

健康応援!

ゼロ災 無料出張サービスのご案内

仕事中の転倒災害・腰痛災害「0」を目指して取組む企業への専門家派遣!

神奈川県産業保健総合支援センターでは、仕事中に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場と、これらの災害防止対策に取り組んでいる企業を支援するため、**健康運動指導士や理学療法士などの専門家を派遣**して働き盛りの中高年齢労働者の身体機能の維持・改善と足腰の筋力やバランス力の低下を防ぐ「転倒予防」と「腰痛予防」等をお手伝いする「**健康応援! ゼロ災無料出張サービス**」を開始しました。

「転倒災害」と「腰痛災害」は安全面の対策のみでは不十分。足を一歩踏み出せていたら、バランス崩さなかったかも。

「転倒災害」と「腰痛災害」を防止するには安全面と健康面を両輪にして、身体機能の維持・改善が必要なんです。

働く人の高齢化により身体機能の衰え等で、年齢を重ねるごとに「転倒災害」と「腰痛災害」が増加しているよ。



安全対策に取り組んでいるが…なかなか、「転倒災害」と「腰痛災害」が減らないと悩んでいませんか?



専門家がヒアリングして事業場にあった **健康応援ゼロ災無料出張サービス** を提案

事業場の規模、業種、仕事や作業内容等に応じた健康応援メニューの**プランニング***を提案します。

健康測定・チェック

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 作業状況から見た転倒・腰痛対策

社内セミナーの実施や実技指導、運動アドバイスなど (社内セミナーや転倒予防・腰痛予防アドバイスは、リモート利用可能)

- 転倒予防・バランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場でできるストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導 など

*プランニングは、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」(THP指針)に基づく、健康保持増進計画を言います。

健康保持増進計画を作成して、当該計画に基づいて、労働者に対する「健康測定」又は「健康指導」、事業場内の推進スタッフに対する「研修等」のいずれかの措置を実施した場合、**助成金支給の対象**となる場合があります。



独立行政法人 労働者健康安全機構

神奈川県産業保健総合支援センター

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

TEL **045-410-1160** 平日(月~金) 8:30 ~ 17:15

まずは
ご相談
ください!



身体活動や運動による健康確保・増進の取組 支援申込書

身体活動の改善や運動機会の増進によって働く人の健康確保・増進にとりくみを進める企業・事業場に、運動指導士や理学療法士などの専門家を派遣して、実演による運動等の指導やアドバイス、従業員教育等を行います。

年 月 日

事業場名				労働者数	人		
所在地	〒						
	TEL				FAX		
担当者	部署名				氏名		
	職種	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 産業看護職 <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 人事・労務担当者 <input type="checkbox"/> 衛生管理者 <input type="checkbox"/> その他 ()					
	e-mail						
業種				業務内容			
訪問希望日	事前打合せ（事業場の健康課題の絞り込みについてのヒアリング）						
	第1希望日	令和	年	月	日 ()	時間帯	: ~ :
	第2希望日	令和	年	月	日 ()	時間帯	: ~ :
	実地支援（運動指導士・理学療法士などの専門家が実際に事業場に訪問する実地の指導・セミナー・アドバイスなど）						
	第1希望日	令和	年	月	日 ()	時間帯	: ~ :
第2希望日	令和	年	月	日 ()	時間帯	: ~ :	
支援を希望する職場の健康課題（該当する項目の <input type="checkbox"/> にしを入れてください。）							
<input type="checkbox"/> 転倒災害が増加している <input type="checkbox"/> 腰痛災害又は腰や膝などの痛みを訴える従業員が増加 <input type="checkbox"/> 転倒災害や腰痛災害を発生させない作業姿勢・作業環境・作業管理・健康管理等の改善 <input type="checkbox"/> 中高年労働者又は着座時間が長い労働者等を中心とした運動機能の向上 <input checked="" type="checkbox"/> 働きながら病気（がん・脳卒中・心臓病・糖尿病等）を治療している社員への具体的支援方法 <input type="checkbox"/> 法令で義務付けられている健康診断実施後の保健指導 <input type="checkbox"/> 口腔保健指導（歯周病対策等） <input type="checkbox"/> メタボ従業員（生活習慣病・ハイリスク者）の増加 <input type="checkbox"/> 睡眠不足を訴える従業員がいる / 増えている <input type="checkbox"/> ストレスを抱えがちな従業員が増えている <input type="checkbox"/> 作業動作のムダをなくし働きやすい職場環境を実現したい <input type="checkbox"/> 身体活動・運動機会の増進や運動習慣の定着によって従業員の健康維持・増進を図りたい							
以上のほかに希望される支援の具体的内容がありましたら 御記入ください。							

申込書到着後、当センターからご担当者あてに、訪問日時等の調整についてご連絡いたします。

申込先 神奈川産業保健総合支援センター 横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階
 TEL: 045-410-1160 FAX: 045-410-1161
 ホームページ申込み <http://www.kanagawas.johas.go.jp/publics/index/536/>



健康応援！ ゼロ災無料出張サービス

工作中的**転倒災害**・**腰痛災害「0」**を目指して取
組む

企業への専門家派遣！（個別訪問支援）のご案内

神奈川産業保健総合支援センター

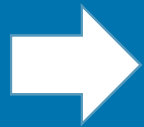
転倒災害と腰痛災害

仕事中に発生している転倒災害や腰痛災害等の行動災害は、

- 労働災害の中で、最も多く発生している。
- 安全面のみの方策をすすめても、なかなか減少に結び付かない。
- 年齢を重ねるごとに、災害は増加し、リスクが高まる。
- 女性労働者は、重症化する傾向がある。

転倒災害や腰痛災害を無くすには、

- 転倒しそうになっても、足を一步前に出して踏み留まる身体のバランスづくりが大切。
- 腰痛に結び付く作業では、労働者の腰に負担がかからない作業方法や作業管理等の見直しが必要。



これらの災害防止対策には、労働者への**運動支援**も併せて必要！

事業者に 求められているもの

労働者の転倒・腰痛予防に向けた 健康保持増進対策の必要性

労働生活の全期間を通じて継続的かつ計画的に心身両面にわたる積極的な健康保持増進対策を推進することが必要とされています。

産業界の現状

転倒災害、腰痛災害等が発生している事業場では、健康管理、作業管理、作業環境管理等において、十分な対策を講じられずに悩んでいる事業場が非常に多く、転倒や腰痛予防を労働者にコーチングできるスタッフが存在していない。

神奈川産保センターのミッション

事業場の具体的な状況に応じた専門的な支援が必要な場合に、理学療法、運動機能等の専門の産業保健相談員が無料で、訪問を希望する事業場に直接赴き、転倒や腰痛予防の取組をはじめとした「心とからだの健康づくり」をサポートします。

事業場の課題把握のためのアンケート調査の実施と健康情報の取扱規程等の作成を促し、治療と仕事の両立支援に係る制度の導入も併せてご提案していきます。

THP 指針

事業場における労働者の健康
保持増進のための指針

労働安全衛生法第69条第1項

事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるよう努めなければならない。

同法第69条第2項

労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。

同法第70条の2

厚生労働大臣は、第69条第1項の事業者が講ずべき健康の保持増進のための措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。

THPを活用した 転倒・腰痛予防

本格的な少子高齢化社会を迎える中、THPを活用した転倒災害や腰痛災害の予防を進めることで、身体機能の低下がもたらす労働災害の防止を図ることが、とても大切です。

「ハイリスクアプローチ」 「ポピュレーションアプローチ」

- 生活習慣上の課題と健康状態の改善。
- 転倒や腰痛災害の予防を重点に取り組む。
- 事業場全体の労働災害の減少と健康状態の改善を目指す。

「健康増進無関心層への 取り組みや事業場の風土醸成」

- 成果を上げるための取組
- 労働者の健康保持増進を重視
- 積極的な企業姿勢を示し、企業文化・風土を醸成

「労働者の高齢化を見据えた 運動の習慣化等」

- 若年期から労働者自身の「自覚」を促し、健康保持増進に自発的に取り組んでもらえるような取組を実施する。

**事業場の課題を
整理しましょう。**



**転倒災害・腰痛災害の発生を予防する上で、
課題の整理は、できていますか。**

労働者の高齢化が進む中で、安全面のみを重視した従来型の労働災害防止対策では、行動災害を減少させることは、困難です。

加齢に伴う身体機能の低下は、労働災害が発生する要因の一つとなっています。

年齢を重ねるにつれ「立つ、座る、歩く、走る」などの運動機能やバランス感覚などが低下し、「転倒」、「腰痛」等の災害が増加します。

身体機能の低下は、自覚しないうちに徐々に進行することが多く、日常生活や行動上に支障がでるまで放置しがちです。

転倒災害、腰痛災害を予防するための改善ステージ

ステップ 1to5 (イメージ)

1 P 2 D 3 C 4 A 5

転倒・腰痛災害の発生状況をご説明いただいた上で、事業場の要望等をお聞きしながら、転倒・腰痛災害を予防するための運動機能改善プランニングを作成し、メール等でご提案。

目標内容と完成したプランニングの最終調整。

具体的な健康管理、健康保持増進措置等の内容をご確認いただき、健康教育等から実践開始する。

各支援メニュースタート。

支援メニューにおける転倒・腰痛災害防止の労働者への実践トレーニングを開始し、併せて作業方法等の見直しも実施。

改善効果の検証と課題の確認。

目標内容と取組後の実践結果を一定期間ごとに確認し、目標達成度を評価する。

次のステップに進む課題を確認する。

助成金制度の利用を促し、産保センター以外の事業場外資源の活用等を説明しながら、継続かつ自主的に健康保持増進対策に取り組めるよう育成・支援を図る。

THPを活用した 転倒・腰痛予防



健康応援！ゼロ災無料出張サービスのご利用をこころよりお待ちしております。



神奈川産業保健総合支援センター
TEL 045-410-1160

ご清聴をありがとうございました。