



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【転倒・骨折にご用心ください】

産業医：中川 徹

近年、労働年齢環境が大きく変化しています。それに伴い、高年齢労働者の労働災害の急激な増加が大きな問題となっています。

2022年の65歳以上の就業者数は、2021年より3万人増加し912万人でした。高年齢労働者の増加に伴い、2022年の休業4日以上労働災害は132,355人と過去20年で最多という状況でした。労働災害の内訳をみると『転倒』による**骨折**と『動作の反動・無理な動作』による**腰痛**のふたつが主なきっかけのようですので、日頃から注意が必要です。さらに『転倒』しやすい方の特徴について、(日健セ)で研究した結果では、①65歳以上 ②肥満 ③糖尿病 ④慢性閉塞性肺疾患の方に多いことがわかりました。①の年齢的な変化は誰しも避けることができませんが、②～④については予防することができますから、ご自身の健診結果などを参考に予防を心掛けてみてください。また、『転倒』を予防するためには1週間に900kcal以上の運動が有効であることも確認いたしました。**あなたにとって“転ばぬ先の杖”は何か見直しましょう！**



教えて (日健セ)



1週間に900kcal以上の運動の目安はどのくらいでしょうか？



これは1日45分以上の歩行にあたります。ぜひとも1日1時間程度の散歩(通勤も含む)を心がけていただければと思います。

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、『日立健康管理センタ』をご利用ください。

次回は5月初旬頃に記事をお届けします