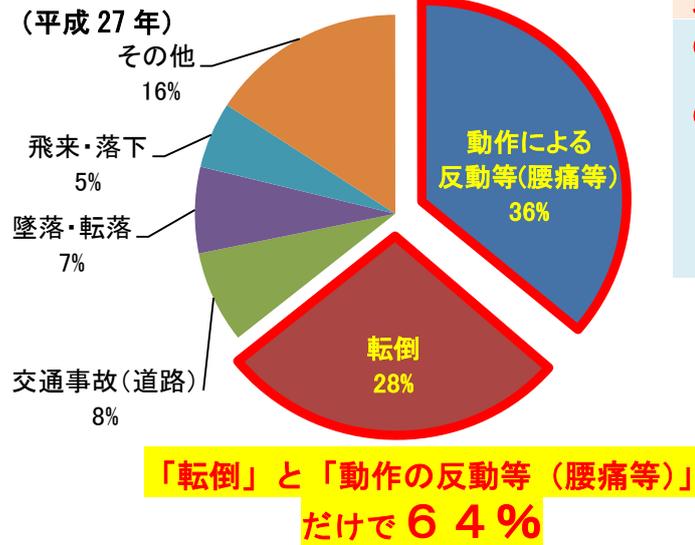


# 施設介護・訪問介護・通所介護等で働く皆様へ

現在増加している施設介護・訪問介護・通所介護等の現場では、「転倒」、「動作の反動等（腰痛等）」が多発しており、労働災害全体（休業4日以上）の約3分の2を占めている状況です。

「転倒」と「腰痛」は、直立二足歩行をする我々にとって、歩く限り常につきまとう問題ですが、事前に職場の危険要因をチェックして「見える化」に取り組めば、災害防止対策は可能です。

都内の施設介護等における型別労働災害発生状況



「見える化」とは・・・  
職場の危険情報を労働者全員が共有することです！

- 危険マップの作成  
職場の平面図等に危険箇所を明示など
  - 危険ステッカーの活用  
危険マップで危険とされた箇所に貼り付けなど
- 厚生労働省では、「見える安全活動コンクール」で事例を収集し、HP上で優秀事例を紹介しています。



## STOP！転倒災害

～転ぶこと多くありませんか？～

平成27年に都内で仕事に「転倒」で、仕事を4日以上休んだ人は、2,155人です。そのうち、

**施設介護・訪問介護・通所介護等** では、  
**190人** となっています。

**セルフチェックシートを活用！→裏面**

転倒災害（休業4日以上）の64%が休業1ヶ月以上であり、重篤化傾向があります。

平成27年都内転倒災害（休業4日以上）



## STOP！腰痛災害

～無理な姿勢や腰に負担をかけていませんか？～

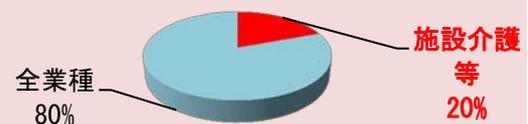
平成27年都内で発生した業務上疾病に占める災害性腰痛で、仕事を4日以上休んだ人は、472人です。そのうち、

**施設介護・訪問介護・通所介護等** では、  
**95人** となっています。

**セルフチェックシートを活用！→裏面**

腰痛災害の約2割を施設介護・訪問介護・通所介護等が占めています。

平成27年都内腰痛災害（休業4日以上）



転倒の危険をチェックしてみましょう。

介護従事者の転倒災害防止のためのセルフチェックシート

| チェック項目 |  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------|--|-------------------------------------|
| 1      | 道路、階段、出口に物を放置していませんか   | <input type="checkbox"/>            |
| 2      | 床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いてますか                            | <input type="checkbox"/>            |
| 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                              | <input type="checkbox"/>            |
| 4      | 作業靴は、作業現場に合った耐滑性があり、かつちょうど良いサイズのものを選んで履いていますか                | <input type="checkbox"/>            |
| 5      | 訪問先などの通路及び各部屋に転倒危険箇所がないか確認していますか                             | <input type="checkbox"/>            |
| 6      | 転倒しやすい場所などを表示した施設内の危険マップを確認していますか<br>(危険マップがない場合は作成しましょう)    | <input type="checkbox"/>            |
| 7      | 転倒しやすい場所などに貼られた施設内の危険ステッカーを確認していますか<br>(危険ステッカーがない場合は貼りましょう) | <input type="checkbox"/>            |
| 8      | 両手に大きな荷物を持ったまま、歩いていませんか                                      | <input type="checkbox"/>            |
| 9      | スマホ・携帯電話を使いながら、歩いていませんか                                      | <input type="checkbox"/>            |
| 10     | ストレッチ体操や転倒予防のための運動をしていますか                                    | <input type="checkbox"/>            |

チェック結果はいかがでしたか？問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。

どのように改善するか「安全衛生委員会」などで、全員でアイデアを話し合いましょう！

※こちらのセルフチェックシートは介護労働者向けに作成していますが、厚生労働省ホームページ「STOP！転倒災害プロジェクト」特設サイトにも、転倒災害対策チェックリストが掲載されています。

([http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501\\_24.html](http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_24.html))

腰痛の危険をチェックしてみましょう。

介護従事者の腰痛予防対策のためのセルフチェックシート

| チェック項目 |  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------|--|-------------------------------------|
| 1      | 着衣時の移乗介助<br>・介護機器（リフト、スライディングシート等）を使用していますか<br>・身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない、背筋を伸ばしたり、身体を後ろにそらさないようにしていますか  | <input type="checkbox"/>            |
| 2      | 移動介助<br>送迎業務<br>・通路及び各部屋に移動の障害となるような段差などが確認してありますか<br>・体重の重い要介護者は複数者で介護していますか。   | <input type="checkbox"/>            |
| 3      | 食事介助<br>・椅子に座って要介護者の正面を向いて介助する、同一姿勢を長く続けないようにしていますか  | <input type="checkbox"/>            |
| 4      | 体位変換<br>清拭介助<br>整容・更衣介助<br>おむつ交換<br>トイレ介助<br>・介護機器（スライディングシート等）を使用していますか<br>・体重の重い要介護者は複数の方で介護していますか<br>・中腰や腰をひねった姿勢の作業などでは、小休止・休息、他の作業などを組み合わせて行っていますか<br>・極力、要介護者を身体の近くで支えていますか<br>・動作に支障がないよう十分な広さを有する作業空間を確保していますか | <input type="checkbox"/>            |
| 5      | 非着衣時の移乗介助<br>入浴介助<br>・介護機器（リフト等）を使用していますか<br>・滑りにくい踏み板などを使用する、体重の重い要介護者は複数の方で介護していますか  | <input type="checkbox"/>            |
| 6      | 生活援助<br>膝に負担のかかりにくいモップなどの生活用品を使用していますか   | <input type="checkbox"/>            |

チェック結果はいかがでしたか？利用者に手すり等をつかんでもらうだけでも介護従事者の負担は軽減されます。

腰痛を予防するためにも、まず利用者の残存機能と介助への協力の程度を確認し、より適切な介護方法を選択しましょう！

※こちらは簡易セルフチェックシートとして作成していますが、厚生労働省ホームページにも腰痛予防対策チェックリストが掲載されています。

([http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki\\_jun/dl/checklist\\_a.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki_jun/dl/checklist_a.pdf))