

備えていますか？

# 『冬型』転倒災害

全国的に転倒災害は増加の一途にあり、島根県内においても、労働災害全体の**4分の1**を転倒災害が占めています。

冬期に発生する転倒災害は後方に激しく転ぶことが多く、受け身が取りづらいことから、骨折等重症化する傾向があります。昨年、島根県内で積雪、凍結を原因として後方に転倒した労働災害の平均休業日数は**83日**であり、転倒災害全体の平均休業日数**48.5日**と比べ、約**1.7倍**となっています。

転ばない、けがをしないためにはどんなことに気をつけたらいいの？



冬は寒さで筋肉や関節がかたくなっているのので、出掛ける前に軽いストレッチをしましょう。

歩くときは、やや前傾姿勢で、靴の裏全体を路面につけて、小幅で歩きましょう。また、万が一の転倒に備え、リュックを背負って両手をフリーにし、ニット帽を被って後頭部を保護することで重症化を防ぎましょう。



島根労働局公式キャラクター  
しじろー