





## 小さなことからコツコツと… 職場での転倒・腰痛予防に努めましょう!



### 滑り<sup>!!!</sup>の予防ポイント

水や油で濡れた床、サイズが合っていないか  
ったり靴底がすり減っていたりする靴  
などは、転倒の原因になります。

- 床の清掃をこまめに行い、水や油などは取り除くようにしましょう。
- 滑りやすい場所には、**注意を促す標識**をつけましょう。
- 転倒予防には**靴選びも大切**です。足のサイズにきちんと合わせて、靴底が滑りにくいものを選びましょう。また、靴底が大きくすり減ってきたら、すぐに買い換えましょう。



### つま<sup>≡</sup>ずき<sup>≡</sup>の予防ポイント

歩きスマホや荷物の放置などは、つま  
ずいて転倒する危険性があります。

- スマホなどを見ながら歩かず、**足元が見える状態**で歩きましょう。
- 床の段差は、スロープで解消する、トラテープで段差をわかりやすくする、**注意喚起の標識を掲示**するなどの対策を行いましょう。
- 荷物は、通路、出入口などに放置せず、日ごろから**整理・整頓**を行いましょう。



### 踏み<sup>≡</sup>外し<sup>≡</sup>の予防ポイント

照明が暗い、大きな荷物を抱えている  
など、足元の見えづらい状態は階段の  
踏み外しにつながります。

- 階段付近は十分な明るさを確保し、**足元が見える状態**で昇り降りしましょう。
- 階段には物を放置せず**、日ごろから整理・整頓を行いましょう。



### 腰痛<sup>!!!</sup>の予防ポイント

重い荷物の持ち上げなど、腰に大きな負  
担のかかる作業は非常に危険です。また、  
滑り、つまずき、踏み外しでバランスを崩  
すと、腰痛につながる可能性があります。

- 台車などの道具を使用**するようにしましょう。道具を使用するのが難しい場合は、ひとりで持ち上げず、誰かに手伝ってもらおうよう声をかけましょう。
- 荷物を床面から持ち上げる際は、荷物に近づいて、しゃがんだ状態で抱え、ひざを伸ばして立ち上がるなど、**適切な作業姿勢・動作を意識**しましょう。
- 無理のない範囲での**ストレッチ**も効果的です。

## スベリやムチャはアカン! 吉本芸人の特別動画公開中!



職場での転倒や腰痛は、ちょっとした工夫で予防ができます。吉本興業の人気芸人が楽しく、わかりやすく伝えるスペシャル動画を公開中。相方が怪我をしたら、あのネタはどうなる…? 気になる方は動画をチェック!

動画はこちらから▼

