

# コラム～安全だより～

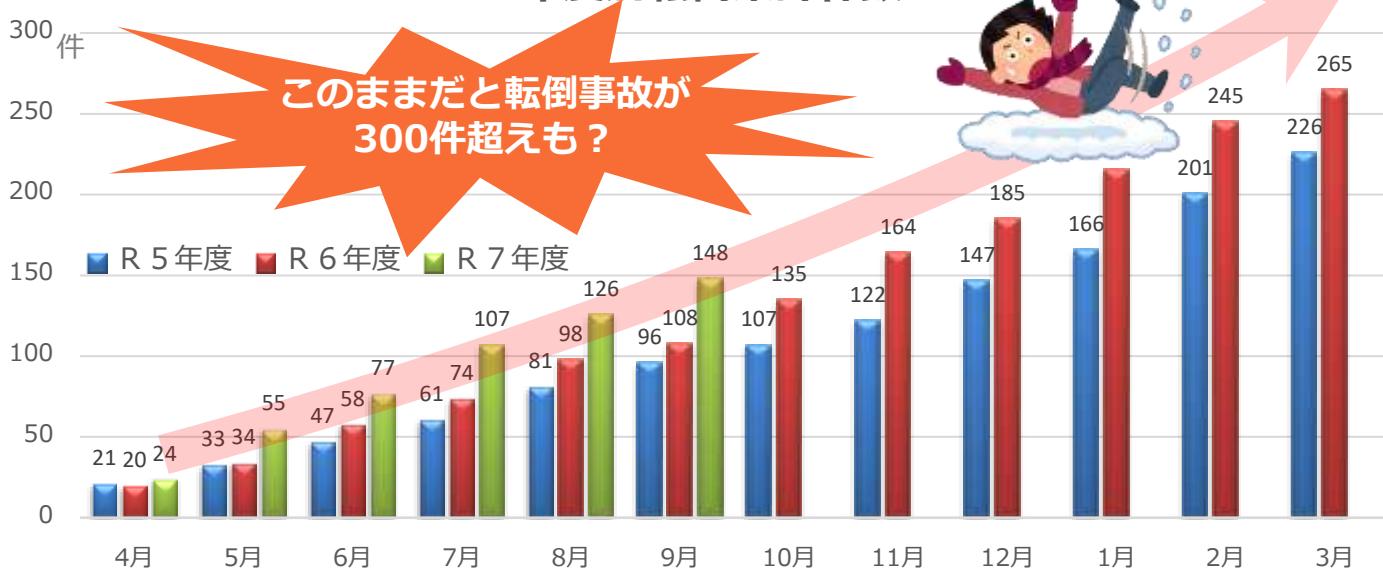


令和7年度上期の傷害事故は406件発生し、大幅増加となりました。そのうち転倒事故が148件(前年同期比40件増)と最も多く、36.5%を占めました。転倒は毎年、冬に多発するので注意が必要です。

令和7年12月（通算第156号）  
発行：  
公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)

## 転倒事故急増中！ 十分に対策をして、冬を安全に過ごしましょう

年度別転倒累計件数

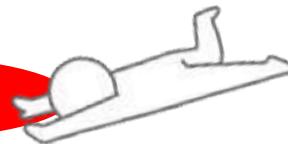


転倒の典型的なパターンは

滑り

つまずき

踏み外し



転倒を防ぐために日頃から4S（整理・整頓・清掃・清潔）に取り組むと共に、寒さに負けず可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

### 屋内での注意点

- 床に物を置かない・引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- コードの配線は歩く動線を避ける
- 床の汚れを放置しない（特に水や油）
- すべりやすい靴下やスリッパは使用しない
- 薄暗い場所や足元が見えづらい場所は特に注意する



### 屋外での注意点

- 路面の凍結、積雪に注意する（雪やみぞれの日は自転車に乗らないでください）
- 積雪時にはスノーブーツや滑り止め付きの靴を履き、小さな歩幅で靴の裏全体を地面につけて歩くようにする
- 靴は消耗品なので、靴底がすり減ってきてないか定期的に確認する
- 両手が自由になるようにリュックサックやショルダータイプのバッグを選ぶ
- 天気予報に注意し、悪天候の時は外出を避けられるよう事前に調整する



靴に巻き付けるタイプのゴム製簡易スパイク（滑り止め）もおすすめ。丸めればポケットに入り、取り付けカンタン。