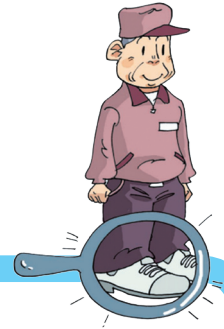


장년근로자 넘어짐재해 예방을 위한 올바른 신발 선택 요령



신발의 무게

900g 미만인 단화 형태의 신발이 좋다.

신발의 미끄럼방지 성능

물기·기름기(실내), 눈·비(실외) 등으로 바닥이 미끄러운 장소에는 미끄럼방지 성능을 갖춘 신발이 좋다.

신발의 유연성

신발이 단단하고 잘 구부러지지 않으면 발에 무리가 가고 걷는 것이 불안정하므로 유연한 것이 좋다.

신발이 잘
구부러지면
안정되게 걸을
수 있다

바닥과의 접촉면적이
넓어 안전하다



신발이 잘
구부러지지
않으면 걸려
넘어지거나
미끄러지기 쉽다

바닥과의 접촉면적이
좁아 불안전하다



밑창·뒷굽의 충격흡수력

발에 피로가 쌓이게 되면 관절 통증 등이 발생할 수 있으므로 발에 피로를 덜어줄 수 있도록 충격 흡수가 잘 되는 것이 좋다.

신발의 무게중심

무게중심이 발끝에 있으면 걸려넘어지기 쉬우므로 신발 끈을 늘어뜨렸을 때 무게중심이 한쪽으로 치우치지 않고 중앙에 있는 신발이 좋다.

발끝에 무게
중심이 있는
신발



무게중심이
적당한 신발



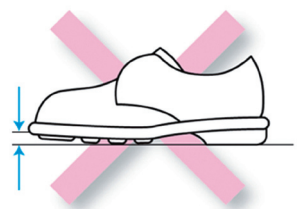
신발 발끝부분의 형태

걸을 때 발을 충분히 들지 않으면 발끝 부분이 바닥이나 계단에 걸려 넘어질 수 있으므로 발끝이 어느 정도 올라간 형태가 좋다.

발끝이 어느
정도 높으면
걷기 쉽다



발끝이 낮으면
걸려 넘어지기
쉽다





구분	내용	네	아니오
보행성 향상	900g 미만인 단화 형태의 신발인가?		
	신발은 근로자의 발 사이즈에 적합한가?		
	뒤꿈치 부분을 잘 감싸주고 적당하게 견고한가?		
넘어짐재해 예방	신발 밑창은 미끄러짐을 방지할 수 있는 성능을 갖추었는가?		
	신발의 뒤축과 앞축의 무게중심이 균형을 이루고 있는가?		
	신발 밑창은 유연한가? - 신발을 양손으로 구부렸을 때 신발의 가운데에서 굽혀지는 신발 또는 전혀 구부러지지 않는 신발은 걸려 넘어지기 쉽다. - 특히 경사면에서의 작업, 쪼그려앉아서 하는 작업에는 사용하지 않는 것이 좋다.		
	신발 앞부분은 어느 정도 올라가 있는가?		
	신발의 뒤축의 높이는 30mm 이하인가?		
피로예방	밑창과 뒷굽은 충격 흡수가 잘 되는가?		

! 「아니오」의 경우에는 해당항목에 적합한 신발을 착용하여 넘어짐재해를 예방하시기 바랍니다.

이 자료는 일본 후생노동성의 안전보건자료를 번역, 편집한 것입니다.

* 출처 : 후생노동성, “고령근로자를 배려한 직장개선 매뉴얼”, <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/0903-1a.pdf>