

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年 3月28日
中央労働災害防止協会

安全衛生教育動画 「転びの予防 体力チェック」を作成・公開

中央労働災害防止協会（中災防：理事長 竹越 徹）は、安全衛生の動画教材「転びの予防 体力チェック」（別紙：画面イメージ）を作成しました（令和3年度厚生労働省補助事業）。3月29日に中災防ホームページ内（<https://www.jisha.or.jp/order/korobi>）で公開する予定です。

わが国の労働災害による休業4日以上死傷者数は、年間13万人にのぼります。その中でも労働災害の4分の1程度を占めている「転倒災害」は、さまざまな業種や場面で発生しています。そこで、職場における転倒災害予防対策の一助となるよう、「自分の身体機能に対する意識」と「実際の体力」の差を知る方法を紹介する動画教材を作成しました。

この動画教材では、まず「身体機能計測を行うにあたって準備するもの」を紹介します。次に、「歩行能力・筋力」「敏捷（びんしょう）性」など9つの自分の身体機能に対する意識を質問票に回答したあとに、実際に5種類の身体機能計測を行う方法を紹介します。その後の「評価編」では、身体計測の結果をレーダーチャートに書き込むことで自分の身体特性を知ることができ、それに対応した行動を心掛けることで転倒災害の予防に役立つことを伝えます。

全体を通して20分ほどで視聴できますが、必要な部分だけを見ることも可能です。なお、パソコンやタブレット、スマートフォンからアクセスし、無料で視聴できます。

中災防では今後も、さまざまな利用者のニーズを踏まえて労働災害の防止・対策に関する電子教材の開発・普及を図っていきます。

※この資料は、厚生労働記者会、厚生労働省労政記者クラブ、厚生日比谷クラブ、鉄鋼研究会に配布しています。

【照会先】中央労働災害防止協会 総務部広報課 （道野、森永）

電話：03（3452）6449 E-mail：koho@jisha.or.jp

転びの予防 体力チェック

あなたの転倒リスクはどれくらい？
自分の意識と実際の身体機能を図って転倒リスクを知りましょう。
ボタンを押すと動画が再生されます。

▼ 全体を通して見たい場合はこちらから

● すべて再生



すべて再生



記入用紙
ダウンロード

▼ 個別に見たい場合はこちらから

● 導入・準備編

● 意識調査編



はじめに (導入)



準備編



意識調査編

● 計測編

● 評価編



準備運動



2ステップテスト
(歩行能力・筋力)



座位ステップングテスト
(敏捷性)



ファンクショナルリーチ
(動的バランス)



評価編



閉眼片足立ち
(静的バランス)



開眼片足立ち
(静的バランス)

※令和3年度厚生労働省補助事業で作成

用意するもの



電卓

メジャー

養生テープ

ストップウォッチ

イス

記入用紙

動きやすい服装、滑りにくい靴で行いましょう

3. 動的バランス

質問6 一直線に引いたラインの上を、
継ぎ足歩行で簡単に歩くことができますか？

- ① 継ぎ足歩行ができない(1点)
- ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる(2点)
- ③ ゆっくりであればできる(3点)
- ④ 普通にできる(4点)
- ⑤ 簡単にできる(5点)

評価基準 質問5と質問6の回答番号の数字を合算した点数により評価します

合算点数	2~3	4~5	6~7	8~9	10
評価	1	2	3	4	5

—あなたの回答—



実施ポイント

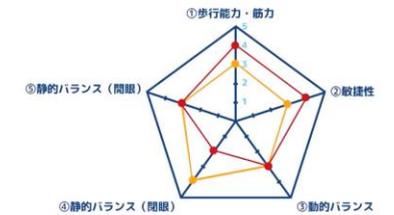


足を動かさず身体を前に倒して両手を同時に遠くまで伸ばし、

質問票の記入

計測

レーダーチャート



転倒などによるケガの防止に役立てましょう