

転倒災害防止のために 足元(はきもの)をチェックしましょう

転倒の主な原因のうち、「滑り」と「踏み外し」は靴底の滑りにくさを上げること「つまづき」は靴底の構造によって、転倒リスクを下げるすることができます。

▶ 作業に適した靴を 着用していますか？



- ① 靴の屈曲性
- ② 靴の重量
- ③ 靴の重量バランス
- ④ つま先部の高さ
- ⑤ 靴底と床の耐滑性



靴底の接地面積が大きくなり安定する。 靴底の接地面積が小さく不安定。



安定した歩行ができる。 トグダウが発生する。



ある程度のトゥスプリングの高さは必要である。

▶ 靴底は定期的に点検していますか？

靴底がすり減ることで耐滑性は損なわれ、滑りやすくなります



転倒防止に有効な安全靴選びのチェックポイント

転倒防止に有効な安全靴に求められる性能を下表で確認しましょう。

<input type="checkbox"/>	1 靴の屈曲性	靴の屈曲性が悪いと、足に負担がかかるだけでなく、擦り足になり易く、つまずきの原因となります。								
<input type="checkbox"/>	2 靴の重量	靴が重くなると、足が上がりにくくなるため、擦り足になり易く、つまずきの原因となります。短靴では900g/足以下のものをお勧めします。								
<input type="checkbox"/>	3 靴の重量バランス	靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりにくく（トゥダウン）、無意識のうちに擦り足になりやすく、つまずきを生じ易くなります。								
<input type="checkbox"/>	4 つま先部の高さ	つま先部の高さ（トゥスプリング）が低いと、ちょっとした段差（10cm程度でも）につまずき易くなります。								
<input type="checkbox"/>	5 靴底と床の耐滑性のバランス	<p>靴底の耐滑性は、職場の床の滑り易さの程度に応じたものとする必要があります。滑りにくい床に滑りにくい靴底では、摩擦が強くなりすぎて歩行時につまづく場合があります。</p> <p>■ 日本工業規格（JIS規格）</p> <table border="1"><thead><tr><th>JIS規格</th><th>動摩擦係数</th></tr></thead><tbody><tr><td>耐滑性が優れる靴 「F」（friction=摩擦の頭文字）の表記有</td><td>0.20以上</td></tr><tr><td>一般のプロテクティブスニーカー</td><td>0.05～0.15程度</td></tr><tr><td>市販の紳士靴</td><td>0.01～0.1程度</td></tr></tbody></table> <p>■ JSAA規格</p> <p>靴本体のベロ裏をチェック！</p> <p>動摩擦係数 0.20以上</p> <p><表示例></p>	JIS規格	動摩擦係数	耐滑性が優れる靴 「F」（friction=摩擦の頭文字）の表記有	0.20以上	一般のプロテクティブスニーカー	0.05～0.15程度	市販の紳士靴	0.01～0.1程度
JIS規格	動摩擦係数									
耐滑性が優れる靴 「F」（friction=摩擦の頭文字）の表記有	0.20以上									
一般のプロテクティブスニーカー	0.05～0.15程度									
市販の紳士靴	0.01～0.1程度									

滑りにくいことが、かえってつまずきの原因になる場合があるなど、作業現場によって有効な安全靴は異なりますので、メーカーや販売店とよく相談しましょう。



転倒防止には筋力や柔軟性を高める体操も有効です。

動画等ははこちらから



『ころばNICEかながわ体操』



労働災害防止対策全般教材はこちら

「職場の安全サイト」



<http://anzeninfo.mhlw.go.jp//index.html>