

転倒による 労働災害防止の取組み

好 事 例 集

～転倒しにくい身体づくり～

6事例

(50 音順)

- イオン株式会社、イオンリテール株式会社
- 花王グループカスタマーマーケティング株式会社
- キッコーマン食品株式会社
- JFE スチール株式会社
- 全国土木建築国民健康保険組合
- ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社

巻末資料

転倒等リスク評価セルフチェック票 他

令和7年3月
中央労働災害防止協会

目次

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの **Alt** + **←**

はじめに	P 1
転倒による労働災害を防ぐために	P 2
～身体的要因の対策について～	
(50音順)	
事例 1 イオン株式会社、イオンリテール株式会社	P 7
事例 2 花王グループ カスタマーマーケティング株式会社	P 18
事例 3 キッコーマン食品株式会社	P 26
事例 4 J F E スチール株式会社	P 34
事例 5 全国土木建築国民健康保険組合	P 53
事例 6 ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社	P 78
巻末資料	P 87
1 転倒等リスク評価セルフチェック票(入力用 厚生労働省)	
2 転倒等リスク評価セルフチェック票(解説 厚生労働省)	
3 身体機能計測のポイント等を解説する動画(中央労働災害防止協会)	
4 毎日3分でできる「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」(厚生労働省)	
5 転倒防止リーフレット(厚生労働省)	
6 SAFEコンソーシアム(厚生労働省)	

はじめに

転倒による労働災害は、職場における事故の中でも特に頻繁に発生する問題の一つです。日本国内の労働災害の多くは、転倒が原因であり、これにより多くの労働者が死傷し、業務の停滞や経済的損失を引き起こしています。転倒防止に向けた取り組みは、ますます重要な課題となっています。

このようなことから、国が定めた**第14次労働災害防止計画(14次防)**では、転倒予防対策が重点項目の一つとなっています。中央労働災害防止協会では、その一環として、転倒による労働災害防止活動に積極的に取り組んでいる具体的な対策事例を収集して、事例集を作成し幅広く普及啓発を行うこととしました。

厚生労働省が公表した「事業場の安全衛生対策の取組に係るアンケート調査の結果」(令和4年11月調査実施)では、何らかの転倒防止対策に取り組んでいる事業場の割合が83.5%であるのに対し、整理・整頓・清掃などの対策だけでなく、転倒しにくい身体づくりや転倒した際に怪我をしにくい身体づくりにも取り組んでいる事業場は5%となっています。

転倒災害は高年齢の女性に多く見られ、身体機能等の影響が大きく出るとされていることから、転倒による労働災害を予防するためには、体操・運動の実施、体力測定等を行うことが有効な取り組みとなるため、こうした事例を収集することとしました。

各事例には、転倒防止に向けた具体的な取組内容や、その成果、さらにそれに至る過程での学びが含まれています。これらの取り組みを参考にいただき、皆様の事業場で労働災害の防止活動に役立てていただければ幸いです。

安全な職場環境の実現は、すべての労働者が安心して働くための基本です。本書がその一助となり、労働災害のない社会の実現に向けた一歩となることを願っています。

最後に、本事例集の作成に当たって、ヒアリング調査にご協力いただき、取り組み内容の掲載をご快諾いただいた企業及び団体の皆様方に心より御礼申し上げます。

令和7年3月

中央労働災害防止協会

転倒による労働災害を防ぐために

～身体的要因の対策について～

中央労働災害防止協会
健康快適推進部
ヘルスケアトレーナー
専門役 飯田 源

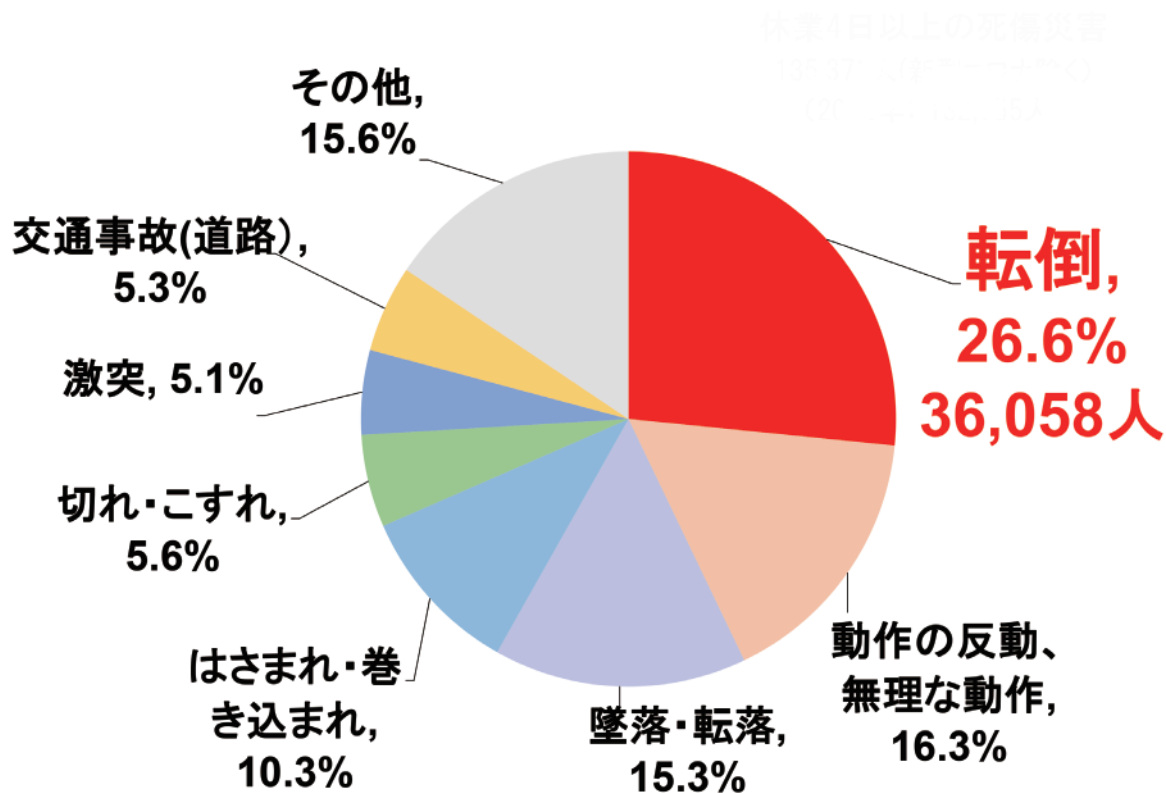
転倒災害の状況

全体的な傾向

労働災害における「転倒」は増加傾向を示していて、2023年の休業4日以上死傷者数は36,058人に上り、全体の4分の1(26.6%)を占め、事故の型別でもっとも多く発生している(図1)。

図1 事故の型別労働災害発生状況(2023年)

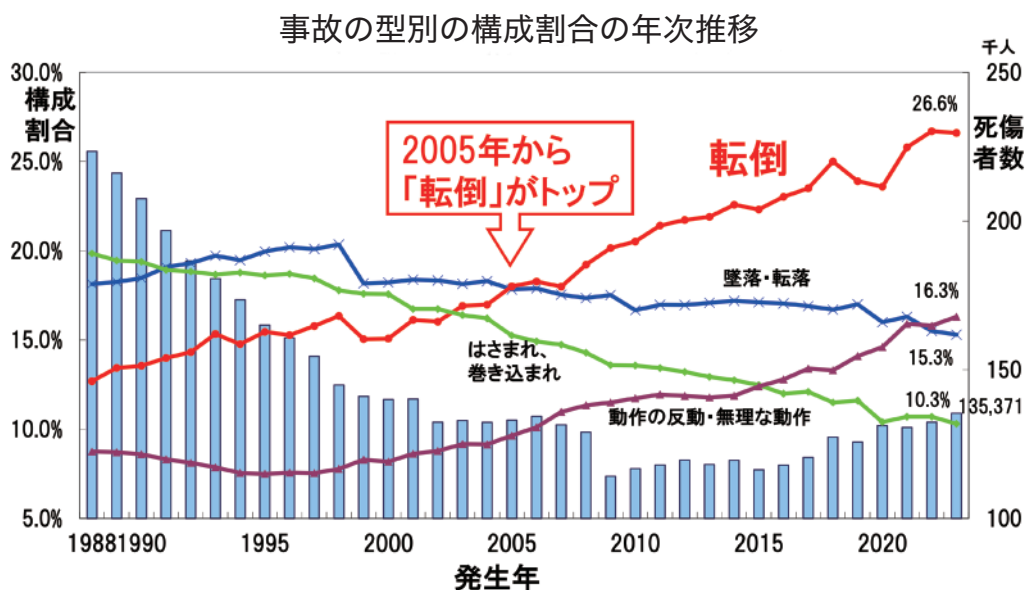
休業4日以上死傷災害135,371人(新型コロナ除く)(2022年:132,355人)



資料出所:厚生労働省「労働災害発生状況」より作成

事故の型別の割合の年次推移によると2005年から「転倒」がトップで、その割合も増加傾向にある(図2)。

図2 死傷災害発生状況(死亡災害及び休業4日以上)



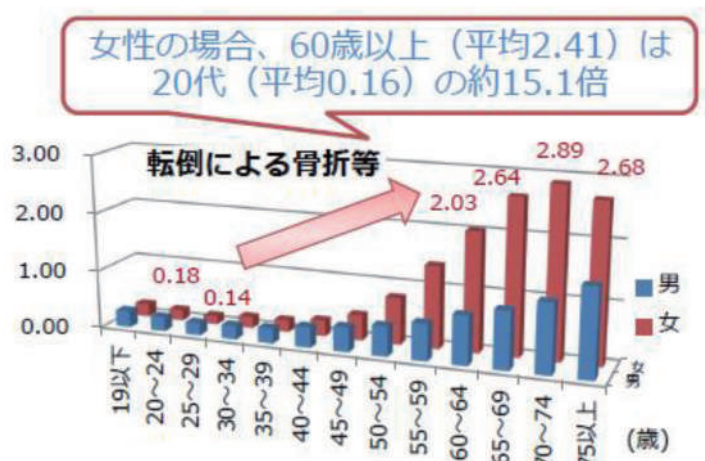
資料出所: 厚生労働省 職場のあんぜんサイトより作成

転倒災害の傾向

事故の型別・年齢階層別・男女別の千人率における「転倒による骨折等」は、年齢を重ねると増加傾向にあり、特に女性の60歳以上は20代の約15倍の発生率となっていて、労働者の高齢化に伴う転倒災害の増加が懸念される(図3)。

これは一般に加齢に伴って筋力等が低下し、転倒しやすくなることが考えられる。特に女性は、骨密度が低下しやすい傾向があり、転倒した場合に骨折してしまうこともある。骨折の部位によっては寝たきりにつながる可能性や、転倒して頭を打った場合は、ときに生命にかかわることもあり、特に注意が必要である※。

図3 事故の型別・年齢階層別・男女別の千人率(令和5年)



令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況(厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課)

※(参考図書)澤田京樹.特集,加齢と向き合い、転倒災害を防ぐ:総論 転倒災害のいま.安全と健康.中央労働災害防止協会.2024,Vol.25,no.11,p.17-19.

転倒災害の社会的影響

労働者死傷病報告の転倒災害の休業見込日数の平均(休業4日以上)は、2023年は48.5日であった。このことは、転倒による負傷で平均1.5カ月以上の長期にわたり休業に至っていることになり、被災者本人や事業者、さらには社会の大きな損失となっている※。

転倒災害の原因

転倒の仕方はつまずき系が約4割、滑り系が約3割

厚生労働省で、転倒災害に関する労働者死傷病報告を一定数抽出して読み込み、転倒の状況(2021年分)を分析した。その結果、転倒の仕方は、つまずき系が約4割、滑り系が約3割であった。踏み外し系は、ほぼ平面上の転倒の原因としては、多くなかった(一定の高さのある段差を踏み外して転落したものは、転倒ではなく墜落 転落に分類される)※。

つまずきの原因

つまずきの原因で、最も多かったのは「(物理要因としては)特にない」であった。何もなくて足が上がりず床につまずいて転倒したものや、足がもつれて転倒したというものが最も多く、約1割を占めていた※。

転倒災害は、移動中だけ発生している訳ではないということも分かった。移動のための歩行中に発生したと判断できるものは約7割であったが、残りの約3割は、狭い範囲を動く作業中と思われるときに発生していた※。

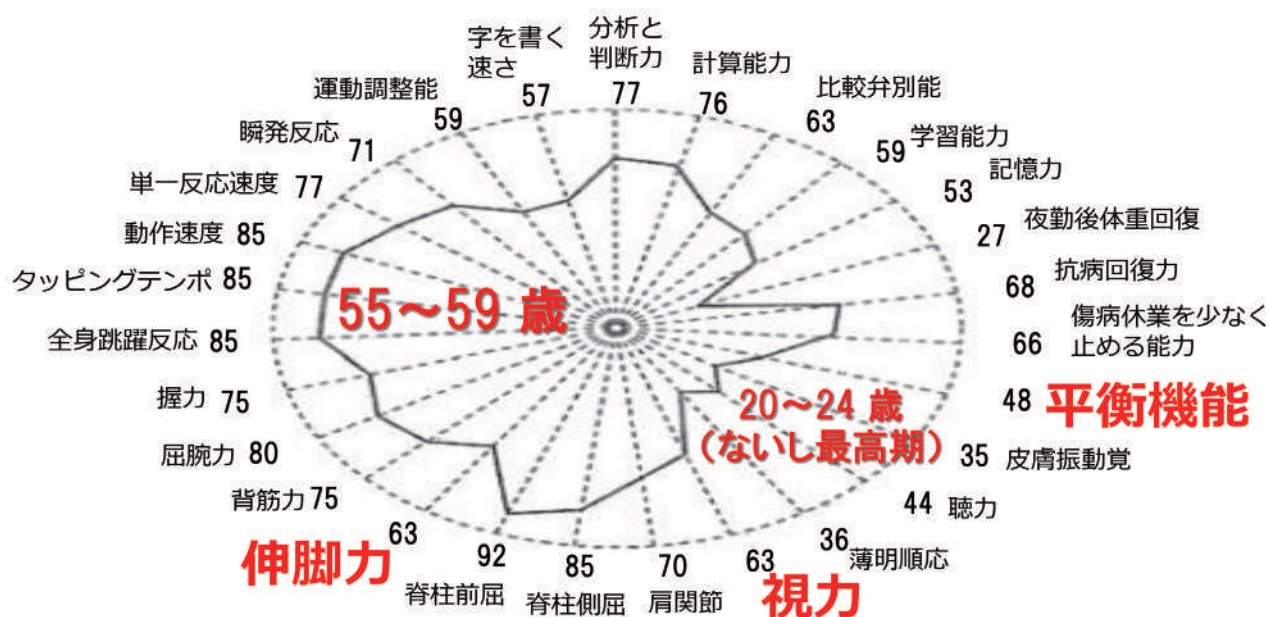
これらのことから、「急いでいると転びやすいので慌てず注意して歩く」というのは、必ずしも有効な対策とはいえないということである。特につまずくような物がなく、足が上がりず転倒したものや、足がもつれて転倒したというケースへの対策としては、転倒しにくい身体づくり(身体機能の維持向上)を進めることが必要な対策と考えられる※。

また、高齢化による転倒災害増加は、身体機能の低下が要因の一つと考えられ、特に平衡機能(バランス能力)および伸脚力(脚全体の筋力)が低下すると姿勢バランスを崩しやすく、そのとき身体を支える筋力が衰えていると転倒につながる(図4)。

※(参考図書)澤田京樹.特集,加齢と向き合い、転倒災害を防ぐ:総論 転倒災害のいま,安全と健康.中央労働災害防止協会.2024,Vol.25,no.11,p.17-19.

図4 加齢による心身機能の変化

20～24歳ないし最高期を基準としてみた55～59歳年齢者の各機能水準の相対関係(%)



高齢者の労働能力(労働科学叢書53); 斉藤一、遠藤幸雄: 労働科学研究所 1980 年

第14次労働災害防止計画において、転倒災害対策としてハード・ソフト両面からの対策に取り組む事業場の割合を50%とアウトプット指標を掲げているが、転倒しにくい身体づくりや転倒した際に怪我をしにくい身体づくり(ソフト的な対策)にも取り組んでいる事業場は5%というのが現状である。

身体的要因の対策例

身体機能の低下を把握するための体力測定、身体機能の低下を防ぐ筋力トレーニングなどは、一例として以下のとおり。

体力測定(転倒等リスク評価セルフチェック)

自らの身体機能の変化に気づき、転倒等のリスクを把握する方法として、「転倒等リスク評価セルフチェック票」(巻末資料1)の活用を推奨している。

本セルフチェック票は、質問票による身体機能の自己認識と身体機能計測(体力チェック)結果からの差を見て(巻末資料2 転倒等リスク評価セルフチェック票の解説)、身体機能計測結果より自己認識が上回ると自分が考えている以上に衰えている状態に気づくことができるツールとなっている。

身体機能計測(体力チェック)について、そのポイント(用意する物、実施上の注意、測定のポイント等)を、わかりやすく解説する動画を無料で公開している(巻末資料3)。

筋力トレーニング(転倒予防体操等)

身体機能の低下(筋力、バランス能力、俊敏性の低下)を改善するために開発された体操は、転倒予防の有効な手段と考えられ、当事例集で紹介させていただいたとおり、各社で様々な転倒予防体操が開発されている。

転倒災害防止セミナー

中央労働災害防止協会では「高年齢労働者の転倒・腰痛予防から労務管理までを学ぶセミナー」および各事業場からの依頼によって実施する90分程度の「転倒災害防止セミナー」等において、参加者に「転倒等リスク評価セルフチェック票」(巻末資料1)を体験してもらい、参加者自身の身体機能の把握、事業場での展開方法などを伝えている。90分程度の「転倒災害防止セミナー」の概要は以下のとおり。

1. 転倒リスクの要因
2. 身体機能低下と労働災害
3. 転倒等リスク評価セルフチェック(体験)
4. 身体機能の低下を防ぐ(筋力トレーニング等の体験)

「転倒災害防止セミナー」では、筋力を維持向上させるトレーニングを紹介して体験してもらう。トレーニングを継続することによって筋力を維持向上させることは高年齢者でもある程度期待できることから、体験を含めてセミナー内で紹介している(図5)。

図5 筋力トレーニング



なお、2024年1月に厚生労働省から公表された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の中でも、週2~3日筋力トレーニングを行うことを推奨している。筋力トレーニングは転倒による骨折などの怪我を予防するだけでなく、心血管疾患、がん、糖尿病の発症リスクを低減すると言われている。

今後も高い割合を示すことが考えられる転倒災害を防止するため、ハード・ソフト両面からの対策は必要であるが、特に取組が進んでいないソフト面の対策は今後の課題であり、本事例集を参考に取組を強化することが期待される。

事例1 イオン株式会社、イオンリテール株式会社

理学療法士を活用した年齢に関係なく安全に活躍し続ける人材育成での転倒災害防止活動
～「イオンで働くと健康になる」の実現に向けて～

イオン株式会社、イオンリテール株式会社 目次

1 企業情報

2 労働災害等の発生状況

3 取り組み内容

(1) 事前の作業チェックと評価の実施

(2) アンケート調査および体力測定の実施

(2)－1 アンケート調査

(2)－2 体力測定会

(2)－3 初回アンケート調査及び体力測定会の結果

(3) 従業員向け転倒腰痛予防セミナーの実施

(4) 1分間体操について

(4)－1 実施方法

(4)－2 効果

(4)－3 スムーズな体操導入のポイント

(4)－4 継続のポイント

4 当事例を自社で導入するには

資料1 1分間体操の手引書

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

Alt +

1 企業情報

企業名：イオン株式会社

労働者数 488人

平均年齢 49.3歳(2024年2月29日)

年代別の割合 10代：0%、20代：3%、30代：19%、40代：28%、50代：36%、
60代以上：14%

性別割合 男性：62%、女性：38%

正社員、契約社員
アルバイト・パートの割合 正社員：93%、パート：7%

業 務 内 容 純粋持株会社

企業名:イオンリテール株式会社

労働者数 113,410人

平均年齢 49.8歳(2024年10月20日)

年代別の割合 10代:2%、20代:11%、30代:9%、40代:17%、50代:31%、60代以上:30%

性別割合 男性:26%、女性:74%

正社員、契約社員
アルバイト・パートの割合 正社員:19%、パート:81%

業務内容 総合小売業

2 労働災害等の発生状況

転倒経験者の人数:

過去1年間に仕事中に転倒した経験があるのは、545名中90名(約17%)であった。

※545名は事前問診及び体力測定会(以下3(3))に参加した解析対象者で、体力測定会の問診時に確認した。

以下の取り組みは、SAFEコンソーシアム(巻末資料6 厚生労働省主催)令和5年度(2023年)SAFEアワードの企業等間連携部門でゴールド賞を受賞されました(図1)。

図1



イオンリテール株式会社 × 日本理学療法士協会

出典:SAFEコンソーシアム アワード 令和5年度SAFEアワード取組事例集79ページ

https://safeconsortium.mhlw.go.jp/sc/pdf/award/award2023_entrylist.pdf

3 取り組み内容

イオン株式会社及びイオンリテール株式会社において、定年延長・撤廃に向けた労働者の労働災害防止の取り組みの一つとして身体機能の維持向上及び、一人一人の従業員の健康の保持増進による生産性向上が重要と考え、公益社団法人日本理学療法士協会(東京都港区六本木7-11-10,会長斉藤秀之,理学療法士の職能団体で会員数約13万人)と共同で「理学療法士を活用した年齢に関係なく安全に活躍し続ける人材育成」として、2021年から増加傾向にある転倒災害を予防するための取り組みを行っている。

(1)事前の作業チェックと評価の実施

取り組みを開始するにあたり、イオンリテール株式会社の2つの店舗にて理学療法士とともに作業調査と作業環境調査を実施した。特に、荷卸し、水産加工場や惣菜調理場などのバックヤードの作業姿勢や作業環境など、高年齢労働者の身体特性(明暗順応や平衡機能、空間認知など)への配慮などを念頭に置きながらチェックを行った。

結果は、整理整頓が徹底されていたが、照度にムラがありバックヤードが暗い場所もあり、足元に複数の危険が在ることが分かった。

(2)アンケート調査および体力測定会の実施

小売業の転倒災害対策をする上で、課題の把握及び対策の効果検証をすることを目的に2つの店舗で、アンケート調査および体力測定会を実施した。

(2)－1 アンケート調査

体力測定会の案内チラシにQRコードを掲載して、測定前に従業員に回答依頼を周知した。アンケートの主な内容は以下の通りである。

- ・過去1か月の健康状態と仕事への影響度(労働生産性)、欠勤日数
- ・運動実施の有無(週1回以上、1回に15分以上の運動)
- ・過去1年間の転倒歴(工作中を含む)、転倒恐怖感
- ・過去1年間の腰痛、ひざ痛、首肩痛の有無と仕事への影響

(2)－2 体力測定会

理学療法士が担当し、従業員1名に担当の理学療法士1名を決め、マンツーマンの体制とした。安全のため体調の確認と血圧測定を実施した。また測定前に準備体操を行った。

体力測定の内容は業務時間中に実施することから、従業員一人当たりの測定会の拘束時間を30分以内に収められるように、測定項目及び運営について調整を行った。体力測定の項目は、厚生労働省の転倒等リスク評価セルフチェック票(巻末資料1及び巻末資料2)や中央労働災害防止協会の身体機能計測のポイント等を解説する動画(巻末資料3)を参考に、小売業の特性や店舗での実施可能性などを踏まえて以下の項目を実施した。

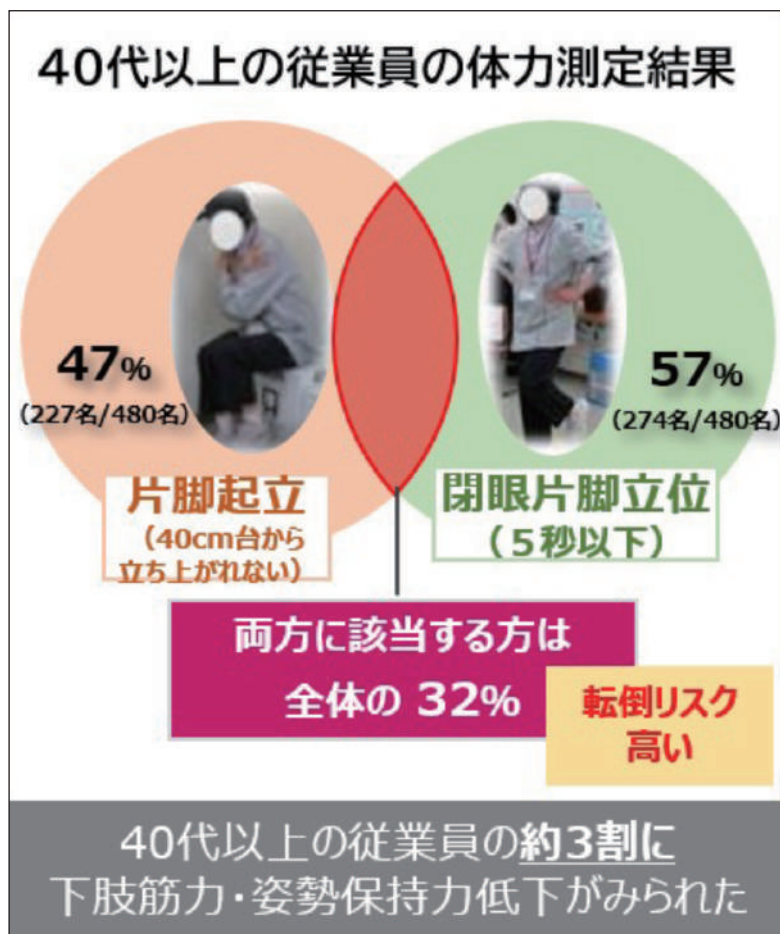
- ・注意・処理力:Trail Making Test
- ・敏捷性:座位ステップングテスト
- ・筋力・平衡性・柔軟性の総合力:2ステップテスト(A 4サイズのバインダーを両手で水平に持ち足元が見えないようにしてダブルタスクにて実施)
- ・下肢筋力:片脚起立
- ・柔軟性:立位体前屈
- ・平衡性:片脚立位(開眼・閉眼)
- ・骨密度:超音波にて評価

対策の効果判定も兼ねていることから、体力測定会は初回測定から約半年後に再度同様の内容を2つの店舗で実施した。

(2)ー3 初回アンケート調査及び体力測定会の結果

従業員個人に対しては、体力測定の直後に理学療法士から測定結果についての説明と個別指導を行った。さらに、体力測定会の集計結果について、管理者へ会議の場で周知し、さらにポスターを作成し従業員にもフィードバックを行った。また、アンケート結果の内容と体力測定を通じて、従業員に腰痛の症状がみられ、体力、特に平衡性が低下している所見(図2)に着目し、対策を考えることになった。

図2



(3)従業員向け転倒・腰痛予防セミナーの実施

体力測定会後に、理学療法士から従業員個々に対して測定結果の説明を行ったが、より個人への訴求を高め、行動変容につながるように、従業員向けの転倒腰痛予防セミナーを実施した。また、冒頭の作業チェックの内容と合わせて、必要な体力について周知を図った。開催時間は、働く時間やシフトが多様であることから、1日3回を3日間開催することで、参加しやすいように配慮をした。さらに、勤務時間内での参加を認めていることから、1回あたりの研修時間を45分、参加人数を最大15名までとし、業務に支障が生じないように調整した。3日間で延べ90名の方がセミナーに参加した。

(4)1分間体操について

(4)－1 実施方法

(2)－3の結果などから、集団へのアプローチとして、始業時に理学療法士の監修で1分間でできる体操(以下「1分間体操」)を作成した(図3)。1分間でできることで気軽に実施でき、従業員の負担と業務時間内での実施による業務への影響を極力少なく配慮した。始業時体操の利点としては、身体の反応が良くなりケガの予防につながることや、自分自身の毎日の調子がわかること、そして従業員同士の体調などを知るきっかけになり、仲間意識が高まるということがある。

図3



出典:SAFEコンソーシアム アワード 令和5年度SAFEアワード取組事例集79ページ

1 分間体操の構成は次のとおりであった。

1分間体操(詳しくは**当事例文末資料1**)

- ①腕振りと足踏み
- ②もも上げ膝肘(筋力・バランス・転倒予防)
- ③片脚立位バランス(バランス・転倒防止)
- ④前方踏み込み(筋力・バランス・転倒予防)
- ⑤体前屈(柔軟性・腰痛予防)
- ⑥体後屈(柔軟性・腰痛予防)
- ⑦変身ポーズ(柔軟性・腰痛予防)
- ⑧深呼吸

体操の実施時間について、店舗の事情などから転倒予防と腰痛・肩こり予防とに分けた短時間のバージョンも作成した。

・転倒予防バージョン

- ①腕振りと足踏み ②もも上げ膝肘 ③片脚立位バランス ④前方踏み込み
- ⑤深呼吸

・肩こり腰痛予防バージョン

- ①腕振りと足踏み ②体前屈 ③体後屈 ④変身ポーズ ⑤深呼吸

(4)－2 効果

従業員に1分間体操の感想を尋ねると、「楽しくやれている」「特に大変ではない」「始業前に軽く体を動かせるので良い」「みんなやっているので恥ずかしくない」「体操は自分のためにやっている」等の比較的肯定的な意見があった。また、体操実施後は、自然と明るい表情になったとの声も聴かれ、管理者の印象も良好であった。

以上の2店舗における取り組みの結果を踏まえ、2023年度に1分間体操を35店舗に展開した結果、この35店舗では転倒災害が1年間で15.9%減少した。また、体操の実施の有無は転倒歴の報告が12%減少することと関連した。

(4)－3 スムーズな体操導入のポイント

集団での体操実施、記録、そして体操後の爽快さが実施を後押しすることから、以下の体操導入のポイントを参考にしていきたい。

- ア 責任者(店長等)が転倒予防の宣言をする
- イ 場所の確保をする
- ウ 体操動画を流し続ける(シフト勤務の従業員が各自で体操実施できる環境をつくる)
- エ 意欲を引き出すリーダー役を任命する
- オ 記録する(体操の実施を記録する)
- カ 体力測定を実施する(自身の体力を見直す機会を与える)

(4)－4 継続のポイント

ア 体操を実施する時間・場所を確保する

イ 体操を覚えるまでは、動画や紙の資料などが必要になる

ウ 1分間体操を業務命令として実施させることを恐れずに実践する

体操を実施する初期に、「恥ずかしい」などとの訴えがあったが、継続することで「実施して良かった」との感想が示された。また、体操は効果があったことから労使ともに良い感想が生まれている

エ 広報をする

廊下や休憩室、更衣室などに実施結果等をわかりやすくポスターにして掲示する

4 当事例を自社で導入するには

職場や従業員の状況を把握するため、作業調査と作業環境調査(上記3(1))、従業員のアンケート調査(上記3(2)－1)および体力測定(上記3(2)－2)を行う。その後、これらの調査結果を基にした内容や効果(当事例の体操導入の効果(上記3(4)－2)等を従業員向けにセミナーを開催して意識づけを行う。ただし、調査や測定する項目が自社の特色に合っているか、変化を把握できる項目かなどを考慮する。

体操の導入及び継続については、体操導入のポイント(上記3(4)－3)、継続のポイント(上記3(4)－4)を参考にして実施する。

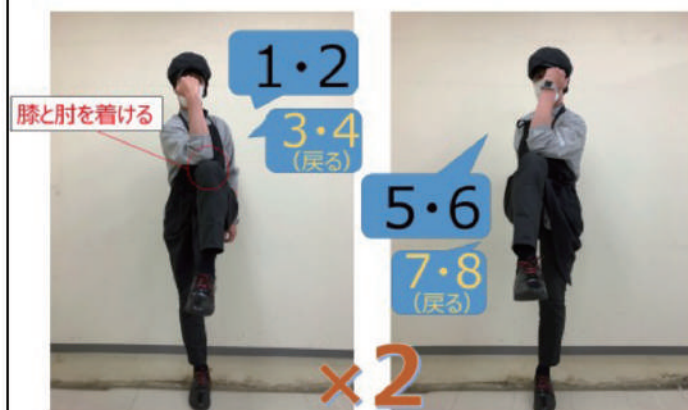
資料 1



1分体操の手引書



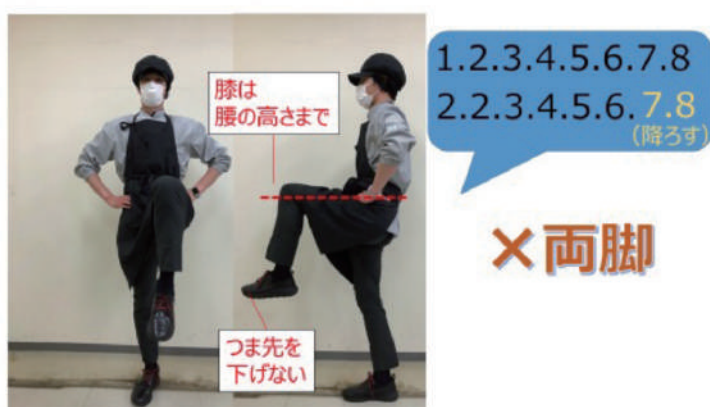
①もも上げ膝肘



日常生活で足を高く上げる機会が失われ、上げたつもりの足が上がっておらずつまずきの原因にもなっています。膝が肘に着くまで高くしっかりと上げましょう。

**筋力・バランス
・転倒予防**

②片脚立位バランス



片脚での立位バランスです。測定会での閉眼片脚立ちでは保持時間の短さが目立ちました。ここでは安全性を考慮し目は開いたままですが、膝を高く上げることで難易度を高めましたので、ぐらつかず静止できるように練習しましょう。

バランス・転倒防止

③前方踏み込み

ちょっと強めに前に踏み込み、片脚で支持！！



前方へ踏み出した足で全体重を支えます。

測定会にて、台からの立ち上がりや2歩の距離を測るツーステップテストなど下肢の筋力を必要とする項目は年代比較で低い傾向を示しました。この踏み込み動作を通して、しっかりと下肢で体重を支える感覚を養い、十分な筋力を発揮できるように下肢筋の活動性を上げましょう。

④体前屈

ゆっくりと前にかがむ（無理せず、太ももの裏側の張りを意識する）

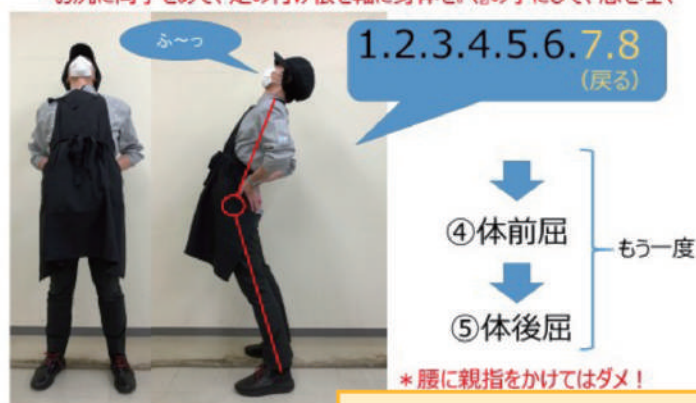


ももの裏の筋肉の硬さは柔軟性の指標となります。
背中や腰で曲げるのではなく、ももの裏の筋肉が伸びることで手が床に近づいていくイメージで行います。

柔軟性・腰痛予防

⑤体後屈 腰痛予防に最適！

お尻に両手をあて、足の付け根を軸に身体を『く』の字にして、息を吐く



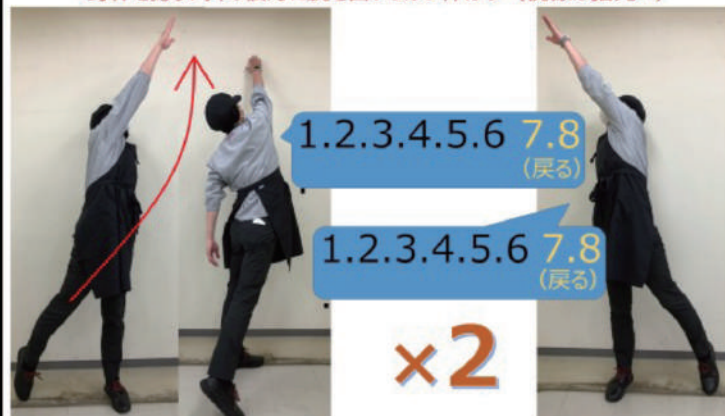
* 腰に親指をかけてはダメ！

柔軟性・腰痛予防

日常の作業のほとんどは前かがみの動作であり、腰痛の引き金になっています。時々身体を反らせることで一部分に集中した圧の分散が図られ腰への負担が軽減されます。実施の際は腰を反らせてはいけません。お尻に両手を当てて足の付け根（股関節）を軸にして、下肢と体幹が「く」の字になるイメージで行います。

⑥変身ポーズ

身体を捻り、斜め後方に腕を目いっぱい伸ばす（視線は指先へ）



最後は捻りを入れつつ、より高く身体を伸ばしましょう。背筋が伸ばされ身も心も引き締まった状態となり仕事を始める準備が整います。

柔軟性・腰痛予防



事例2 花王グループカスタマーマーケティング株式会社

全国的美容部員向けに転倒災害防止啓発の動画を自主制作
～いかに転倒災害へ当事者意識を持っていただくか～

花王グループカスタマーマーケティング株式会社 目次

- 1 企業情報
- 2 KBBCにおける労働災害の発生状況
- 3 取り組み内容
 - (1) 取り組みのきっかけ
 - (2) 導入方法、体制
 - (3) 実施方法
 - (4) 工夫していること
 - ① 動画制作 ② 動画の内容 ③ 熱意を持って伝える ④ 視聴率
 - (5) 効果
 - ① 社員の評価 ② 転倒災害件数の減少 ③ 動画の活用
 - (6) 今後の取り組み
 - ① 動画の啓発の頻度・内容
 - (7) 課題
 - ① 動画の倍速再生 ② 労働災害減少のエビデンスについて
 - ③ 社員からの意見に対する取り組み
- 4 当事例を自社で導入するには
 - (1) 動画について
 - (2) 定期的に全員が受講できる仕組み作り

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

Alt +

1 企業情報

実施会社名	花王ビューティブランドコンサルティング株式会社(以下KBBC)※
労働者数	約5,000人 うち美容部員約3,800人(2024年1月)
平均年齢	約40歳(約5,000人の平均年齢)
年代別の割合	20代～40代:80.2%、50代:19.6%、 60代以上:0.2%(約5,000人の割合)
性別割合	男性:約1%、女性:約99%(約5,000人の割合)
事業内容	花王の化粧品事業のコンサルティングブランドに関する美容情報、 商品情報及び美容技術等の提供業務並びに販売補助業務の受託
勤務形態	昼勤

※KBBCの親会社である花王グループカスタマーマーケティング株式会社(以下KCMK)が
人事・管理サービスを提供している

2 KBBCにおける労働災害の発生状況

(1) 転倒災害(不休以上、通勤災害を含む)

2022年から2023年にかけて件数は約半減

以下の取り組みは、SAFEコンソーシアム(巻末資料6、厚生労働省主催)令和5年度(2023年)SAFEアワードの転倒災害防止部門でゴールド賞を受賞されました。その取り組み内容をご紹介します。

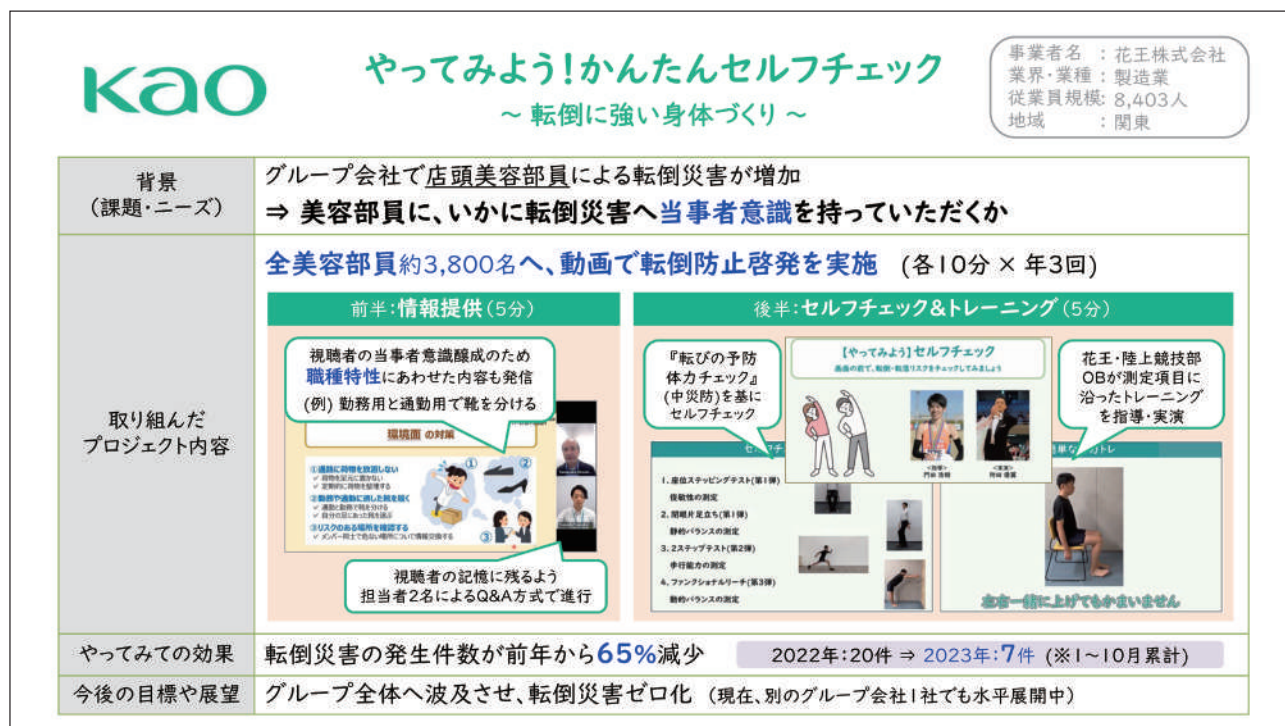
3 取り組み内容

KBBCの労働災害は転倒災害が最も多く、中でも美容部員(百貨店・量販店等の店頭で美容情報・美容技術の提供や販売の補助を行う)の転倒災害が増加傾向にあったことから、KCMKが取り組みを開始した。

当事者意識を持ってもらうことを目的に、全国の美容部員約3,800名に対し、転倒防止のための動画(10分×年3回)を自主制作し、全員が視聴できる仕組み作りを行った。

その結果、2022年は20件の転倒災害が2023年は7件(2023年1～10月)となり、65%減少した(図1)。

図1



出典:SAFEコンソーシアム アワード 令和5年度SAFEアワード取組事例集14ページ

https://safeconsortium.mhlw.go.jp/sc/pdf/award/award2023_entrylist.pdf

(1) 取り組みのきっかけ

KBBCで発生している労働災害の中で、取り組みの開始当時、最も多かった転倒災害を減らすことを目的に取り組みを開始した。

転倒災害を減らすため、運動習慣と労働災害削減の関連について調べたところ、「運動習慣があると転倒しづらい」との情報を得たことから、身体能力を高めるための身体機能計測(セルフチェック)とエクササイズについて、その動き等がわかりやすく伝わりやすい動画(10分)を活用した啓発の取り組みを行うことにした。

(2) 導入方法、体制

動画(10分)はKCMK社員が自主制作し、2023年1月からKBBCでの視聴を開始している。前半の5分は当社の労働災害の発生状況等の説明(図2,3)で、後半の5分は身体機能計測(セルフチェック)(図4)及び身体機能改善のためのエクササイズ(図5)の構成となっている。

身体機能計測(セルフチェック)、身体機能計測前の準備運動及び評価方法(図4)については、**巻末資料3**を参考に制作し、元花王陸上競技部のKCMK社員が監修を行い(図2)、別の同社員が実演している。

エクササイズは、バランス感覚を鍛えるためのつま先を上げるトレーニング(図5)及びカーフレイズ(直立した姿勢でまっすぐに立ち、なるべくひざが曲がらないように、可能な限りかかとを高く上げ下げを行う運動。壁やイスの背もたれなどに軽く触れて、バランスをとると良い。)である。

元花王陸上競技部の社員が、これまでの経験を生かした内容で指導及び実演を行っている。

図2

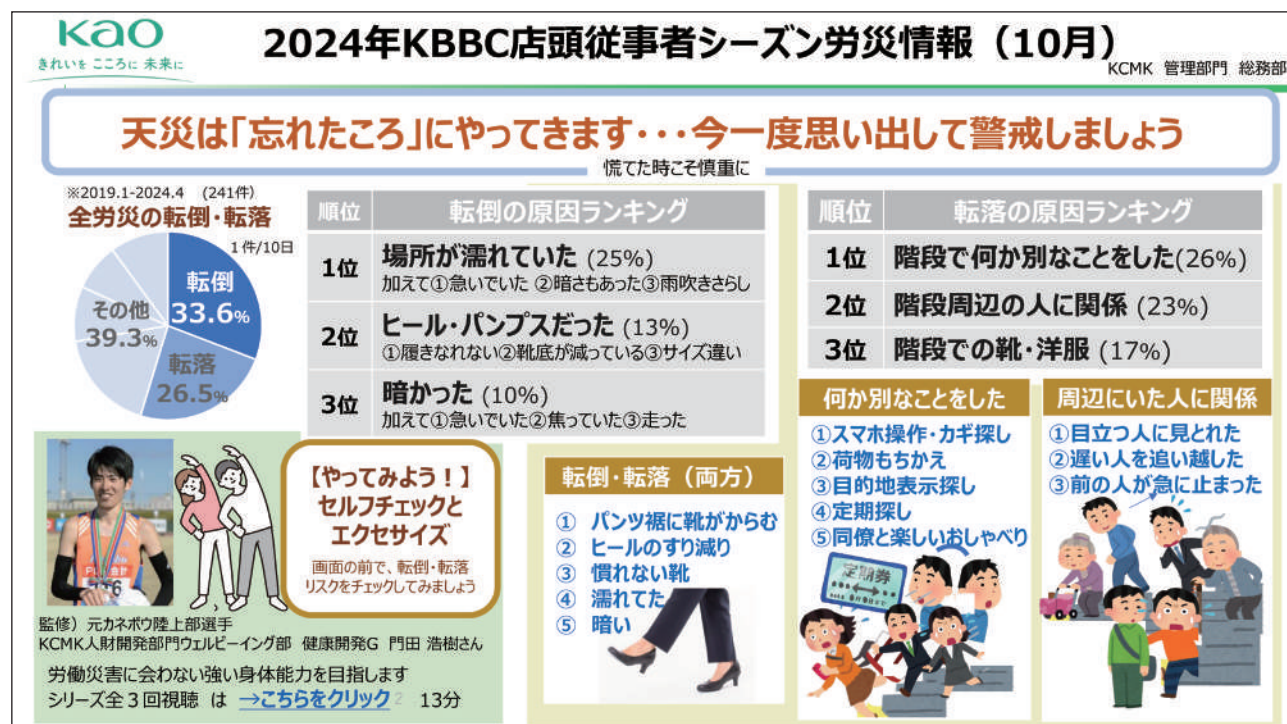


図3

KBBC・FD部門 2024年 労災防止動画：転倒しない体を作る

正しい歩き方

KBBC 経営企画部 企画管理部
花王株式会社戦略部門 健康開発推進部
KCMK フィールド部門・管理部門

①姿勢を意識する(立ち姿勢)
 ✓頭を真上に引っ張られるイメージで背筋を伸ばす
 ✓接地面は足裏全体で、母指球あたりに重心を

②接地・蹴り足を意識する
 ✓軽やかかから接地する(ドスンと接地はNG)

③目線を意識する
 ✓近くを見過ぎない(目線が下がると猫背になることがある)

④腕振りを意識する
 ✓前より後ろに引く時を意識する



図4

Kao
きれいをここに 未来に

セルフチェック&エクセサイズ 5分

KCMK 管理部門 総務部

KBBC自費プロジェクト (春)

【やってみよう！】セルフチェック

画面の前で、転倒・転落リスクをチェックしてみましょう



「元アスリート社員」とやってみよう！



<指導>
門田 浩樹



<実演>
附田 優真

手首・足首回し



体側



股関節のストレッチ



屈伸



1. 座位ステッピングテスト

評価値	1 (高リスク)	2	3	4	5 (低リスク)
回数	～24回	25～28回	29～43回	44～47回	48回～

※1往復で1カウント



簡単なようで、
評価3以上は難しい…

まずは、
評価2の25回を目指そう！

図5

KBBC・FD部門 2024年 労災防止動画：転倒しない体を作る

簡単な脚カトレ

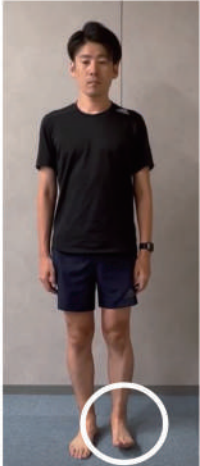
KBBC 経営企画部 企画管理部
花王㈱人財戦略部門 健康開発推進部
KCMK フィールド部門・管理部門

スネのトレーニング

トレーニングは簡単で
左右交互につま先を
上げるだけです

つま先を上げた
足のすねに力が入って
いるか確認しましょう

つま先をスネに近づける
ように意識するとスネに
力が入りやすくなります



イスに座ってもできます
その場合は左右一緒に
上げてかまいません

座った方がスネに力が
入りやすく簡単です

つま先をスネに近づける
ように意識するとスネに
力が入りやすくなります

転倒しない
体を作る





(3)実施方法

動画は、KBBCで3か月に一回行われる、美容部員全員が出席する会議(全国7地区で各地区ごとに開催)で議題の一つとして視聴され、美容部員は実際にエクササイズを行った。休暇等で会議に出席できなかった場合でも、必ず視聴しなければならないとしており、視聴したかのチェックを行い、2023年は全ての美容部員が視聴した。動画は、タブレットやスマートフォンで見える事が出ている。身体機能計測及び評価(セルフチェック)は各自で行うこととしており、計測及び評価結果は自己の身体の状態を確認するものとしている。

視聴後、アンケートを実施し効果などの確認を行っている。

(4)工夫していること

①動画制作

自主制作をした理由は、動画制作会社に依頼して制作するよりも、動画に手作り感が出て会社の仲間が作ったものと思ってもらえる方が、自分事化して取り組んでもらえるようになるのではないかと考えたためである。また、「元花王陸上競技部」とテロップを入れているのは(図2)、より視聴者に興味を持ってもらえる一つの要因になるのではないかと考えたためである。

②動画の内容

前半の5分は情報共有及び情報提供(図2,3)とし、当社で発生した労働災害の発生状況や転倒防止の注意喚起等の内容で、その後、その労働災害や転倒災害防止等の情報を聞いて危機意識が高まったところで、転倒しない身体作りのため、運動してみましょうという構成にしている(図4,5)。このことで、労働災害の危険なこと

が分かって、さらに自分の身体の状態が危険かもしれないと理解してもらうことができ、より効果があったのではないかと考える。動画の内容は、毎回変えて時宜にかなったものとしている。

③熱意を持って伝える

発信元である担当者から、社員を守るというメッセージを、熱意を持って伝えられるのかが非常に重要であり、実施する側にやらされ感があると伝わらない。

④視聴率

動画は、「作ったので見てください」では視聴率は上がりず、**上記(3)**のような全員が視聴できる仕組みづくりが必要である。

(5)効果

①社員の評価

動画視聴後のアンケート結果では、内容について「分かりやすかった」と回答した割合は99%であった。また身体機能計測及び評価(セルフチェック)の実施率は約90%であった。

アンケートのコメントから、「エクササイズを生活の中で取り入れていく」「身体機能計測及び評価(セルフチェック)をした時に、ふらつきやバランスをとるのが難しかったりしたので、そういったところからも怪我しやすくなるので気を付けようと思った」「他人事ではなく、自分事と受け止めて気を付ける」「自分自身が気を付けるだけではなく、周りの人に対して自分の行動を分かりやすくすることで事故を未然に防ぐことを心がけていきたい」「このように社員の健康に気を使ってくれる会社に勤めていることが嬉しい」などの回答があった。

②転倒災害件数の減少

2022年は22件、2023年は12件、2024年は7件(1～11月)となっている。

③動画の活用

今回制作した動画は非常に効果があったと考えている。写真や図等では分かりにくい動作などが伝わりやすいので、同じグループの花王株式会社へ提供を行い、工場での手順書を動画化する話等を進めている。分かりやすく、熱意も伝えやすいと考える。

(6)今後の取り組み

①動画の啓発の頻度・内容

動画での転倒防止啓発活動は、2025年も2024年と同じ頻度(年3回)を予定しており、内容のブラッシュアップに努めていく。例えば、ある動きを実演してもらい、そこに改善の余地がある場合、どこに改善の余地があり、どのようなトレーニングをすればいいのか、出来なかったらどうすればいいのか等を解説することを

考えている。また少しコミカルな要素を取り入れて、視聴者に興味を持ってもらえるようなことも企画している。

また、運動習慣がない人は、動画のエクササイズと同じ動きをするのが難しい場合がある。動画の動きに合わせて、いざ自分でやるとできないことがあることから、できることから少しずつやっていけば、少しずつ変われるという企画もできればいいと考えている。

(7)課題

①動画の倍速再生

会議での動画視聴の際、時間が足りず1.25倍速などの倍速で再生したことがあった。このような場合では、アンケート結果で説明が聞こえにくかった、分かり難かった等の声があり、満足度は高くない傾向であった。各地区の担当者が必要性を理解して取り組みを行っているかで違いが出ると感じた。

②労働災害減少のエビデンスについて

今回制作した動画を全員に視聴してもらうことによって、労働災害を減らすことに効果があったと思われるが、エビデンスとして確実にこのことが原因で効果があったといえるものがあればと思っている。

③社員からの意見に対する取り組み

制服の一部としてパンプスを履かなければならないブランドがあり、動画視聴後のアンケートから「店頭でヒールの高い靴や滑りやすい靴を着用するのが一番危険で改善が必要」といった意見があった。社員の意見に対し真摯に取り組み、改善につなげていくこと(事業部への投げかけで3ブランド中2ブランドがパンプス・ヒール着用条件を解除 2024.12)で「会社はきちんと向き合ってくれる」と思ってもらえることを継続していく、としている。

4 当事例を自社で導入するには

(1)動画について

KCMK担当者が実感しているとおり、動作が伴う説明は動画を使った方が伝わりやすく、社内で制作した動画の方が手作り感が出て興味を持って視聴してもらえるのではないと思われる。労働災害発生状況等については、実際にKBBCで発生した事例を使い、説明・指導もKBBC、KCMKの社員が出演することで、より親しみやすく受け入れやすくなり、視聴率や理解度が上がり、より自分事としてとらえられると考えられる。説明・指導は、やらされ感が出ないように、実施する側の立場を考え、社員から労働災害をなくすために行うとの想いを持ってコンテンツの作成を行うことで、その熱意が伝わると考えられる。また、マンネリにならないよう内容を変えることも必要である。

(2)定期的に全員が受講できる仕組み作り

定期的に教育を行い、全員が受講できる工夫をする。当事例のとおり全員が出席する会議の中の一つの議題とし、欠席した場合は、後日受講するように指示する。また、教育後のアンケートを実施して、社員の声を聞いてその対応を誠実に行う。

事例3 キッコーマン食品株式会社

転倒災害防止のための「業間体操」を定着させて、
「笑顔で出社 笑顔で帰宅する」ための職場づくり

キッコーマン食品株式会社 目次

- 1 企業情報
- 2 労働災害等の発生状況
- 3 取り組み内容
 - (1) 体力測定について
 - (2) 「業間体操」について
 - ① 業間体操の特徴
 - ② 業間体操の構成
 - ③ 業間体操の実施、定着に向けて
 - ④ 「笑顔で出社し、笑顔で帰宅する」ための職場づくり
- 4 当事例を自社で導入するには

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

[Alt] + [←]

1 企業情報

事業場名	キッコーマン食品株式会社 野田工場
労働者数	約200人
平均年齢	45歳(2024年10月)
業務内容	食品製造業
勤務形態	2 交替勤務職場有り

2 労働災害等の発生状況(2024年度)

(1) 転倒災害(不休以上)

転倒災害 0件 : 全体災害件数0件

3 取り組み内容

平坦なフロアで作業者がバランスを崩して転倒し、休業災害となったことから、転倒災害防止の取り組みを開始した。転倒災害防止対策については、従来からハード面とソフト面で、さまざまな取り組みを行ってきたが、エビデンスに基づいた対策を行うことを目的に、取り組みを開始した。高年齢労働者を対象に体力測定を行い、企業立病院であるキッコーマン総合 病院と連携を取り「業間体操」を開発した。

(1) 体力測定について

社員の高齢化が年々進んでいることから、地元のスポーツクラブで社員の体力測定を実施した。実施人数は約130名(2年間で)で、実施した項目は、握力、閉眼片足立ち、肺活量、座位体前屈、上体おこしであった。その結果、身体の硬さなどにより柔軟性が低く、バランス感覚に乱れが生じて、転倒リスクが高いことが分かった。

(2) 「業間体操」について

体力チェックの結果から、エビデンスに基づいた転倒災害防止の取り組みとして、柔軟性改善、筋力向上、バランス改善を目的とした短時間で出来る体操の開発を開始した。

開発は、同社の企業立病院であるキッコーマン総合病院(食品メーカーを経営母体とする企業立病院としては全国唯一の病院)に協力を依頼した。同病院のリハビリテーションセンターと試行錯誤を繰り返し、「躓き転倒防止『業間体操』」(時間:2分30秒)を開発した。

① 業間体操の特徴

以下、「躓き転倒防止『業間体操』復習について」野田工場安全衛生委員会作成の教育資料から抜粋

転倒リスク因子である下肢・体幹柔軟性改善、筋力向上に加え、片脚立位保持時間向上、静的、動的バランス改善を目的としている。

■ストレッチ

- ・痛みのない範囲でストレッチを行うようにする。
- ・代償動作に注意し反動をつけないように行う。

■筋力トレーニング

- ・スクワットやランジ動作の深さを変えることで負荷量を調整する。
(負荷強い→深く、弱い→浅くするなど)
- ・下肢+上肢の運動は片方のみ行うことで負荷量を調整する。
- ・代償動作に注意する。

■バランス

- ・バランスをとる動作は転倒に注意する。
 - ・片脚立ち、前方、側方ふみ込み、ステップ動作など
- ・必要であれば支持物のある場所で行う。
- ・十分なスペースを取り、他者と接触しないようにする。

② 業間体操の構成

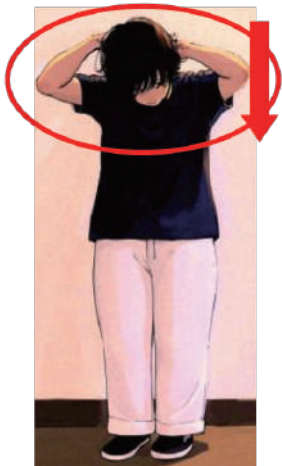
以下、「躓き転倒防止『業間体操』復習について」野田工場安全衛生委員会作成の教育資料から抜粋、一部改変

- ・「ストレッチ」: 脊柱の柔軟性改善
- ・「カーフレイズ」: 手指屈曲・伸展
- ・「足踏み&後方ステップ」: 体幹ex

・「スクワット&側方ランジ」:体幹回旋

・「片脚立位&前方ランジ」:体幹側屈

1 首のストレッチ



- ① 両上肢を頭部にあてる
- ② 下方へ押し、**頸部後面を伸張**する
- ③ 16秒間keep

効果

頸部後面のストレッチ
脊柱の柔軟性改善

2 胸のストレッチ



- ① 両手を耳にあてる
- ② 肘を後方へ引き、**胸を開く**ようにして
前胸部を伸張する
- ③ 16秒間keep

効果

前胸部のストレッチ
胸椎伸展の方向への柔軟性改善

※胸を開き、前胸部を
伸ばすように意識する

注意点

肘を後方へ引く際に腰部が反りすぎない
ようにする(腰痛予防)

3 背中ストレッチ



- ① 両手を組み、**輪を作る**ようにして前方へ伸ばす
- ② 背中を丸めながら**背部を伸張する**
- ③ 16秒間keep

効果

背筋群のストレッチ

胸椎屈曲方向への柔軟性改善

※背中を丸めて両手を遠くへ伸ばし、肩甲骨を広げるように意識する

4 太ももストレッチ



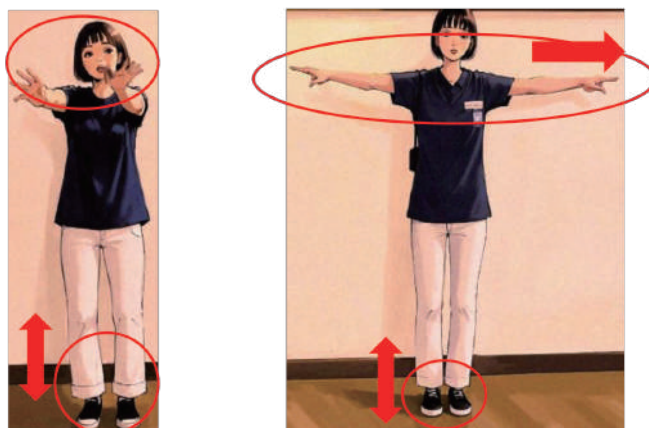
- ① 片足を斜め前方へ出す
- ② **膝は伸ばしたまま、身体を前に倒す**
- ③ 16秒間keep
- ④ 反対側も同様に実施

効果

大腿後面筋(ハムストリングス)のストレッチ

下肢の柔軟性改善

5 かかと上げ



- ① かかと上げ(8回)をしながら実施
 - ② 肘を曲げながら手を握る(グー)
 - ③ 両手を前方へ出し手を開く(パー)
 - ④ 横に手を広げながら同様に4回
- 4回

※真上にかかとを持ち上げるようにする

効果

ふくらはぎの筋力強化(カーフレイズ)
足趾把持機能向上(カーフレイズ)
足関節での姿勢制御改善(カーフレイズ)
瞬発力改善(上肢、手指の運動)

6 足踏み、後方へのステップ



※足を高く上げる

※転ばないように注意

※身体がまっすぐになるよう意識する

- ① 大きく足を上げ足踏み4回
- ② 片側の足を後方ヘスライド
- ③ 足踏み4回
- ④ 反対側の足を後方ヘスライド
- ⑤ 膝と反対側の肘を近づけるように曲げて
- ⑥ 左右交互に8回

効果

股関節屈筋群、体幹の筋力強化
(足踏み、体幹ex)
バランス機能改善
(後方ステップ、体幹ex)

7 スクワット、側方ふみ込み、体幹回旋

スクワット 4回



※膝が内側に入らないように

側方ふみ込み 2回



※しっかり踏み込んで止まる

2回目で体幹回旋



※大きく体をひねる

- ① スクワット4回
- ② 側方へ踏み込み2回
- ③ 2回目に踏み込んだ際に体幹を大きく回旋
- ④ 足を戻しスクワット4回
- ⑤ 先程と反対側へ踏み込み2回
- ⑥ 2回目に踏み込んだ際に体幹を大きく回旋

効果

下肢の筋力強化
(スクワット、側方ふみ込み)
側方への重心移動(バランス機能改善)
脊柱の柔軟性改善(体幹回旋)

8 片足立ち、前方ふみ込み、体幹側屈

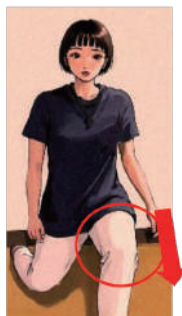
片足立ち



4秒静止

※しっかり
止まるように

前方ふみ込み



4秒静止

※太ももの筋肉を意識
※膝が内側に入らないよう注意

体幹側屈



※太ももの前面、体側が
伸びていることを意識する

- ① 片足を胸の高さに挙げ**4秒静止**
- ② 前方へ踏み込み 4秒静止
- ③ 踏み込んだ側へ身体を側屈し
大腿前面と側腹部を伸張
- ④ 戻る
- ⑤ 反対側も同様に実施

効果

バランス機能改善(片足立ち、前方ふみ込み)
下肢の筋力強化(片足立ち、前方ふみ込み)
柔軟性改善(股関節屈筋群、側腹部)

③業間体操の実施、定着に向けて

まず、同工場及び同社の各拠点の安全衛生担当者に、指導者として業間体操をマスターしてもらうよう教育を行った。また業間体操の動画を記録したDVDを制作し、各職場に配布して、業間体操を導入しやすい環境づくりを行った。

さらに業間体操のポイントをまとめた資料の作成、社内報での周知、定期的に復習するための教育(図1)及び雇い入れ時の安全衛生教育の中での周知などを行った結果、現在では自然に体が動くまでに定着している。

図1

目的

kikkoman 

転倒防止業間体操の展開から一定の期間が経過しました。

ここであらためて、本体操の趣旨及び各体操における

要点をキーワード化

しました。

再確認して、体操していきましょう！




「躓き転倒防止」業間体操」復習について」野田工場安全衛生委員会作成の教育資料から一部抜粋

業間体操は、各拠点で就業前、作業休憩後に実施し、定刻に敷地内に音楽が流れて実施しており、長時間のデスクワークを改善するための座位時間の中断にも役立っている。在宅勤務時でもできるように業間体操の動画をWeb上に掲載している。

④「笑顔で出社し、笑顔で帰宅する」ための職場づくり

「笑顔で出社、笑顔で帰宅」というスローガンを掲げ、指差し唱和を行っている。また、健康意識の向上と健康的な生活習慣の定着のため、「みんなで! 楽しく! 健康的に!!」というスローガンを掲げ、「運動で健康」「食と健康」「心と体の健康」を3本柱とした健康づくりを進めている。

4 当事例を自社で導入するには

転倒災害防止対策の取組みを行うため、まず社員の体力測定を実施し、結果の分析を行う。行った分析結果に基づき体力づくりの方針を決める。体操を導入する際は、体力測定の分析結果や、その改善のための取組みとなる体操を行うことについて教育を実施する。体操の定着は、**上記3(2)③**のとおり、指導者の指名、動画の活用及びポイント・効果など定期的な教育で振り返りを行うことや、スローガンを掲げて意識の高揚を図る。

事例4 JFEスチール株式会社

安全に作業を行うために必要な体力の測定と評価、転倒予防の体力づくり体制の構築
～社員の安全と健康を守るヘルスサポートセンターの活動～

JFEスチール株式会社 目次

1 企業情報

2 労働災害等の発生状況

(1) 転倒災害

(2) 転倒経験者の人数

3 取り組み内容

(1) 「安全体力®」機能テストについて

① 取り組みのきっかけ ② 開始 ③ 導入方法、体制 ④ 対象者

⑤ 工夫していること ⑥ 効果 ⑦ 今後の取り組み

(2) 体操について

① きっかけ ② 導入方法、体制 ③ 対象 ④ 実施方法 ⑤ 工夫 ⑥ インセンティブ ⑦ 効果

4 「安全体力®」の取組効果

① 今後の検討課題 ② 今後の取り組み

5 当事例を自社で導入するには

(1) 測定に必要な機材について

(2) 「安全体力®」機能テストの実施について

(3) スタッフの配置について

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

Alt +

1 企業情報

事業場名	JFEスチール株式会社 西日本製鉄所(倉敷地区)(図1)
労働者数	4,013人(倉敷地区 2024年3月末 協力会社等を含まず)
平均年齢	37.1歳(2024年7月1日)
年代別の割合	10代:2%、20代:30%、30代:30%、40代:20%、50代:11%、 60代以上:7%
性別割合	男性:94%、女性:6%
正社員、契約社員 アルバイト・パートの割合	正社員:97%、契約社員:3%
事業内容	事務作業・重筋作業・オペレーター作業・検査点検作業など・または混合
勤務形態	交替勤務と昼勤のいずれもあり

図1



2 労働災害等の発生状況

(1) 転倒災害(不休以上)

転倒災害 2020年～2023年(過去4年)

合計 28件(15.5%):全体災害件数 181件

(2) 転倒経験者の人数

過去1年の日常生活も含めた転倒経験のあり・なしのアンケート調査

調査対象:2014年中高年健診(40歳以上) 1,703名(回収率100%)

結果:転倒経験者159名(9.3%) 非経験者1,544名

3 取り組み内容

2004年に作業を安全に遂行するために必要な体力を「安全体力®」と定義した(「安全+体力」を結び付けた造語)(図2)。

「安全体力®」の把握のために「安全体力®」機能テストを開発した。さらに「安全体力®」の維持及び向上のための「アクティブ体操®」を開発した(図3)。

「安全体力®」及び「アクティブ体操®」はJFEスチール株式会社の登録商標です。

図2

 行動災害対策のキーワード: 「安全体力®」



安全に長く元気で働くために必要な体力

安全 + 体力

(2004年定義 2015年商標登録)

体力低下が原因となる行動災害の予防

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

図3

 安全に働くために必要な体力の取り組み

2003年～「安全体力®」に関わる取り組み

ポピュレーションアプローチ ・全従業員の「安全体力®」のレベルを保つ取り組み。	ハイリスクアプローチ ・「安全体力®」が低下した従業員個々に対する取り組み。		
①安全体力の把握・改善 「安全体力®」機能テスト	②安全体力の維持・向上 アクティブ体操® part I & part II	③HSC ワークコンディショニング 従業員個々の筋骨格系疾患を改善	④HSC ワークリハビリテーション 傷病からの早期職場復帰支援

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

(1)「安全体力®」機能テストについて

安全に長く元気で働くために必要なテストで、「安全体力®」を5段階で評価し、評価が低い場合は改善を行い、体力低下が原因となる転倒等の行動災害を未然に防ぐことを目的としている(図4)。

図4

ポピュレーションアプローチ: ①安全体力の把握・改善

JFE

2004年～「安全体力®」機能テスト

「安全体力®」を本人と管理者の**双方が把握**し、低下が見られた場合は**改善**を行い、**体力低下が原因となる転倒や腰痛などの労働災害を未然に防ぐ**こと

- ★「健康診断」 : 全従業員(直・出 約5,000名/年)
- ★「安全衛生協力会」: 協力会社社員や関連業者(1~2万名/年)
- ★「産業医面談」 : 病気、ケガからの復職時や就業制限や就業配慮、あるいは業務変更を解除する際に実施(130名/年)
- ★「中途採用試験」 : 人事からの依頼(2007~2020年 1372名)
- ★「再雇用」 : 人事からの依頼

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

①取り組みのきっかけ

2003年当時、社員の転倒災害が増加傾向であり、発生約半分が中高齢者であった。また私傷病の休業において腰痛などの筋骨格系疾患の休業件数や日数がワースト1であった(図5～8)。

図5

体力低下問題への取り組みの背景(2003年統合前後)

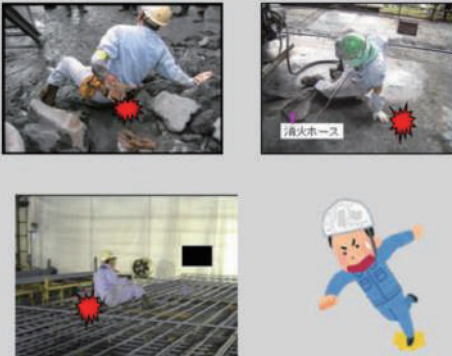
JFE

転倒災害が増加傾向

整形外科疾患の休業が最も多い

発生の**47%が40歳以上**

1999年～5年間



私傷病の原因 ワースト1

- ・休業件数率: 1999年～6年間
- ・休業日数率: 1999年～5年間



ヘルニア・・・

私傷病: 業務外で発生したケガや病気のことです。
(循環器、呼吸器、消化器、損傷・・・など)

これらの対策の中に**安全に作業するために必要な体力の確認や対策はなかった**

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

図6

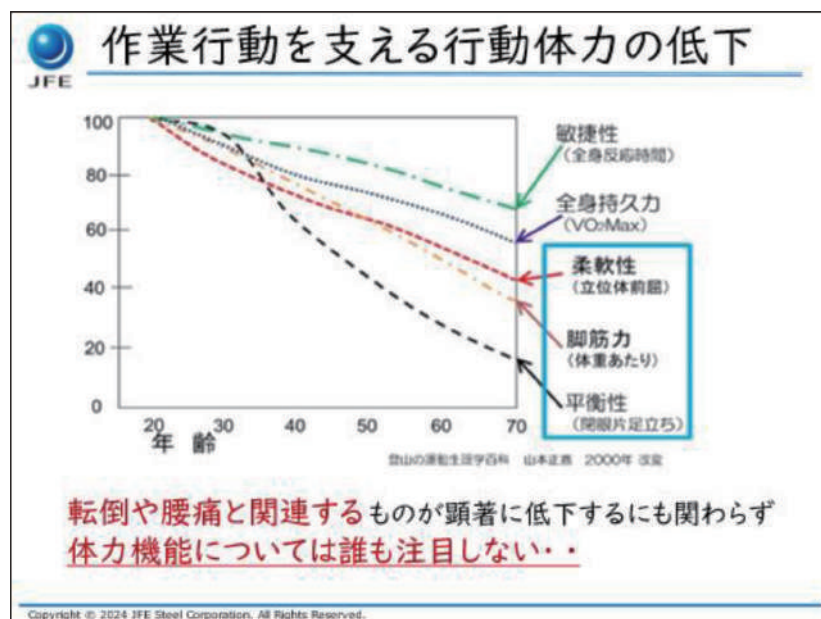


図7

作業環境管理や作業管理の対策は最優先

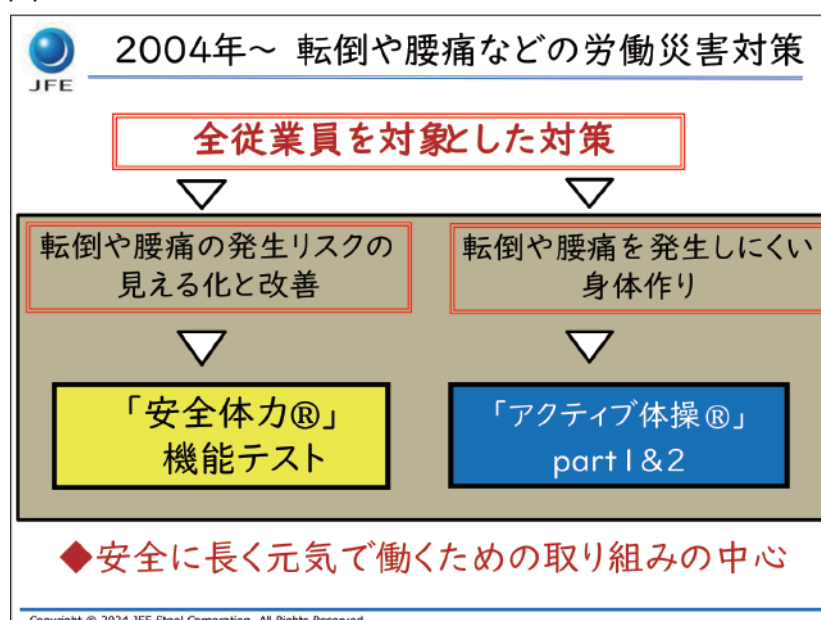
安全に働ける環境づくりは最優先！
一方で段差や手すりもつけた。作業方法も改善している。でも転倒や腰痛は減らない・・・どうすれば？

体力にも注目して、転びそうな人や腰痛になりそうな人を
探し出して改善すれば・・・

えー・・・それって
どうやって・・・
しかも会社で？

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

図8



②開始

ヘルスサポートセンターにおいて2004年に「安全体力®」を評価する安全体力®機能テストを開発し、段階的に開始した(図9)。

図9



社員の安全と健康を守るヘルスサポートセンター(HSC)

2003年 JFE統合と同時に設立

産業医(3名、内専属1名)

- 保健師(5名)
- 心理士(1名/週1回)
- **コンディショニングスタッフ(S)**
 - 日本スポーツ協会公認スレティックトレーナー
 - 2020年7月1日～ 3名体制
 - 柔道整復師
 - 理学療法士
- 事務(2名)

計 14名




Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

③導入方法、体制

社員全員に業務負担にならずに「安全体力®」機能テストを実施してもらえるよう、健康診断(社外)時に実施することとした。健診機関には「安全体力®」機能テスト用のスペースを確保して頂いた(図28)。

体制はコンディショニングスタッフ3名で、そのうち交代で1名が健康診断に赴き実施している。データの入力・整理及び再測定の実施などは社内のコンディショニングルームで行っている。

当テストは定期健康診断時(1回/年)に実施し全社員が受けている。テストは転倒リスクテスト(片脚立ち上がり、5mバランス歩行、2ステップ)、腰痛リスクテスト(座位体前屈、上体起こし)、ハンドリングミステスト(握力、肩外転)で構成されている(図10)。

図10

「安全体力®」機能テスト

転倒リスクテスト

5mバランス歩行
バランスを崩さず歩く能力

片脚立ち上がり
体重を支える脚の筋力

2ステップ（身長比）
つまずかずに歩行する能力

腰痛リスクテスト

座位体前屈
腰椎・股関節の柔軟性

上体起こし
体幹筋力

ハンドリングミステスト

肩外転
手・腕の筋力や機能、作業範囲

握力

シンプルかつ本人が気づきやすいテストで構成（転倒リスクテスト原著はスポーツリハや高齢者テスト）

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

転倒リスクテスト（片脚立ち上がり、5mバランス歩行、2ステップ）は特徴があり、A3サイズの画板を胸に抱えて、画板の上に500ml ペットボトルに水を半分入れたものを乗せて実施している（2ステップはペットボトルなしで画板のみで行う）。目的は会社や工場内では、サンプル、資料等を持って移動することが多いため、画板によって足元の視覚情報を制限することで、視野に頼らないで足元を予測するテストとなっている（図11）。

図11

3つの転倒リスクテストの特徴：【A3画板を胸に抱えて実施】

画板なし

画板+ペットボトル

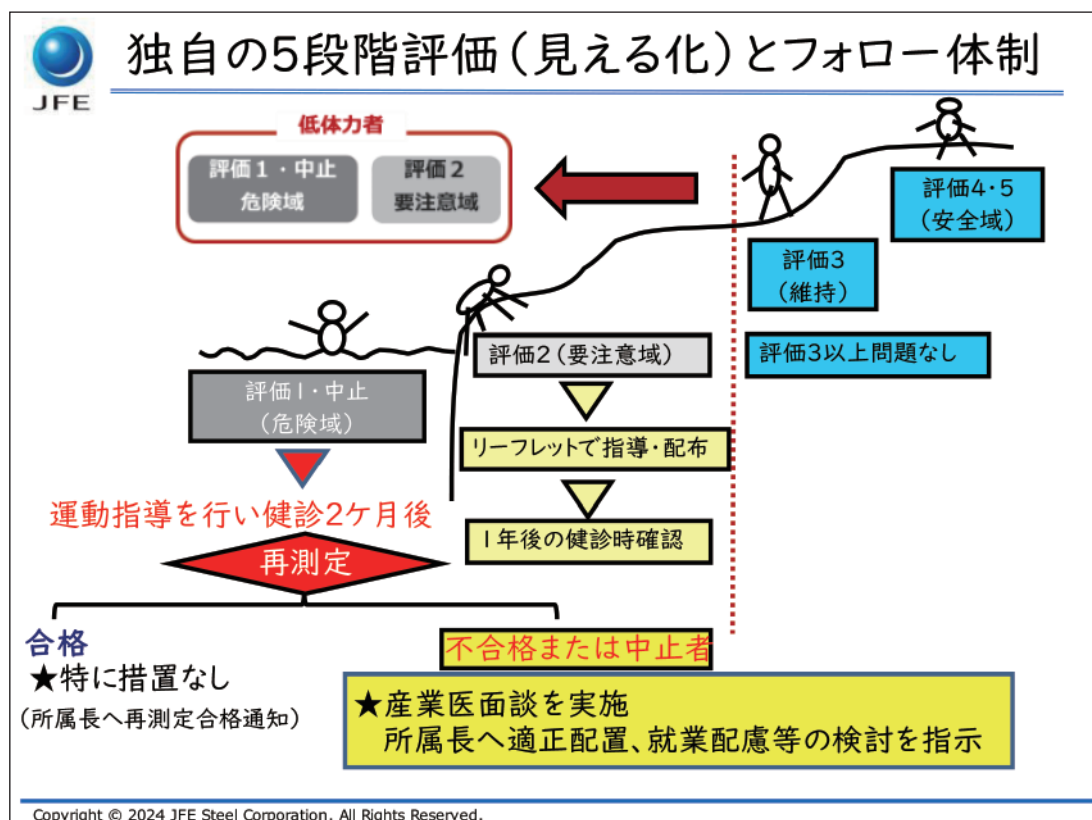
目的：会社や工場では（サンプル、道工具PC、資料）物を持っての移動が多い

1. 足元の視覚情報を制限する（視野に頼らない、足元を予測）
2. 頭部や体でもバランスをとる（ペットボトルを落とさない）
3. 多くの注意が必要で測定そのものに集中できない

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

当テストは、ヘルスサポートセンターのスタッフが測定・評価・改善を実施している。評価は5段階で行い、評価3～5は「問題なし」とし、評価2は「要注意域」とし、改善をしないと数年後には評価1となることが懸念される。このため注意喚起とともにリーフレットで指導を行い、次回1年後の定期健康診断時に確認する。評価1またはテスト中止は「危険域」として、その場で運動指導を行い、2か月後に再テストを受けることとしている。さらに再テストで同じ結果となった場合は産業医が面談し、必要に応じて適正配置が検討される(図12)(評価基準は40歳以上と40歳未満で異なる項目がある)

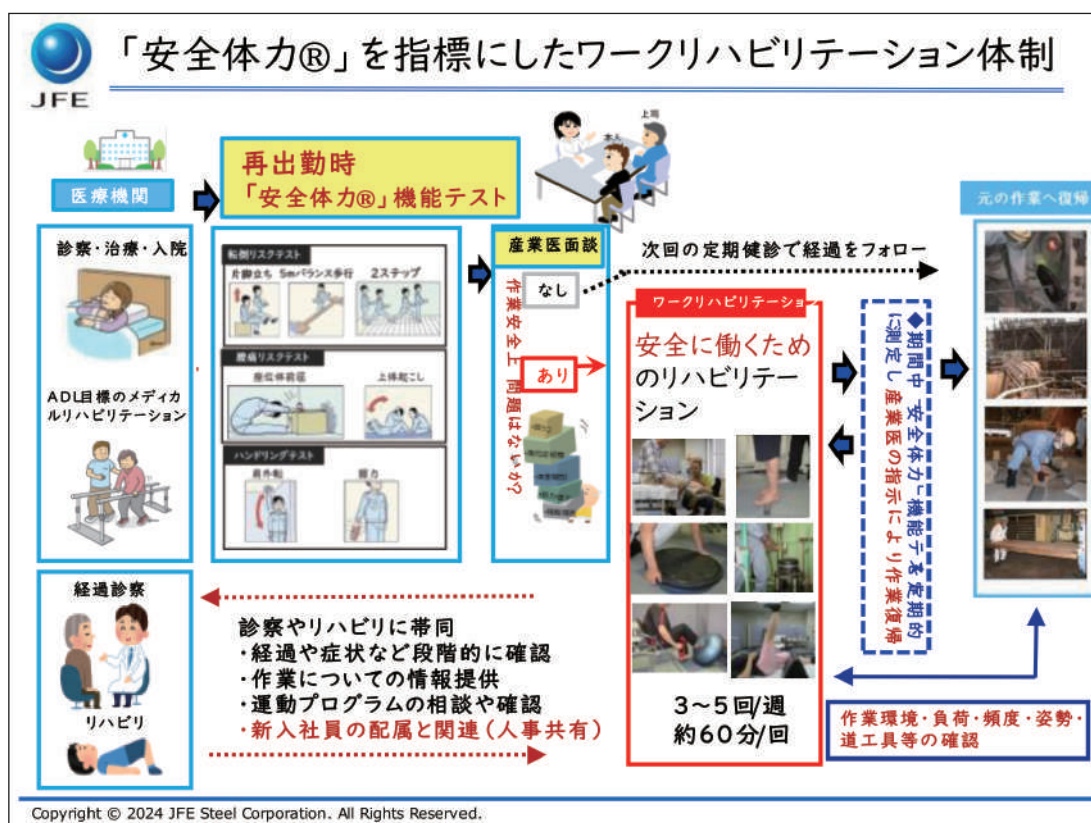
図12



また、職場復帰対象者全員に「安全体力®」機能テストを実施し、客観的データとして所属先、人事、産業医、運動担当者及び本人が共有し「安全体力®」の確認を行い、低下していれば改善してから職場復帰することとしている(図13)。

なお評価基準については岡山県立大学と共同研究契約にて作成した。

図13



④対象者

対象者は全社員である。また安全衛生協力会でも実施しており、短期入構者の入門教育時にも実施している。

⑤工夫していること

導入当初は社員から否定的な意見が多かったが(図14)、どうやって取り組んでもらえるかについては、例えばスタッフが一番のクレーマーとなり、どうすれば自分自身を納得させることが出来るのかを考えた。特効薬はないが、以下のことを行い、否定的な意見の社員に一人一人説明するなど、粘り強く必要性(実施する目的、意義、成果等)を訴えることが最も大切と考え社内周知を行った。

- ・「安全体力®」の概念及び具体的な方法等を定期的に教育(図15)
- ・随時、職場の健康ルームや安全会議で実技指導や研修、産業医の巡視講話で指導
- ・社内報、発信情報誌を利用した広報
- ・2ヶ月間行われる新入社員教育で、改善運動や「安全体力®」機能テストの実施
- ・「安全体力®」を改善するまでのフォローを実施

図14

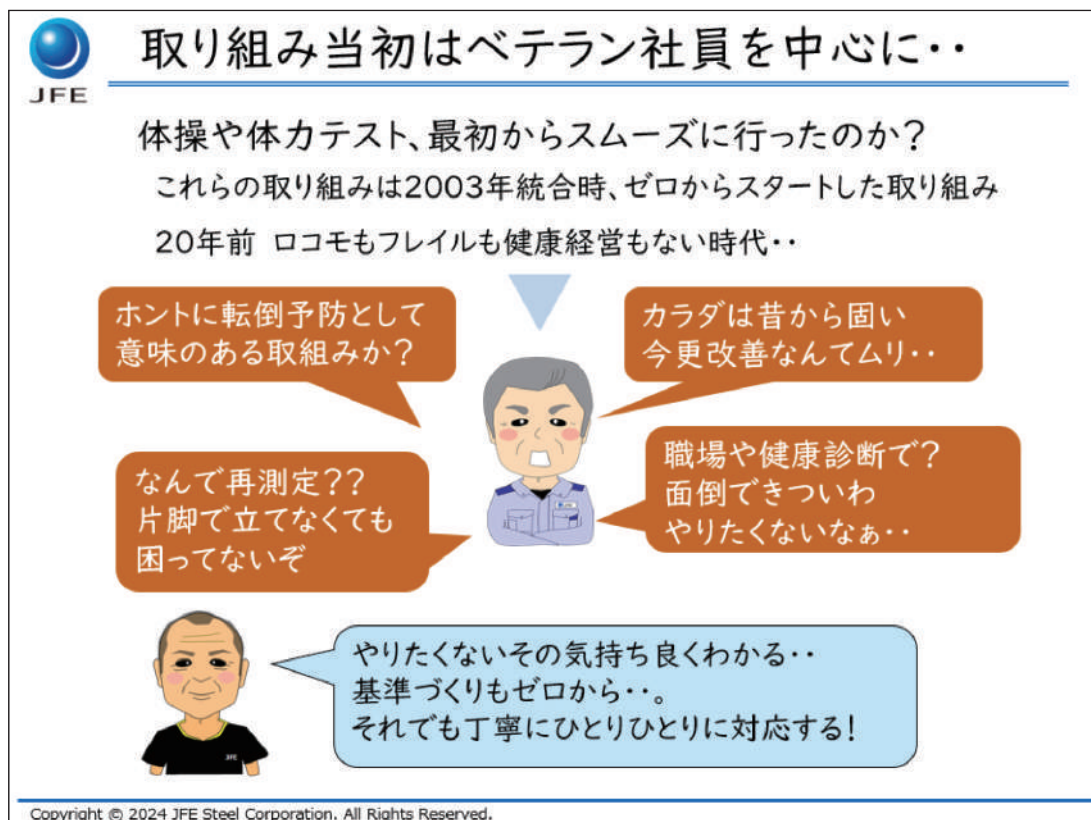
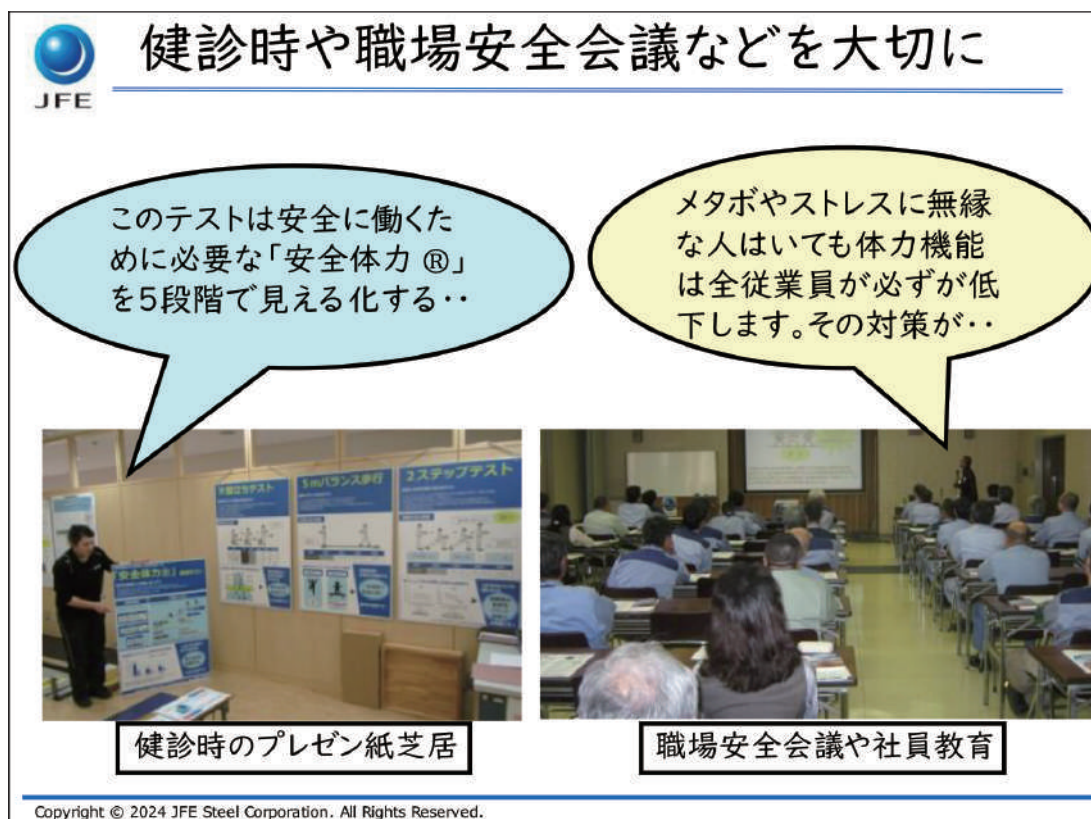


図15



⑥効果

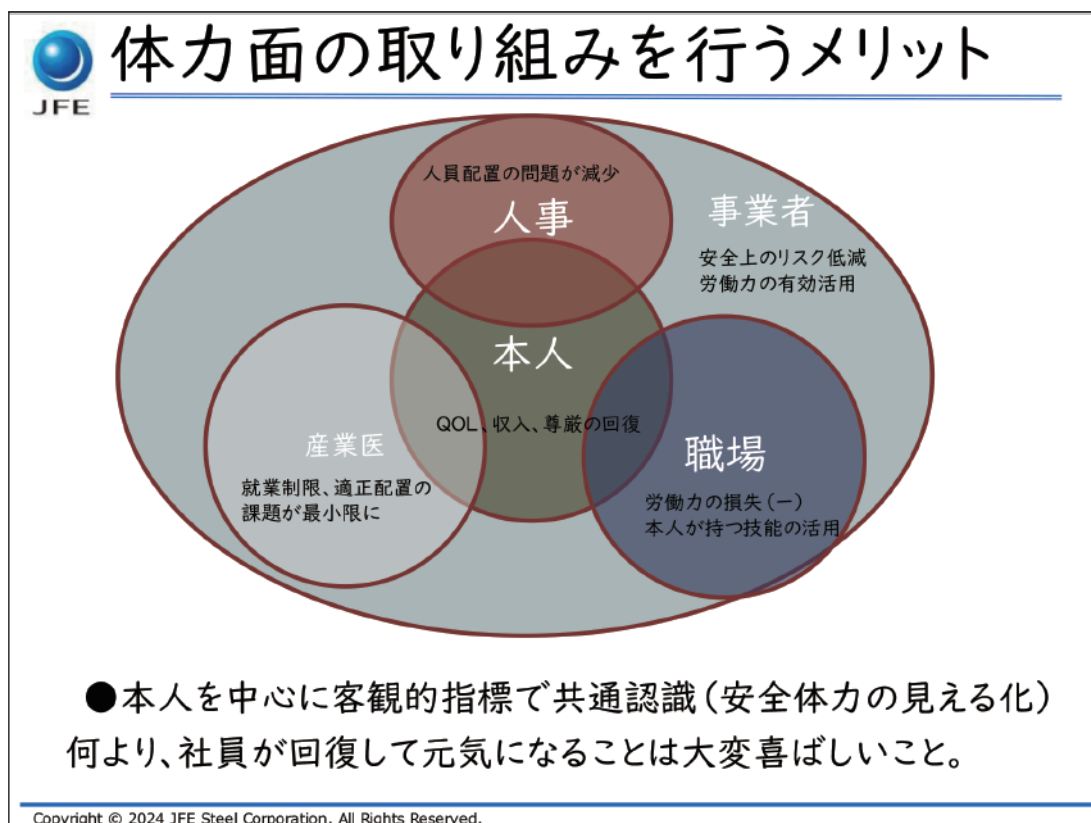
評価1 またはテスト中止者はその場で運動指導を行い、2か月後に再テストすることで、要注意者に対して確実に改善指導が出来ている。また、「安全体力®」の見える化及び気づきのテストとして定着しており(図16)、また職場コミュニケー

ション手段のひとつともなっている。

測定項目は簡単かつ結果が自覚できるもので構成している。例えば「片脚立ち」で立てなかった、「5mバランス歩行」で平均台から落ちてしまった場合、自分で体力低下に気づくことにより改善へとつなげやすい。

体力低下が原因と推定される転倒防止について2006年以降の統計では減少傾向となり、特に50歳以上においても減少している。

図16



⑦今後の取り組み

当社各事業所への水平展開のための情報共有の体制を構築し、データの比較などを行うこととしている(フィジカルヘルスワーキンググループの発足)。

(2)体操について

「安全体力®」の維持・向上のための2つの職場体操「アクティブ体操®」Part I 及び Part II を開発した。

①きっかけ

2003年当社統合の頃、私傷病の休業において腰痛などの筋骨格系疾患の休業件数や日数がワースト1であったことから、「アクティブ体操®」Part I を開発した。

そして、2009年に「アクティブ体操®」Part II を、転倒予防に特化した体操として開発した。本体操を実施することで、転倒リスクテストの3項目(片脚立ち上がり、5mバランス歩行、2ステップ)が改善することを3職場で検証した上で展開した(図17、18)。

図17

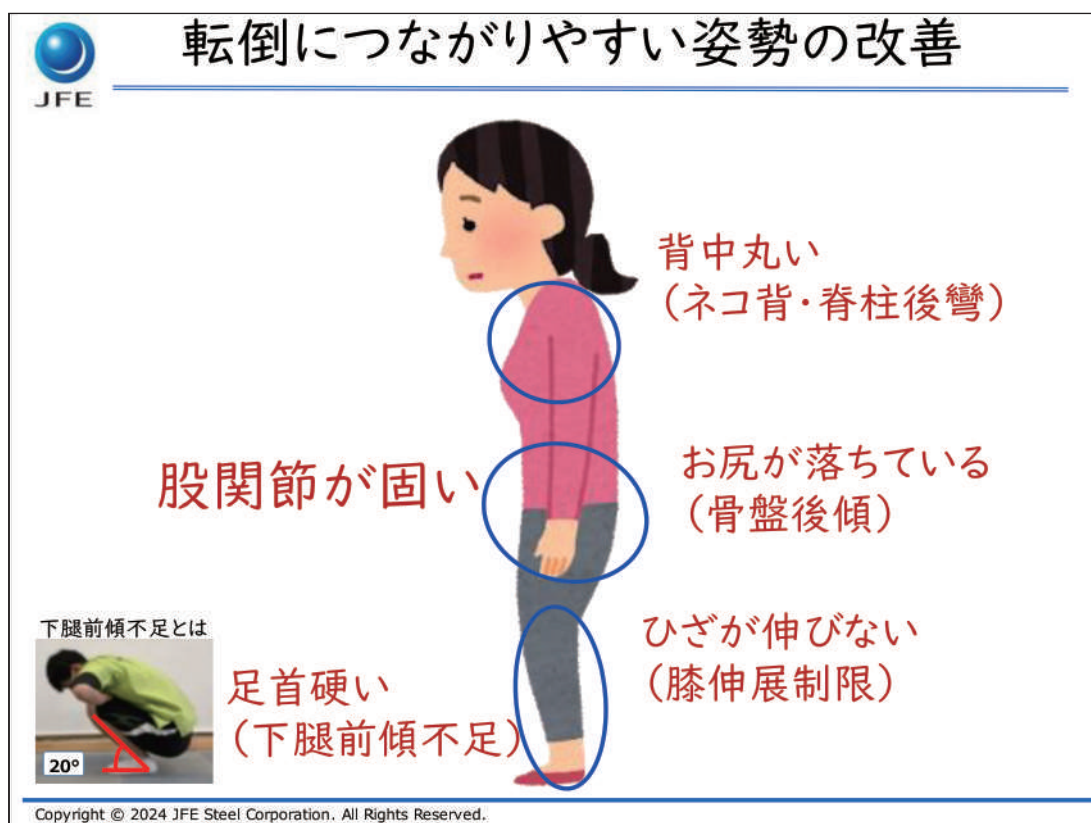
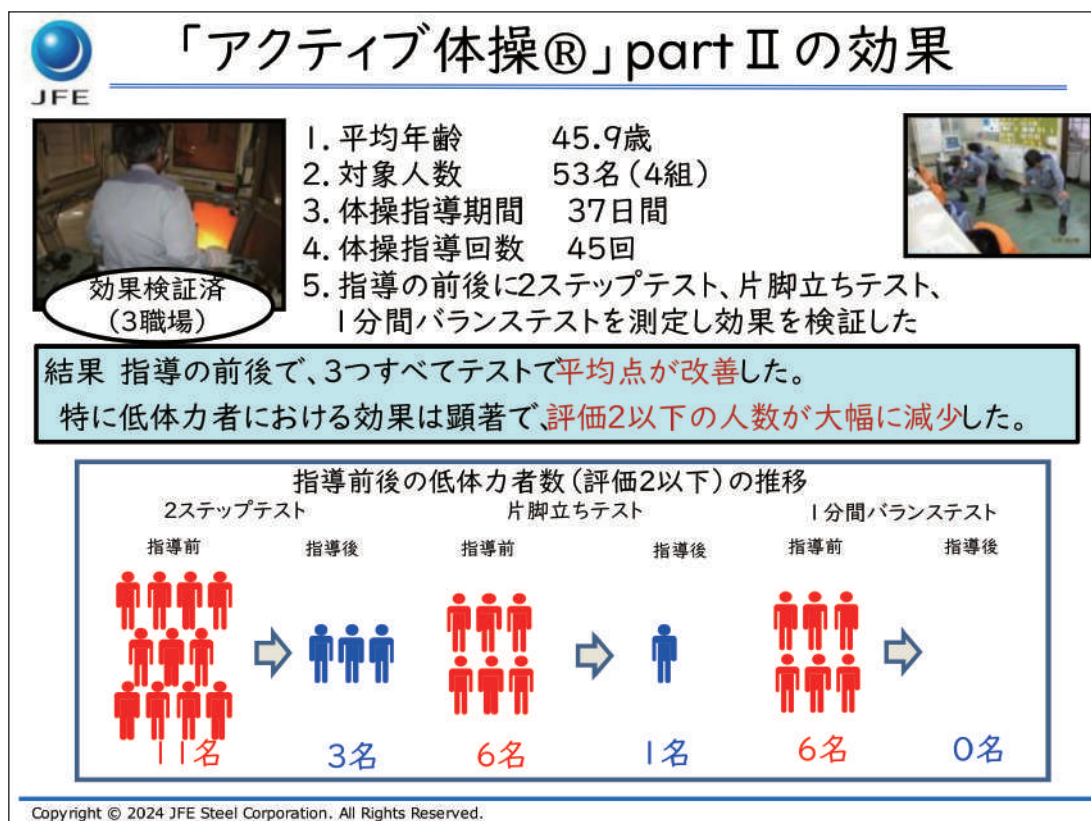


図18



②導入方法、体制

前述の「3(1)⑤」「安全体力®」機能テストの工夫していること」とおり、導入当初は社員から「きつい」など否定的な意見が多かったが(図19)、一日の作業を安全に行うための準備運動として位置づけ、定着を図った。また、各職場会議や教育、

新入社員の規律運動訓練等で、ひとつひとつの種目の意義や実技指導、チェックリストの作成などを行い、粘り強く必要性(実施する目的、意義、成果等)を訴えている。「アクティブ体操®」の普及定着に終わりはないと考え、ヘルスサポートセンタースタッフ全員で全ての現場を回り、社員と一緒にやる機会を得ながら活動している。

図19



③対象

全社員、協力会社及びグループ会社社員を対象としている。

④実施方法

「アクティブ体操®」は、PART I (図20)は筋骨格系疾患対策として実施しており、スカートやオフィスサンダルでもできる内容にしているので女性社員も取り組める。各項目の実施回数は自身で決めることができるものとしている。PART II (図21)は転倒予防を目的としている。2つの「アクティブ体操®」はそれぞれ10種目で、実施時間は各約4分30秒である。当事業場では、8時50分にPART II、15時にPART I の放送が一斉に放送され、作業を中断して全員参加で実施している。

「アクティブ体操®」は、YouTube 及びスマートフォンのアプリケーション(無料)を利用して実施できる(図22)。

图20

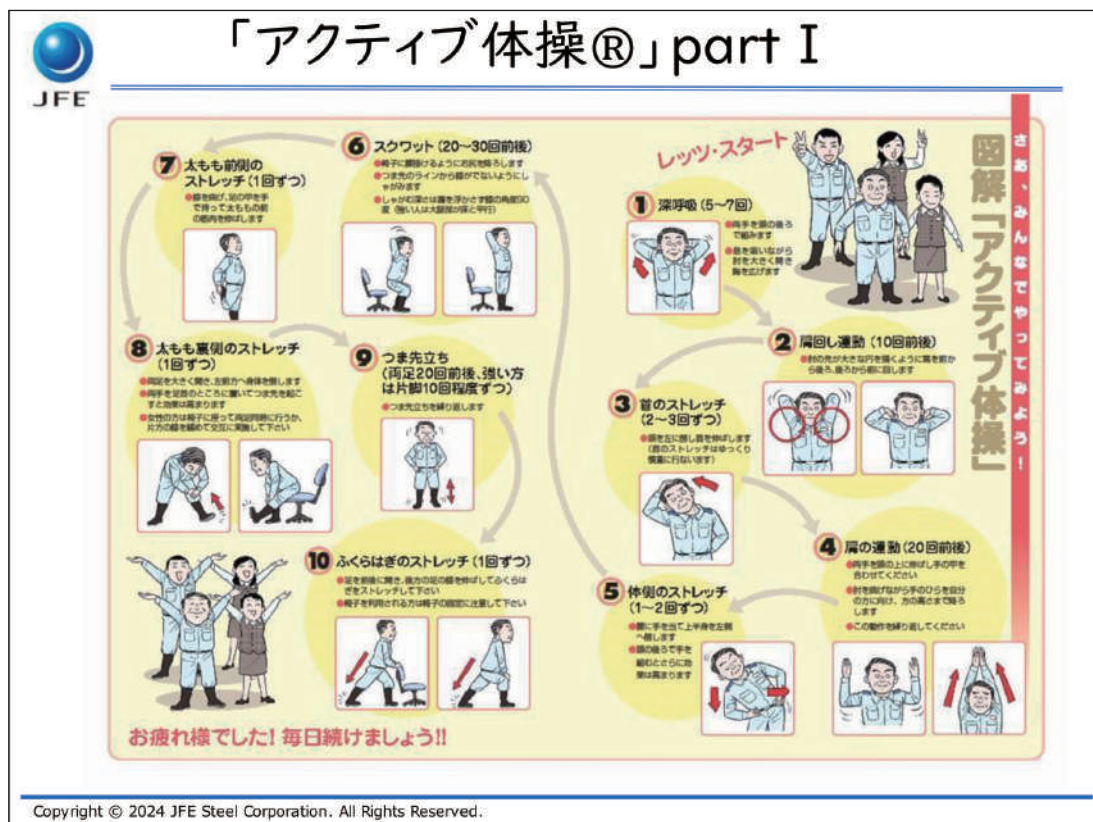


图21



図22

参考:「アクティブ体操®」QRコード

JFE

JFEスチール YouTubeアカウント

part I part II

ご当地健康体操200選 part II 毎朝体操

★2020年 視聴者ランキング1位

★無料アプリで得点化されます

★アクティブ体操は全国約60社で無償契約で実施されています。
★「安全体力®」機能テストは下記でも実施できます。

株式会社ルネサンス契約 (株)第一学習社販売

指導や説明も社会貢献として行っています

お問合せ
JFEスチール(株)西日本製鉄所倉敷地区
総務室 086-447-2109

安全健康室ヘルスサポートセンター
086-447-2359

Copyright © 2024 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

「アクティブ体操®」

PART I : <https://www.youtube.com/watch?v=KPxt7vyQ6Zo>

PART II : <https://www.youtube.com/watch?v=LEr6r1Mxgu8>

⑤工夫

マンネリ化防止として、産業医巡視時の講話、安全会議での定期的な指導に加え、新入社員教育でもその重要性和正しいやり方の教育を実施している。

⑥インセンティブ

「アクティブ体操®」を社会貢献として他企業、小学校、地域に指導を行っている(全国約60社で無償契約のもと実施)。

グループ会社においてDVDの販売を行っている。

(JFE西日本ジーエス(株) 086-447-4588 1,320円/税込)

⑦効果

「アクティブ体操®」は「安全体力®」機能テストの評価1や評価2の対象者に向けての改善プログラムとして、適した種目の選定や回数、方法などを指導し効果を得ている。

馴染みのある体操をホームエクササイズとして職場以外でも行うことで体操の更なる定着普及にも役立っている。

4 「安全体力®」の取組効果

筋骨格系疾患の休業件数率及び日数率が減少した。また腰部による休業件数率も減少傾向である(図23)。50歳以上の転倒災害が減少した(図24)。

図23

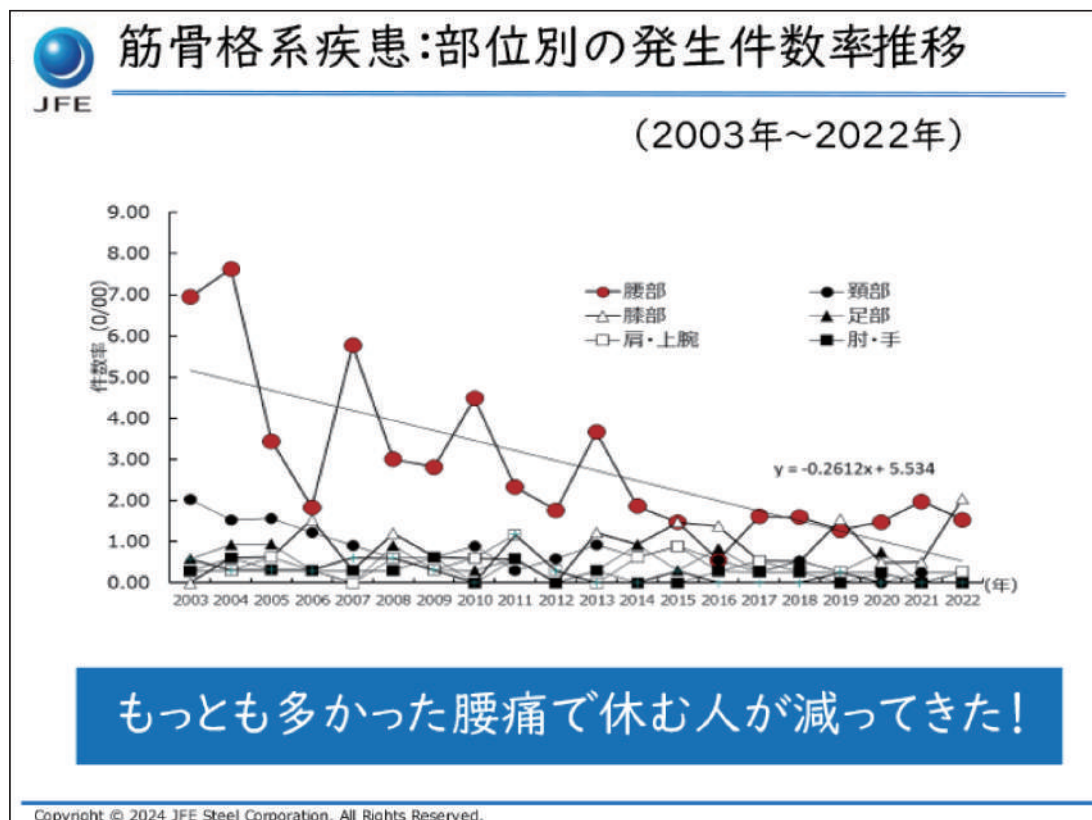
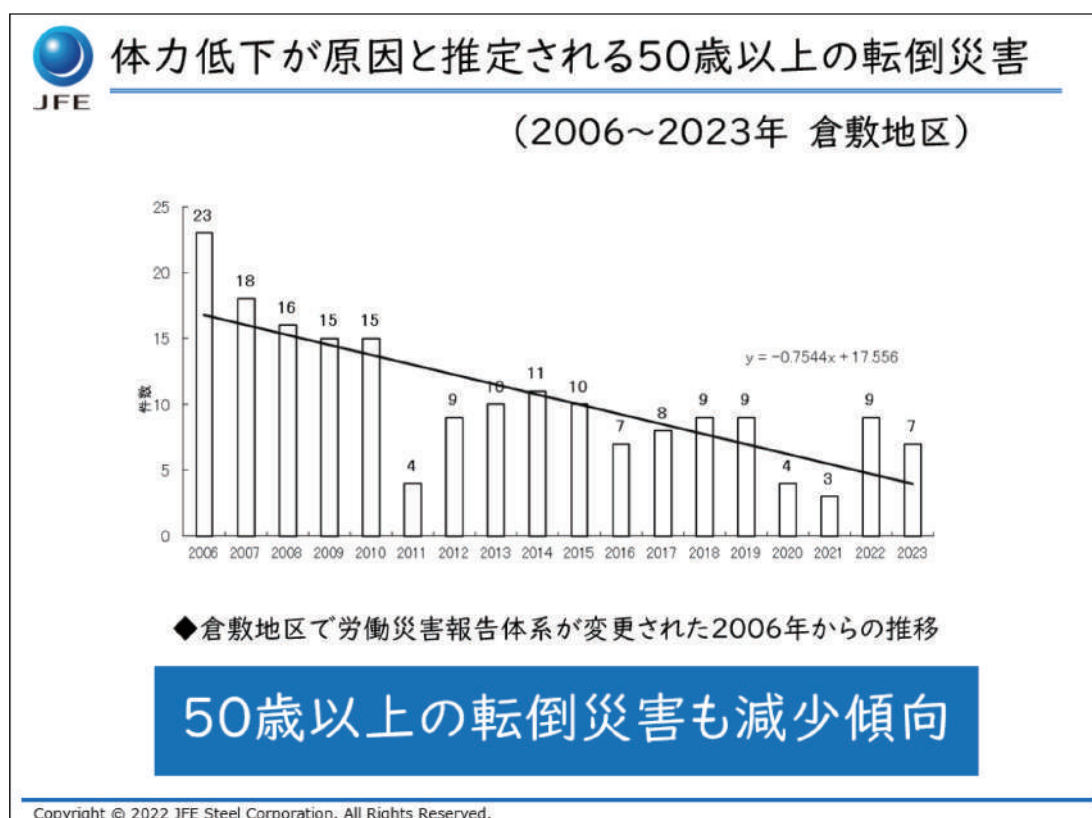


図24



当事業場での転倒災害被災者と非被災者の転倒リスクテスト評価が2以下の割合を比較したところ、3項目とも被災者のグループが評価2以下の割合が多いという結果であった(図25)。さらに転倒経験を問うアンケート結果では、転倒経験者と非経験者の間で片脚立ちテストと5mバランス歩行において有意に評価2以下の割合が多いことも分かった(図26)。

また、社員から前向きな反応が多く上がるようになった(図27)。

図25

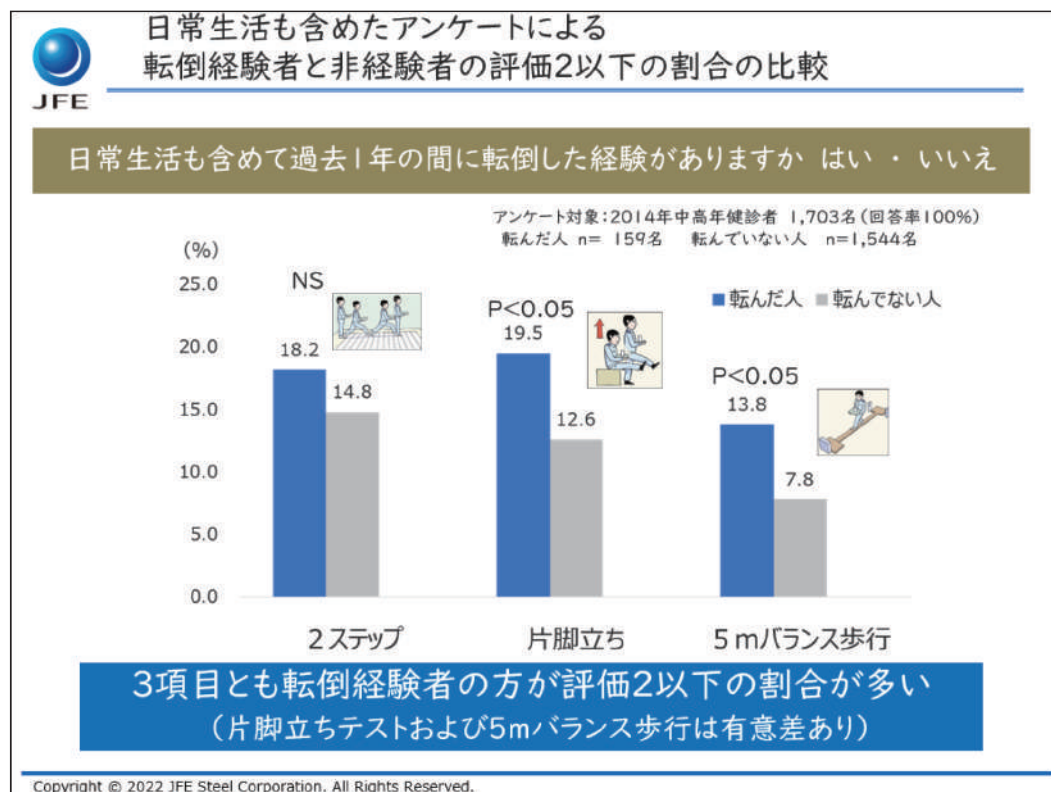


図26

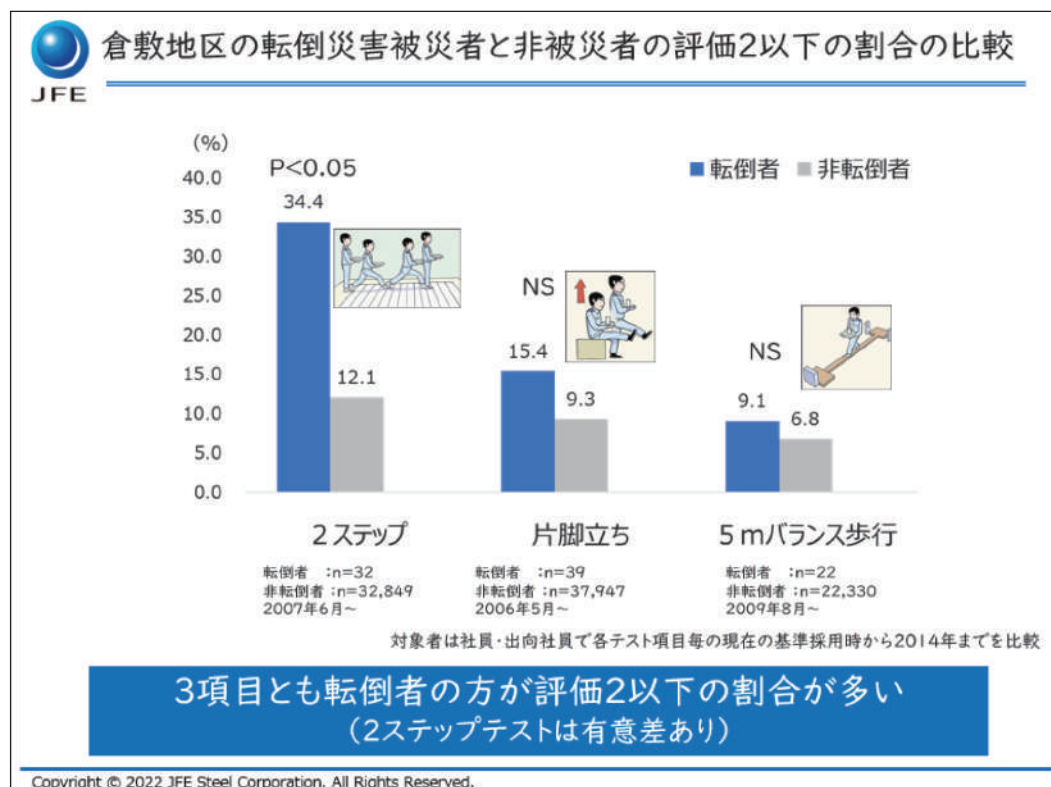


図27



①今後の検討課題

以下の検討課題がある。

- ・応用編の開発。
- ・実演指導が望ましいが、解説付きの「アクティブ体操®」DVDを制作し、その視聴により正しい方法で実施できるようにする。

②今後の取り組み

普及定着の取り組みを継続する。

5 当事例を自社で導入するには

(1)測定に必要な機材について

「安全体力®」機能テストの転倒リスクテストで、「片脚立ち上がりの台」「5mバランス歩行の平均台」は独自に製作したが、例えば「片脚立ち上がり」はパイプ椅子、「2ステップ」はメジャーで測定、「5mバランス歩行」では多少安易になるが床にテープを張るなどして実施することが出来る(図28)。その他(「2ステップ」「座位体前屈」「上体起こし」「肩外転」「握力」は市販の機器を使用している。

図28



当事例では専用の測定スペースが設けられており広さは約20㎡である

(2)「安全体力®」機能テストの実施について

テスト実施前にテストの意味、目的、方法(例えば2ステップのテストでは飛ばない、止まらないなどとする等)について説明する必要がある。また、テスト実施は、説明した方法で行われているかを確認する必要がある、これが行われていないとデータにばらつきや極端な結果となることがある。

また、対象者も予算やスタッフを考慮し、例えば中高齢者である50歳以上の従業員を対象としたり、片脚立ち上がりのみを実施するなど項目を限定して行うことも有効である。

(3)スタッフの配置について

当事例では専門スタッフ(前述の有資格者)を配置しているが、上記「(2)「安全体力®」機能テストの実施について」のとおりテストの意味、目的、方法を把握していれば測定については専門スタッフでなくてもテストができる。一方でテスト後に行う中止者や再測定対象者への改善やフォローについては専門的知識が必要な場合も多い。社外の専門スタッフに依頼することも可能であるが、スポーツ現場で選手を支えるためにトレーナーが必要なように、働く現場でも社員の体力機能を支える専門家の配置が増えることを期待している。

事例5 全国土木建築国民健康保険組合

転倒防止体操「いきいき健康体操」を加入事業所に広める活動

全国土木建築国民健康保険組合 目次

1 企業情報

2 取組み内容

(1)「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」の普及・促進の
取組みについて

- ①取組みのきっかけ ②実施方法、対象者
③工夫していること ④効果 ⑤今後の検討課題 ⑥今後の取組み

(2)その他の活動(体力づくり全般)について

- ①ウォーキングイベント ②食生活改善(筋力強化、骨の強化等)
③骨密度測定等のイベント ④仙台健康支援室職員の体力づくりの活動

3 当事例を自社で導入するには

資料1 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

[Alt] + [←]

1 企業情報

事業場名	全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室
業務内容	土木建築業に携わる事業主、従業員やその家族の、健康の保持増進をサポートする「保健事業」を行っている。
労働者数	6人
性別割合	女性:100%
職員割合	正職員:5人、派遣職員:1名
加入事業所	168社(仙台健康支援室管轄)※大手事業所東北地区の支店も支援

2 取組み内容

「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」(下肢の関節可動域の向上や下肢、体幹の筋力強化につながることが期待される体操、図1及び**当事例文末資料1**)を、当組合に加入している事業所に対し健康講話等で紹介するなど、転倒災害予防の普及・促進活動を行っている。
また、当健康支援室でも毎日、全員で「いきいき健康体操」を実施している。

図1（詳しくは当事例文末資料1）



「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」YouTube 4 分15秒

<https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY>

令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として製作

（１）「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」の普及・促進の取組みについて

①取組みのきっかけ

令和3年9月に当健康支援室の保健師がNPO法人企業の健康いきいきプロジェクト「テレワークにおける健康管理」で、松平 浩先生（テラーメイドバックペインクリニック院長／福島県立医科大学 医学部疼痛医学講座 特任教授）の「いきいき健康体操」をオンラインで受講し、動きがテンポよくコミカルで、楽しく運動不足が解消できると思われたことから、コロナ禍での在宅勤務の中で開始した。

②実施方法、対象者

当組合の加入事業所に「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」を健康講話等で紹介し、活用の普及・促進を行っている（表1）。

表1 加入事業所への健康講話での「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」の紹介

令和7年1月現在

年度	事業所	人数	備考
令和3年度	8社	377人	10～3月
令和4年度	18社	850人	
令和5年度	27社	1,943人	
令和6年度	22社	1,272人	4～12月
合計	75社	4,442人	

※健康講話を実施した延べ数であり、同じ事業所が含まれる。

また、健康講話等の講師の立場である当健康支援室でも全員で、「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」を令和4年度から週3回（月、水、金曜日）実施していたが、当日の身体状態を把握するためには毎日実施した方がよいと考え、令和6年12月からは毎朝の短時間ミーティング後に実施している。

令和4年6月に、YouTubeを利用できない加入事業所に「転倒・腰痛予防！『いきいき健康体操』」のDVDを入手し、講話資料に動画を入れ込んで希望事業所で講話を実施した。また、当組合の他の健康支援室（札幌、東京、名古屋、大阪、広島、高松、福岡）及び職員の健康管理を担っている本部総務部にも動画を提供し、体操の普及・促進を行った。

令和5年9月に健康推進会議（仙台会場：当組合の加入事業所の健康管理担当者が参加し、健康に関する基調報告、事例発表、情報交換などを定期的に行っている）で、松平 浩先生に「新たな視点に立った働く人の腰痛・転倒予防対策」について講演をいただいた（図2）。併せて「職場ですすめる運動の推進」として、加入事業所従業員の運動の現状、事業所で行っている運動の取組みの紹介をし、グループごとに情報交換を行った（会場参加16社23人、オンライン参加107人、同時視聴者38人、合計145人）。

オンライン参加された宇部建設株式会社（岩手県一関市）様では、担当者が平成28年11月に地元の新聞に掲載された「腰痛予防に『これだけ体操®』」（**当事例文末資料1の12**）を見て、「こんな簡単なことで予防できるのかしら？」と思いついたが、当時の社内報「安全衛生通信」で社員の方々に紹介し、自分でもやってみることにしたところ、60代になった現在でも「腰痛に悩んだことがない」とのことだった。また、以前は社員から「腰痛のため休みたい」という声が聞かれたが、現在はなくなったため、気軽にできて効果が得られる「これだけ体操®」をいろいろな方に広めたいと語っていた。さらに今回の講演で学んだ「腰痛の新常識（川柳風）」を社内報「風宇船」に掲載していた（図3）。

令和6年3月に、健康推進会議（八戸・盛岡・北上・いわき会場）にて、当仙台健康支援室の保健師によるミニ講話「いつまでも動ける体づくり～今できることから始めよう～」で、体力チェック、転倒等リスク評価セルフチェック（**巻末資料1, 巻末資料2**）、「いきいき健康体操」、「これだけ体操®」、加入事業所の取組み、ロコモ度テスト、意見交換等を実施した。

どけんぼ 仙台健康支援室

健康推進会議を開催しました

2023年9月7日（木） 13：00～16：00

会場： TKPガーデンシティ仙台

参加：（会場）23名 （オンライン）107名

腰痛治療・運動療法の第一人者による講演

「新たな視点に立った働く人の腰痛・転倒予防対策」



講師
松平 浩先生

腰痛は 動いて治せが 新常識

職場や建設現場等における腰痛予防対策として姿勢の整え方や、「腰痛借金」を返済する体操など、一緒に動きながら体験し、大変有意義な会となりました。



（参加者様より）

- ・腰痛の新常識を知り、目から鱗でした。
- ・専門家の知見を得られる非常にためになるお話でした。
- ・いきいき健康体操を職場でも実践します。
- ・実際の動きを教えていただき、分かりやすかったです。



中城建設 株式会社 様（仙台市）による事例発表

「まちをワクワクさせる建設会社の健康志向」

健康経営の認定に向けた取り組みや、歩活、いきいき健康体操、チケットレストランの導入、家族の健康づくりへの取り組みなどをご紹介いただきました。



チケットで朝食や野菜を購入

習慣的に体操を実践



健康づくりを推進するための情報交換会

事業所における運動の推進等の取り組みについて、歩活やウォーキングイベントへの参加、ラジオ体操等の事業所での広報、展開方法など、情報交換を行いました。

（参加者様より）

他社様とお話ができる貴重な経験ができ、とても良かったです。



会場では、運動推進の取り組み事例を紹介



いきいき健康体操、ラジオ体操
歩活、ウォーキングイベント
体力測定、運動器具の設置
野球、フットサルなどの取り組み
を紹介しました。

ベジチェック測定も実施



図3 宇部建設株式会社様の社内報「風宇船」

全国労働衛生週間

期間：10月1日～10月7日（準備期間：9月1日～9月30日）
 〈スローガン〉 目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場

主な行事 ①トップ又は安全衛生部会による職場巡視
 ②体力測定（全員参加型）2日～6日
 ③安全標語（1人1句 必須）
 ④アンケート各種



※その他の週間行事については、各現場で取り組んでください。

風 宇 船

9月15日（金）
2023年
（令和5年）

No.7
宇部建設株式会社



9月の予定

9月1日（金） 全体朝礼

9月20日（水） 安全パトロール
（安全教育センター）

9月25日（月） 給料日

9月29日（金） 健康診断



10月の予定

10月2日（月） 全体朝礼

10月25日（水） 給料日

日付未定 社内安全パトロール

ほけんだより

腰痛 の新常識 ※川柳風

9月7日の「健康推進会議（保険組合）」の講演内容 講師：整形外科医 医学博士 松平浩先生

腰痛は動いて治せが新常識	‘ぎっくり腰’でも安静は2日まで、痛みの範囲で活動 「安静にする意識が強い」と、かえって再発しやすい
ストレスがあなたの痛みを加速する	脳機能の不具合から姿勢バランスが乱れる
腰痛が悪化の一途恐怖心	過去（後悔）や未来（不安）を考え過ぎず、今この瞬間に戻る
腰かばう行為が再発引き起こす	コルセットには腰痛に対する直接的な予防効果なし
ヘルニアが画像に出ても気にするな	免疫細胞がヘルニアを食べるのでいずれ消失 ※手術は疼痛の程度により
セルフケア まずはこれだけ体操を	作業後は元に戻す（借金返済）、朝の始業時・昼休憩に（貯金）

令和6年度の各地の健康推進会議では、基調報告「転倒防止で高齢化に備え」で、高齢化により転倒リスクが高まっていることから、転倒リスクチェックが重要であることを説明し、要望があれば各健康支援室で転倒リスクチェックができることを紹介している(図4)。

写真の株式会社佐藤技建(福岡県北九州市)様は、社員の高齢化を心配されて福岡健康支援室が4年連続で転倒リスクチェックを行っている。今までは転倒リスクチェックの実施だけだったが、今年度は「これだけ体操®」を社員に周知し、「転倒・腰痛予防!『いきいき健康体操』」は毎日のラジオ体操と併せて実施している。

また、仙台健康支援室では令和7年1月に宮城県仙台市の事業所4社(株式会社復建技術コンサルタント様、中城建設株式会社様、阿部建設株式会社様、株式会社森本組東北支店様)の社員と、仙台市内の家族合計83人に対して「各種測定会&健康相談会」を実施した(図5)。令和5年度までは、骨密度・筋質・ベジチェック・塩分測定を行っていたが、握力測定や転倒リスクチェックを加えたことで、さらに深く自らの身体の状態を振り返ることができ、その後の健康相談では「筋力」や「骨密度」を高めるための方法を熱心に確認し、自ら目標を定めるなど行動変容につながったと思われる。

図4



転倒防止で高齢化に備え



土木建築業では、従業員の平均年齢が高くなっています
筋力やバランス機能の衰えから転倒リスクも高まるため
「転倒リスクチェック」がお勧めです!

【転倒リスクチェックの項目】



③ファンクショナルリーチ

- ① 2ステップテスト
バランスを崩さずに実施可能な最大2歩幅を測定
- ② 座位ステッピングテスト
椅子に浅く座り、両足を30cm幅のラインの内側に置き、両足をラインの外側と内側に20秒間で何回動かせるかを測定
- ③ ファンクショナルリーチ
バランスを崩さずにどのくらい腰から上を前方に傾斜できるかを測定
- ④ 閉眼片足立ち
眼を閉じた状態で片足立ちを行い、そのままの姿勢で保持できる時間を測定
- ⑤ 開眼片足立ち
眼を開けた状態で片足立ちを行い、そのままの姿勢で保持できる時間を測定



④閉眼片足立ち

(注) 中央労働災害防止協会作成の「転倒等災害リスク評価セルチェック実施マニュアル」に沿って実施。

世代を超えて楽しめるイベントで、自らの転倒リスクを知った社員の皆さんは、日頃から運動を心がけるなど、行動変化につながりやすく、会社としては職場安全環境改善につながっています

図5

R7年1月21～24日開催

各種測定 & 健康相談会

83名の方にご参加
いただきました

仙台市内の4事業所と仙台健康支援室で開催しました

骨密度・筋質 測定

どんな数値かな？
ドキドキ




ベジチェック 塩分測定

前回と比べて
どうかな？

ご自宅の味噌汁
をチェック




転倒リスク チェック

「バランス」「すばやさ」
の2項目をチェック



健康相談・たんぱく質が摂れる簡単レシピと試食

試食したものを
家でも作ります！






おみやげ付き
の事業所様も♪

参加者の皆様から「食事や運動習慣で今後取り組みたいこと」として、

- *野菜の量・たんぱく質の量を意識して食事したい
- *魚の量を増やし、朝食もしっかり摂りたい
- *骨密度を上げるため、過度な飲酒は避けたい
- *まずは歩数を増やすことから始めたい
- *階段があるときは、階段を利用する
- *夫と一緒に筋トレをしたい

などなど、多くの声をいただきました

仙台健康支援室では、健康づくりのお手伝いをしています

③工夫していること

加入事業所の業界(土木建築業界)では、始業前等を実施しているラジオ体操は定着しているが、慣れがあるのではと思われたことから、ラジオ体操の方言バージョン(津軽、岩手等)を試しに実施したことがあったが定着しなかった。また、宮城県で制作した体操も試してみたが、これも定着しなかった。体操の動作が簡単過ぎると体力づくり(筋トレ、バランスの強化)にならないし、動作が難しいとやらなくなってしまうと思われた。体操は漫然と行っても効果が出にくいいため、それぞれの動作の正しいやり方とポイント(動きの1つひとつに意味があり、それぞれの動作のポイントを意識する)を押さえて実施することが必要であると考え、事業所での支援時には一言添えるようにしている。

当健康支援室では体操を習慣化するため、前述のとおり実施する時間を短時間ミーティング終了後と決めて実施している。始めた頃は片足立ちの時にぐらついていたが、継続して実施することでぐらつかなくなった。長期の休暇などで実施できなかった時は、ぐらつくことがあり、継続実施の必要性を感じている。これらの自ら実践して感じたことを講話や体操の紹介時に説明している。

体操の普及・促進と併せて、体力づくりのため、ウォーキングイベントの参加、食生活の改善(筋力強化、骨の強化等)、骨密度測定等、あらゆる機会を捉え、いろいろな外部サービスを併せて活用し、加入事業所で実施している(図6)(活動内容は以下2(2))。また、自らも実践する際は、体操の動きの目的や効果、体力づくりへのモチベーションの維持・定着について、講師の立場で問題意識を持って行っている。

図6



体力づくりや健康管理等について、気づき、取組みの促進及び情報提供のため、加入事業所に「健康支援室だより」を年4回(6、9、12、3月)発行している(図7)。この中で「いきいき健康体操」を紹介し、作業の合間などに実施することが可能な「これだけ体操®」については、付録にして配布した。この配布した「これだけ体操®」は、加入事業所でトイレやコピー機の横の壁などに張られ、活用されていることを確認した。

図7

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 令和6年3月号

健康支援室だより

健康支援室だよりは
6、9、12、3月に発行します

令和6年度 仙台健康支援室 活動のご案内

健康支援室は事業所の健康づくりを応援します！

4月「ヘルスアップチャレンジ」 受付開始！

ヘルスアップチャレンジでは、従業員の皆様が元気に働ける事業所を目指して健康づくりに取り組めるよう、健康支援室がお手伝いをしています



約2社に1社が宣言中！

保健師、管理栄養士が健康づくりをお手伝いします。

「ヘルスアップチャレンジ」助成金」申請書の受付も開始！

対象事業所：ヘルスアップチャレンジに宣言している事業所

助成額：3万円を上限

対象経費：宣言した取り組みに要する経費

7～8月「栄養ワンダー」(予定)

従業員の皆様が集まる機会にご利用いただけます

食事をテーマとした講話やベジチェック測定を併せた栄養イベントです

※日本栄養士会協賛のイベントです

1月「健康相談＆骨密度等測定会」 私の身体を点検してみよう

- ・骨密度、血糖値、体組成、血圧等の測定
- ・ベジチェック、味噌汁の塩分測定
- ・健診結果等の健康相談

事業所の「女性の健康管理」にもお役立ていただけます

会場：事業所、仙台健康支援室 会議室

日時：令和7年1月中旬予定



3月「健康推進会議」

- ・健康づくりの事例紹介
- ・健康支援室活動紹介、ミニ体験会
- ・情報交換会 等

組合へのご意見等もお聞かせください

会場：未定

日時：3月上旬～中旬予定



※ 各活動の詳細につきましては、別途ご案内いたします。

事業所に合わせた内容で、健康講話等を随時実施しています

従業員の皆様が集まる機会に、和気あいあいと楽しく食事を考えるイベントになりました！

協賛の資料等

最終回 心地よく体を動かして、体も心も元気に！

最終回は「転びにくい体づくり」をお伝えします



転倒災害は職場での災害の1/4を占め、50歳以上を中心に転倒による骨折等の災害が増加し続けています。自分の体を今一度再確認し、今からできることを始めてみませんか。

① 自分の体をチェックしてみよう

年齢とともに体の機能が低下し、転倒しやすくなります。バランス機能は20歳の時と比べ50歳でおよそ半分に低下すると言われています。



【転びの予防体力チェック】



【ロコチェック】

特に女性は加齢とともに骨折リスクが増大します。市町村や人間ドックのオプション等で「骨粗鬆症検診」を受けましょう



やってみよう！

転ばない体をつくるための有酸素運動とバランス・筋力を鍛える体操が楽しめる「いきいき健康体操」を3回／週行いましょう



【転倒・腰痛予防！いきいき健康体操】

「マイナ保険証」 をご利用ください

2024年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認ください。

マイナンバーカード 保険証利用

Q検索



健康づくりの啓発等のため、加入事業所で様々な工夫をして実施している健康づくりの好事例の紹介を、当組合ホームページ「健康経営の取り組み事例について」(<http://dokenpo.or.jp/popup/730.php?id=1713>)に掲載している。

なお、特に体力づくりのための運動に力を入れた好事例の紹介は、一括版「運動の推進」(http://dokenpo.or.jp/ckfinder/userfiles/files/3_undo2024.pdf)に掲載している。

例えば、中城建設株式会社(宮城県仙台市。図8)様では、業務に支障がない範囲で就業前や15時に「いきいき健康体操」やストレッチを行うことで、座りっぱなしや運動不足の解消に努めていることを、株式会社中野建設(佐賀県佐賀市。図9)様では、業務パフォーマンス向上のため、社屋エントランスに設置しているデジタルサイネージで、肩こり・腰痛予防のための運動の動画を放映し、運動の推進にも取り組んでいることなどを紹介している。

図8 中城建設株式会社様の事例

中城建設株式会社

従業員数 45人

所在地 宮城県仙台市宮城野区幸町2丁目23-1

(令和6年7月末現在)

事業内容 総合建設業、不動産賃貸管理事業、不動産特定共同事業、農福連携事業、保育園事業

健康経営に取り組むようになったきっかけ

「会社にとって社員は大切な人財であるため、社員がいつまでも健康でいきいきと働ける職場環境を整えることが大事である」という思いから健康経営に取り組んでおります。

健康を重視することにより、人材定着率が向上したほか、医療費も抑制され、個人の負担軽減につながりました。

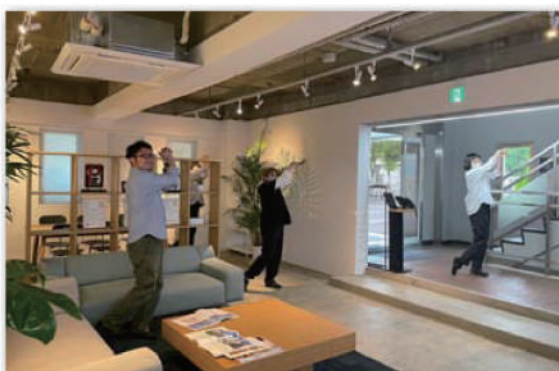
また、社員の健康状態やメンタルヘルスの改善の取り組みにより、業務のパフォーマンスもアップしています。

社員が働きやすい環境づくりとして、コミュニケーションがとりやすいよう工夫しており、社内行事や日常の出来事をSNSで発信し、世代を超えた良い関係づくりをサポートしています。

特に力を入れた取り組みとその効果

kencomが主催する、「みんなで歩活」や宮城県が主催する「歩数アップチャレンジ」といった健康増進推進イベントに積極的に参加しています。このイベントを通して、部署だけでなく世代を超えてコミュニケーションをとることもでき、こころの健康づくりにもつながっています。さらに、業務に支障がない範囲で就業前や15時に「いきいき健康体操」やストレッチを行うことで、座りっぱなしや運動不足の解消に努めています。なお、現在は、社内にジムを作るといった計画も進んでおります。

社内でもとても好評なサポートのひとつとして、チケットレストランという食事補助専用の電子マネー導入があります。コンビニで昼食を購入する時は、野菜サラダなども併せて購入するよう促しており、偏りがちな食生活の改善にもつながっています。



適宜体を動かすことで運動不足の解消に



血圧計の導入で健康管理を会社でも

ホームページ

<https://nakashiro.co.jp>

図9 株式会社中野建設様の事例

株式会社中野建設

所在地 佐賀県佐賀市水ヶ江2丁目11-23

従業員数 268人

事業内容 総合建設業

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

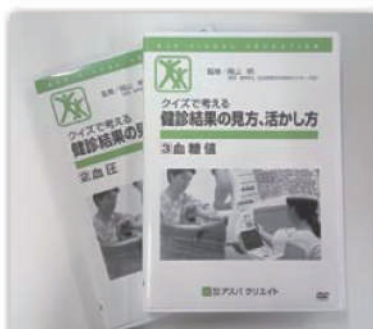
弊社は、総合建設業として社員と社員の家族の健康と安全を守り、地元佐賀県と共に発展し、地域に貢献する企業を目指しています。

昨今の建設業を取り巻く環境は団塊世代就労者の高齢化、若年技術者及び女性技術者の不足など、建設業に携わる労働人口の大幅減少の問題に直面しています。弊社ではこれらの諸問題への対策として、AI、ICT技術の活用による建設現場の生産性向上、作業時間の短縮、事務作業の省力化としてDXを活用し会社全体の「働き方改革」に取り組んでいます。

新たな働き方を積極的に採用し推進することに加え、健康情報の提供、再検査受診率100%、メンタルヘルス対策やワークライフバランスなど、健康経営に取り組むことで、社員がやりがいをもって元気にいきいきと働くことができ、生産性の向上、ひいては会社の発展につながると考えました。

特に力を入れた取り組みとその効果

- ①弊社の定期健康診断結果を見ると、有所見率が49%でその中でも血糖の有所見率が高くなっていました。これらの改善策として社内掲示板にて血糖値改善のための情報発信を行っています。また、有所見者の再検査受診率100%を目標に取り組んでいます。有所見者に対しては所属長を通じて再検査へ行くよう指導しています。毎月の安全衛生委員会において有所見者の再検査受診状況報告と進捗確認を行い、その後、経営トップへの報告を行います。
- ②業務パフォーマンス向上のため、社屋エントランスに設置しているデジタルサイネージで肩こり・腰痛予防のための運動の動画を放映し運動の推進にも取り組んでいます。
- ③長時間労働対応ワークライフバランスについてはDXの初期段階として情報のデジタル化を行っています。書類(紙)をアナログからデジタルへと変えることにより業務効率化につながり、長時間労働の改善が期待できます。



社員にDVDの貸し出しを行っています。



肩こり・腰痛予防体操実施中！

ホームページ

https://www.nakanet.co.jp/blog/%e5%ae%89%e5%85%a8%e3%81%a8%e5%81%a5%e5%ba%b7/#a-sdgs01_2

山形建設株式会社(山形県山形市)様では、仙台健康支援室が健康講話を継続的に実施しているが、社内報「礎:いしずえ」112号に令和4年10月天童事業所において「いきいき健康体操」を実施した写真と参加者の意見「もっと年齢を重ねると、この情報がより役立つと感じた。『片足立ち』が長く続けられなかったので、日ごろから鍛えたい」を、120号に令和6年8月に本社において社員に向けたメンタルヘルスケア研修の最後に「いきいき健康体操」を実施した様子を掲載していた(図10)。

図10 山形建設株式会社様の社内報「礎:いしずえ」

仕事は「健康」な状態で

天童事業所で健康講話

社員約10人が参加した健康講話が10月6日、天童事業所で行われました。

講師は、全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室保健師。健康診断結果の生かし方など、休憩をはさみ約2時間行われました。今回は、健康診断や人間ドックなどの健診結果をどのように読み解き体調管理に生かすか、生活習慣病に注意して毎日元気に過ごすにはどんな心掛けが必要かなどについての講話です。

はじめに、参加者のリラックスを兼ねて、「転倒・腰痛予防!『いきいき健康体操』」(厚生労働省「職場のあんぜんサイト」に掲載)の動画を見ながら体操しました。

人は健康なまま寿命を迎えるわけではなく、人によっては介護が必要な場合があります。介護が必要になる主な原因は、女性には認知症、男性は脳卒中が多いそうです。

会社には、従業員が安全・健康に仕事ができるようにする努め「安全配慮義務」という責務があります。そして従業員には、労働に適するよう自身を健康に保つ務め「自己保健義務」という責務があります。お互いに、健康に仕事ができるように、日々努めなければなりません。

保健師からは、健診結果の内容によって、自分はどうすれば良いか、経過をみるか、専門医を受診するかなど、具体的な対処の説明がありました。「労災二次健康診断」という、無料で追加健診できる制度の紹介もありました。「朝と夜に自分を褒め、モチベーションアップやストレス軽減、良い睡眠につなげましょう」とのことです。

参加した総務部庶務課職員は、「もっと年齢を重ねると、この情報がより役立つと感じた。『片足立ち』が長く続けられなかったので、日ごろから鍛えたい」と話しました。



No.112 2022年10月号

こころの健康づくり メンタルヘルスケア研修



社員に向けたメンタルヘルスセルフケア研修を8月23日、本社3階会議室で行いました。講師は、全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室保健師。会議室には若手の社員など約15人が出席。ズームを使ったリモート配信も利用し、全役職員を対象に約1時間の研修を行いました。

テーマは「こころの健康づくり!いきいき元気に働くコツ」。メンタルヘルスとは「心の健康」のことです。「身体」と「心」が元気で仕事をすることはとても大切なこと。メンタルヘルスの不調は誰にでも起こります。ストレスと上手に付き合うためには「自分のストレスに気づくこと」が大切で、ストレス反応が現れたときに自分や周りが気づくポイント、ストレスと上手に付き合うための生活習慣などを学びました。

保健師は、「自分や周りの人を褒めて『褒め上手』になるとストレスの軽減につながる。あいさつは人となりが困ったときに助け合うきっかけにもなり、コミュニケーションにもつながる」とアドバイス。

研修を担当した管理本部総務部庶務課長は、「仕事量が増える」と仕事に対するプレッシャーも増える。周りの人に話を聞いてもらうだけで気持ちが変わる。人とのつながりをいつまでも大切にしたい」と話しました。

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。これを機会に皆さんも、ストレスとの上手な付き合い方を考えましょう。

研修の最後には、「転倒・腰痛予防!『いきいき健康体操』」(厚生労働省「職場のあんぜんサイト」に掲載)の動画を見ながら身体を動かしました。




仙台健康支援室保健師

No.112 2022年10月号

④効果

前述のとおり「いきいき健康体操」を始めた頃は、片足立ちの時にぐらついていましたが、継続して実施することでぐらつかなくなったり、つまりいても転倒しなくなったことから、筋力やバランス感覚が向上し、転倒災害の予防に効果があると思われる。

また、自らも実施することにより、気づきや体操の動きの目的、正しいやり方及びポイント等について意識を持てて行えるようになった。

コロナ禍でのテレワークの時は、在宅勤務での身体活動量の低下による筋力低下を感じることはあったが、「いきいき健康体操」を実施することにより改善することが感じられた。

⑤今後の検討課題

土木建築業界でも労働者の高年齢化が課題となっている。少し前までは高年齢が65歳位であったが、最近は70歳位となっており、若い人材の採用が難しいことなどから平均年齢が高くなっている。

加入事業所の平均年齢が高くなってきたことにより、体の機能は下がっている傾向にあると感じている。

また、自動車通勤する人が多いので、歩く機会が少ないことから運動不足になりがちである。

これらのことから、筋力やバランス機能の衰えによる転倒等労働災害のリスクが高まることが懸念される。この課題を克服するには、筋力、バランス感覚や免疫力の低下を防ぐため、体操など定期的に体を動かすことを続けることや、バランスの取れた食事を摂ることなどが必要である。

⑥今後の取り組み

当健康支援室では、今後も加入事業所従業員の労働災害発生の未然防止や健康の保持増進のため、より良いサービスが提供できるよう検討・改善を行っていくこととしている。

特に「いきいき健康体操」を定期的に続けることによって、3～6か月で「転倒等リスク評価セルフチェック」(巻末資料2)の項目の「2ステップテスト」(歩行能力・下肢筋力の把握)の評価が良くなる等の効果がみられることから、これらのエビデンスを紹介して、普及定着の取り組みを継続する。また、定着したかどうかの確認を行っていく。

(2)その他の活動(体力づくり全般)について

体力づくり(筋力強化、食生活の改善等)を実施することにより、転びにくい体をつくる。

①ウォーキングイベント

- ・健康アプリでのウォーキングイベントの開催
- ・宮城県のウォーキングイベントへの参加

②食生活改善(筋力強化、骨の強化等)

管理栄養士によるベジチェック®(カゴメ株式会社)測定を健康診断、事後指導、講話等で希望事業所に対し実施している。また、令和3年度から毎月「食生活改善ポスター」のデータをヘルスアップチャレンジ宣言事業所のうち希望のあった事業所にメール送信している。

③骨密度測定等のイベント

毎年実施(平成31年度からコロナ禍を除き継続)

令和6年度からは、「転倒リスクチェック」等も実施

④仙台健康支援室職員の体力づくりの活動

- ・「転倒・腰痛予防!『いきいき健康体操』」を全員で毎日実施
- ・ラジオ体操第1、第2を全員で不定期に実施
- ・健康アプリを使用したウォーキングイベントに、全員で平成29年度から毎年参加
- ・宮城県のウォーキングイベント(年1回)に、全員で令和3年度から毎年参加

3 当事例を自社で導入するには

外部のサービスを積極的に利用するほか、問題意識を持って自らも実践し、情報発信を行う。

資料 1

転倒・腰痛予防!「いきいき健康体操」

- 体調がすぐれない場合などは、無理をしないようにしましょう
- 周囲が危なくないか、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授
医学博士 松平 浩

この体操および解説書は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作したものです。

1 手首足首回し

手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。はじめに**準備運動**として手足の末端を適度にゆっくりと動かすことで**血行を促進**します。捻挫予防にも役立ちます。



CHECK POINT

- ✓ 回す足を少し後ろに引いているか
- ✓ 呼吸を止めずにリラックスして手と足を回しているか



2 股関節回し

年齢とともに体が傾いたり倒れることを感じ取る能力が低下します。バイクでカーブを曲がるイメージで、目や耳など平衡能力を司る感覚器の多い頭は真っ直ぐにして、上半身の傾く動きをしっかりと意識し感じ取りましょう。



次に、**股関節周りの動きをよくしてスムーズな動き出しができるよう左右1回ずつ腰を大きく回します。**



CHECK POINT

- ✓ 頭は真っ直ぐになっているか
- ✓ 体幹もねじれず真っ直ぐになっているか
- ✓ 体幹の傾きと股関節の動きを感じているか

3 肩甲骨寄せ

肩甲骨を動かしつつ、猫背になりがちな姿勢を整える体操です。

肩甲骨周りがほぐれ、姿勢がよくなれば、転倒予防と腰痛予防の両方に役立ちます。



小さく前ならえ



手の平を上



腕を開く

顎を軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にし、胸を軽く張りながら腕を開きます。お腹が出ないよう、おへそから5cm下の丹田を意識するようにしましょう。



CHECK POINT

- ✓ 手の平が上を向いているか
- ✓ 肘が体から離れていないか
- ✓ お腹が出ていないか(おへそから5cm下の丹田を意識)

4 肩甲骨回し



次に肩に指先をのせ※、後ろに向かって大きく回します。その際、肘で円を描きつつ、肩甲骨の動きを感じます。肩こりの改善に役立ちます。



CHECK POINT

- ✓ 肩甲骨の動きを感じているか

※ きつい人は鎖骨付近に指先をそえましょう。

5 手首のストレッチ



曲げていることが多い肘と手首、そして指をしっかり伸ばします。バランスを崩してとっさに手を着いた場合などに、手首や肘を痛めないように柔軟性を確保しておきます。指が曲がらないようにして行いましょう。また肘を突き出すようにするとさらにストレッチできます。肩が上がらないように気をつけましょう。肘の痛みの予防にも役立ちます。



CHECK POINT

- ✓ 肩を上げずに行っているか
- ✓ 肘と指もしっかり伸びているか

6 転倒予測ステップ



左右斜め前方、左右斜め後方の4方向に、足の踏み出しと同時に両手をパッと開きながら腰を落とします。転倒する瞬間をイメージし、**とっさに足や手が出せるように訓練しておきます**。元の直立姿勢に戻った時は、両手はグーの状態であてましょう。

スペースや筋力に合わせて足幅は調整しましょう。歩幅は狭くても構いません。手が体から離れすぎると腰に負担がかかってしまうので注意しましょう。



CHECK POINT

☒ 手と足を同時にパッと出しているか

☒ 戻った時に両手がグーになっているか

7 美ポジバランス



片足立ち



腰に手をあてて片足立ちをする
この時、つま先を上げる



両手を上げる
※不安がある人は手を
上げずに行いましょう

“ハリ胸”で
カーフレイズ

手を後ろで組み、肩甲骨を寄せる。
左右の内くるぶしをできるだけ
近づけながらつま先立ちをする
※お尻でペンを挟むイメージで！

片足立ちは、**バランス感覚の向上**にとても役立ちます。足を上げた時に、軸足の膝が曲がらないように注意しましょう。片足立ちが5秒以上できない人は、転倒するリスクが高いことがわかっています。

後ろで手を組み肩甲骨をしっかりと寄せ胸を張る“ハリ胸”状態で行うカーフレイズ(つま先立ちの動作)は、**ふくらはぎや足指の筋力強化**、さらにバランス能力も高める効果が期待できるエクササイズです。

安定した片足立ちとカーフレイズは、転倒予防に大変役立ちますので、しっかりと習得しましょう。



CHECK POINT

- ✓ 片足立ちの時に、上げた足つま先を反らせているか
- ✓ つま先立ちの時に肩甲骨を寄せ、胸を張れているか
- ✓ つま先立ちの時に左右の内くるぶしを近づけつつ、足の指の付け根で床を押せているか

8 踏ん張りランジ



前へ重心移動する



パッと1歩踏み出す



両膝を軽く曲げ、沈む

※後ろ足の踵が浮かないように注意する

前へ重心を移動しつつ、足の指で踏ん張った後に、パッと一歩踏み出します。この動作を訓練することで前への転倒の備えとなります。

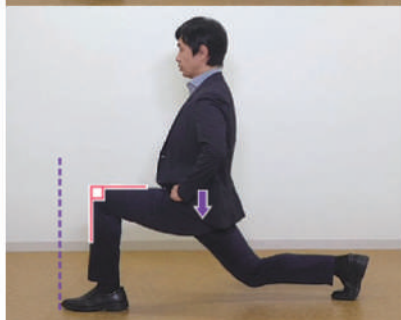
続けて両膝を曲げ、腰を落とすことで**ヒラメ筋**という普段なかなか伸ばせないふくらはぎの筋肉の柔軟性を高めます。このストレッチは、**アキレス腱断裂**の予防に役立ちます。



CHECK POINT

- ✓ 前への重心移動の時、踵が浮かずに粘れているか
- ✓ その際に、足の裏で体重が前方に移っているのを感じているか
- ✓ 両膝を曲げ沈んでいる際に、後ろ足の踵が上がっていないか

9 大きくランジ



基礎体力作りと腰痛予防の鉄板エクササイズです。今度は大きく一歩踏み出し、じっくりと沈みます。この動作は、**前足の太ももの筋肉の強化**と**後ろ足の股関節前面の筋肉（腸腰筋など）をほどよく伸ばす**のに役立ちます。

腰が反らないよう体幹を真っ直ぐ保ちましょう。前足の膝がつま先を超えないように注意します。

元の位置に戻る時は、前足のつま先で蹴らないように注意しましょう。



CHECK POINT

- ✓ 前足のつま先のラインより膝が前に行えていないか
- ✓ つま先の向きは真っ直ぐか
- ✓ 股関節の前がストレッチされているか
- ✓ 元に戻る時、前足のつま先で蹴らずに一歩で戻れているか

10 屈伸とハリ胸ハムストレッチ



踵を浮かせないように！

足首の硬さは転倒につながりやすい原因のひとつです。

手指を股関節の付け根にそえて、それを挟むようにしてリズミカルに屈伸し、**足首の動きをよくします**。踵が浮かないようにして、下腿(スネ)ができるだけ前に倒れるように膝を曲げることを意識しましょう。



膝を伸ばし、しっかりと胸を張ってお尻を突き出しながら上体を倒し(ハリ胸ブリけつ)、**太ももの後ろ側(ハムストリングス)を気持ちよい程度に伸ばします**。

太ももの後ろが硬いと腰に負担がかかりやすくなるので、ハムストリングスを伸ばすと腰痛予防に効果的です。

さらに歩幅も増え、転倒予防にも役立つでしょう。



CHECK POINT

- ✓ 指を股関節で挟めているか
- ✓ 屈伸の時、両足と膝をつけたまま踵を浮かせずに行えているか
- ✓ 上体を倒す際に、“ハリ胸”を保っているか

11 骨太踵落とし



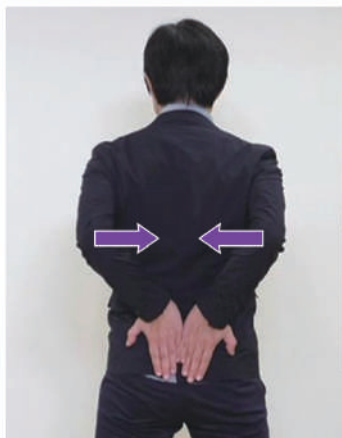
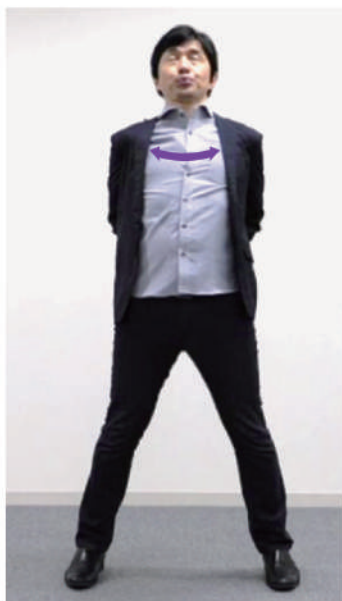
曲に合わせてつま先立ちから踵をしっかりと落とします。**踵を刺激することで、骨粗鬆症の予防を目指します**。踵がしっかりと落とせるようになったら、同時に手拍子を打ちましょう。二重課題をしながら楽しい気分になり、脳が活性化するでしょう。



CHECK POINT

- ✓ 踵落としと手拍子がリズムにあっているか

12 これだけ体操



足を肩幅より広めに、つま先を真っ直ぐ前に向けて開きます。

指先を下にして手の平をウエストラインの位置より少し下にあてます。この時小指側がそろうとより良いでしょう。

膝は伸ばしたまま、じっくりと胸を開きながら両肘を内側に寄せると同時に、腰の下部分(骨盤)を手でしっかりと前へ押し込みます。その際顎を軽く引いて、目線は斜め30°です。そして息を吐きながらつま先重心で踵が浮くか浮かない程度で粘りましょう。「これだけ体操」は、腰痛予防に有効なことが証明されており、腰まわりの筋肉の血流アップにもつながる体操ですので、正しいフォームを習得しましょう。



CHECK POINT

- ✓ 顎を軽く引き目線は斜め30°か
- ✓ 膝が伸びているか
- ✓ 胸をじっくりと開けているか
- ✓ 両肘を寄せているか
- ✓ しっかり骨盤を押せているか
- ✓ つま先重心になっているか

注意

この体操中にお尻から太ももにかけて痛みが響く場合は行わないでください。この動きで腰の部分の神経が刺激されている可能性があります。整形外科医への相談を考慮してください。

13 体側ストレッチ

広背筋という筋肉のストレッチを行います。

これだけ体操と同様に、足を肩幅より広めで真っ直ぐ開きます。息を吐きながら指4本を持ち※腕を遠くへ引っ張るようにして上半身を真横に倒します。その時、骨盤は逆側へ引っ張るよう意識しましょう。

骨盤および背中から腕にまで至る大きな面積を占める広背筋は、仕事や作業で腕を上げることが少ないため縮こまりやすく、肩こりと腰痛につながります。



CHECK POINT

- ✓ 指4本を持ち腕を遠くへ引っ張れているか
- ✓ 上半身を真横に倒せているか



14 じっくりスロースクワット



スクワットは**足腰を鍛える運動**の代表格であり、“キングオブエクササイズ”とも称され、人生100年時代を乗り切るために毎日行いたい基本体操といっても過言ではないでしょう。

ここで採用した両手を前へ出す方法は、バランスをとりやすいです。しゃがむ深さは太ももが床と平行になるくらいが目安ですが、ご自分の体力に合わせて行ってください。膝がつま先より前に出ないよう、そして、膝とつま先が同じ方向へ向かうよう注意しましょう。 そうしないと、膝に負担がかかり、膝を痛めてしまう可能性があるからです。

立ち上がる際は、膝を完全に伸ばしきらずに少しだけ曲げた状態までにしましょう。効果を高めるためにはできるだけゆっくり、胸を張りながら、呼吸を止めず真っ直ぐ前を向いて丁寧に行うことが重要です。



CHECK POINT

- ✓ 膝とつま先が同じ方向を向いているか
- ✓ 膝がつま先より前に出ず行えているか
- ✓ 沈んだ状態から戻る際に膝を伸ばし切らずに行えているか

15 胸を開いて深呼吸



顎を軽く引き、体重を前足に乗せつつ**息を吸いながら大きく胸を開きます。**

そして手と足を元に戻しながら**息をフーッとゆっくり吐きましょう。**

最初は、手は下向きで左右1回ずつ、次に翼を広げるように両腕と胸を大きく広げましょう。



CHECK POINT

- ✓ 体重が前足に乗っているか
- ✓ 胸がしっかりと開いているか

フィナーレ



指差し呼称とは、駅員がやっている「○○ヨシ」と言って、指をさす動作のことを言います。集中力を高め、「うっかり、ぼんやり」など**人のエラーによる事故を防ぐのに有効**な方法です。

転倒災害の発生には、足元の作業環境も大きく影響します。

そのため、作業前KY(危険予知)として毎日の作業環境を想定し「**足元ヨシ!**」と指差し呼称を行い、4S(整理、整頓、清掃、清潔)の徹底やつまづき、滑りなどによる転倒災害を予防しましょう。

指差し呼称の前は、元気よく笑顔で太ももをしっかりと上げて足踏みをしてください。

体操開発協力 (五十音順)

岡崎 裕司	関東労災病院副院長 整形外科統括部長
川又 華代	中央労働災害防止協会 理学療法士
楠本 真理	三井化学株式会社 保健師
高野 賢一郎	関西労災病院治療就労両立支援センター 理学療法士
乍 智之	JFEスチール株式会社 西日本製鉄所 アスレティックトレーナー
藤井 朋子	東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 整形外科医
安倉 沙織	アビームコンサルティング株式会社 保健師
吉本 隆彦	昭和大学医学部医学部衛生学公衆衛生学講座 理学療法士

音楽(作編曲)

山移 高寛	日本作編曲家協会 業務執行理事
-------	-----------------

転倒・腰痛予防！
「いきいき健康体操」



事例6 ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社

高年齢社員への転倒災害防止を含めた労働災害防止の取り組み
～ハッピーリタイアに向けて～

ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社 目次

1 企業情報

2 労働災害等の発生状況

(1) 転倒災害

3 取り組み内容

(1) 取り組みのきっかけ

(2) 導入方法

(3) 体制

(4) 対象者

(5) 実施方法

① 取組当初 ② パンフレットの制作 ③ 埼玉支店の取り組み(2024年度)

(6) 工夫していること

① 派遣社員への情報提供 ② 推進者同士の情報交換

(7) 効果

① セルフチェックを実施して分かったこと ② ご本人の気づき

(8) 課題

① 理解を得る ② 実施場所の確保

(9) 今後の取り組み

① 説明動画の制作 ② 体操・ストレッチの実施者を増やす ③ ハッピーリタイアに向けて

4 当事例を自社で導入するには

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

Alt + **←**

1 企業情報

企 業 名	ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社(ヤマトグループ) 人材派遣事業等を行い事業拠点は全国に27 カ所(2023年10月時点)
労 働 者 数	全国:約17,000人(2025年1月) 埼玉支店:労働者数789人(派遣社員のみ762人 2025年1月)
平 均 年 齢	埼玉支店:50歳(派遣社員のみ 2025年1月)
年代別の割合	10代:7%、20代:25.7%、30代:2.4%、40代:0.4%、50代:0.1%、 60代:36.5%、70代:30.6%、80代:0.1%(埼玉支店 派遣社員のみ)
性 別 割 合	男性:54.9%、女性:45.1%(埼玉支店)
業 務 内 容	事務11.2%、乗務:2.2%、センター作業:43.5%、ベース作業:43.1%(埼玉支店)

2 労働災害等の発生状況

(1) 転倒災害

2022年度 71件

2023年度 78件

2024年度1月末現在 59件(前年同日差▲17件)

以下の内容は、次の資料及び図書を参考としています。

※1 日野貴久.高年齢社員への健康支援と職域拡充～転倒等リスク評価セルフチェックを通じて～.第82回(令和5年度)全国産業安全衛生大会in名古屋 研究発表.2023.

※2 日野貴久.特集,高齢者の身体能力と働きやすい職場づくり:事例 高年齢社員への健康支援と労災低減に向けて～転倒等リスク評価セルフチェックの取り組み～.安全と健康.2023,Vol.24,no.12,p.37-40.

3 取り組み内容

2022年度に、転倒等リスク評価セルフチェック(以下「セルフチェック」、[巻末資料1](#))を65歳以上の全国の派遣社員約10,000人に実施した※¹。2024年度以降は優先順位を付けて65歳以上の派遣社員に対して、年1回実施している。セルフチェックは、派遣社員に定期的な面談を行っているが、その面談時に併せて実施している。

(1) 取り組みのきっかけ

当社はヤマトグループの人材マネジメント会社であり、全国のヤマト運輸株式会社で長年働かれた方々等を定年退職後に、派遣社員として再雇用している。全国約17,000人の派遣社員のうち、65歳以上が約10,000人で、70歳以上は約4,000人となっている。多くの方々が退職前と同じ職場で働いており、主に荷物の仕分けや積み込み作業等を行っている※^{1,2}。

加齢に伴う身体機能等の低下等により、労働災害が多発しており、できるだけ長く健康で働き続けていただき、良い意味で現場を退けることを「ハッピーリタイア」という一つの基準として、取り組みを開始した※^{1,2}。

(2) 導入方法

「ハッピーリタイア」を目標として、2022年度に取り組みを開始し「高年齢社員配慮プロジェクト」を立ち上げ、当社の全国の事業所で実施することとした。プロジェクトの立ち上げ当初、厚生労働省が策定した「エイジフレンドリーガイドライン」や、他社が体力づくりのための体操や健康指導を行っていることを知り、この「エイジフレンドリーガイドライン」の中に、体力の状況の把握として、セルフチェックを活用した方法が示されていたことから、これを採り入れてセルフチェックを実施することとした※^{1,2}。

(3)体制

全国の事業所で実施するため、各事業所に転倒リスクチェック推進担当者(以下「推進者」)を設定した。設定した推進者を対象に、社内で実施基準を作るための研修を開催した※1,2。

(4)対象者

全国の事業所に所属する派遣社員で、65歳以上(約10,000人 2022年)の方に対し、セルフチェックを行うこととした※1,2。

(5)実施方法

取組みを始めた月を推進月間とし、社内的一大イベントとして開始した。全国の各推進者に上記「(3)体制」での研修の資料、記録した動画、マニュアルを配布し、5か月間で各推進者が、派遣社員を個別に訪問し、一人一人と直接会ってセルフチェックを実施することとした※1,2。

①取組当初

推進者から「マニュアルを知らない」「計画を立てられない」等の意見があがったが、毎週の進捗確認、電話での実施確認、計画の作成等を愚直に行っていくことで、少しずつ理解が得られていった。推進者に、そもそもセルフチェックを、なぜ実施するのかについて理解してもらうことに大変時間がかかった。主旨が理解されないと、推進者及び派遣社員は「点数が悪いと解雇通知の材料にするのか」等の誤解が生まれることもあるからである。一定の理解が得られたことで、事業所ごとに工夫が行われ、セルフチェックの実施会を開催したり、エリアごとに研修を行うなどして、実施の効率化や知識の共有化が図られた※1,2。

②パンフレットの制作

推進者から「セルフチェックの実施後に、本人へ渡せるものは何かないか。実施したがその後何をしたらよいのか」といった声に応えるため、パンフレット型のマニュアル「転びの予防 体力チェックシート」を作成した(図1 A4仕上がり巻き3つ折り、両面6ページ)。内容は、「転倒等リスク評価セルフチェック票」の他に「準備運動・整理運動」「使い方(実施する所要時間、用意する物、服装、実施上の注意)」「計測項目に対応したストレッチ」「日常の姿勢・トレーニング・ストレッチ」「参考資料:事故事例」(当社で発生した労働災害の事例)で構成されている。このパンフレットは、実施した派遣社員への「通知表」としての利用と、改善のための運動・ストレッチを案内している「指導」としての利用ができるものとしている※1,2。

セルフチェックの実施後のフォローが重要だと思っているが、まずは本人に自覚していただくことに注力しており、当パンフレットで紹介している体操・ストレッチは各自で行うこととしてしている。

図1

転倒等リスク評価セルフチェック票

転びの予防

体力チェックシート

近年、職場や通勤時の転倒災害が増加しています。これには天候や職場環境、自分自身の身体機能が大きく関係しています。

このチェックを通じて、自身の身体機能を見直し、体力の維持向上に役立て、仕事も生活も健康に続けていきましょう。

準備運動・整理運動を！

準備運動はリズミカルに、安全対策として必ず行いましょう。整理運動は体の疲れを回復させるのに役立ちます。息を整えながらゆっくりと実施しましょう。

● 膝の屈伸

● 浅い伸脚

● 上体の前後屈

● 体側

● 上体の回旋

● 背伸びの運動

● 手首・足首の回旋

● 軽い跳躍

● 深呼吸

※厚生労働省 健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）より

■ 転倒等リスク評価セルフチェック票の使い方 ■

●実施フロー

所要時間：約 20 分

①質問票（2分）

②準備体操（3分）

③身体機能計測（10分）

④評価とレーダーチャート作成（2分）

⑤振り返りと自己認識（3分）

●用意する物

①メジャー ②電卓 ③筆記用具

④ストップウォッチ ⑤イス

⑥養生テープ

●服装

①動きやすい服装（推奨）

②ヒール等かかとの高い靴は避ける（推奨）

●実施上の注意

①ケガなどの救急対応ができるようにしておく。

②測定実施場所は以下確認する。

- ・静かで、振動や話し声はないか。
- ・床が滑りやすいか。
- ・壁を使った測定ができる。
- ・室温や湿度の調節ができていないか。

③イスの強度を確認する。

下記マニュアルを参考に実施しましょう……………

中央労働災害防止協会「転びの予防 体力チェック」動画マニュアル

<https://www.jisha.or.jp/order/korobi/>

出典：中央労働災害防止協会「転倒等リスク評価セルフチェック票」

ヤマト・スタッフ・サプライ

③埼玉支店の取り組み(2024年度)

・実施内容

2024年度は優先順位を作り、セルフチェックの対象者を、リスクが高いと思われる①乗務担当者②フォークリフトオペレーター③構内の荷の仕分け等の作業をしている方で、かつ70歳以上としている。新規に採用する方に対しては、入社時にセルフチェックの目的等を説明して実施している。

セルフチェックは推進者1名が、個別に派遣先を訪問し、派遣社員の面談に併せて実施している(1年に1回)。また、集合でも実施しており、定期的な実施を予定している。

埼玉支店では推進者が3人で、3人が担当する派遣労働者は約520人、70歳以上が233人で80歳以上8名である。

セルフチェックは、上記のパンフレット(図1)を使って実施している。まずセルフチェックの目的と注意点を説明し、派遣社員に質問票の記入していただき、推進者が身体機能計測を行う。この計測には、推進者が自作した計測器(図2 座位ステッピングテスト用、折りたたみ式、図3 ファンクショナルリーチ計測用、折りたたみ式)を使っている。結果を説明し、当パンフレット(図1)の当社で発生した労働災害事例や、推進者自身の実体験(ちょっとしたことで躓く等)を説明し、意識を高めていただくことをしている。

図2 座位ステッピングテスト用

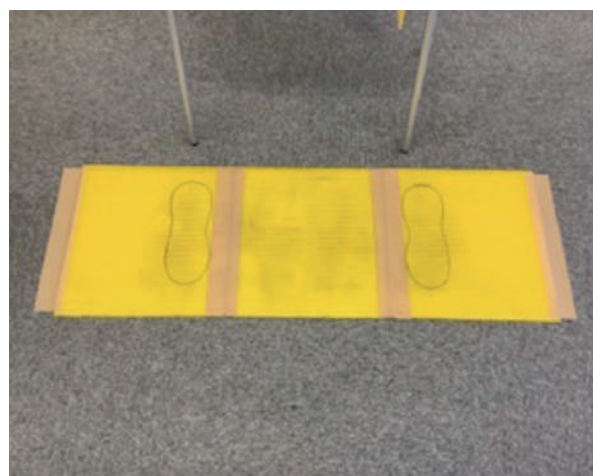
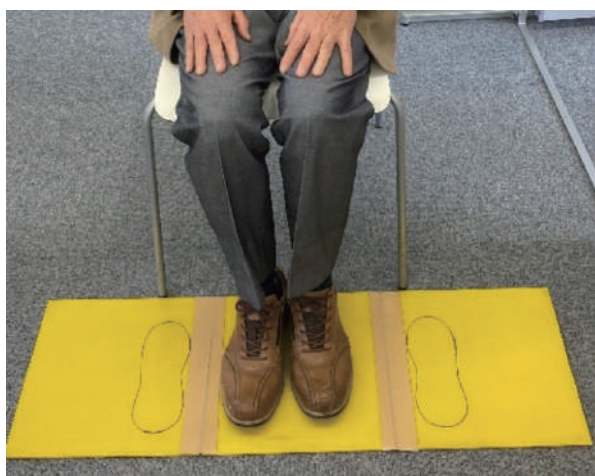


図3 ファンクショナルリーチ計測用



・課題

セルフチェックの実施は苦勞しており、派遣社員は朝5時または6時から朝8時過位まで勤務されている方が大半で、作業は構内作業や仕分け作業である。この勤務時間中に面談とセルフチェックを行うので、短時間で済まさなければならない。きちんと伝わっているかが課題である。

(6)工夫していること

①派遣社員への情報提供

スマートフォンを使った安否確認システムを導入しており、派遣社員一人一人(派遣社員約17,000人)と連絡が取れる仕組みとなっている。

本社から、毎日、メッセージを配信しており、体操やストレッチの方法をコマ送りにして配信したり、意識を高めるために労災川柳のイベントを行った。労災川柳のイベントは多くの方に参加いただいて好評であった。

また、セルフチェックを実施した派遣社員の意見や感想(以下(7)②)を集め、社内報等で広報している※1,2。

②推進者同士の情報交換

定期的に情報共有等のため、推進者を中心に、全国ミーティングをオンラインで開催し、現場の取り組みと運営状況について、チームでディスカッションを行っている※1,2。

このディスカッションの結果、「計画表」「派遣先へのご案内」「実施ルールの再周知」「経年変化を見るためのツール」等のアイデアが生まれ、取り組みの推進に役立っている※1,2。

(7)効果

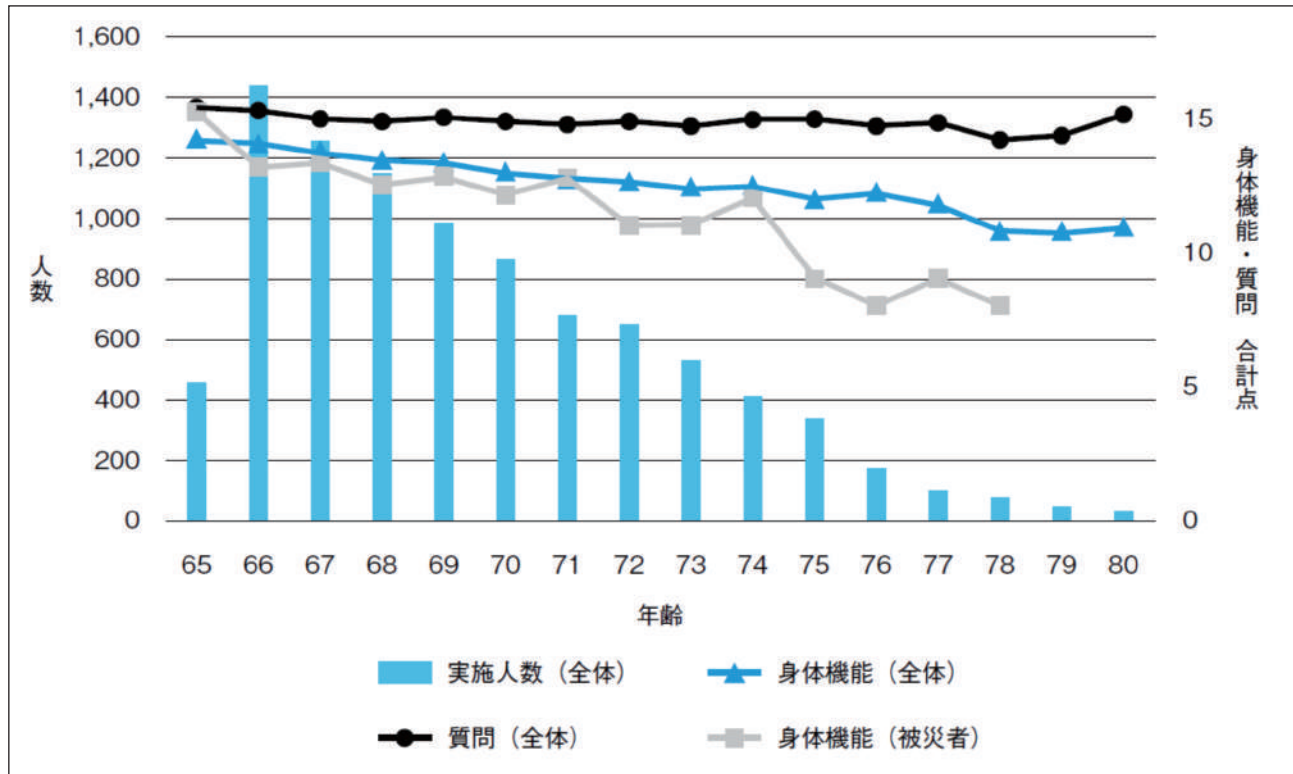
①セルフチェックを実施して分かったこと

セルフチェックを約10,000人(65～86歳 2022年度)に実施し、その実施結果を基に、次のとおり分析した※1,2。

「実施者平均と労災被災者との比較」(図4)について、「質問(全体)」の線(黒色の線●、自己意識の質問の合計点)は、年齢が上がっても、ほぼ横ばいであった。「身体機能(全体)」(青色の線▲、身体機能計測結果の合計点)は、年齢が上がると緩やかに下がる。「身体機能(被災者)」(灰色の線■、労働災害被災者の身体機能計測結果の合計点)の線は、「身体機能(全体)」と比較すると、ほとんどの年代で、評価点が低い傾向にあり、特に70歳を超えてると、さらに低くなっている※1,2。

つまり個人差はあるが、自己意識では「自分はまだまだ動ける」と思っているが、身体機能と自己意識は乖離していき、体は思うようについていかない、となっている。実施いただく時の説明に、この分析結果を活用している※1,2。

図4 実施者平均と労災被災者との比較



また「身体機能点数と度数率および休業率との相関」(表1)では、身体機能計測の合計点数(最高点25点)が「5～9点」の人は、度数率と4日以上休業千人率(以下「休業率」)がともに18を超えており、また身体機能計測と自己意識の質問の点数の合計の差が最も大きくなっている。令和4年度労働災害動向調査によると、道路貨物運送業の度数率は4.12、サービス業は3.85となっており、これらと比較すると、とても高くなっている。さらに、身体機能計測の合計点数が20点以上の人(度数率4.3、休業率2.9)と比較すると、度数率は約4倍、休業率は約6倍となっており、身体機能が低いほど、労働災害の発生率、発生した場合の重症化率は高い傾向にある。ただし、大切なことは「5～9点」の人は働いてはいけない、というわけではなく、これも一因として働き方を一緒に考えましょう、と納得してもらうための資料として活用しているところである※1,2。

表1 身体機能点数と度数率および休業率との相関

身体機能点数	人数	度数率	4日以上休業千人率	身体機能と質問の差
5～9	1,440	18.9	18.1	-4.9
10～14	4,615	11.9	12.1	-2.4
15～19	3,078	7.6	8.8	0.3
20～	692	4.3	2.9	2.4
(平均値) 13.2	9,825 (合計)	11.5	11.3	-1.1

※度数率は100万時間当たりの労働災害発生率、4日以上休業千人率は、復帰に日数がかかった重症化率として考えた。

②ご本人の気づき

セルフチェックを実施することによって、転倒リスクの気づきが生まれる。次のとおり健康に向けたポジティブな行動にもつながっている。セルフチェック実施の感想は、全派遣社員に隔月の社内報を通じて広報している。以下社内報より抜粋※1,2。

- ・乗務前は、朝礼でヤマト体操をしている。(兵庫支店)
- ・どの程度出来ているのか、数値で確認するのは良いと思いました。(岩手支店)
- ・業務終了後の軽いスクワットを転倒防止策として行いたいと思います。(京都支店)
- ・自覚していない神経反射がだいぶ弱っていて、衰えを自覚しました。(宮城支店)
- ・転倒リスクチェックを受けて家でも少しやれる運動をはじめました。(東京北支店)
- ・体力の衰えは自分が思うより、遥かに進みが速い事に気が付きます。(四国支店)
- ・頭と体が違うのがやってわかりました、エア縄跳びをやりはじめました。(愛知支店)
- ・案外簡単にできました!継続は力なりなので、ストレッチ頑張ります!(鹿児島支店)

(8)課題

①理解を得る

- ・取り組みを行っている中で、一番大変なのは派遣社員の方にセルフチェックを実施する意味を理解していただくことである。派遣社員全員がセルフチェックの目的や意味を理解していただき、体操やストレッチを実施していただけたところまでは、まだ到達できていない。労働災害が起きると意識が高まるという状況である。
- ・セルフチェックの点数が悪いと、派遣契約の更新に影響があるのでは、と考える方もおられる。繰り返し、安全で長く勤めていただくためにセルフチェックを実施していることを伝えているが、自分の身体はまだ大丈夫だからとセルフチェックに難色を示される方がおられる。まずは派遣社員が所属している配送センター等の所長にリスクを理解していただけないと、ご本人まで理解していただけない。

②実施場所の確保

- ・セルフチェックは、派遣社員が所属している配送センター等で実施しているが、配送センター等の施設の状況によっては、実施場所の確保が難しく構内で作業をしている中でセルフチェックを行わざるを得ないことがある。
- ・セルフチェックの実施に難色を示される方の中に、恥ずかしいという人がいる。実施場所の確保の関係で、配送センター等の構内で、その他の社員が作業で往来している中、一人だけセルフチェックを行っている状況が理由と考えられる。

(9) 今後の取り組み

会社を上げて転倒災害防止に力を入れているところであるが、まだまだ道半ばで、取り組みを始めて3年目(2025年時点)となるが、試行錯誤をしながら行っているところである。

①説明動画の制作

セルフチェックの実施方法やこれまでのノウハウを、分かりやすくまとめた動画を制作中である。

②体操・ストレッチの実施者を増やす

体操・ストレッチの実施者を増やすため、これまでは2ステップの改善はこういう体操・ストレッチがいいと説明してきたが、この他に、例えば膝痛はこの体操・ストレッチがいいなど、痛みやコリ改善のために体操・ストレッチがよく、さらには労働災害防止にもなることを、これから提案していきたい。

③ハッピーリタイアに向けて

セルフチェックは実施することだけが目的ではなく、セルフチェックをきっかけとして転倒災害を含めた労働災害を防止し、できるだけ長く健康で働き続け、良い意味で現場を退ける「ハッピーリタイア」をしていただける職場環境づくりを、これからも進めていくこととしている。

そのために、今後も定期的にセルフチェックを実施していくこととしており、セルフチェックを受けていただくのは、なぜならばを伝えて、実施する側、実施していただく側の双方で理解して、風化させずに続けることが重要だと考えている。データを蓄積していくことによって、より取り組みが進んでいくと思われる。

4 当事例を自社で導入するには

セルフチェックなどの転倒災害防止に向けて取り組みの開始時は、なぜこの取り組みを行うのかを、実施する側、実施していただく側の双方で理解をするため、上記「3(5)①、②」のとおり、計画の作成、進捗確認、電話での確認、研修会の開催、パンフレットの作成、「3(7)①」のとおり実施データを分析し結果を周知、「3(7)②」のとおり、社内報での実施者の感想の掲載等、様々な機会をとらえて、啓発活動をする必要がある。

さらに、実施する側の立場となり、また労働災害を発生させないとの想いを持って、一人一人に真摯に向き合うことで、その熱意が伝わり、実施する側の理解や意識が高まると考えられる。

定期的な情報発信、話し合いやイベントの開催(3(6)①労災川柳)など、取り組みを風化させないよう工夫して継続することが大切である。

巻末資料

該当項目を
クリックすると
移動します



移動先から戻るには
キーボードの

Alt + 

1 転倒等リスク評価セルフチェック票(入力用 厚生労働省)

マイクロソフト・エクセルに、質問票(身体的特性)の回答と身体機能計測結果を入力すると、セルフチェック結果として、レーダーチャートと結果の評価が自動作成されます。またファイル内の別のシート「記録簿」にワンクリックで転記する機能もあります。

2 転倒等リスク評価セルフチェック票(解説 厚生労働省)

質問票(身体的特性)、身体機能計測の測定方法と評価方法、そしてレーダーチャートの見方の解説です。

3 身体機能計測のポイント等を解説する動画(中央労働災害防止協会)

用意する物、実施上の注意、意識調査の評価方法、体力チェックの実施ポイント・測定のポイント、評価について解説する動画です(すべて再生:約21分)。

4 毎日3分でできる「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」(厚生労働省)

職場における転倒・腰痛予防対策の動画で、小売業向け、社会福祉施設向け、飲食店向けがあります。

5 転倒防止リーフレット(厚生労働省)

◆「中高年齢の女性を中心に」

◆「基本」

6 SAFEコンソーシアム(厚生労働省)

厚生労働省では、労働者の健康・安全のための「SAFEコンソーシアム」の活動の一環として、労働災害防止に向けた取組の優良事例を表彰する「SAFEアワード」を実施しています。

令和5年度は、「転倒災害防止部門」、「腰痛予防部門」、「安全な職場づくり部門」、「エイジフレンドリー部門」、「企業等間連携部門」の5つの表彰部門を設け、一般投票等を経て部門ごとにアワードの受賞者を決定します。

1 転倒等リスク評価セルフチェック票(入力用 厚生労働省)

マイクロソフト・エクセル(以下の図)に、質問票(身体的特性)の回答と身体機能計測結果を入力すると、セルフチェック結果として、レーダーチャートと結果の評価が自動作成される。またファイル内の別のシート「記録簿」にワンクリックで転記する機能もある。

ダウンロード先：<https://www.mhlw.go.jp/content/001195436.xlsm>

※ 赤枠内は、入力項目をご記入ください(青枠は任意入力項目です)。

測定日(西暦) 年 月 日

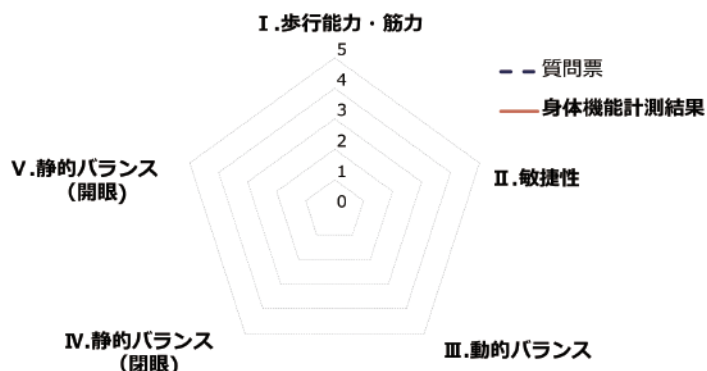
転倒等リスク評価セルフチェック票

氏名 性別 身長 cm 代(年齢の年代)
小数点以下は入力不要です。

★セルフチェック結果★

「A. 質問票」と「B. 身体測定計測結果」に必要項目を入力すると自動で結果が出力されます。

チェック事項	評	
	質問票	身体機能計測結果
I. 歩行能力・筋力		
II. 敏捷性		
III. 動的バランス		
IV. 静的バランス(閉眼)		
V. 静的バランス(開眼)		



以下の質問票の回答欄と身体能力計測の結果を入力すると、ここにチェック結果が出力されます。

A. 質問票(身体的特性)(赤枠に「回答内容」を入力してください。(評価点が自動計算されます。))

質問内容	回答内容(回答欄に1~5を入力してください)	回答欄	評価点
①. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	1. 自信がない 2. あまり自信がない 3. 人並み程度 4. 少し自信がある 5. 自信がある		I. 歩行能力・筋力
②. 同年代に比べて体力に自信はありますか	1. 自信がない 2. あまり自信がない 3. 人並み程度 4. 少し自信がある 5. 自信がある		
③. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方だと思いますか	1. 素早くないと思う 2. あまり素早くない方と思う 3. 普通 4. やや素早い方と思う 5. 素早い方と思う		II. 敏捷性
④. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	1. 自信がない 2. あまり自信がない 3. 少し自信がある 4. かなり自信がある 5. とても自信がある		
⑤. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか	1. できないと思う 2. 最近やらないができないと思う 3. 最近やらないが何回かに1回はできると思う 4. 最近やらないができると思う 5. できると思う		III. 動的バランス
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ると思いますか	1. 継ぎ足歩行ができない 2. 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる 3. ゆっくりであればできる 4. 普通にできる 5. 簡単にできる		
⑦. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	1. 10秒以内 2. 20秒程度 3. 40秒程度 4. 1分程度 5. それ以上		IV. 静的バランス(閉眼)
⑧. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思いますか	1. 10秒以内 2. 30秒程度 3. 1分程度 4. 2分程度 5. 3分以上		V. 静的バランス(開眼)
⑨. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	1. 15秒以内 2. 30秒程度 3. 1分程度 4. 1分30秒程度 5. 2分以上		

① 継ぎ足歩行…足のかかとを逆の足のつま先に交互につけながら歩行すること。 転びの予防体力チェック(中災防HP)

裏面の「身体機能計測」についても、以下に注意して実施してください(詳細は中災防HPをご確認ください)。

- 必ず滑りにくい床で実施してください。椅子等の足につまづかないように注意してください。
- バランスを崩すこともありまますので、周囲に物を置かず、補助者が立ち会い実施してください。



B. 身体機能計測結果 (赤枠に「計測結果」を入力してください。(評価点が自動計算されます。))

① 2ステップテスト (最大2歩幅を計測し、身長で割ります)

あなたの結果は → 1回目 cm 2回目 cm



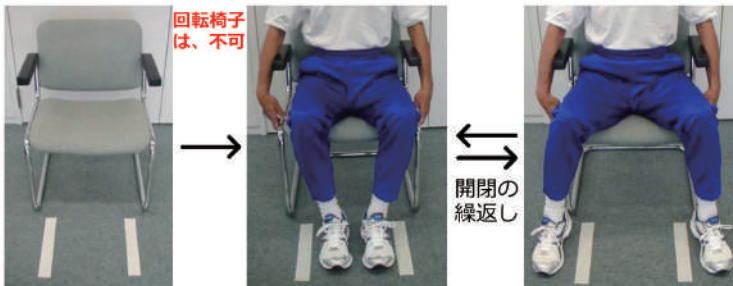
I. 歩行能力・筋力 評価点

☐ 計測方法 (2回測定してください)

- 両足のつま先をスタートラインにそろえて立ちます。反動をつけずに可能な限り大股で2歩歩き、2歩目の位置に両足をそろえて立ち止まります。左右どちらから始めてもかまいませんが2回とも同じ足からスタートします。
- スタートラインから最終位置 (2歩目のつま先) までの距離 (左図の赤の矢印の距離) を cm 単位で計測します (mm以下は四捨五入)
- 2回測定し、良い方の測定記録を身長で割ります (赤枠に「測定距離」入力すると、自動計算されます。以下同じです。)

② 座位ステッピングテスト (20秒間で何回開閉できますか)

あなたの結果は → 回/20秒



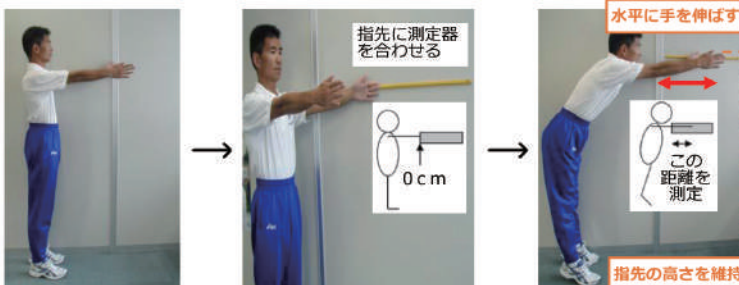
II. 敏捷性 評価点

☐ 計測方法

- 座面の高さ40cmの背もたれがある椅子、足元に養生テープ等で30cm幅のラインを用意します。
- 椅子に深く座り、両手で座面を握り身体固定させ、両足をラインの内側に置き、「始め」の合図で、つま先をラインの外側の床にふれ⇒内側の床にふれ⇒外側の床にふれ、内側の床にふれ、・・・をできるだけ早く繰り返します。
- 練習 (5秒程度) の実施後、足を内側の位置に戻し、20秒間で何回内側に両足のつま先をついたかを数えます。
- ラインを踏んだり、足を擦って移動した場合、つま先が床にタッチしない場合はカウントしません。

③ ファンクショナルリーチ (水平にどのくらい腕をのばせると思いますか)

あなたの結果は → 1回目 cm 2回目 cm



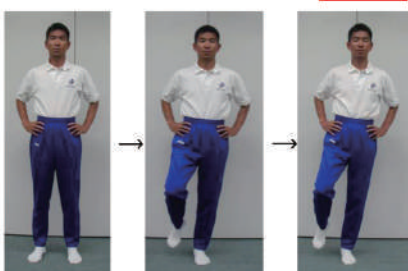
III. 動的バランス 評価点

☐ 計測方法 (2回測定してください)

- 壁に対して横向きに立ち、両足を軽く開き、両腕を肩の高さ(90度)まで持ち上げます。
- 測定者はその状態の指先を0cmとし目盛付き磁石等を水平に設置します。左右どちらの距離を測定してもかまいません。
- 足を動かさずに、指先の高さを維持したまま、水平に、目盛付き磁石にそって、できるだけ前に両手を伸ばします (つま先立ち可)。測定者はバランスを保持できる地点までの指先の距離をcm単位で測定します。ゆっくりと開始姿勢に戻ります (壁に寄りかかったり、身体をねじったり、前に踏み出した場合等は、再度測定を行います。)

④ 閉眼片足立ち (目を閉じて 片足でどのくらい立てますか)

あなたの結果は → 1回目 秒 2回目 秒



※測定終了条件

- 目を開く、上げている足が支持足に又は床につく、支持足が移動する、これらに一つでも該当した時点で終了とします。

その他注意事項

- 2回目の支持足は同じでも変えても結構です。
- 2分になった時点で測定を終了し、その方は、2回目を省略します。

IV. 静的バランス (閉眼) 評価点

☐ 計測方法 (2回測定してください)

- 測定終了の条件※ (目を開く、両足が地面につく等) をあらかじめ伝えます。
- 靴を脱いで、基本姿勢から片足を上げます。手は腰に当てても、広げて自由とします。
- 目を閉じてから、被検者のタイミングでスタートします (目を閉じてから計測姿勢が安定するまで少し時間がかかりますが、その時間は計測結果に含めません)。
- そのままの姿勢でできるだけ長時間立位を保ち、その最大保持時間を秒単位で小数点第1位まで計ります。

⑤ 開眼片足立ち (目を開いて 片足でどのくらい立てますか)

あなたの結果は → 1回目 秒 2回目 秒



※測定終了条件

- 手が腰から離れる、上げている足が支持足又は床につく、支持足が移動する、これらに一つでも該当した時点で終了とします。

その他注意事項

- 閉眼片足立ちと注意点は同じですが、開眼片足立ちでは3分になるまで測定を行い、3分になった方は2回目を省略します。

V. 静的バランス (開眼) 評価点

☐ 計測方法 (2回測定してください)

- 測定終了の条件※ (1 両足が地面につく等) をあらかじめ伝えます。
- 靴を脱いで、両手を腰に置きます
- 眼は開けたまま、被検者のタイミングで片足を上げスタートします。
- そのままの姿勢でできるだけ長時間立位を保ち、その最大保持時間を秒単位で小数点第1位まで計ります。(小数点第2位以下は切捨て)

(R6.1)

2 転倒等リスク評価セルフチェック票(解説 厚生労働省)

質問票(身体的特性)、身体機能計測の測定方法と評価方法、そしてレーダーチャートの見方の解説です。

ダウンロード先：<https://www.mhlw.go.jp/content/001195415.pdf>

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)

あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/ 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



② 座位ステッピングテスト (敏捷性)

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



③ ファンクショナルリーチ (動的バランス)

あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~



④ 閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

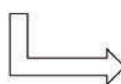


⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~



身体機能計測の評価数字を
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入

Ⅱ 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか		点		① 歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか				
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方だと思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	② 敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか				
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができるとおもいますか		点		③ 動的バランス
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るとおもいますか				
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか				④ 静的バランス（閉眼）
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか		点	下記の評価表であなたの評価は	⑤ 静的バランス（開眼）
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか				

それぞれの評価結果をⅢの
リーダーチャートに赤字で記入

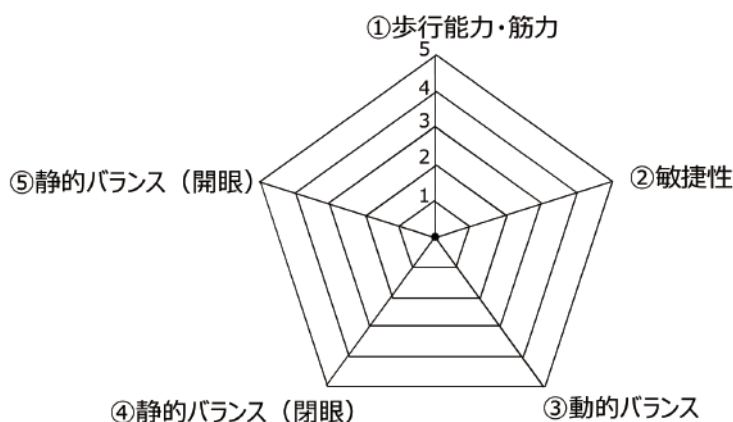
合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある ⑤ 自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方だと思いますか	① 素早くないと思う ② あまり素早くない方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなり自信がある ⑤ とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができるとおもいますか	① できないと思う ② 最近やってないができないと思う ③ 最近やってないが何回かに1回はできると思う ④ 最近やってないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行（後足のかかとを前足のつま先に付けるように歩く）で簡単に歩くことができるとおもいますか	① 継ぎ足歩行ができない ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通にできる ⑤ 簡単にできる
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1分程度 ⑤ それ以上
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上

Ⅲ レーダーチャート

1、2 ページの評価結果を転記し線で結びます

(Ⅰの身体機能計測結果を黒字、Ⅱの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



チェック項目

1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

(1)「黒枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

(2)「黒枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

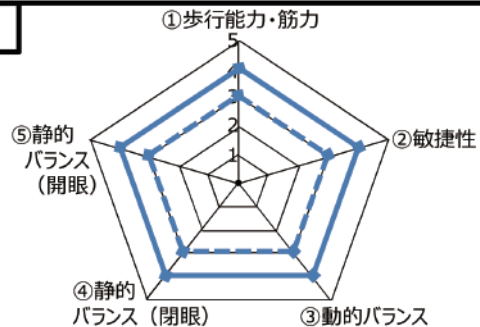
レーダーチャートの典型的なパターン

パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もありますので、今後も過信することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線より大きくても全体的に枠が小さい場合（特に2以下）は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。

また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等リスクが高まる場合がありますので注意しましょう。

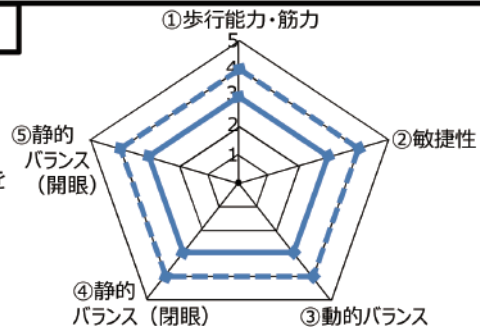


パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからだに反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

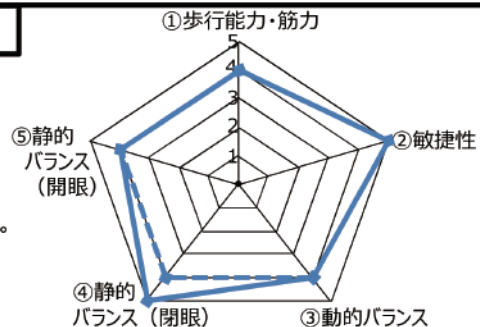
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいです。示しており、さらに、太線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



パターン3 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が大きい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にありますが、加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

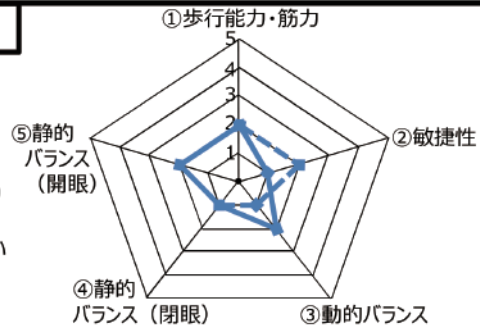


パターン4 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が小さい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります（主に2以下）。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



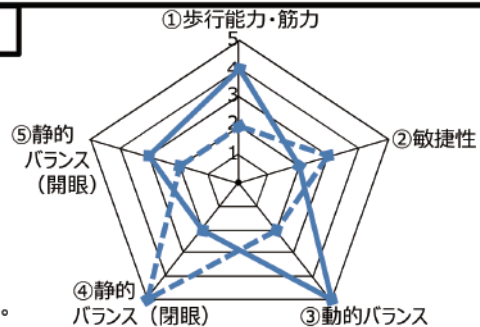
パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（太線）の方が高い場合と自己認識（点線）の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



3 身体機能計測のポイント等を解説する動画(中央労働災害防止協会)

用意する物、実施上の注意、意識調査の評価方法、体力チェックの実施ポイント・測定のポイント、評価について解説する動画です(すべて再生:約21分)。

URL : <https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>

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

転びの予防 体力チェック
00:00:21:17
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

転びの予防 体力チェック
00:00:00:55
はじめに(導入)

転びの予防 体力チェック
00:00:01:19
準備編

転びの予防 体力チェック
00:00:06:22
意識調査編

- 計測編
- 評価編

転びの予防 体力チェック
00:00:01:41
準備運動

転びの予防 体力チェック
00:00:02:05
2ステップテスト
(歩行能力・筋力)

転びの予防 体力チェック
00:00:02:08
座位ステッピングテスト
(敏捷性)

転びの予防 体力チェック
00:00:01:45
ファンクショナルリーチ
(動的バランス)

転びの予防 体力チェック
00:00:02:23
評価編

転びの予防 体力チェック
00:00:01:51
閉眼片足立ち
(静的バランス)

転びの予防 体力チェック
00:00:01:36
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

JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

4 毎日3分でできる「転びにくい体をつくる職場エクササイズ」(厚生労働省)

職場における転倒・腰痛予防対策の動画で、小売業向け、社会福祉施設向け、飲食店向けがあります。

◆小売業向けエクササイズ動画

URL : https://www.youtube.com/watch?v=9oYD_wKjtos&t=5s

◆社会福祉施設向けエクササイズ動画

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=of4zV7iKiG8&t=1s>

◆飲食店向けエクササイズ動画

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=RblXOqt7tpg>



<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/movie/>

5 転倒防止リーフレット(厚生労働省)

◆「中高年齢の女性を中心に」

ダウンロード先：<https://www.mhlw.go.jp/content/001270393.pdf>

労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加が続いています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じる必要があります

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (27%)
➤転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入 (★)
- 作業場・通路に放置された物につまずいて転倒 (16%)
➤バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）の徹底
- 通路等の凹凸につまずいて転倒 (10%)
➤敷地内（特に従業員用通路）の凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも危険）を確認し、解消
- 作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒 (8%)
➤適切な通路の設定
➤敷地内駐車場の車止めの「見える化」
- 作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒 (8%)
➤設備、什器等の角の「見える化」
- 作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒 (7%)
※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
➤転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

- 凍結した通路等で滑って転倒 (25%)
➤従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には防滑マット等を設置する (★)
- 作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒 (19%)
➤水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放の徹底）
- 水場（食品加工場等）で滑って転倒 (16%)
➤滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）
➤防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工 (★)
➤隣接エリアまで濡れないよう配慮
- 雨で濡れた通路等で滑って転倒 (15%)
➤雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う
（★）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」(補助率1/2、上限100万円)を利用できます
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

職場で転倒して骨折（転倒災害）

転倒災害は増加の一途

性別・年齢別内訳（令和5年）

転倒災害による平均休業日数（令和5年）

48.5日
※労働者死傷病報告による休業見込日数

よくある転倒の原因と対策

転倒リスク・骨折リスク

- 加齢とともにすべての人が、転びやすくなります
✓ いますぐ「転びの予防 体力チェック」
✓ 「毎日かんたん！ロコモ予防」(出典：健康寿命をのびよう SMART LIFE PROJECT)
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します
✓ 対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう
✓ 骨粗鬆症予防も一緒に！「骨活のすすめ」(出典：健康寿命をのびよう SMART LIFE PROJECT)

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

◆「基本」

ダウンロード先：<https://www.mhlw.go.jp/content/001101746.pdf>

労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加が続いています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (27%)
➤転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入 (★)
- 作業場・通路に放置された物につまずいて転倒 (16%)
➤バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）の徹底
- 通路等の凹凸につまずいて転倒 (10%)
➤敷地内（特に従業員用通路）の凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも危険）を確認し、解消
- 作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒 (8%)
➤適切な通路の設定
➤敷地内駐車場の車止めの「見える化」
- 作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒 (8%)
➤設備、什器等の角の「見える化」
- 作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒 (7%)
※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
➤転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

- 凍結した通路等で滑って転倒 (25%)
➤従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には防滑マット等を設置する (★)
- 作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒 (19%)
➤水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放の徹底）
- 水場（食品加工場等）で滑って転倒 (16%)
➤滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）
➤防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工 (★)
➤隣接エリアまで濡れないよう配慮
- 雨で濡れた通路等で滑って転倒 (15%)
➤雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う
（★）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」(補助率1/2、上限100万円)を利用できます
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

転倒災害の発生状況（休業4日以上、令和3年）

転倒災害発生件数の推移

性別・年齢別内訳

転倒災害による平均休業日数（※労働者死傷病報告による休業見込日数）

47日

転倒したのは...

転倒災害が起きているのは移動のときだけではありません

転倒時の類型

主な原因と対策

転倒リスク・骨折リスク

- 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります
→「転びの予防 体力チェック」「ロコモチェック」をご覧ください
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します
→対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう
- 現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも
→「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(内閣府ウェブサイト)

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

6 SAFEコンソーシアム(厚生労働省)

厚生労働省では、労働者の健康・安全のための「SAFEコンソーシアム」の活動の一環として、労働災害防止に向けた取組の優良事例を表彰する「SAFEアワード」を実施しています。

令和5年度は、「転倒災害防止部門」、「腰痛予防部門」、「安全な職場づくり部門」、「エイジフレンドリー部門」、「企業等間連携部門」の5つの表彰部門を設け、一般投票等を経て部門ごとにアワードの受賞者を決定します。

◆SAFEアワードページ

URL : <https://safeconsortium.mhlw.go.jp/award/>

◆令和5年度SAFEアワード取組事例集

URL : https://safeconsortium.mhlw.go.jp/sc/pdf/award/award2023_entrylist.pdf

◆令和4年度SAFEアワード取組事例集

URL : https://safeconsortium.mhlw.go.jp/sc/pdf/award/award2022_entrylist.pdf

転倒による 労働災害防止の取組み 好事例集

～転倒しにくい身体づくり～

令和7年3月制作

特別民間法人 中央労働災害防止協会 教育ゼロ災推進部

<https://www.jisha.or.jp/> TEL.03-3452-6389

〒108-0014 東京都港区芝5-35-2

ページデザイン 株式会社アルファクリエイト