6. 8. 9。

株式会社 アシスト

健康経営優良法人
Health and productivity

2024

運動



- 日常生活の歩数の増加
⇒生活習慣病リスクの低減
- 運動習慣者の増加

食事



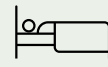
- おいしく減塩+主食・主菜・副菜で栄養バランスの取れた食事
- 毎日プラス1皿の野菜と毎日のくらしに果物を

禁煙



- 命・健康を奪う喫煙リスク・受動喫煙リスクを知る
- 禁煙外来の活用(会社から補助あり!)で無理なく禁煙!

睡眠



- 睡眠時間を確保
- 睡眠環境・生活習慣を工夫
⇒睡眠の質を上げる

【出典】厚生労働省、令和6年度健康増進普及月間について。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42067.html。最終アクセス日R6. 8. 9
【参考】スマート・ライフ・プロジェクト。
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>。最終アクセス日R6. 8. 9

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- ☐ (なし) 何もなところであつまずいて転倒、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
➢ 滑りにくく履き物の使用(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

【出典】厚生労働省、転倒予防・腰痛予防の取組。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html>。最終アクセス日R6. 8. 9

まだ気温の高い日が続き、夏の疲れが出やすい時期ですので、転倒による怪我に気を付けるとともに、生活習慣の見直しや禁煙を目標にするなど、健康寿命の延伸を目指していきましょう!