転倒・腰痛を防ぐ　行動災害対策

近年、「転倒」や「動作の反動・無理な動作（腰痛）」といった
労働者の作業行動が引き起こす、行動災害が増えています。

行動災害の特徴と発生要因

特徴　特別な危険作業ではなく、日常的で慣れた動作の中で発生することが多い。

発生要因　個人の思考や行動パターン、**「うっかり」「思い込み」「焦り」**が関与し、
複数要因（特に３つ以上）が関与している場合が多い。
人の身体機能や動き、不注意でも発生し、本人が認識できていない場合もある。

行動災害発生例

事例　段差につまずき転倒

原因
・加齢による視力、注意力低下
・眼鏡をかけ忘れていた
・大きな荷物を持っていた
・慌てていた　など

事例　重い荷物を持ち上げた際、腰部を負傷

原因
・無理な姿勢
・瞬間的な負荷をかけてしまった
・重量物の取扱いを認識していなかった

行動災害を防ぐ ４つのポイント

1 危険を見える化

・職場巡視
・勘や経験に頼らない
・労使で話し合う
・ヒヤッとした事例（ヒヤリハット）を収集し、傾向を把握
・従業員アンケート実施
・危険な場所や場面を洗い出し優先順位をつける

2 環境を整える

・足元の安全対策
①段差の解消と可視化
②床の防滑対策
③明るさの確保
④ルールの徹底
・急な動作による腰痛を防ぐ
①作業台の高さ調整
②台車、コンベア、昇降機導入
③作業機械の導入

3 労働安全衛生教育

・定期健康診断の確実な実施
・二次検診や産業医面談の促進
・雇入時教育（ルール・リスク）
・継続的な安全教育
（慣れによる油断を防止）
・急いで動かない、焦らない

4 意識づけ・声かけ

・体調不良や疲れに気づき無理をしない
・周囲が声をかけ合う
・焦りや思い込みに気づき、立ち止まる習慣をつける

危険を「気づく」ことが
行動災害の第一歩

危険の少ない職場づくり
で事故のリスクを防ぐ

従業員へアプローチして、
転倒・腰痛を防ぐ

一人ひとりの意識と
コミュニケーションが
事故を防ぐ

行動災害対策の進め方（ステップ 7）は
引用・参考文献の検索を ✨

〈引用・参考文献〉　厚生労働省　労働基準局　安全衛生部　安全課
「今、増えている転倒・腰痛　社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」