

健康いわて

2024
秋
vol.332



特集 転倒災害 防止

転倒災害は増加の一途。
建設業や製造業はもちろん、
スーパーやコンビニといった小売業や
医療、福祉、教育、あらゆる業種に関わる、
全労働者に共通の労災です。
たかが転倒、されど転倒。ありふれているようで、
平均休業が1か月を超える重篤な労災です。転倒災害が身近で
あることを知り、事業者も労働者も一丸となって「転ばない」取り組みを
進めるための特集です。

身近な転倒

健康いわて編集部、編集①の実
体験。数年前の凍りついた冬の朝。
渋滞で遅刻ぎりぎり、駐車場を小
走り、そして：転倒。肩にちょっと
としたアザで済んだのは幸いです
た。続いて編集②。今年の5月の
朝、保育園で子どもを送るとき、
何もない場所で転倒。ひざから出
血、ズボンに穴を開けて出勤して
きました。皆さんも自分自身や周
りで、そんな経験談があるので
ないでしょうか。

近年、業務中の転倒による労働
災害が増えていきます。厚労省のま
とめでは、転倒災害は10年で9千
件増加し、昨年は約3万6千件も
発生しています（図1）。

県内でも増えています。岩手労
働局が9月に公表した今年1～8
月速報値によると、労働災害死傷
者数は770人、うち転倒災害は
218人と全体の3割を占め、最
も多い分類となっています。
たかが転倒、されど転倒。平均
休業日数48・5日、1か月以上も
休む必要がある重篤な労災です。
中には、頭部の強打による死亡例
もあります。

転倒～だれが・いつ～

転倒のハイリスク群は50歳以上
の女性です。それだけで全転倒災
害の半数を占めています。次に50
歳以上の男性が25%。両者を合わ
せると7割を超えます（図2）。

時間・季節で見ると、朝が突出
しています。これは冬季の朝に転
倒災害が増えるためです（編集①
もその1人）。冬の影響を除くと、
8時から16時にまんべんなく発生
しています（図3）。

転倒～つまずき・滑り～

どのように、なぜ転んでしまう
のか。転倒の分類で多いのは「つ
まずき」と「滑り」です。

「つまずき」が最も多発するの
は、「何もない場所」です。編集
②が転んだ状況のよう、平坦な
道、工場や店舗のフロア、段差の
全くない場所で発生しています。
原因として加齢などによる筋力低
下が指摘されています。

次に多いのが「物につまずく」
ケース。通路や作業スペースに放
置された物、棚に入りきらない物、
たまたま放置された台車などが原
因です。

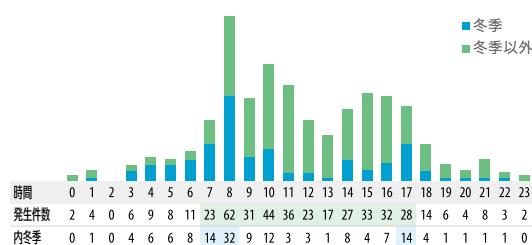


图3：令和5年岩手県の転倒（時間・季節別）
日中勤務時間に多く発生しています。特に冬の朝は慎重に。

岩手労働局「令和5年における岩手の安全衛生」を基に作成

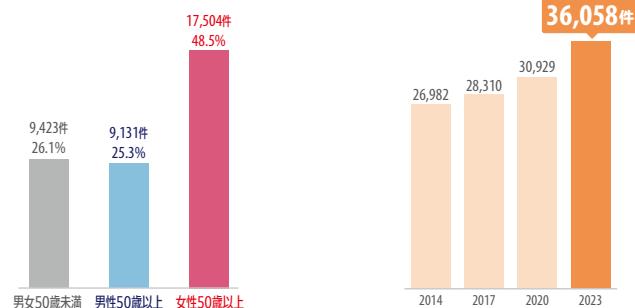


图1：労災のうち転倒の件数推移
労働災害全体の件数を押し上げるほどに増加しています。

厚生労働省「労働災害発生状況」「休業4日以上の死傷者数」を基に作成

图2：転倒の性別・年齢内訳
圧倒的に50歳以上の女性に多い現状です。

厚生労働省「令和5年度労働災害発生状況」表16を基に作成

「滑り」では凍結がトップ。駐車場、通勤路、構内の移動中などで発生しています。次に多いのが水で滑るケースです。清掃や雨で濡れた通路、食品加工場での防滑靴のすり減りや、床の防滑処理が弱まつたケースがあります。

「つまずき」では凍結がトップ。駐車場、通勤路、構内の移動中などで発生しています。次に多いのが水で滑るケースです。清掃や雨で濡れた通路、食品加工場での防滑靴のすり減りや、床の防滑処理が弱まつたケースがあります。

「つまずき」対策には、まず身体づくり。筋力は年齢とともに低下しますが、なかでも脚部が顕著です（8頁もご覧ください）。若いころから運動習慣のない方は特に注意。今日からでも身体づくりに取り組みましょう。

次頁に紹介している「ロコトレ」

はスクワットと片足立ちだけという簡単で覚えやすいトレーニングです。早速今、椅子から立ち上がりてやってみましょう。辛いようななら習慣に。老後のロコモ、フレイル予防にもなります。

4S活動（整理・整頓・清掃・清潔）は、転倒防止にも役立ちます。作業スペース、通路、構内を整えて、安全と生産性を高めましょう。ただし、片付けやすい環境や守りやすいルールが必要で

ます。労働者を巻き込んで考える取り組みが効果的です。

段差、機器や家具の足などは、目立つように色を塗ったり、照明を明るくしましょう。人感センサーも有効です。

業種、事業場ごとに転倒しやすい場所は異なります。多くの従業員の協力を得ながら、危険箇所マップを作ると、当事者意識の造成にもつながります。

冬季の「滑り」対策では、除雪と融雪。融雪マットを敷く例や、滑りづらい靴、バイクの使用推奨があります。そして焦らず慎重に。ブラックアイスバーンは歩行中にも遭遇します。

対策は自分から

注意喚起だけでは防げないのが転倒。皆さんの取り組みが必要です。とはいえ、人間には「楽したい」「自分だけは大丈夫」という傾向があります。筋トレ習慣が続かないのもそのため。ながら隙間運動で上手に自分を騙して習慣化してみましょう。

みんなでつくる安全職場、今日も一日、ご安全に！

「つまずき」原因と対策



何もないところでつまずく

▶ 身体づくり



通路でのこぼこ、亀裂

▶ 解消・色塗り



作業場・通路の物

▶ 整理整頓



設備・什器・家具

▶ 目立たせる

「滑り」原因と対策



凍結、積雪

▶ 除雪、融雪マット敷設



濡れた通路、作業場

▶ こまめな拭き上げ
防滑靴



Let's ロコトレ

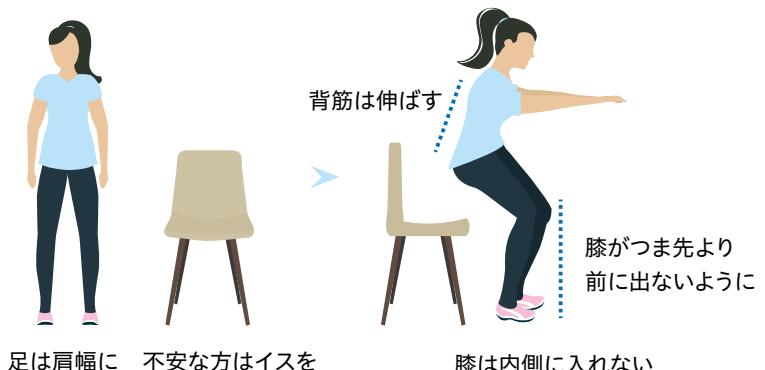
加齢でもっとも衰えるのは脚の筋肉です。
維持するためには身体づくりが欠かせません。
今回紹介するのは1セット3分で終わるお手軽トレーニング。
まずはここから習慣に！

①スクワット

1セット：5~6回

目標：1日3セット

- ・息を止めない
- ・膝は90度まで



②片足立ち

片足1分、右と左で1セット

目標：1日3セット

- ・転ばないように！！



バランスを崩したときのために、
机のそばで。

転倒予防 取り組み紹介



- バックヤードからの出入口に注意喚起の掲示（上写真）
- 始業時に体操（下写真）
- 他に、店舗内危険マップの作成と掲示、労災事例を写真つきで「見える化」して店舗間で共有

対策

株式会社ベルジョイス様
小売業・従業員数4380名

課題



幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「マット運動で遊ぼう！後転編」です。前回ご紹介した前転は「かんたん！」という子が多いかもしれません、後転はどうでしょうか？後ろが見えないという恐怖心から、上手に回れず苦手と感じている子も多いのではないでしょうか。今回は後転のコツと練習方法をご紹介します！

※安全に配慮し、無理のない範囲で練習しましょう。

【ポイント】

- ✓ 手の平を上にして、耳横に
- ✓ 体を丸めて転がり始めたら、お尻を上げて足を後ろへ伸ばす
- ✓ 手の平全体でマットを力強く押す
- ✓ お尻→腰→背中→肩→後頭部の順につく

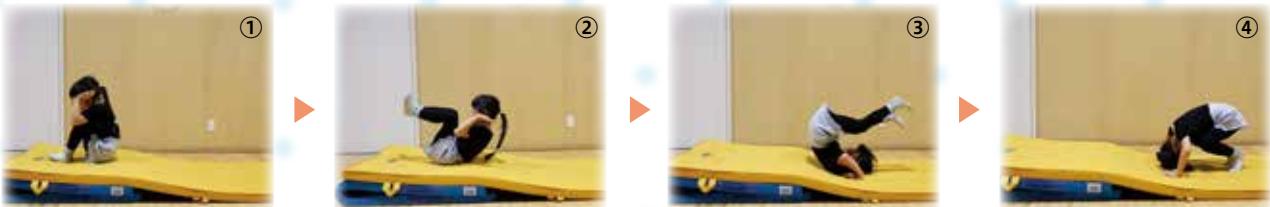
準備運動

ブリッジはできるかな？
手の平や足の裏でマットを強く押しことは、後転する時に役立つよ！



マットで後転

マットや布団を使って坂を作ると転がりやすくなるよ！



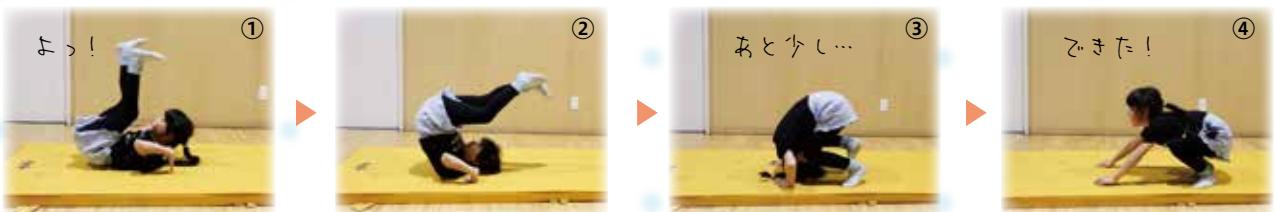
補助付き後転

回転したら大人が腰やお尻を持ち上げ、回転・着地を手助けしよう



後転してみよう！

マットや補助付きの後転が出来るようになったら、自分の力で後転に挑戦してみよう！





▲可愛らしい赤い実を発見



▲ススキと青空



▲様々な葉の形を観察するのも楽しいですよ



▲二次林とは、本来あった森林が自然災害や伐採で失われた後、自然の力で再生した林のことです



▲歩いていると、大きなブナの木に出会うことができます

林内には案内看板が
多数設置されています



安比高原は、岩手県北西部に位置する八幡平市にあります。東北有数のスキー場として有名ですが、「森林浴の森100選」にも選ばれたブナ二次林では季節ごとの自然散策が楽しめます。例年、10月中旬から紅葉が始まり、黄や赤に彩られた山々や落ち葉の絨毯、どんぐりの実やきのこが秋の訪れを感じさせてくれます。林内は平坦で歩きやすく、ウォーキング初心者の方にもおすすめのコースです。緑のダムとも呼ばれるブナ林のふかふかの林床と、マイナスイオンたっぷりの空気でリフレッシュできること間違いなしです！

森林浴の森100選 安比高原ブナ二次林

いきいき散歩
そのII
-安比高原編-





▲10月中旬～下旬には美しい紅葉が楽しめます



▲「黒滝」

奥のまきばからさらに約30分進むと、水の音が聞こえてきます



▲ぶなの駅からスタート！

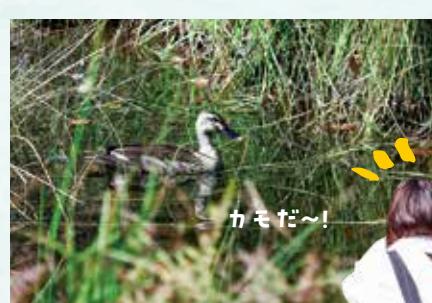


▲のんびりおさんぽ（?）中



▲オオルリボシヤンマ（♀）

奥のまきば周辺の沼には、多くのトンボが生息しています



▲カモも元気に泳いでいます



▲ウメバチソウとナミホシヒラタアブ

文・イラスト：健康推進部

フレイルは、まだまだ先のことと思っています。



転ばぬ先の杖です

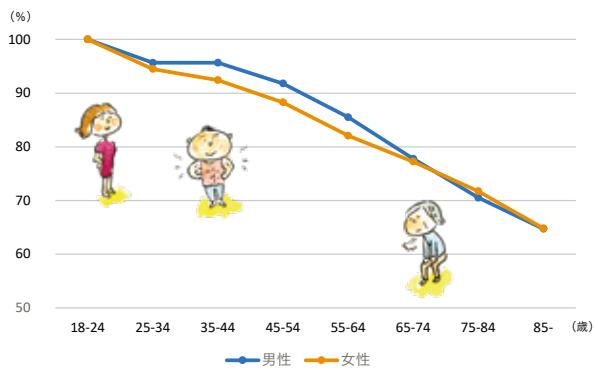


フレイル（虚弱）とは、加齢により心と体の働きや社会とのつながりが弱くなっている状態のことです。「要介護」になるリスクがあがるため、早めに予防や改善を心がけたいですね。



筋肉量は40歳代から低下し始めます。筋肉が衰えると、転倒による骨折などのケガから運動が減り、更に筋肉量が低下する負のスパイラルに陥ります。

18-24歳を基準とした下肢筋肉量の変化



参考：老年医学会「日本人筋肉量の加齢による特徴」

20年後、30年後の自分のために

食事

食事は筋肉の材料「たんぱく質」が不足しないようバランスよく3食摂りましょう。また加工食品に含まれるリン酸塩はカルシウム吸収を阻害します。ほどほどに。

社会参加

退職後に社会との接点が途切れてしまわぬよう今のうちから趣味・サークル・ボランティアなど、仕事以外のつながりを見つけておきましょう。



運動

「通勤は車」「事務所では座りっぱなし」これでは筋力は低下します。ウォーキングやストレッチなど、出来ることから取り入れましょう。



口腔

定期的な歯科検診でお口の健康を守りましょう。早口言葉も口腔機能低下予防に効果的です。



禁煙

喫煙も筋肉・骨量低下に影響します。思い立ったが吉日。ぜひ禁煙を。



仲間とおしゃべりしたり、おなかの底から笑ったり、色々な場所へお出かけしたり。楽しみながらフレイル予防を！





お! やさしい



vol. 6



栄養成分

人参は β -カロテンが豊富な野菜として知られています。 β -カロテンは体内でビタミンAに変わることで、大きめの人参であれば1/2本で一日に必要なビタミンAが摂取できます。ビタミンAには皮膚や目を健康に保つ働きがあります。また、強い抗酸化力があるため動脈硬化予防や免疫力アップにも効果的です。他にも血圧を下げる効果があるカリウム、整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。

調理のポイント

1. 「油」と一緒に食べる

油と一緒に摂取すると β -カロテンの吸収率が高まります。炒め物や油入りドレッシングと組み合わせると効率的です。

2. 「皮」ごと食べる

β -カロテンは、皮に多く含まれています。新鮮ならばよく洗って皮ごと食べるよう心に留めましょう。

3. 「葉」も栄養豊富

人参の葉には、ビタミンCやカリウム、鉄などが多く含まれています。葉物野菜と同様に食べられるので、産直などで葉付きの人参を見かけたらお試しください。

すりおろし人参のドレッシング



人参



材料 (4人分)

人参	80 g (中1/2本)
玉ねぎ	20 g (中1/4個)
A	
オリーブオイル	小さじ4
酢	小さじ4
醤油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

1人分
49kcal
塩分 0.4g

作り方

- ボウルに人参と玉ねぎをすりおろす
- Aを①に加えて混ぜ合わせて完成

人参の鮮やかな色でサラダが華やかに。レタス、きゅうり、トマトなどお好みの野菜にかけてお楽しみください。
*冷蔵庫で2~3日保存可能



結核予防会だより

県知事表敬訪問



▲県知事に岩手県地域婦人団体協議会と共同で複十字シール運動をアピールしました。



▲「シールぼうや」

日本と世界の結核

川上医院 川上 格

岩手県医師信用組合 常勤役職員一同

松森 恭一

杉江 琢美

渡邊 朝子

有限会社菊屋薬局

代表取締役佐々木達也

日興酸素株式会社 盛岡営業所

代表取締役新田和央

有限会社岩手自動車電機

代表取締役日山健一

和同産業株式会社

岩手トヨペット株式会社

公益財団法人岩手県対がん協会

医療法人若葉会 理事長 齋藤 文彦

公益社団法人岩手県農業公社

胃腸クリニック 小野寺 美緒

菊池 昌弘

吉田 洋治

根本小児科医院 根本 薫

石川 洋子

有限会社北関東メディカルサービス

株式会社 寿広

社会医療法人 智徳会

千田 則子

祇陀寺住職 吉田 大信

中野 由子

有限会社 大塚クリーニング

岩手アパレル株式会社

有限会社フヂクラドライブクラブ

代表取締役 松坂 陽子

株式会社岩手銀行

鈴木 俊一

今年度も多くの方にご協力いた
だいております。この場を借りて、
御礼申し上げます。

複十字シール運動募金 ご芳名一覧

複十字シール運動は引き続きご協
力をお願いしております。詳細は
広報室までお問合せください。

敬称略・入金日順 10月8日現在
募金総額25万6900円





https://www.aogiti.org/
category/news0/news4/



協会のホームページでは、旬の野菜を使った健康レシピや、高血圧予防をテーマにした動画などで健康情報の配信を行っています。今後も、県民のみなさまの健康に役立つ情報を随時更新予定です。ぜひご覧ください。

健康情報配信中！

協会からのお知らせ



あおがりの巡回車納車



10月3日、循環器系検診車あおがり9号車が納車されました。他の車両と異なり、超音波検査が前方・後方と2箇所で実施できる車両です。これから県内各所で活躍していきます。

例年の結核予防週間に加え、今年度からは呼吸器感染症予防週間が開始しました。コロナ禍の経験を生かし、次なるパンデミックに備えるためのものです。当協会は東北電力ネットワーク岩手支社、金ヶ崎町、盛岡市の協力のもと、9月24日～30日に普及啓発のライトアップを実施いたしました。その様子をお伝えします。

結核・呼吸器感染症予防 週間ライトアップ実施

▲東北電力ネットワーク岩手支社マイクロ波無線鉄塔



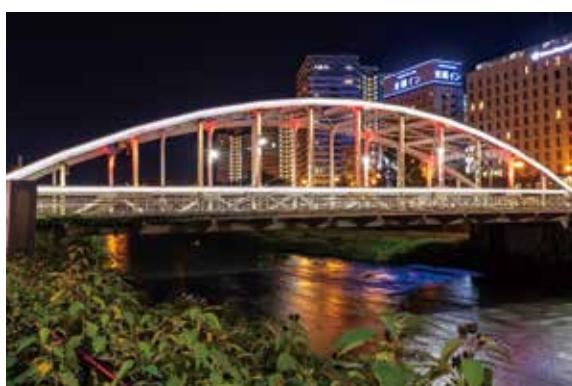
赤色は世界共通の結核予防のシンボルカラーです。



▲金ヶ崎町役場



▲当協会施設 BigWaffle



▲開運橋

保育園



Cocoa 通信 №.51



卵サンドづくりのお手伝い☆



雑巾がけ大会

リレー対決で大盛上がり!



地域のゴミ拾い

きれいになると嬉しいね!

児童クラブ

Cocoa 農園で立派に育った枝豆を収穫♪



ティーサービス

敬老会でお祝い!



峰南高等支援学校との交流会



生徒さんからパワーをもらい笑顔いっぱい!

表紙のご紹介

学校法人カナン学園三愛学舎は、本科3年と専攻科2年の青年期教育を行う私立の特別支援学校です。「無題」(柴田愛純さん)の作品は、ビーズ一つ一つを丁寧に貼り付け虹のようになりました。「筋肉バカの立体コミック」(笹原祐平さん)の作品は、紙粘土でアメコミを意識した完全オリジナルのキャラクターを作りました。

編集後記

日本海の夕焼けを見た。日が沈むところは省略して、その後。灰色がかつた青と濃い橙のグラデーション。まず金星が見えて、次にアルクトゥルスが見えた(少し期待していた紫金山・アトラス彗星は見えなかつた)。星が輝いても陽が海を滲ませ、内陸の人間には見ることのない色の変化が続く。たまに魚が跳ねる。子どもが騒ぐ。薄明が終わり、空にたくさんの星座があらわれ、ついには金星が海に一筋の光を描き、あっけなく水平線に沈んだ。天の川と波の音。それはどう子どもたちに響いたのだろう。