2026年11月度 衛生講話

通勤災害について
～通勤中のケガに備えよう！～

産業医　西川菜摘



通勤中のケガといえば転倒

- 転倒の**約4分の3**は、凹凸・段差・滑りやすさが原因
- 転倒の**6割以上**は、複数の要因が重なって起きる

転倒の要因

環境	凹凸、段差、濡れた床、暗い道、交通量の多い交差点など
作業	急ぎ足、「歩きスマホ」、滑りやすい靴など
健康	寝不足、飲酒、加齢、バランス低下など

※ 転倒は年齢を問わない。**急ぎ足と「歩きスマホ」は若い人ほど要注意！**

出典：Amin K, et al. J Safety Res. 2022／Hippi M, et al. Int J Environ Res Public Health. 2022／Clemson L, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2023

今日からできる転倒予防

環境	通勤路の危険な場所（段差・暗い所）を職場で共有など
作業	急がない、「ながら歩き」しない、 滑りにくい靴を履くなど
健康	日頃から転倒予防運動やストレッチを行う、 睡眠不足やお酒の飲みすぎを避けるなど

通勤災害とは？

「通勤災害（労災）」＝ 通勤の途中で起きたケガ

「通勤」とは？

仕事のために ＋ **家と職場の行き帰り** ＋ **いつもの道・方法**

「通勤災害（労災）」と認められれば、治療費の自己負担はほぼなし。
休業が4日以上になれば、**休業補償**も受けられる。

では、どこまでが「通勤」？
3つのケースで確認しましょう

出典：労働者災害補償保険法 第7条第2項・第1項第3号

Q1. 居酒屋

Q1

いつもの道にある居酒屋で2時間飲んでから
帰宅した。

その帰り道で転んでケガをした。



か



通勤災害になる？ ならない？

Q1. 居酒屋

通勤災害にならない

いつもの道に戻っても、「通勤」にはならない。



飲酒は「転倒の要因」にもなる。二重に注意を。

※ 会社の指示で参加した会合は、別の判断になる。

Q2. スーパーでの買い物

Q2

帰りにスーパーに寄って夕食の材料を買った。

その後の「帰り道」で転んでケガをした。



か



通勤災害になる？　ならない？

Q2. スーパーでの買い物

○ 通勤災害になる

日用品の買い物は**「日常生活上必要な行為」**



いつもの帰り道に戻った後のケガは、通勤災害

Q3. 歯医者での治療

Q3

帰りに歯医者で治療を受けた。

いつもの道で転んでケガをした。



か

通勤災害になる？ ならない？

Q3. 歯医者での治療

○ 通勤災害になる

病院受診も**「日常生活上必要な行為」**



治療中は通勤から外れるが、いつもの道に戻った後のケガは通勤労災

通勤中にケガをしたら

1　その場で

安全な場所へ移る
交通事故なら警察へ、その場で示談しない

2　病院で

「通勤中のケガです」と伝える
健康保険は使わない、できれば労災指定病院へ

3　その日のうちに

会社に報告する、どんなに軽いケガでも一報を

最終的に労災かどうかを決めるのは**「労働基準監督署」**
自分で判断せず、まず会社へ報告を！

出典：厚生労働省『第三者行為災害のしおり』『お仕事でのケガ等には、労災保険！』

まとめ

- いつもの道を外れると、以降は通勤にならない。（例：居酒屋）

- ただし、買い物や通院など「日常生活上必要な行為」なら、いつもの道に戻った後は、また通勤になる。

- 通勤中にケガをしたら、会社に報告を。

いちばん良いのは、ケガをしないこと。今日も明日も安全に通勤を。