

◎高齢者の事故に関するデータとアドバイス等

厚生労働省の「人口動態調査」によると、65歳以上の不慮の事故を死因別に比較すると「転倒・転落・墜落」、「窒息」、「溺死・溺水」の順に多く、「交通事故」による死亡者数を超えています（図1）。さらにその事故別の要因内訳をみると、「転倒・転落・墜落」の中では、同一平面上でのスリップ、つまづき、よろめきによる転倒が8割以上、「窒息」の中では、食べ物を気道に詰まらせる誤嚥が半数以上、「溺死・溺水」では浴槽での事故が約8割を占めています（図2）。

これらの背景には、加齢による身体能力や認知機能の低下、病気や薬の影響などがあると考えられ、例えばバランスを取ろうとしてもとっさに対応できなくなる、嚥んだり飲み込む力が弱くなる、寒さや暑さを感じにくい一方で血圧を正常に保ちにくくなるなどの身体の変化に現れます。また、長年の経験により無理や我慢をすることが習慣化していたり、去年できたので今年もできるとしてしまいがちです。

このような高齢者の事故防止のため、高齢者の特徴を知り、本人だけでなく周りの人も一緒に無理せず安全に配慮した住まいの環境、習慣づくりを始めましょう。

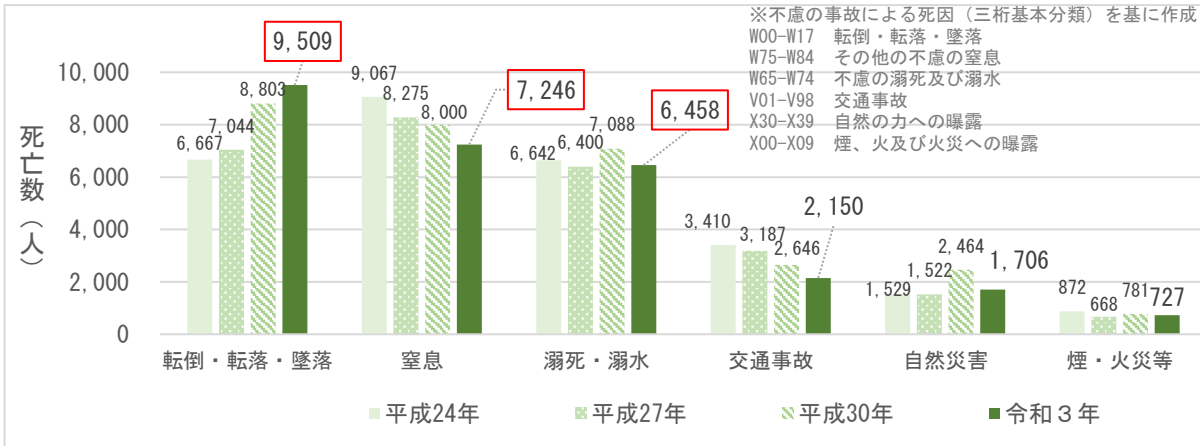


図1 65歳以上の不慮の事故による死因別死亡数¹

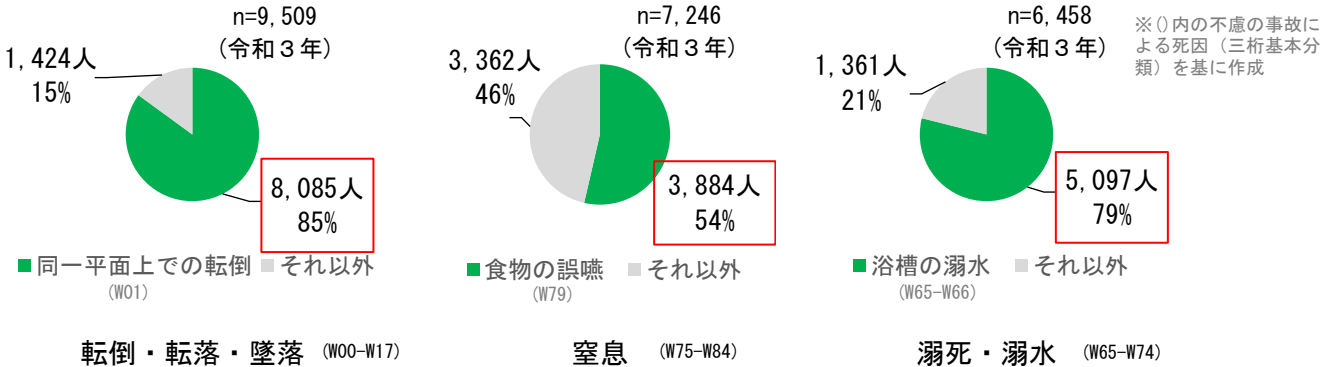


図2 65歳以上の不慮の事故別の要因内訳

¹ 厚生労働省「人口動態調査」から「第5.31表 不慮の事故による死因（三桁基本分類）別にみた年齢（5歳階級）別死亡数」の情報を基に消費者庁で作成。

1. 浴室での溺水事故

(1) データで見る事故情報

厚生労働省「人口動態調査」によると、65歳以上の「溺死・溺水」の約8割が浴槽での事故ですが、中でも家や居住施設内の浴槽での事故がその約9割を占めています（図3）。

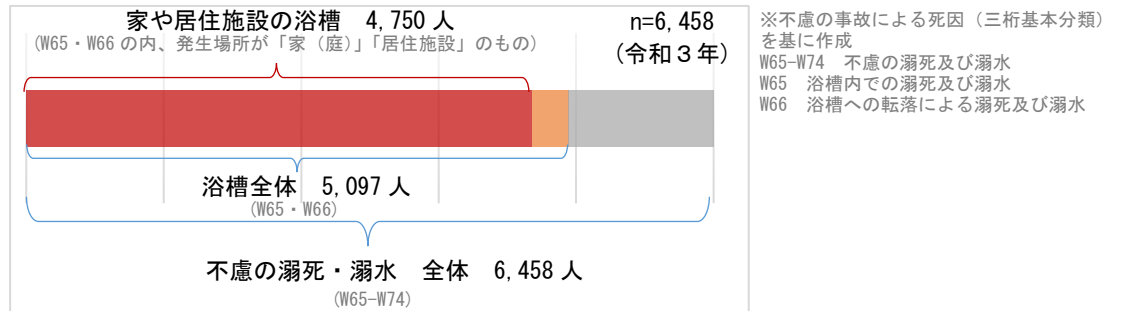


図3 65歳以上の不慮の溺死及び溺水に占める家や居住施設の浴槽での事故の割合²

また、家や居住施設内の浴槽における死亡者数は5,072人で、うち65歳以上の高齢者は4,750人で9割以上を占めています（図4）。

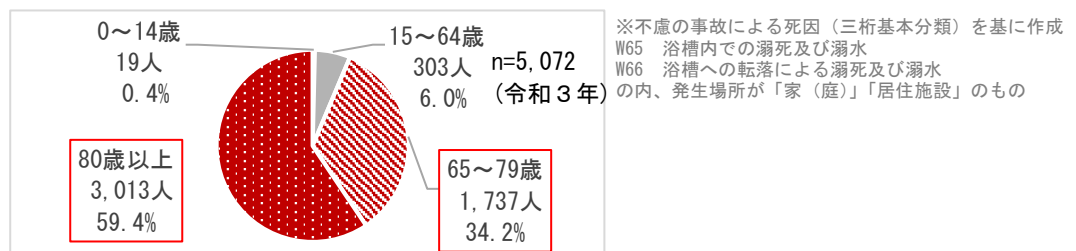


図4 家や居住施設の浴槽における年代別死亡者数

東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」³によると、東京消防庁管内における令和3年中の高齢者の溺れる事故による月別救急搬送人員では、11月から2月までの冬場に多く搬送されています（図5）。

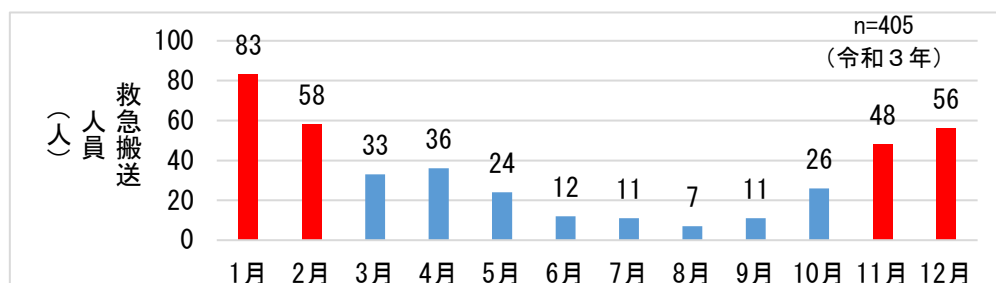


図5 高齢者の溺れる事故、月別救急搬送人員（東京消防庁管内）

² 厚生労働省「人口動態調査」から第9表「交通事故以外の不慮の事故（W00-X59）による死亡数，年齢（特定階級）・外因（三桁基本分類）・発生場所別」の情報を基に消費者庁で作成。

³ 東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/nichijou/kkhansoudeta.html>（令和4年12月15日最終閲覧）

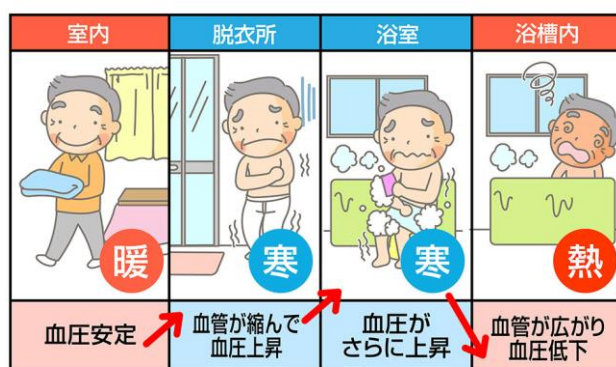
コラム 入浴に関連した急死について

入浴が関係する死亡は、死亡診断書で溺死だけでなく疾病に起因する病死として分類されるため、統計として実態把握は難しく明らかにされていませんが、過去には厚生労働省「人口動態統計」の浴槽内での溺死者数や消防の救急搬送情報などから約 19,000 人と推計⁴されたこともあります。

浴槽内での溺死 (人口動態統計)	入浴に関連した急死 (病死等も含む)

また、東京都健康長寿医療センター研究所の研究⁵によると、2011 年の 1 年間で約 17,000 人が、いわゆる「ヒートショック」に関連して急死したと推計され、このうち約 14,000 人が高齢者と考えられるとされています。

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害と捉えられており、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、特に冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴とされています⁶。特に入浴では、暖かい室内から、温度が低い脱衣所や浴室で衣服を脱ぎ、暖かい湯に入るといった温度変化に伴う血圧の激しい変動が発生するため注意が必要です。



画像提供：政府広報オンライン

⁴ 厚生労働科学研究成果データベース「入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究（平成 25 年、代表研究者：堀進悟）」<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/22685>

⁵ 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター「冬場の住居内の温度管理と健康について」（平成 25 年 12 月 2 日）https://www.tmgig.jp/research/release/cms_upload/press_20131202.pdf

⁶ 脚注 4 の資料中「ヒートショックとは」より

(2) 消費者へのアドバイス

寒暖差などによる急激な血圧の変動に伴い脳内の血流量が減り意識を失ったり、長時間熱い風呂に入ることによる体温上昇で意識障害を起こして、溺水事故につながると考えられています。また、浴室の環境は急性心筋梗塞や脳卒中などの病気による心停止にも注意が必要です⁷。

事故予防のためには、本人だけでなく家族や周囲の方の協力の下、入浴習慣・住環境を見直すことが大切です。

◆入浴前の注意ポイント

① 脱衣所や浴室を暖めましょう。(断熱性の向上と暖房設備の導入を検討も)

急な温度変化を避けるため、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく」などして、できるだけ浴室内を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。また、湯につかる前かけ湯を入念に行いましょう。



冬の水回りはリビングと比べて室温が低くなりがちです。リフォームをする機会がある場合は、生活空間の断熱性を高めることも検討しましょう【コラム「住宅の断熱性に関する参考情報」参照】。

② こまめな水分補給をしましょう。

入浴による発汗により脱水症状や熱中症を防ぐため、入浴前に十分な水分補給をして、入浴中でも喉が渴いたらこまめに水分補給をしましょう。

③ 食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴は避けましょう。

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。



⁷ 一般財団法人 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会監修「救急蘇生法の指針 2020 (市民用)」
http://qqzaidan.jp/wp/wp-content/uploads/doc-shishin/shishin2020_shimin_hp.pdf 「お風呂の心停止」より

④ 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



また同居者は、高齢者の入浴中は動向に注意しましょう。長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がした、などの異常に気付いた場合には、ためらわずに声を掛けましょう。



◆入浴時の注意ポイント

⑤ 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安⁸にしましょう。

42度で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうおそれがあります。湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

⑥ 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマーを活用して見える化しましょう。

居間や脱衣所が18度未満の住宅では、入浴事故リスクが高いとされる湯温42度以上の「熱め入浴」が増加する、という研究結果^{9、10}もあります。

温度計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など普段意識しにくい部分について見える化しましょう。



⁸ 「気をつけて冬のお風呂の死亡事故」厚生科学指定型研究 入浴関連事故研究班 日本法医学会・日本温泉気候物理医学会・日本救急医学会

⁹ 国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 中間報告会」より

¹⁰ 一般社団法人日本サステナブル建築協会『住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第6回報告会 講演資料』https://www.jsbc.or.jp/document/files/220218_event_doc.pdf (令和4年12月6日最終閲覧)より

⑦ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。



入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。

⑧ 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう。

入浴中に気を失ってしまうと、そのまま湯内で倒れて溺れてしまう危険があります。浴槽内で意識がもうろうとした場合は、浴槽の栓を抜いて顔が湯に沈まないようにしましょう。

<事故発生時の対応方法>

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

- I 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- II 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する（出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。）。直ちに救急車を要請する。
- III 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- IV 反応がない場合は呼吸を確認する。
- V 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- VI 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返す。できなければ胸骨圧迫のみ続ける。



コラム 住宅の断熱性に関する参考情報

リビングと浴室など、部屋間の寒暖差は住宅の断熱性能が大きく関係しています。日本の既存の住宅の多くが断熱性能が低く、現行基準¹¹を満たしている住宅は1割程度に留まっています¹²（図6）。特に熱の出入りが多いと言われている開口部の窓について、断熱性能の低い単板ガラスやアルミサッシなどが使われている住宅が7割近くあり¹³（図7）、まずは窓の断熱性を高めることが重要と考えられています。

断熱性能が低い住宅は、健康への影響や暖房等の光熱費の増加にもつながることから、リフォームする機会がある場合には断熱性を高めることも検討してみましょう【参考資料1「寒い家で我慢」は健康上のリスク！—窓から始める断熱リフォーム」参照】。

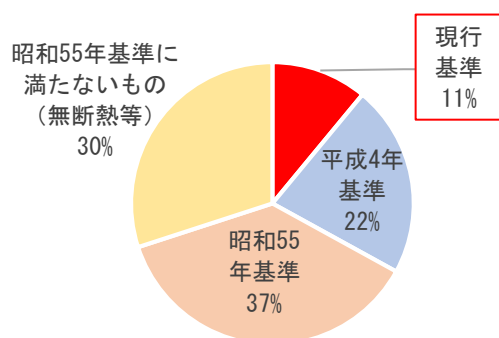


図6 住宅ストック約5,000万戸の断熱性能
（平成30年）

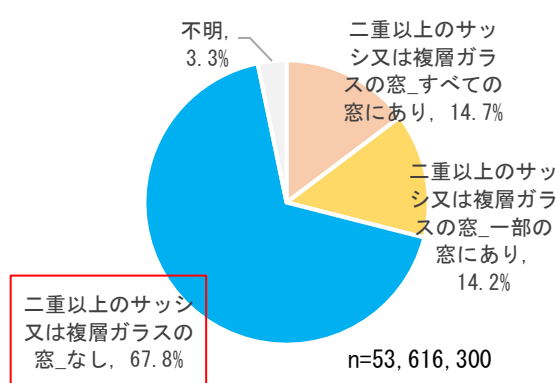


図7 日本における窓の現状
（平成30年）

<省エネリフォーム等に関する国の支援策>

環境省・経済産業省・国土交通省の連携による、家庭における省エネ投資を規制・支援一体型で促進し、住宅の断熱性の向上などの住宅の省エネ化への支援の強化のため、新たな補助制度が創設されました。

対象内容や条件については参考資料2（省エネリフォーム等に関する国の支援策）を参照するとともに、事業者からもよく話を聞くようにしましょう。

¹¹ 建築物省エネ法の平成28年省エネ基準（エネルギー消費性能基準）の断熱基準を指す（省エネ法の平成11年省エネ基準及び平成25年省エネ基準（建築主等の判断基準）の断熱基準と同等の断熱性能）

¹² 国土交通省「令和3年度 住宅経済関連データ 住宅ストックの質（バリアフリー化と省エネルギー化）」
<https://www.mlit.go.jp/common/001133976.pdf>より抜粋

¹³ 総務省「平成30年住宅・土地統計調査 住宅及び世帯に関する基本集計」より消費者庁が集計

<悪質なりフォーム事業者に御注意ください!!>

省エネルギーリフォームにはメリットがありますが、悪質なりフォーム事業者は様々な勧誘の手口で工事契約をさせようとするので十分に注意しましょう。

いきなり「無料診断やっています」と訪問してきて、「異常がある」と不安をあおり、その場で契約を勧めてくる業者には注意しましょう。訪問販売などで悪質な住宅リフォーム業者と契約をしてしまった場合、契約書面を受け取った日から原則8日間以内に書面又は電磁的記録(電子メールの送付等)で通告すれば契約解除(クーリング・オフ)ができます。

このほか、不要なりフォームを契約してしまった場合などは一人で悩まず、消費者ホットライン 188 や住まいるダイヤルに御相談ください。

(参考)

消費者庁「悪質なりフォーム事業者にご注意ください!!」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/caution_031/

独立行政法人国民生活センター「訪問販売によるリフォーム工事・点検商法」

https://www.kokusen.go.jp/soudan_topics/data/reformtenken.html

消費者庁「消費者ホットライン」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration/hotline/

公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター「住まいるダイヤル(国土交通大臣指定の住まいの相談窓口)」

<https://www.chord.or.jp/>

(3) 参考

消費者庁「高齢者の事故を防ぐために」(令和3年12月8日)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_055/index.html

政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

気象庁「気象情報」

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

お住まいの地域の気象情報を確認し、気温が低い日は特に注意しましょう。

日本気象協会 tenki.jp 「ヒートショック予報」

<https://tenki.jp/heatshock/>

気象予測情報に基づく家の中でのヒートショックのリスクの目安が分かります。

一般財団法人ベターリビング「住宅における良好な温熱環境実現推進フォーラム」

<https://www.onnetsu-forum.jp/>

一般社団法人日本サステナブル建築協会「「省エネ住宅」と「健康」の関係をご存知ですか？」

https://www.jsbc.or.jp/document/files/202002_house_health_leaf.pdf

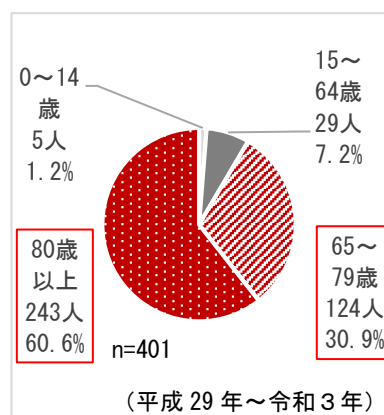
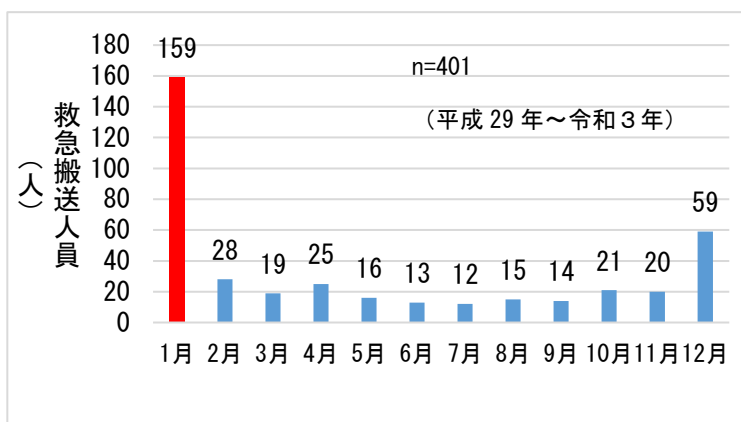
2. 餅による窒息事故

(1) データで見る事故情報

令和2年の消費者庁における人口動態統計の調査票情報の分析¹⁴では、65歳以上の餅による窒息事故での死亡者数は、平成30年で363人、令和元年で298人で、計661人となっており、事故発生月は、1月に集中しており、282件と43%を占めていました。また、正月三が日の事故の発生件数は127件(19%)、元旦では67件(10%)であり、餅を食べる機会が多い1月、特に正月三が日に死亡事故が多いことが分かっています。



また、東京消防庁の救急搬送人員のデータ¹⁵によると、「餅などを喉に詰まらせた」ことにより救急搬送された人は平成29年から令和3年までの5年間で401人で、月別に見ると、1月が159人、12月が59人となっており、餅を食べる機会が多い年末年始の時期で全体の約5割を占めていることが分かります(図8左)。また、年齢別に見ると、65歳以上の高齢者が約9割です(図8右)。



月別救急搬送人員

年齢別救急搬送人員

図8 高齢者の餅などによる窒息事故(東京消防庁管内)

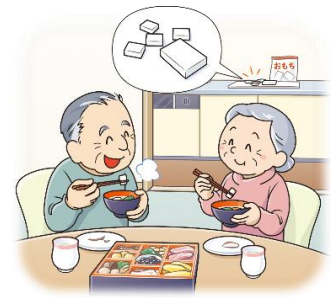
(2) 消費者へのアドバイス

高齢になると噛む力や飲み込む力が弱くなり、食べ物が詰まるリスクが高くなっていきます。唾液の量が少なくなり咳などで押し返す力も弱まっているので、1度詰まってしまうと重大な窒息事故につながってしまう可能性があります。

¹⁴ 厚生労働省「人口動態調査」から「W79 気道閉塞を生じた食物の誤えん」の平成30年から令和元年までの情報を基に消費者庁で作成。調査票情報を利用した独自集計をしており、公表数値とは一致しない場合がある。

¹⁵ 東京消防庁「広報テーマ2022年12月号<<餅などによる窒息事故に注意>>」を基に消費者庁でグラフを作成。<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/camp/2022/202212/camp3.html#camp3-an03> (令和4年12月5日最終閲覧)

特に餅は、温度が下がるにしたがって硬さが増す性質があるので、お椀の中では柔らかく見える餅も、口の中に入れて喉を通るときには温度が下がり硬くなっています。さらに、餅は温度が下がるほどくっつきやすさ（付着性）も増すので、口の中の温度では、餅同士がくっつきやすくなり、また粘膜にも貼り付きやすくなるという性質があります。



また、お正月に食べる雑煮等の餅は、久しぶりに食べる場合が多く、食べ慣れていないので注意が必要です。以下の点を工夫して餅による窒息事故を防止しましょう。

- ☑ 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ☑ 飲み物や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
(ただし、よく噛まないうちに飲み物や汁物などで流し込むのは危険です。)
- ☑ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ☑ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ☑ 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

<事故発生時の対応方法¹⁶>

餅などを食べていて、咳込んだり苦しそうにしている、顔色が悪い場合などは窒息が疑われます。また、気道異物により窒息を起こすと、親指と人差し指で喉をつかむ仕草（窒息のサイン：チョークサイン）をすることがあります。

窒息が疑われる場合は、まず、できるだけ強く咳をするよう促してください。詰まったものを自力で排出できることもあります。

声が出せない、強い咳ができない場合は、窒息と判断し、直ちに気道に詰まった異物を取り除く対応（異物除去）が必要となります。

大声で助けを呼んで周りの人に 119 番通報や AED の搬送を依頼します。そして、直ちに以下の手順で気道異物除去を行います。救助者が 1 人の場合、餅を詰まらせた方に反応がある間は、119 番通報よりも異物除去を優先してください。

呼び掛けに反応がない場合、また、応急手当の間に反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生の手順を開始してください。

¹⁶ 一般財団法人 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会監修「救急蘇生法の指針 2020（市民用）」
http://qqzaidan.jp/wp/wp-content/uploads/doc-shishin/shishin2020_shimin_hp.pdf を基に消費者庁が記載

もし窒息への対応が途中で分からなくなったら、119 番通報をすると通信指令員が行うべきことを指導してくれますので、落ち着いて指示に従ってください。

はいぶこうだほう
背部叩打法

- I 窒息している人の後ろから、手のひらで、左右の肩甲骨の中間辺りを、力強く何度も叩きます。



画像提供：政府広報オンライン

腹部突き上げ法（妊婦や乳児、高度肥満の方には行わない）

- I 窒息している人の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
II 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
III もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側をへその上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
IV 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
V 腹部突き上げ法を実施した場合は、傷病者の内臓を傷めている可能性があるので、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けさせてください。



画像提供：政府広報オンライン

(3) 参考

消費者庁「高齢者の事故を防ぐために」（令和3年12月8日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_055/index.html

消費者庁「年末年始、餅による窒息事故に御注意ください!」（令和2年12月23日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_046/

政府広報オンライン「餅による窒息に要注意！喉に詰まったときの応急手当は？」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202212/2.html>

3. 掃除中・除雪中の転倒・転落事故等

(1) データで見る事故情報

①掃除中の事故

東京消防庁の救急搬送人数のデータ¹⁷によると、東京消防庁管内において「掃除中の事故」で救急搬送された人数は、平成29年から令和3年までで3,983人となっており、月別に見ると大掃除を行うことが多い12月に最も多くの人々が救急搬送されています（図9左）。また、年代別に見ると最も多いのが70歳代で、次いで80歳代と、高齢者の事故が多くなっており（図9右）、事故種別に見ると、「ころぶ」事故が最も多く4割以上で、次いで「落ちる」事故が2割以上となっています。この二つの事故が全体の約7割を占めています（図10）。

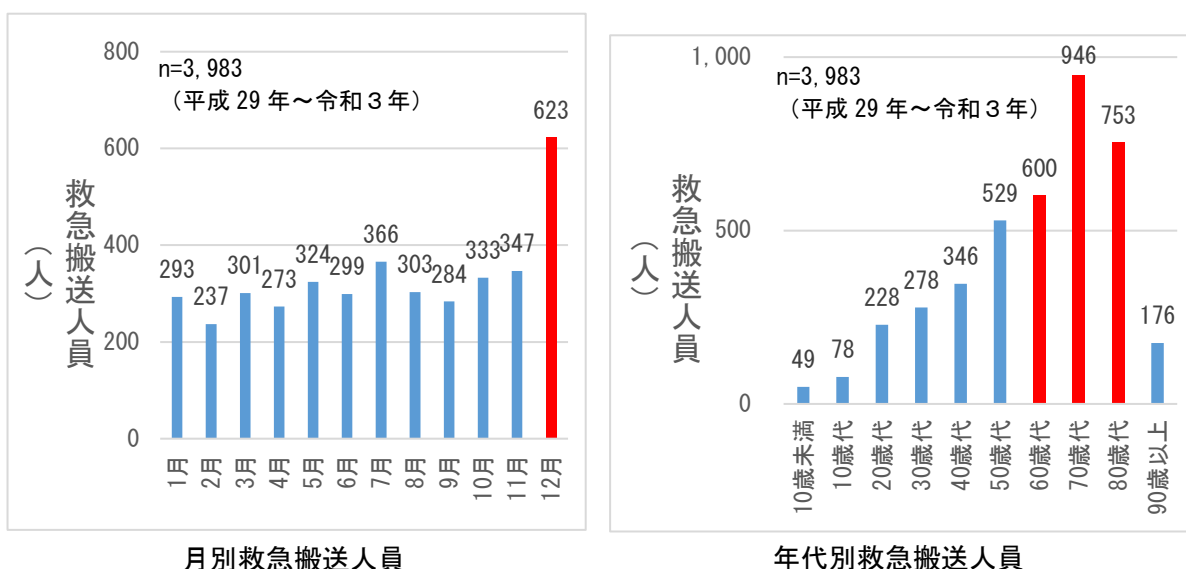


図9 掃除中の事故 救急搬送人員
(東京消防庁管内)

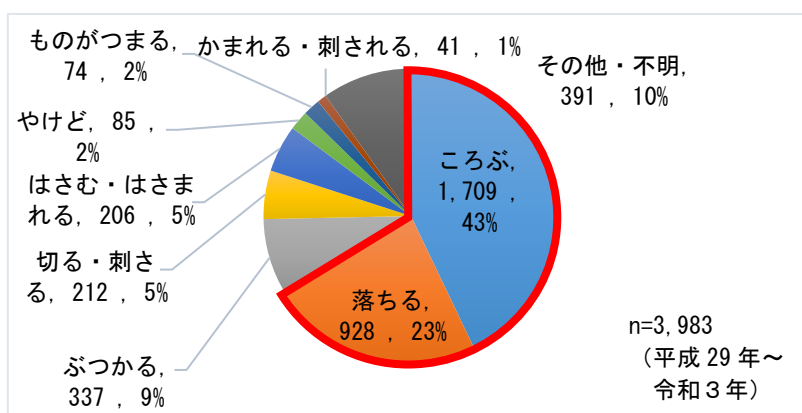


図10 掃除中の事故、事故種別ごとの割合
(東京消防庁管内)

¹⁷ 東京消防庁「掃除中の事故に注意！」 <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/topics/nichijou/cleaning.html> (令和4年12月12日最終閲覧)

②雪や凍結路面に関する事故

総務省消防庁「今冬の雪による被害状況等」によると、昨冬までの直近5年間の雪害による死者の合計は374人¹⁸で、そのうち約8割の312人が65歳以上の高齢者でした（表1）。特に、「屋根の雪下ろし等、除雪作業中」は、65歳以上の死者の9割近く（277人）を占めています。年別に比較すると、平年に比べて降雪量が多い（少ない）年には雪害による死者数も多い（少ない）傾向がみられます（図11、図12）。

死亡状況（件数は昨冬までの直近5年間の速報値の合計）	65歳未満	65歳以上	計
屋根の雪下ろし等、除雪作業中の死者	44	277	321
落雪による死者	6	24	30
倒壊した家屋の下敷きによる死者	3	4	7
雪崩による死者	3	2	5
その他	6	5	11
計	62	312	374

表1 雪害による死者の状況別・年代別人数（総務省消防庁）

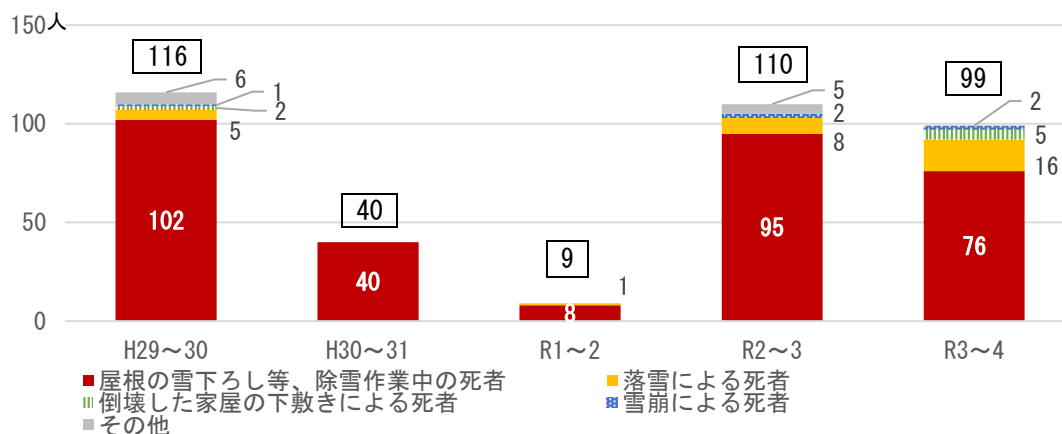


図11 雪害による死者の状況別・年別人数（総務省消防庁）

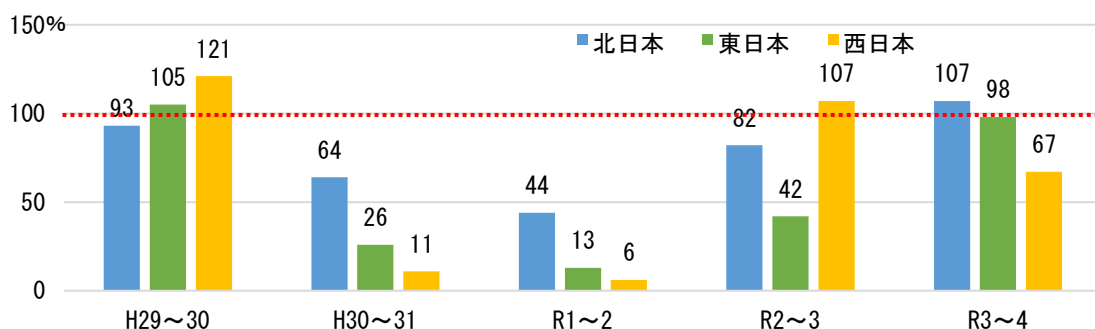


図12 冬の降雪量の地域平均平年比¹⁹（気象庁）

¹⁸ 総務省消防庁「今冬の雪による被害状況等」平成30年から令和4年に発表された速報値を消費者庁が取りまとめたもの。交通事故及び転倒によるものを含まない。ただし、除雪作業中のものは含む。

¹⁹ 気象庁「冬（12～2月）の天候」（平成30年～令和4年）別紙の表「地域平均平年差（比）と階級」より。平年値は、令和4年発表分から平成3年～令和2年の30年間を利用、それ以前は昭和56年～平成22年の30年間を利用したもの。

東京消防庁の救急搬送データのまとめ²⁰によると、毎年12月から3月までの期間に、積雪や凍結路面により滑って転倒した際に受傷する事故が発生しており、令和3年3月までの5年間に972人が救急搬送され、年齢層（5歳単位）別にみると、65歳から69歳が106人と最も多くなっています。

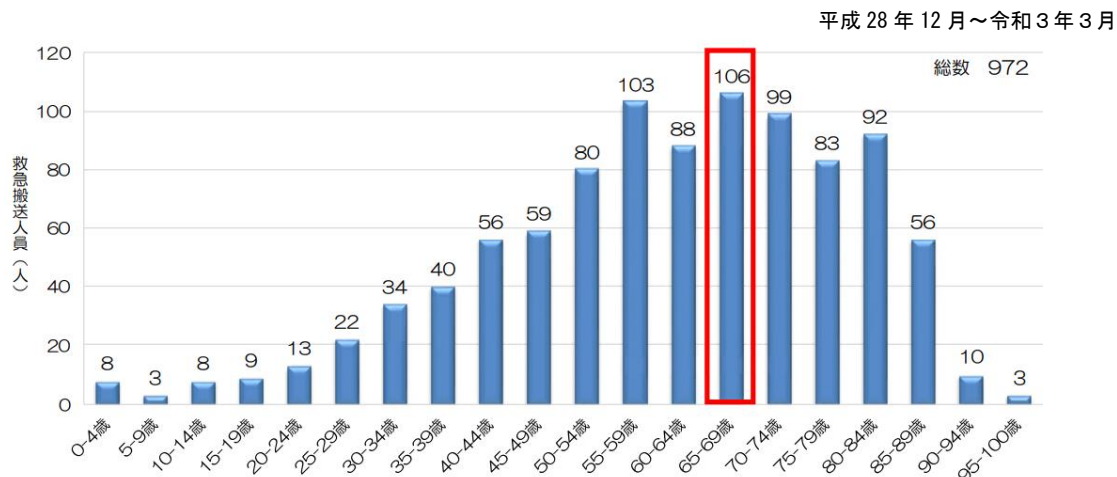


図13 積雪や凍結路面に係る年齢層別救急搬送人員（東京消防庁管内）

（2）消費者へのアドバイス

高齢になると加齢に伴う筋力や視力・聴力の低下などの身体機能の変化や認知機能の低下、日頃の運動不足、病気や薬の影響によってバランスを取ることや、とっさの対応が難しくなります。また、冬場は雪や路面の凍結により転倒や転落の危険性が高まります。



予防のためには家族や周囲の方の理解と工夫が大切です。

① 滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。

廊下や階段などの滑りやすい場所は注意しましょう。スリッパやサンダル、靴下などは脱げやすいもの、滑りやすいものは避け、自分の体に合ったものを使いましょう。

また、水拭き、汚れを取るための洗剤、仕上げのワックス剤などにより掃除時は床等が滑りやすい環境になることもあります。濡れている場合や洗剤等が残っている場合はふき取る、ワックス仕上げは乾くまで待つなどしましょう。

²⁰ 東京消防庁「積雪や凍結路面に係る救急事故に注意しよう」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-honjyo/bousai/sekisetukikenn.pdf>（令和4年12月26日最終閲覧）

② 年齢や個々の体力を勘案し、無理な作業は控えて整理しましょう。

掃除をする際は床にもものが広がりつまづきやすい環境になることもあります。一時的にもものを動かす場合も、十分に人が通れるようなスペースを確保し、ケーブルは壁にはわせ、つまづきやすいものは床の上に置かないようにしましょう。

また、無理のない範囲で作業を行い、必要に応じて休憩を取りましょう。



③ 脚立やはしごを使用した高所作業は極力控え、行う場合は広いステップや上枠が付いた身体のバランスを取りやすい用具を使い、安定した場所で無理なく行いましょう。踏み台等を使つての作業も安定した場所で行いましょう。

脚立やはしご、踏み台を用いた作業中に、身体のバランスを崩したり、脚立等が倒れると、転落した際に頭や背骨等を損傷して、死亡や重症を負うおそれがあります。高所の作業は他の人に任せるなど、極力控えましょう。

作業を行う場合は、はしご上での作業は避け、身体が安定しやすい道具（ステップが広いものや上枠が付いたもの等）を選び、開き止め具をしっかりとロックして安定した場所に設置して、身を乗り出したり、天板に乗ったりしない等、取扱上の注意を守って正しく使用しましょう。また、一人きりで作業せずに、必要に応じて休憩を取ったり、周囲の人に補助してもらったり、作業を代わってもらうなど無理のないようにしましょう。

作業が終わっても脚立等から降りるまでは、十分注意しましょう。降りる際にバランスを崩して足を踏み外して転落する事故も発生しています。



④ 除雪作業は無理せず二人以上で。用具の点検と安全対策を確実に行いましょう。

除雪中の事故の危険を理解し、安全な対策を講じることが、事故を防ぎます。また、事故は除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招いています。除雪作業前に事故防止のポイントを確認しましょう。

＜雪下ろし安全 10 箇条²¹＞

- (1) 安全な装備で行う
- (2) はしごは固定する
- (3) 作業は2人以上で行う

²¹ 国土交通省「雪下ろし安全 10 箇条～除雪作業中の事故に注意しましょう～」
https://www.mlit.go.jp/kokudoseisaku/chisei/kokudoseisaku_chisei_tk_000139.html (令和4年12月26日最終閲覧)

- (4) 足場の確認を行う
- (5) 雪下ろしのときは周りに雪を残す
- (6) 屋根から雪が落ちてこないか注意する
- (7) 除雪道具や安全対策用具の手入れ点検を行う
- (8) 除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから棒などで取り除く
- (9) 携帯電話を身につける
- (10) 無理はしない

⑤ 洗剤などの取扱説明、注意表示をよく確認し、正しく使用しましょう。

油汚れやカビ取りに用いる洗剤等はその洗浄効果のために薬剤の濃度が高いものもあり、使い方を誤ったり、目や口に入ったりすると危険です。

製品ごとに、

- 種類の違う洗剤を一緒に使用しない
- 洗剤を別の容器に移し替えない
- 目より高い箇所にスプレーしない
- 必ず換気を行って使用する
- ゴム手袋やマスクを着用して使用する
- 使用量の目安を守って使用する
- 子供の手に触れないようにする

などの注意事項が記載されていますので、使用前にその製品の取扱説明や注意表示をよく確認し、安全に正しく使用しましょう。

<大掃除を機に家庭内にリコール対象製品がないか確認してみよう>

リコール対象になっているにもかかわらず、気付かずに使用している場合や普段は使わずに収納されている場合があります。リコール対象の製品であることに気付かずに使用すると火災などの大きな事故につながるおそれがあります。大掃除や帰省のタイミングで下記を参考に確認してみよう。

[消費者庁リコール情報サイト²²]

<https://www.recall.caa.go.jp/>

²² 事業者の届出等により関係行政機関等が公表しているリコール情報や、事業者から任意で提供のあった消費者向け商品に関するリコール情報を一元的に集約して消費者に提供しています。

(3) 参考

消費者庁「高齢者の事故を防ぐために」(令和3年12月8日)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_055/

独立行政法人製品評価技術基盤機構「事故の約4割が60代以上!『はしごの上で作業しない』『脚立にまたがらない』～「はしご・脚立」の誤使用は大ケガにつながります～」

<https://www.nite.go.jp/jiko/chuikanki/press/2022fy/prs22091601.html>

国民生活センター「思わぬ大けがに!高齢者の脚立・はしごからの転落ー医療機関ネットワークからみる危害の実態ー」

http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20190328_2.html

消費者庁・経済産業省・(独)製品評価技術基盤機構「「除雪機の死亡事故」7割が誤使用・不注意～“安全機能ONとエンジンOFF”が生死の分かれ目～」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_066/

ピックアップ!～過信しないで!～雪下ろし安全10箇条(政府広報オンライン)(動画)

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20049.html>

よくある除雪作業中の事故とその対策(内閣府・国土交通省パンフレット)

https://www.bousai.go.jp/setsugai/pdf/h2312_004.pdf

4. その他

いざというときのために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。

救命講習はお近くの消防署などで受講できます。また、総務省消防庁では、オンラインで応急手当を学べる応急手当WEB講習を公開しています。

総務省消防庁「応急手当WEB講習」

<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/>

<本資料に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9200 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>