

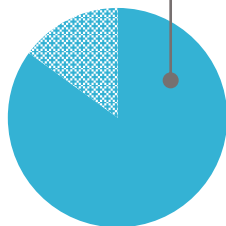
無理せず対策

高齢者の不慮の事故

転倒・転落



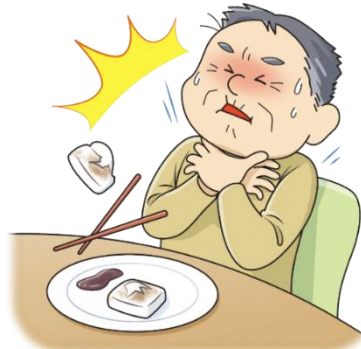
スリップ・つまづき・よろめき
同一平面上での転倒
約85% (8,085人)



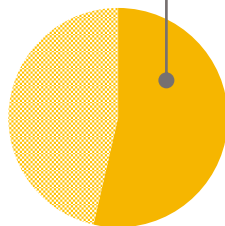
転倒・転落・墜落による死亡

9,509人

窒息



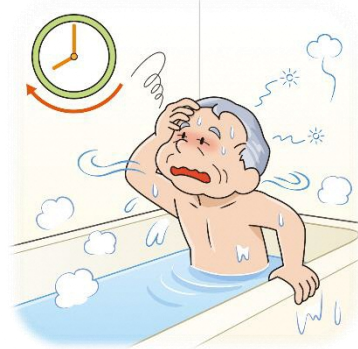
気道閉塞を生じた
食べ物の誤えん
約54% (3,884人)



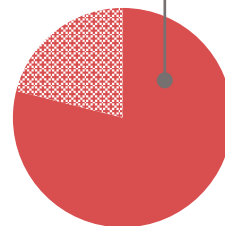
不慮の窒息による死亡

7,246人

溺水

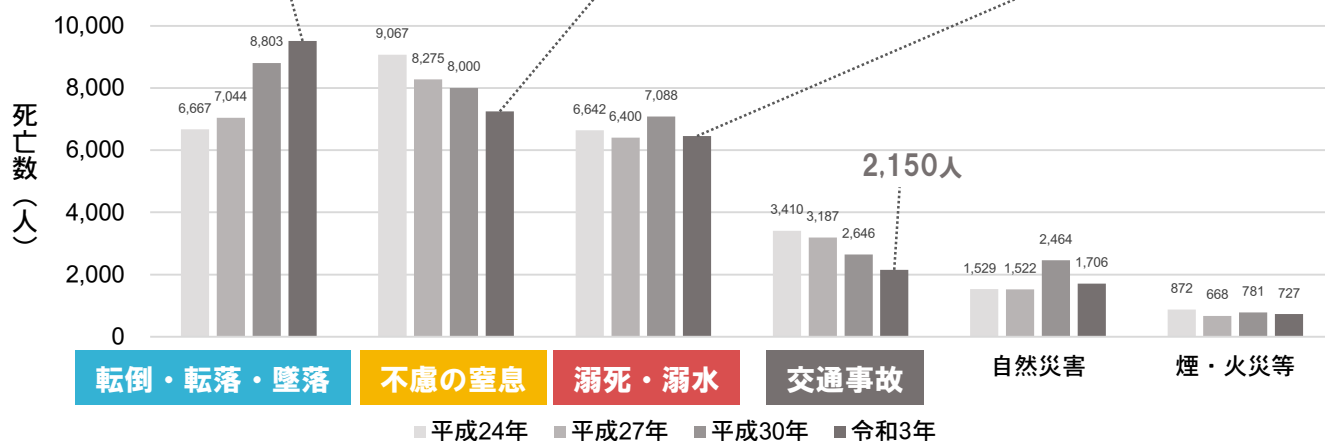


浴槽内での・浴槽への転落による
溺死・溺水
約79% (5,097人)



溺水による死亡

6,458人



65歳以上の不慮の事故による死因別死亡数

人口動態調査（厚生労働省）上巻 死亡 第5.31表をもとに消費者庁において作成・3年ごとの推移



消費者安全課（令和4年12月作成）



詳細はこちら

無理せず 片づけ・運動を 転倒・転落

転倒・転落は交通事故の4倍以上！

転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の転倒・転落・墜落による死者数は9,509人で、交通事故の2,150人の4倍以上です。特にスリップやつまづき、よろめきによる同一平面上での転倒による死者数は8,085人で8割以上を占めています。



主な要因

病気や薬の影響

＼ できることから 始めましょう ＼

☐ 部屋の整理 ☐ 適度な運動

☐ 危ない所の見える化

明るく照らす・色を変える・しるしを貼る など



チェック！身の回りのこんな所が危ない！

☐ 敷き物の縁



☐ コード類

☐ 床の上のモノ



☐ すべりやすい床や靴

☐ 段差・みぞ・傾斜

☐ 水ぬれ・雪や凍結

☐ 階段



☐ 暗い足もと

☐ 不安定な場所



消費庁

消費者安全課（令和4年12月作成）



詳細は
こちら

無理せず 楽しむ

お餅

／ 食べる機会が多いお正月は特に注意！／

お餅がのどに詰まる死亡事故は1月に集中！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上で食べ物が気道を塞ぐことによる死亡は3,884人で、交通事故2,150人の約1.8倍です。また、餅の窒息事故を調べると、1月に集中して発生しており、特に正月三が日に多発しています。



窒息のサイン

加齢による変化

- 歯の機能の低下（奥歯がなくなる、入れ歯など）
- かむ力、飲み込む力が弱くなる
- だ液の量が少なくなる
- せきなどで押し返す力が弱くなる

お餅の特徴

- 温度が下がると硬く、くっつきやすくなる

お餅による窒息事故を防ぎましょう

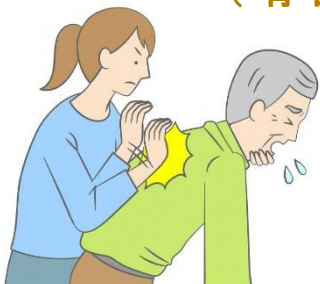
- ☐ 小さく食べやすい大きさに
- ☐ 先に飲み物・汁物で のどを潤す
- ☐ ひとくちは 無理のない量で
- ☐ ゆっくり よくかんでから 飲み込む
- ☐ 食事中的見守り



もしも 詰まったら…

すぐに背中を強く叩く

（背部叩打法）



イラスト：政府広報オンライン

※できる場合は「腹部突き上げ法」も

<周りの人の協力が必要です>

- せきができる場合：せきをさせる
- せきができない場合：
大声で周囲に119通報とAED搬送を依頼
→誰も来なければ、意識がある間は119通報よりも
背中を叩くことを優先
- 意識がない・意識が途中でなくなった場合：
心肺蘇生を開始

※窒息への対応が途中で分からなくなったら、119番通報すると通信指令員が行うべきことを指導してくれます



消費者庁

消費者安全課（令和4年12月作成）



☞ 詳細はこちら

無理せず 快適に

／ 冬は特に注意！ ／

お風呂

お風呂での溺れは交通事故の2倍以上！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人、そのうち家・居住施設の浴槽では4,750人で、交通事故2,150人の2倍以上でした。また、東京消防庁の救急搬送データによると、高齢者の溺れる事故は、特に冬場に多くなっています。

お風呂での心停止は事故による溺死だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなります※。（※参考：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会「救急蘇生法の指針2020(市民用)」）

こんな入浴は危ない！



寒い浴室・脱衣所



熱め・長時間



食後・飲酒後・薬服用後

快適で安全な お風呂習慣を 始めましょう

☐ 浴室・脱衣所を暖める

☐ 入浴前後に水分補給

☐ 温度・時間を見える化

☐ 声かけ・見守り

入浴の目安
41℃以下
10分まで



入浴前にも ひと声

☐ 浴槽から急に立ち上がらない

☐ 意識がもうろうとしたら
気を失う前に湯を抜く



消費者安全課（令和4年12月作成）



☞ 詳細は
こちら