



静労発基 0516 第 2 号  
令和 6 年 5 月 16 日

関係団体 各位

静岡労働局長



「静岡労働局ぬかづけ運動」の継続について

貴団体におかれましては、平素より労働行政に対する御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、静岡労働局では「静岡労働局ぬかづけ運動」として、貴団体の御協力をいただきながら、事故の型別で最多となっている「転倒災害」の防止の機運の醸成に努めてまいりました。

この運動は5年を経過したこととなりますが、令和5年に発生した転倒災害は、1,191件と全災害の4分の1以上を占めており、6年連続で1,000件を超えています。

令和5年度から開始した第14次労働災害防止計画においても、転倒災害防止対策はおおきな課題であり、静岡労働局におきましては引き続き、当運動を展開し、さらなる機運の醸成に努めることとなりました。

つきましては、貴団体におかれましても、当運動の趣旨にご理解とご協力を賜り、リーフレットの配布や配架等のご配意を賜りたく、お願い申し上げます。

[https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/anzen\\_eisei/hourei\\_seido/tentou.html](https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/hourei_seido/tentou.html)

※ 「ぬかづけ」とは、転倒リスクの高い「ぬれた場所」「かいだん」「かたづけられていない場所」の語呂合わせで、日本転倒予防学会が提唱されているものです。

本運動における当該用語の使用については、同学会からの了解を得ています。

【担当】

静岡労働局 労働基準部 健康安全課

安全係長 須村 高紀

電話 054-254-6314

# 職場の安全対策を！

## 「静岡県労働局ぬかづけ運動」実施中！

転倒災害を防止しよう！



ぬれた場所

床の水たまりや氷、油、粉類など**危険な状態**を見つけ、対策を講じていますか？



かいたん

階段や段差のある場所など、転倒**リスクの高い箇所**に対して対策を講じてしますか？



かたづけ

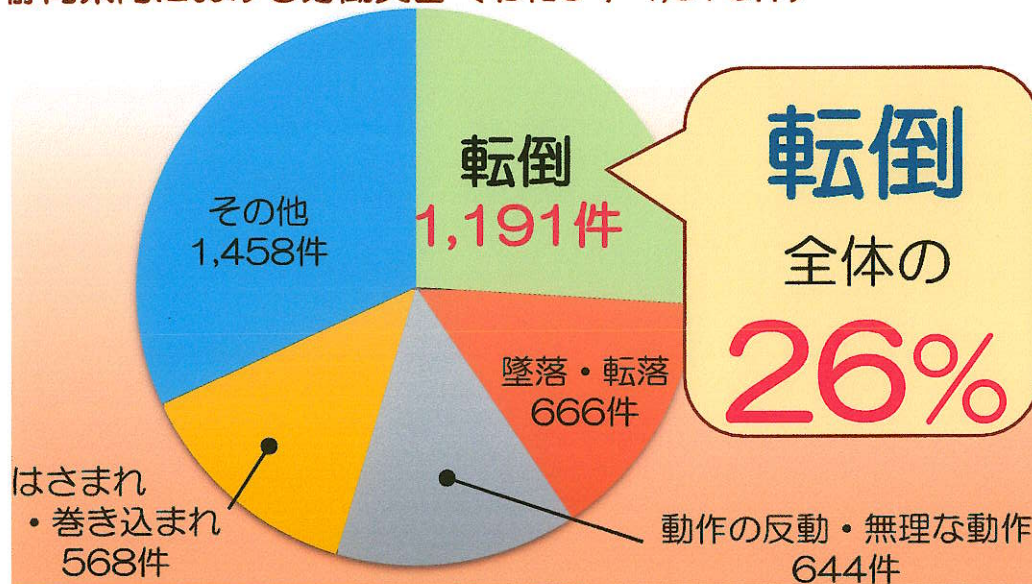
身の回りの整理整頓など、日々、作業員への**意識づけ**、教育などを行っていますか？



毎日の**運動**

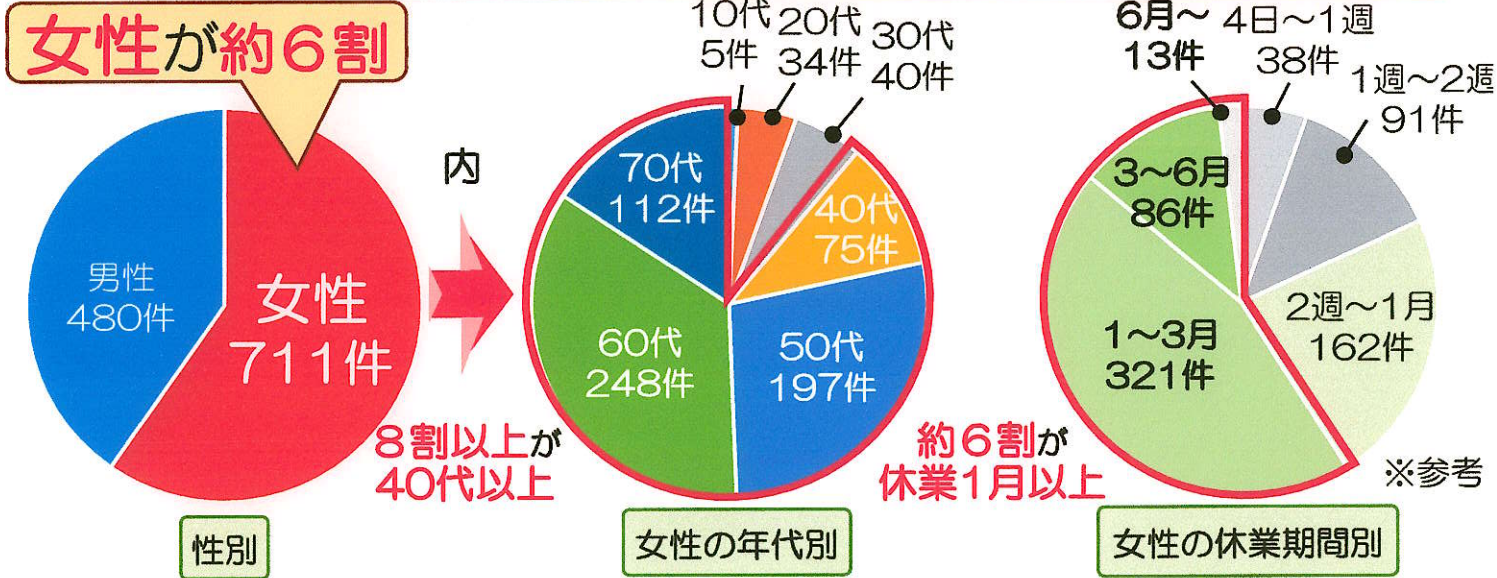
ストレッチや転倒予防体操など**運動**を行って、転倒しにくい体づくりに努めましょう！

静岡県内における労働災害（令和5年 4,576件）



静岡県内では、平成21(2009)年から連続し、転倒災害が「事故の型」ワーストワンとなっています。転倒災害を少しでも減らすため「静岡県労働局ぬかづけ運動」を展開しています。

静岡県内における令和5年の転倒災害1,191件の内訳



転倒災害の約6割が女性で、内8割以上が40代以上であり、約6割が休業1月以上となっています。

**Column** エクオール10mgを12ヶ月摂取すると骨密度の減少率を抑えられたというデータがあります。

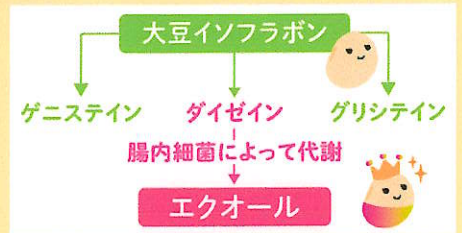
女性ホルモンに似た働きをする注目の成分「エクオール」とは

エクオールとは、大豆イソフラボン的一种であるダイゼインが腸内細菌によって代謝され生まれる成分です。

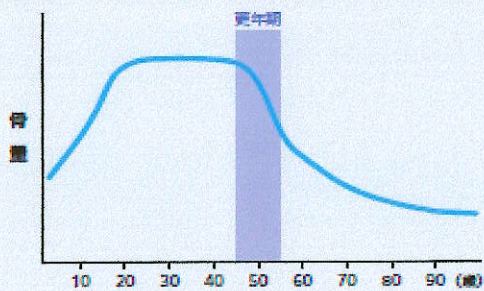
このエクオールこそが、エストロゲンと似た働きをすることがわかっています。ただしエクオールを作れる人の割合は、日本人で約5割といわれています。

若い年代の人では20～30%の人しか作れません。

エクオールを作れる人でも、大豆食品の摂取を心がけ、体内にエクオールがある状態を保てるようにサプリメントなどから摂取することをオススメします。

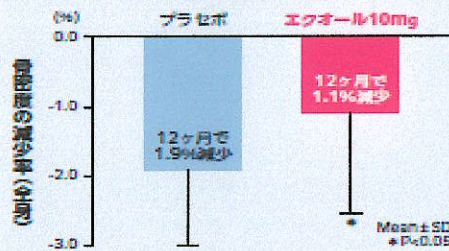


**更年期にさしかかると骨量は急激に減少**



骨質しょうじょう症の予防と治療ガイドライン2015年版より作成

**エクオールが骨密度の減少を42%抑制**



対象: 閉経後5年未満のエクオール産生者93例  
方法: エクオール群、プラセボ群に分け、1年観察し、骨密度の変化を測定。  
Tousen, Y et al: Menopause, 18(5):563-574, 2011



テン トウ 10月10日は『転倒予防』の日

○中央労働災害防止協会「STOP! 転倒災害プロジェクト」  
<https://www.iisha.or.jp/campaign/tentou/index.html>

○一般社団法人 日本転倒予防学会 <http://www.tentouyobou.jp/>

参考

STOP! 転倒 検索

※転倒リスクの高い箇所をわかりやすく「ぬかづけ」と提唱したのは「日本転倒予防学会」の前理事長 武藤芳照氏です。

静岡労働局 労働基準部 健康安全課  
静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎3階 Tel 054-254-6314

[R6.05]

静岡労働局と大塚製薬は包括連携協定を締結し、働く皆様の健康増進を推進しています。