「アクティブ体操®」partⅡの特徴

安定した姿勢を保つための基本姿勢の獲得

「四股や股割り」のような股関節外転外旋位の獲得

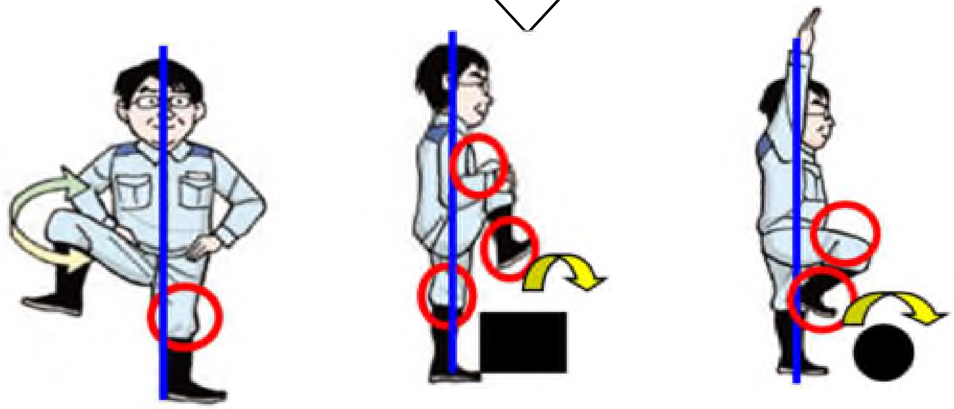
重心を低くした状態⇒股関節の筋力と柔軟性が必要

＊重心の軌跡を上下左右に長くするような動き

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

「アクティブ体操®」partⅡの特徴

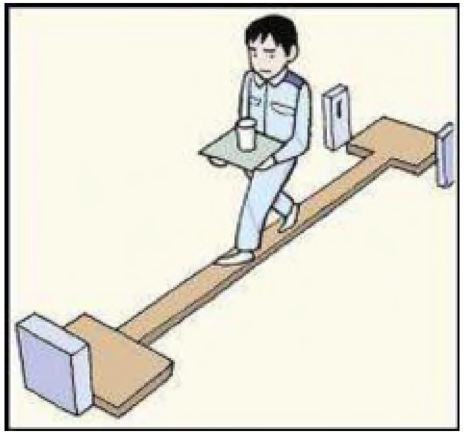
動的バランス：バランスを保ちながら重心を変化させるその時に支持足、体幹がぶれずに制御できること



＊体軸を安定させたまま重心を変化させる動き

×静的バランス

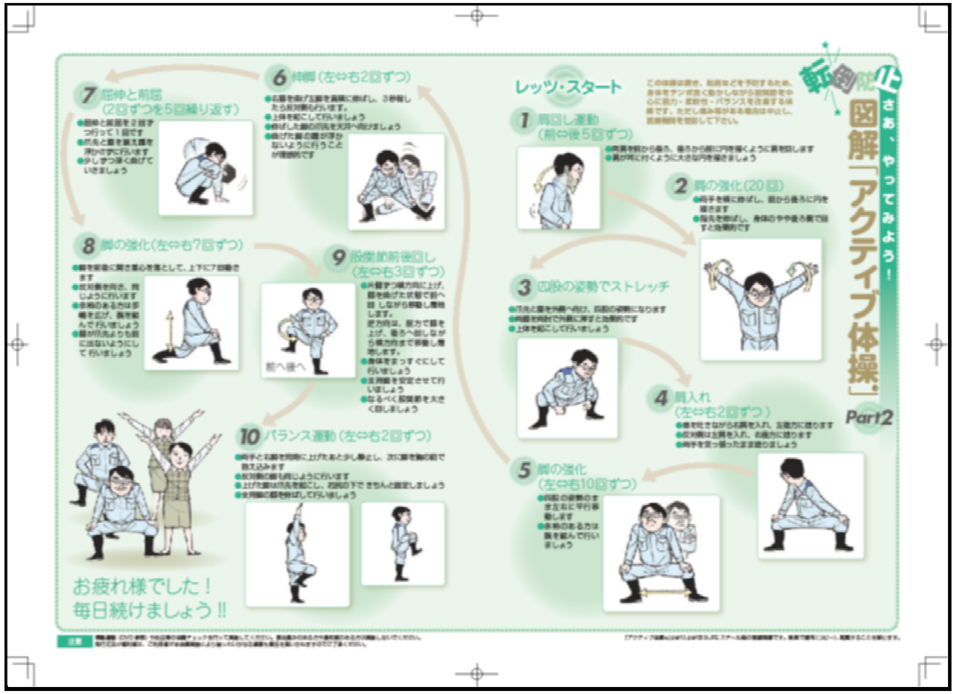
○動的バランス

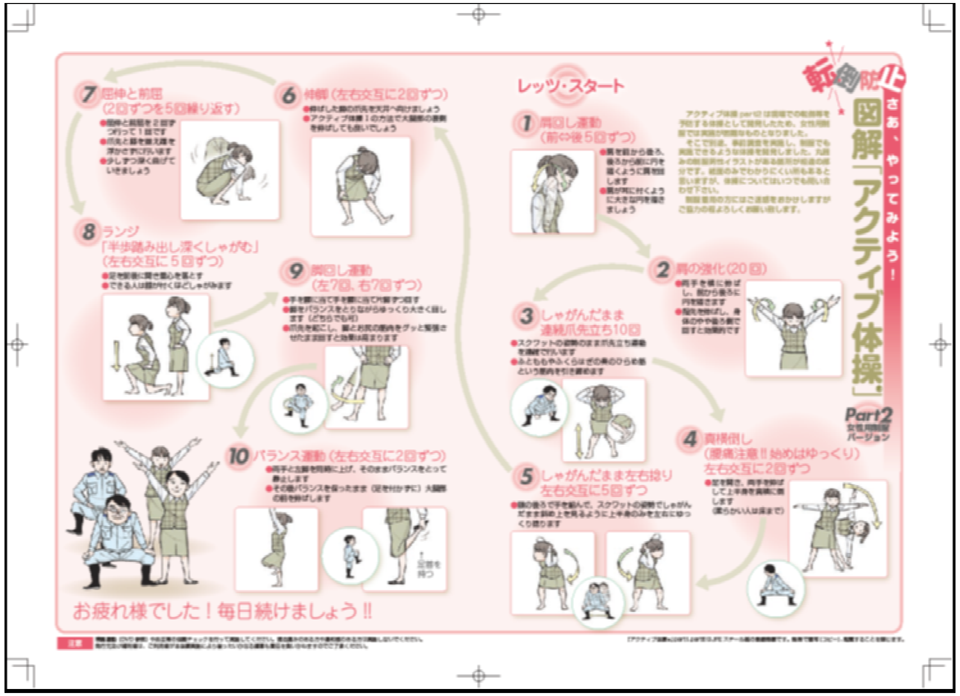


Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

JFE

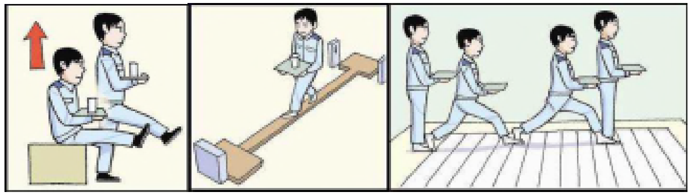
「アクティブ体操®」partⅡ





Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

partⅡの効果検証

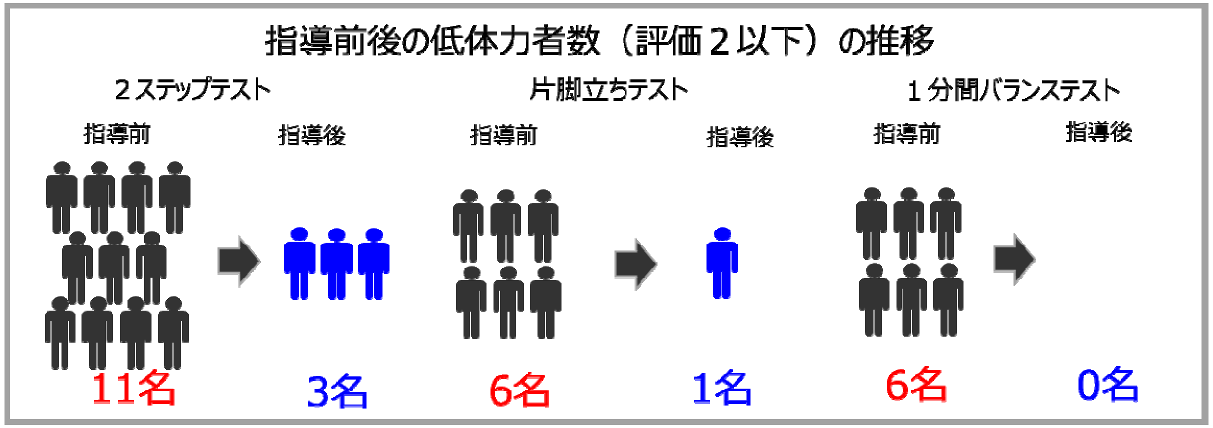


転倒リスクテスト3項目が改善する

効果検証済
（3職場）

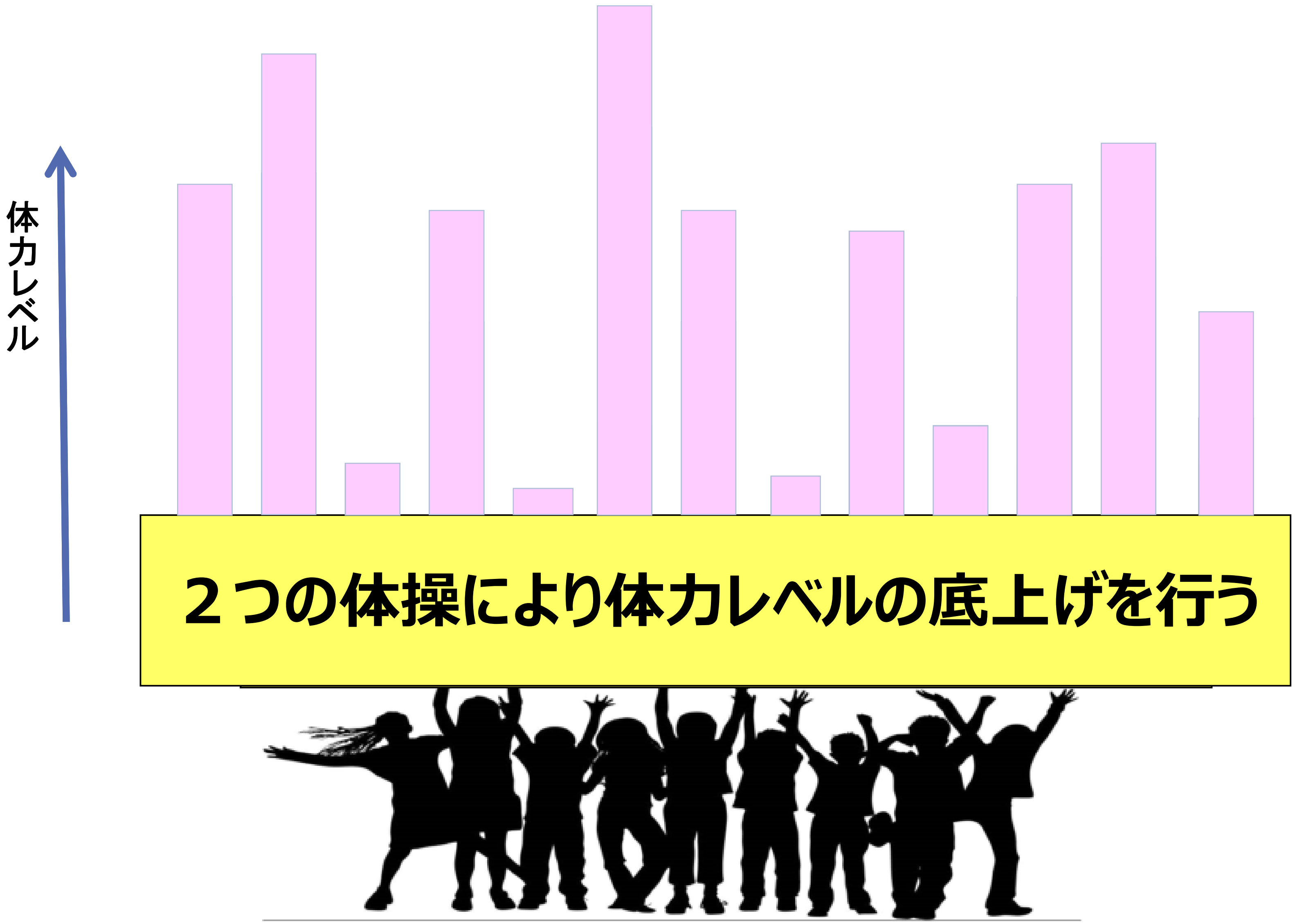
1．平均年齢　45.9歳
2．対象人数　53名（４組）
3．体操指導期間　37日間
4．体操指導回数　45回
5．指導の前後に2ステップテスト、片脚立ちテスト、1分間バランステストを測定し効果を検証した

結果　指導の前後で、３つすべてテストで平均点が改善した。
特に低体力者における効果は顕著で、評価2以下の人数が大幅に減少した。



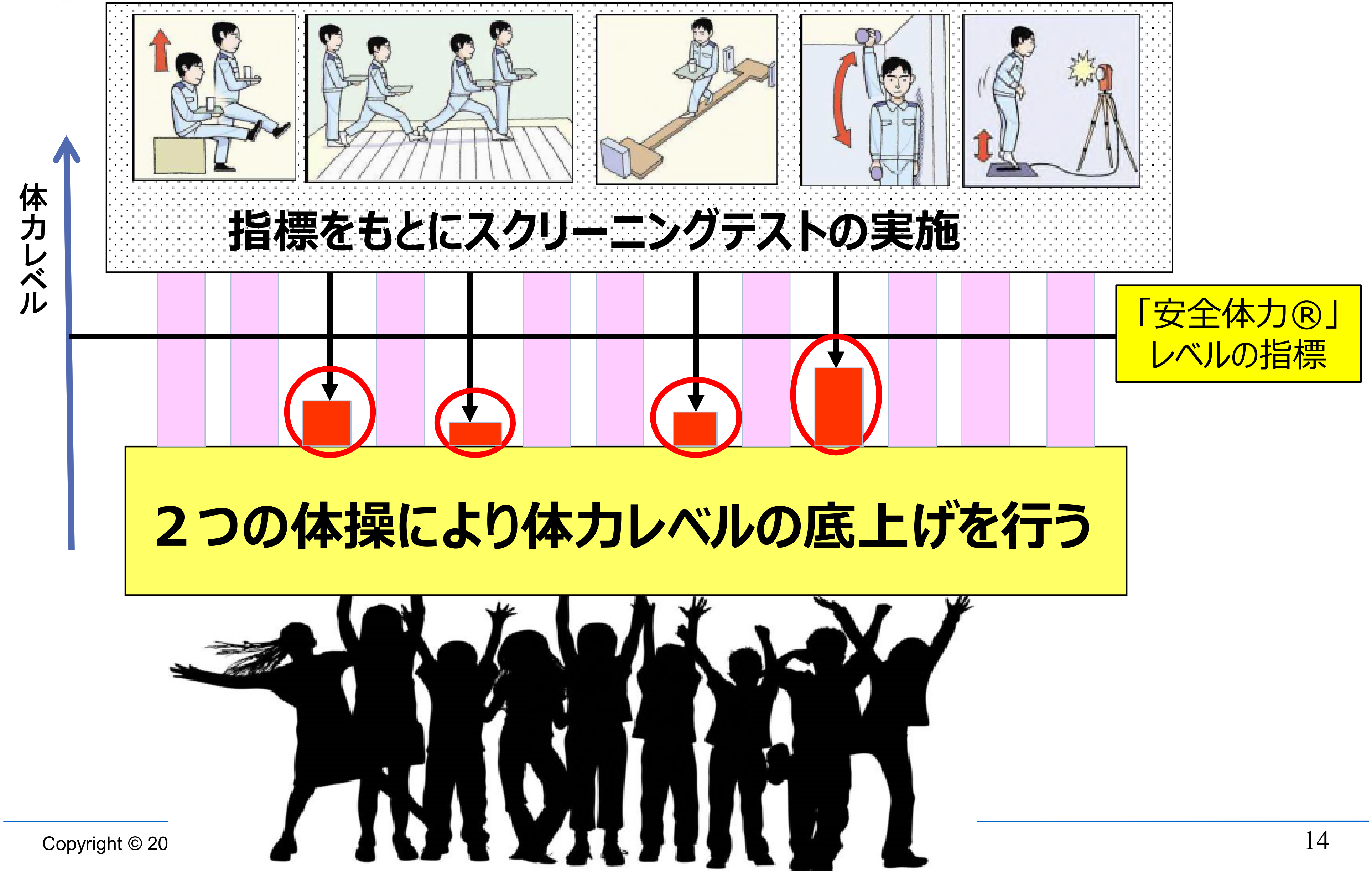
Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

1次予防：筋骨格系疾患対策と転倒対策の職場体操



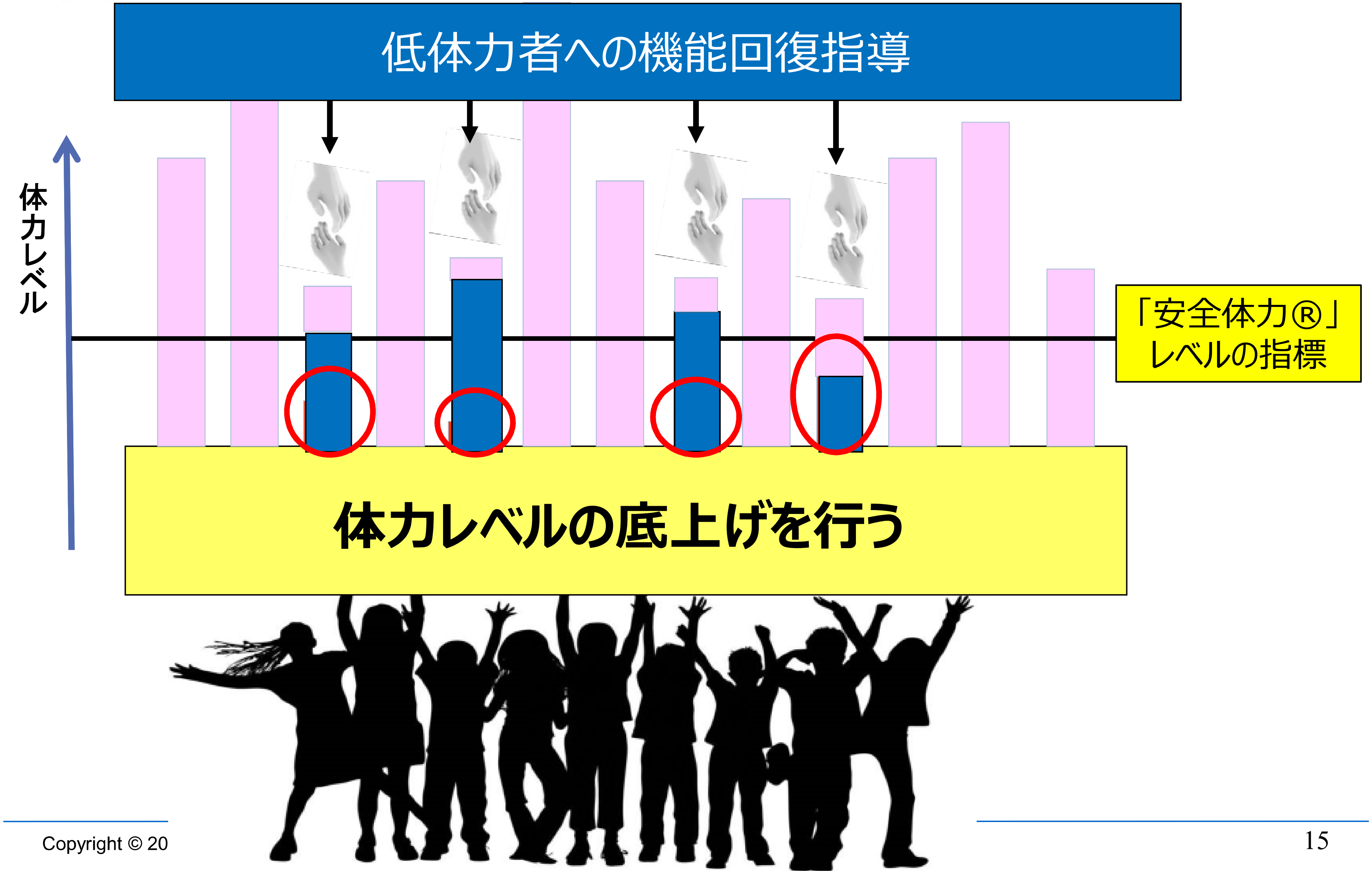
Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

２次予防：体力低下による労働災害発生リスクの高い人を早期に発見するためのスクリーニングテストを実施



Copyright © 20

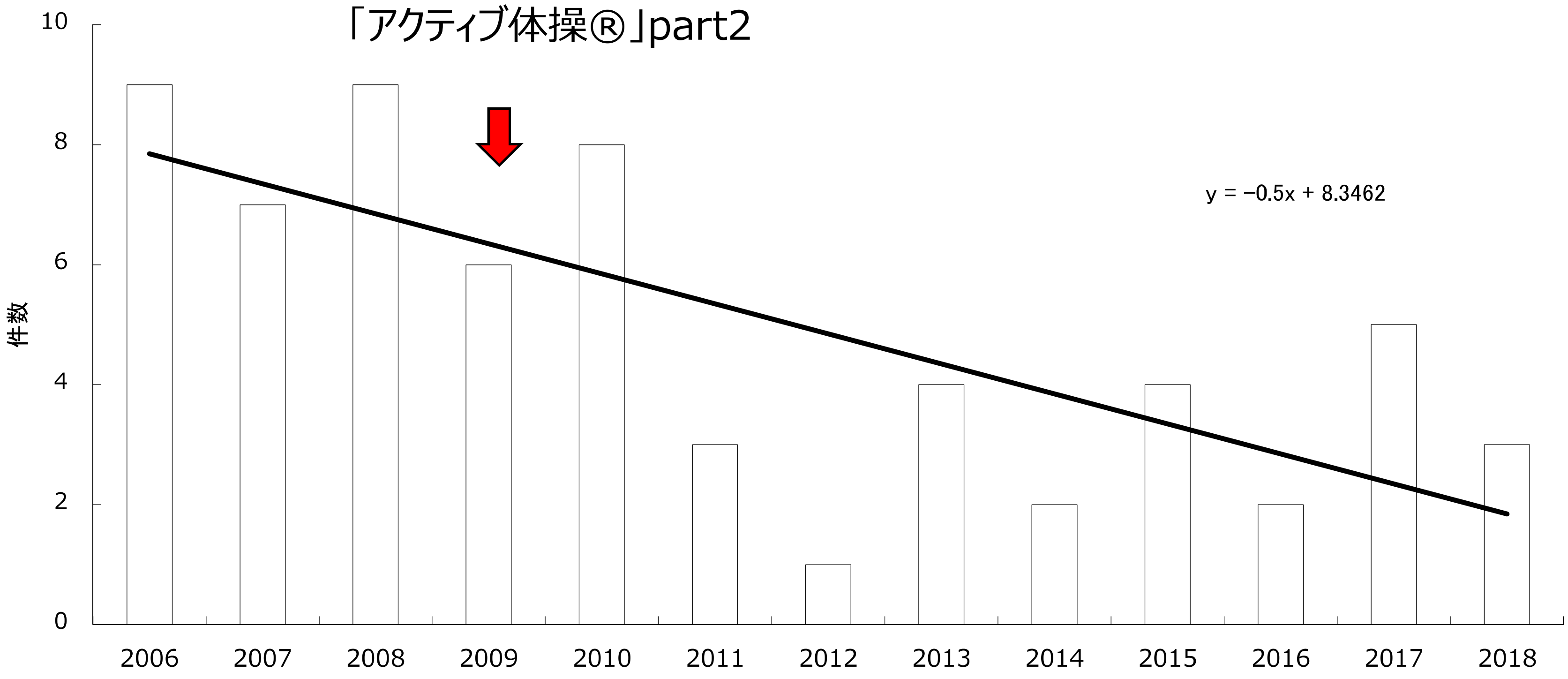
３次予防：低体力者への機能回復指導



Copyright © 20

体力管理の包括的取り組みの結果

50歳以上の転倒災害（2006年～2018年「倉敷地区」

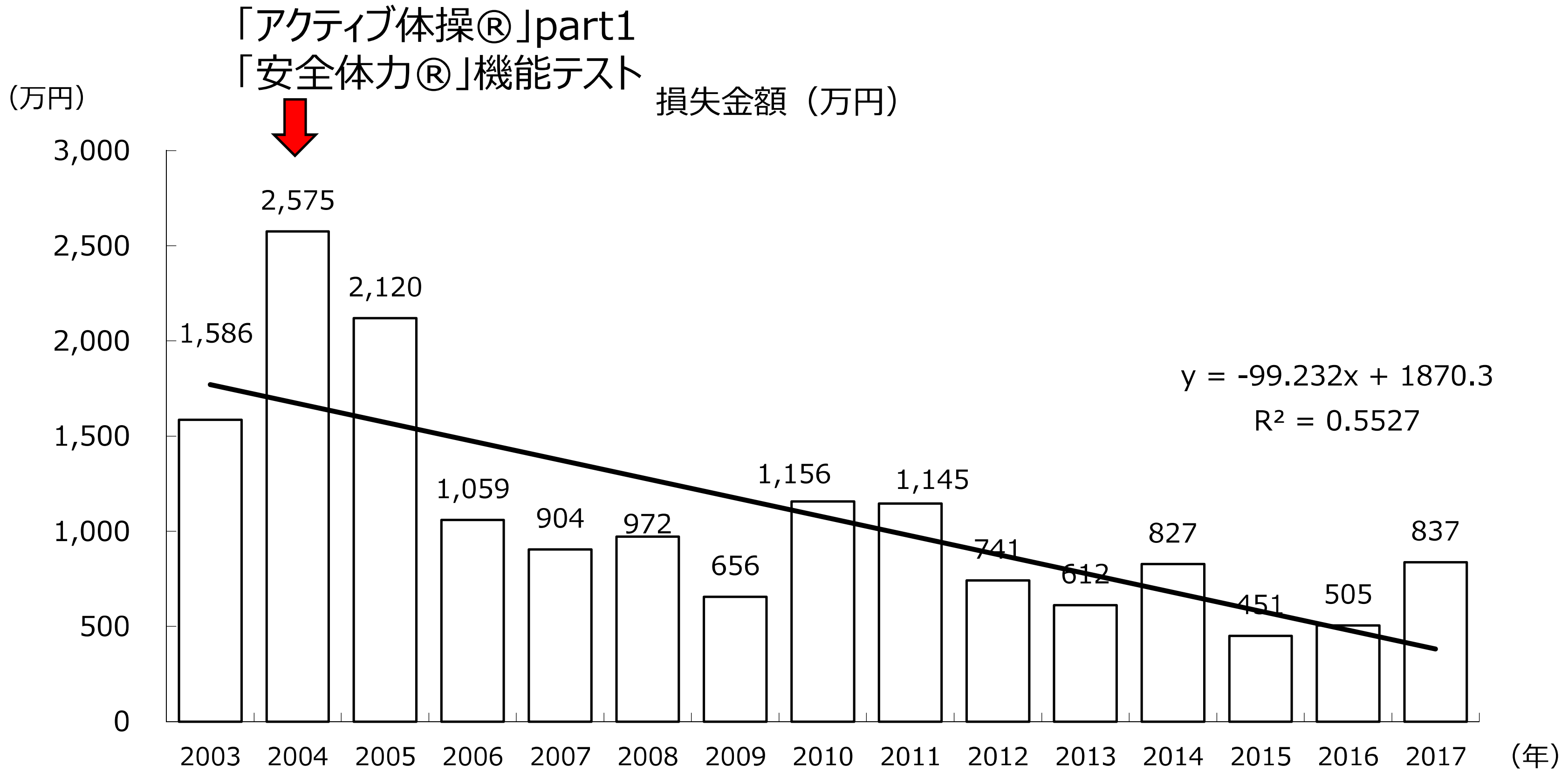


倉敷地区の50歳以上の転倒災害は減少傾向にある

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

体力管理の包括的取り組みの結果

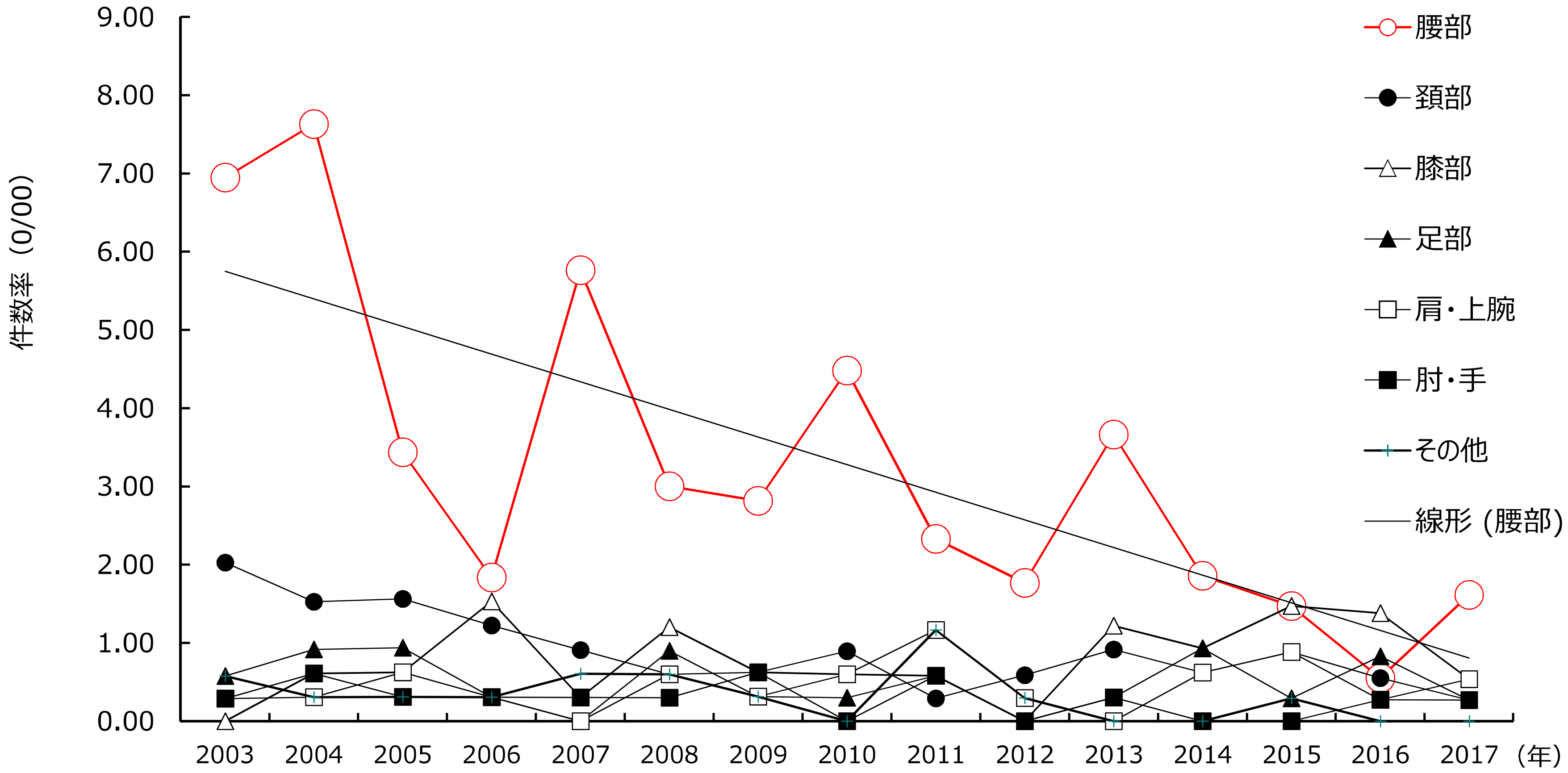
筋骨格系疾患の休業損失金額（試算）　（2003年～2017年「直社員」）



筋骨格系疾患が原因の休業損失金額は減少傾向にある

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

運動器疾患の部位別件数率の推移



もっとも多かった腰痛の休業件数率が減少傾向にある

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

体力低下への取り組みも安全対策として実施

健康づくり

任意参加でマイペース

ウォークラリー

健康セミナー

腰痛教室

ダンベル教室

安全活動

全員参加で妥協なし！

2019年 JFEスチール安全健康活動方針

全従業員が低下する
体力機能の対策に
会社として取り組んでいる

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

JFE

Copyright © 2014 JFE Steel Corporation. All Rights Reserved.

本資料の無断複製・転載・webサイトへのアップロード等はおやめ下さい