

I 身体機能計測結果

①2ステップテスト(歩行能力・筋力)

あなたの結果は cm / cm(身長) =

右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座位ステップテスト(敏捷性)

あなたの結果は 回 / 20秒

右の評価表に当てはめると → 評価

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

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

右の評価表に当てはめると → 評価

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

④閉眼片足立ち(静的バランス)

あなたの結果は 秒

右の評価表に当てはめると → 評価

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

⑤開眼片足立ち(静的バランス)

あなたの結果は 秒

右の評価表に当てはめると → 評価

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

II 質問票(身体的特性)

身体機能計測の評価数字を
右上のレーダーチャートに黒字で記入 ※

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	→ <input type="text"/>	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	→ <input type="text"/>			
3 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と自覚しますか	→ <input type="text"/>			
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思えますか	→ <input type="text"/>	点	↓	② 敏捷性
5 片足で立ったまま靴下を履くことができると思えますか	→ <input type="text"/>			
6 一直線に引いたラインの上を、臆ぎ足歩行で簡単に歩くことができると思えますか	→ <input type="text"/>			
7 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	→ <input type="text"/>	点	→	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	→ <input type="text"/>			
9 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	→ <input type="text"/>			

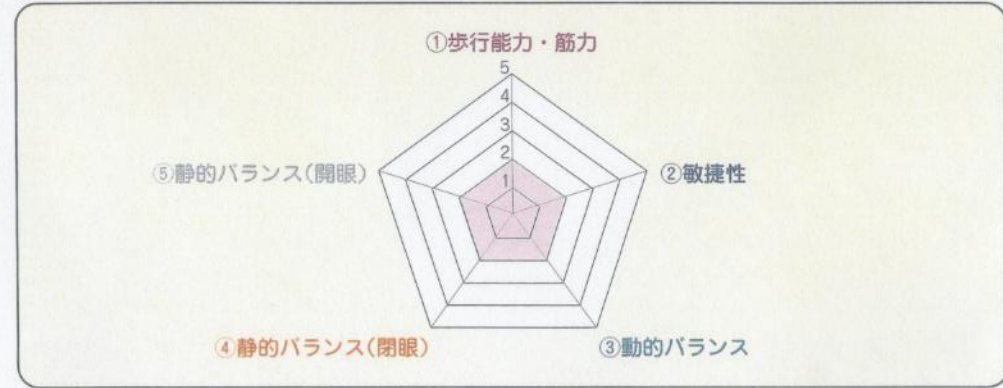
評価表	1	2	3	4	5
合算点数	2~3	4~5	6~7	8~9	10

それぞれの評価結果を右上の
レーダーチャートに赤字で記入

III レーダーチャート

左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、転倒等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、その項目での転倒等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。

裏面にレーダーチャートの典型的なパターンを示しています。 ➡

※評価基準値は、各種研究報告を参考に作成しているため、項目によりリスクのレベルが異なります。また、平成21年度の試行終了後、変更になることがあります。

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。当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。

<あなたのレーダーチャートはどのパターンですか？>

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(黒線)は、自己認識(赤線)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、今後も適宜することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、黒線が赤線より大ききても全体的に枠が小さい場合(特に2以下)は、既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の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(黒線)は、自己認識(赤線)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身体が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くなることを示しており、さらに、黒線が小さい場合(特に2以下)は既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(黒線)とそれに対する自己認識(赤線)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(黒線)とそれに対する自己認識(赤線)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(黒線)の方が高い場合と自己認識(赤線)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(黒線が小さい項目)が問題となります。身体機能の向上により黒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。

IV 質問票(安全意識)

質問票の回答数字をそれぞれ合算し、回答結果欄に記入します。各質問項目に対応する番号のコメントを参考に、あなたの現在の安全意識をチェックしましょう。

問	質問内容	回答結果	合算した値を分子に記入	項目
10	普段から怪我のないよう工夫していることはありますか(階段で手すりをつかむ...)	→	7	i
11	自宅で、パリアフリー化、手すりの設置、床や階段の滑り止めなどの対策をとっていますか	→	8	ii
12	仕事をしている最中に走ることはありますか	→	8	iii
13	納期のために作業手順を守れないことがありますか	→	10	iv
14	業務を行う際に、「この作業は危険だ、気をつけないと怪我をする。」と感じることがありますか	→		
15	ぬれていて床面を歩くときは滑るかもしれないと気がなりますか	→		
16	安全には「運」も影響すると思いますか	→		
17	怪我は努力次第で防げると思いますか	→		

- i つまづきや転倒等に対する安全意識が具体的な行動に反映されているが確認しています。点数が低い場合は、転倒等による災害リスクを再確認し、自らの行動に活かすようお願いいたします。
- ii 会社の決まり等の遵守傾向をつかむ質問です。繁忙期など決まりを守ることが大変な時期もありますが、省略行為や1回くらいは大丈夫だろうという過信から災害が起こることもあります。点数が低い場合は、作業手順書の決まりの重要性を再度、確認してください。
- iii 危険感受性をみる質問です。危険に対して敏感であることにより、危険の発生を予知し、災害を未然に防止できる場合もあります。普段あまり危険を感じない人は、現在の作業について危険がないかを意識し、怪我の防止に努めましょう。点数が低い場合は、職場の危険に気付いていない場合があります。危険が存在しているという目で再度、職場を確認してください。
- iv 思いがけない怪我の発生に対する考え方を相対的にとらえる質問です。点数に関わらず災害の発生原因や内容を意識し、対策を行い、行動することが労働災害の防止につながります。

V 質問票(その他転倒等リスク)

質問票の回答数字を転記します。(問21~22、問23~25は合算) 各質問項目について対応する番号のコメントを参考に、あなたの現在の転倒リスクをチェックしましょう。

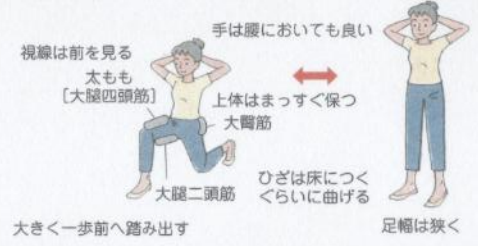
問	質問内容	回答結果	合算した値を分子に記入	項目
18	ここ1年間で、作事中に転んだことがありますか	→	4	i
19	ここ1年間で、作事中に怪我をした、あるいは怪我をしそうになったことがありますか	→	4	ii
20	治療のために処方された薬や市販薬を服用していますか(健康補助食品:ビタミン剤等を除く)	→	4	iii
21	普段仕事をしている時に、照明の明るさが気になりますか	→	8	iv
22	腰を曲げたり、太ももを上げる動作はつらいですか	→	15	v
23	誰かと会話をしながら歩くことができますか	→		
24	カレンダーやスケジュール帳を確認しながら電話で会話することができますか	→		
25	相手の話を聞きながら返答を考えることができますか	→		

- i 転倒の大きな危険要因となる過去の転倒経験をみる質問です。1/4~3/4の人は、転倒等リスクが非常に高いため、筋力を鍛えるとともに、転倒する危険性を常に意識し、防止に努めましょう。
- ii ヒヤリ・ハット等の経験をみる質問です。数値の大きい方は、引き続き危険を感じる目を養うとともに、ヒヤリハット箇所の改善を図ってください。数値の小さい方は、労働災害の発生にはその前に多くのヒヤリ・ハットが潜んでいることを常に意識し、本先に危険箇所がないか確認し行動するようにしてください。
- iii 薬の服用をみる質問です。日常的に処方される薬や市販薬の服用により、転倒等の危険が高まる場合があります。服用している人は、このような危険があることを常に意識してください。なお、鎮静薬、睡眠薬、抗不安薬、痛風薬に作用する薬剤が影響すると報告されています。
- iv 身体的特性による転倒等のリスクをみる質問です。点数が低い人は加齢による下肢筋力の低下や、暗い所で物が見えにくいなどにより転倒、転落等の危険性が高まります。
- v 何かを考えながら、同時に別のことを円滑に行えるかをみる質問です。作事中には同時に2つ以上の作業をこなさなければならない場合がありますが、同時作業が難しくなることにより、一方に気を取られ注意が散漫になり思わぬ怪我につながる場合があります。一般的に、点数が低い方は一方に注意をうばわれる傾向がありますので、転倒等リスクが高くなります。

● 自分でできる転倒予防 ●

①筋力UPの運動

・フォワードランジ
なれてきた方は、前方向に合わせて、左右も実施してみてください。筋力に自信のない方は、両足を肩幅のまましゃがむ(スクワット)、さらに自信のない方は椅子等につかまりながら行ってください。



・その場足踏み



・ヒップエクステンション



・つま先の引き寄せ

- ①イスの真ん中に座り、鍛える側の脚を前方に踏み出す。
- ②つま先を床からすねの方へ引き寄せます。
- ③姿勢を保持する。
- ④元の姿勢に戻し、片足を10回繰り返す。



②太極拳で転倒予防

太極拳は転倒予防に効果があるとされています。



③通路や作業スペースの整理整頓でつまづきを防止など

I~Vの結果を確認し、自分の転倒等リスクを把握しましょう。また、転倒等リスクが低くなるよう改善策を施し、今後の活動に活かしましょう。

あなたの改善目標は