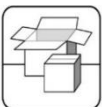


労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

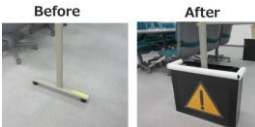
50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- ☐ (なし) 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融雪マット等を設置する（★）

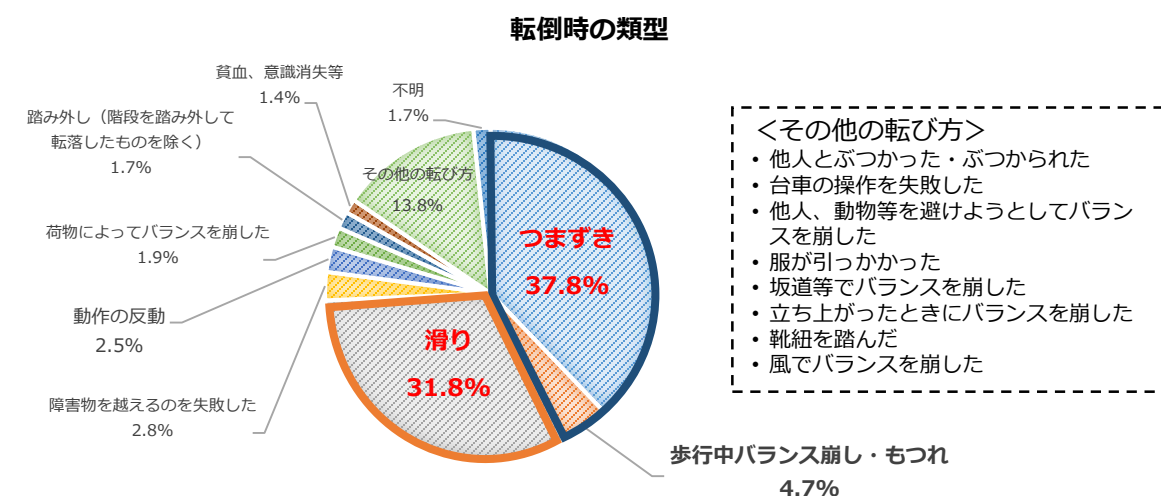
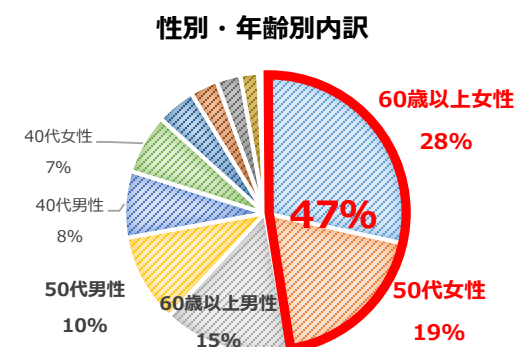
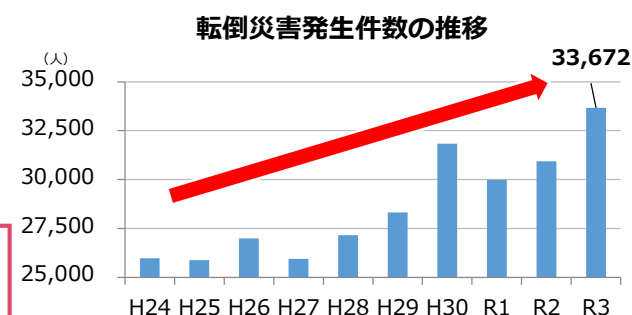
 - ☐  作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒（19%）
➢ 水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放の徹底）

 - ☐  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処置

 - ☐  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）



主な原因と対策

転倒による怪我の態様

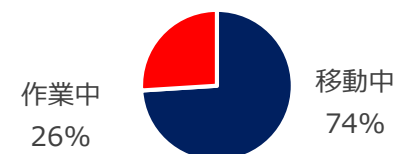
・骨折（約70%）

- ・打撲
- ・眼球破裂
- ・外傷性気胸 など

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

<その他の転び方>

- ・他人とぶつかった・ぶつかられた
- ・台車の操作を失敗した
- ・他人、動物等を避けようとしてバランスを崩した
- ・服が引っかった
- ・坂道等でバランスを崩した
- ・立ち上がったときにバランスを崩した
- ・靴紐を踏んだ
- ・風でバランスを崩した

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」「口コチェック」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）



転びの予防
体力チェック



口コチェック



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

あなたの職場は大丈夫？

転倒の危険をチェックしてみましょう！

チェック項目		☐
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	☐
3	通路や階段を安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	☐
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいますか	☐
5	転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	☐
6	段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	☐
7	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	☐
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	☐

チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイデアを出し合いましょう！

職場での **転倒** にご注意ください！

転倒予防のために 適切な「靴」を選びましょう

サイズ

靴と足はフィットしていますか？

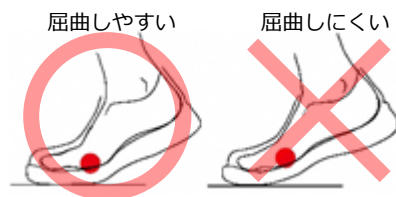
足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。



屈曲性

親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？

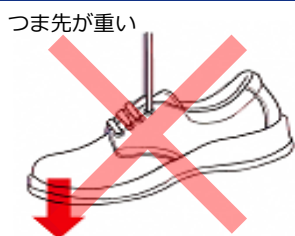
靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。



重量バランス

靴の前後の重さのバランスはとれていますか？

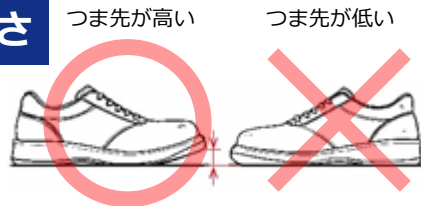
靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりにくく、つまずきやすくなります。



つま先部の高さ

つま先から床面まで一定の高さがありますか？

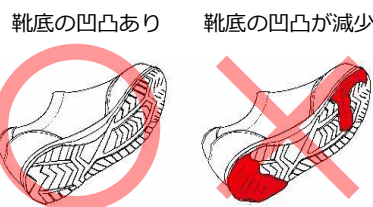
つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。



靴底の減り具合

靴底がすり減っていませんか？

靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります



その他の性能

■ 静電気帯電防止性

静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能



■ かかと部の衝撃エネルギー吸収性

かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能



■ 耐踏抜き性

釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能



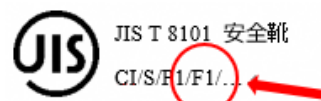
耐滑性の有無

靴の滑りにくさを確認していますか？

耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。

■ 安全靴の場合

個装箱や中敷のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください。



■ プロスニーカーの場合

靴のベロ裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるかを確認してください。



STOP！転倒災害プロジェクト

厚生労働省と労働災害防止団体は、労働災害のうちで最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、「STOP！転倒災害プロジェクト」を推進しています。

STOP！転倒

検索



先芯がいない作業環境で使用する耐滑靴の探し方

作業時に着用する靴の安全性は、作業環境の状況に応じて決められています。
先芯（安全性を確保するために靴のつま先部分に入れる）を履く必要がない作業環境の場合でも、耐滑靴を着用しなければならないことがあります。
その場合、先芯入りの安全靴やプロスニーカーであれば、靴の表示で耐滑性を確認できますが、先芯入りでない靴は表示で耐滑性を確認することができません。
その場合は下記のメーカーへご相談ください。

職場の状況に適合する靴を紹介できるよう、以下の項目を参考に職場の作業環境等もご説明ください。

■ 作業中に重量物を取り扱うことがあるか

重量物を取り扱う場合、安全靴を着用してください

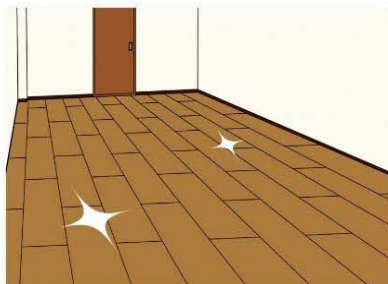


■ 作業中や作業後に水を取り扱うことがあるか

水を取り扱う場合、靴の表面素材は人工皮革製・ゴム製が最適です



■ 床の材質 塗り床／タイル／カーペット 等 床の材質で適合する靴底が変わります



■ 滑りが発生する場合の状況

滑りが起きた状況によって対策が変わります

- (例)
- ・物につまづいた
→ 運搬と通路改善
 - ・濡れた床で滑った
→ 水・油用耐滑靴検討
 - ・凍結路面で滑った
→ 氷用耐滑靴検討



詳しくはメーカーや販売店にご相談ください

耐滑靴取り扱い店・メーカー

会社名	関連商品URL
弘進ゴム株式会社	https://www.kohshin-grp.co.jp/FormMail/shoes/
株式会社シモン	https://www.simon.co.jp/contact/
日進ゴム株式会社	https://www.nisshinrubber.co.jp/contact/index.html
野口ゴム工業株式会社	https://www.noguchirubber.jp/
株式会社丸五	https://www.marugo.ne.jp
ミズノ株式会社	https://sports-service.mizuno.jp/btob_service
ミドリ安全株式会社	https://forms.midori-anzen.co.jp/contact/fw

高年齢者の労働災害防止のための指針 (エイジフレンドリー指針)を策定しました

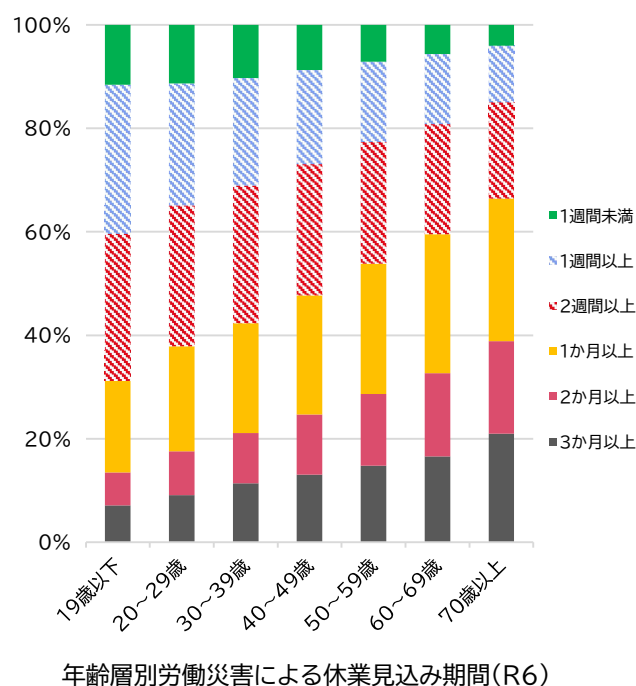
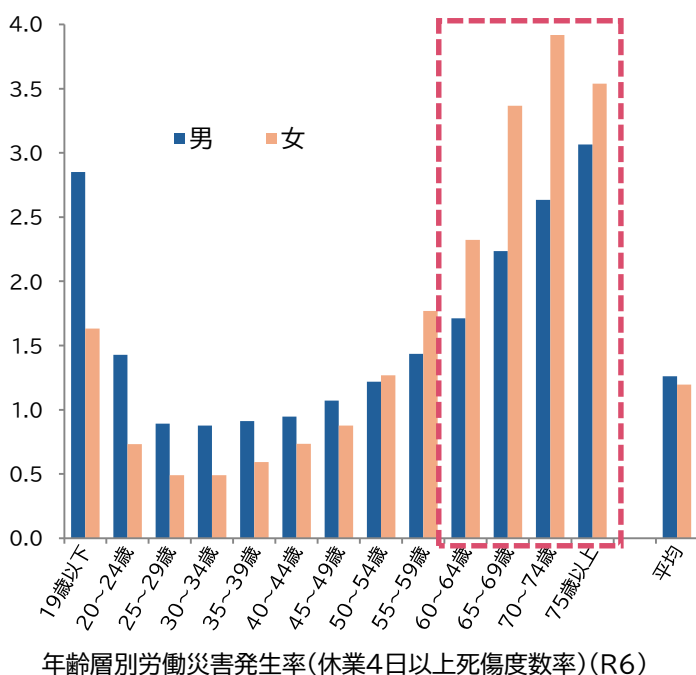
概要

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律(令和7年法律第33号)により、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、作業管理などの必要な措置を講ずることが事業者の努力義務となったことを受け、令和8年2月に、「高年齢者の労働災害防止のための指針」(エイジフレンドリー指針)を策定しました。

このリーフレットは、エイジフレンドリー指針の主なポイントや高年齢者の労働災害防止対策をまとめたものです。皆さまの事業場での、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理等に、ぜひご活用ください。

高年齢者をめぐる労働災害の現状

高年齢者は他の世代と比べて、労働災害の発生率が高く、災害が起きた際の休業期間が長い傾向があります。



社会の高齢化に伴い、高年齢者の労働災害発生率は、今後さらに増加することが予想され、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、適切な作業の管理等の取り組みが重要です。

[指針の主なポイントは次頁をご覧ください⇒](#)

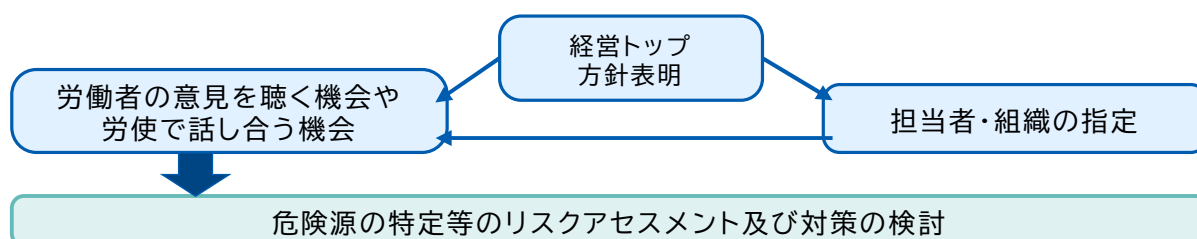
事業者が講ずべき措置

1. 安全衛生管理体制の確立等

経営トップによる方針表明及び体制整備

- ・ 経営トップが高年齢者の労働災害防止対策に取り組む方針を示し、対策の実施体制を明確化します。
- ・ 高年齢者の労働災害防止について、安全衛生委員会等において調査審議するなど労使で話し合ひましょう。

事業場における安全衛生管理の基本的体制



高年齢者の労働災害防止のためのリスクアセスメントの実施

高年齢者の身体機能等の低下等による労働災害の発生リスクについて、災害事例等からリスクを洗い出して対策の優先順位を検討し、その結果も踏まえ以下の2～5を参考に優先順位の高いものから取組事項を決めましょう。

ポイント!

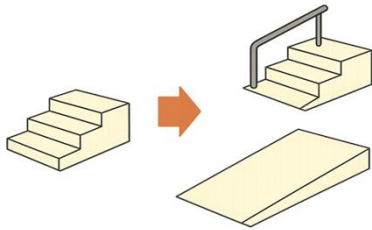
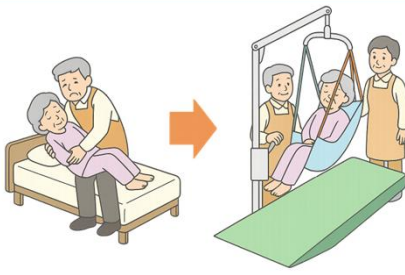
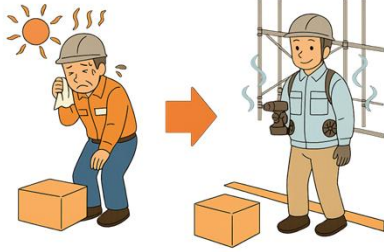
リスクアセスメントにおける危険源の洗い出しについては、職場のあんぜんサイト（労働災害事例）に掲載されている、災害事例やヒヤリハット事例を参考にすることができます。



2. 職場環境の改善

1で実施したリスクアセスメントの結果に基づき、身体機能の低下を補う設備・装置の導入（最優先）と高年齢者の特性を考慮した作業管理を検討します。

身体機能の低下を補う設備・装置の導入事例

墜落の危険性がある階段	足腰に負担のある移乗作業	暑熱環境での作業
 階段に手すりを設置する又は段差をなくしスロープにする	 リフトやスライディングボード等の導入	 体温を下げるための機能のある服などの導入

ポイント!

設備・装置の導入を検討した後に、高年齢者の特性を考慮した作業管理（複数作業の同時進行を避ける、暑さに対する自覚症状が低下しやすい傾向がある高年齢者に水分補給を勧奨することなど）についても検討しましょう。

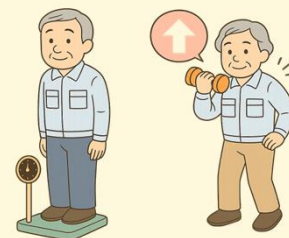
3. 高齢者の健康や体力の状況の把握

健康状況・体力の状況の把握

- ・ 法令で定める健康診断を確実に実施しましょう。
- ・ 体力の状況を客観的に把握し必要な対策を行うため、主に高齢者を対象とした体力チェックを継続的に実施しましょう。※これらの情報については、適正な取り扱いが必要です。

ポイント!

身体機能の低下は20～30代から始まる場合があるため、体力チェックは青年、壮年期から開始することが望ましいです。また、体力チェックが高負荷になりすぎないように十分配慮します。例えば以下のようなツールを活用することができます。



4. 高齢者の健康や体力の状況に応じた対応

個々の高齢者の健康や体力の状況を踏まえた措置

健康や体力の状況を踏まえて、必要に応じ就業上の措置を講じましょう。

高齢者の状況に応じた業務の提供

高齢者の治療と就業の両立については「治療と就業の両立支援指針」に基づく取組に努めましょう。

心身両面にわたる健康保持増進措置

集団及び個々の高齢者を対象として、身体機能等の維持向上のための取組を実施することが望ましいです。

ポイント!

業務内容の決定の際は、健康や体力の状況に応じて、安全と健康の観点を踏まえた適合する業務とのマッチングに努め、継続した業務の提供に配慮しましょう。

5. 安全衛生教育

高齢者に対する教育

- ・ 法令に基づく教育等を確実に行いましょう。
- ・ 作業内容とそのリスクについての理解を得やすくするには、十分な時間が必要です。高齢者が経験のない業種や業務に従事する場合には、特に丁寧な教育訓練を行いましょう。

管理監督者等に対する教育

高齢者特有の特性と高齢者の安全衛生対策について教育を行いましょう。

ポイント!

- ・ 管理監督者へは、高齢者の作業に無理がないかを把握する重要性を教育します。
(高齢者が実際に働いている現場を見て、声がけ等をする)
- ・ 教育の計画を立案する際に、複数の災害を対象として共通する事項とそれぞれの災害を対象とした事項の両方を行うことが望ましいです。

労働者と協力して取り組む事項

事業者は、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を講ずるよう努め、個々の労働者は、自らの身体機能等の低下が労働災害リスクにつながり得ることを理解し、労使の協力の下で取組を進めることが必要です。

国、関係団体等による支援

個別事業場に対するコンサルティング等の活用としては、中央労働災害防止協会の中小企業安全衛生サポート事業を、補助金については厚生労働省で実施するエイジフレンドリー補助金を、社会的評価を高める仕組みについてはSAFEアワード等を活用することができます。

中小企業安全衛生
サポート事業



SAFEアワード



エイジフレンドリー補助金について

補助金の目的

- ・ 高年齢労働者の労働災害防止のための設備改善や専門家による指導などの費用を補助します。
- ・ 高年齢労働者の雇用状況や対策・取組の計画を審査の上、効果が期待できるものについて、補助金を支給します。

エイジフレンドリー
補助金



対象となる事業者

次のいずれも満たす中小企業事業者であること

- ・ 1年以上事業を実施していること
- ・ 役員を除き、自社の労災保険適用の高年齢労働者(60歳以上)が常時1名以上就労していること

【参考】エイジフレンドリー補助金の申請対象となる中小企業事業者の範囲

業 種		常時使用する 労働者数 ※1	資本金又は 出資の総額 ※1
小売業	小売業、飲食店、持ち帰り・配達飲食サービス業	50人以下	5,000万円以下
サービス業	医療・福祉(※2)、宿泊業、娯楽業、教育・学習支援業、情報サービス業、物品賃貸業、学術研究・専門・技術サービス業など	100人以下	5,000万円以下
卸売業	卸売業	100人以下	1億円以下
その他の業種	製造業、建設業、運輸業、農業、林業、漁業、金融業、保険業など	300人以下	3億円以下

※1 常時使用する労働者数、または資本金等のいずれか一方の条件を満たせば中小企業事業者となります。

※2 医療・福祉法人等で資本金・出資がない場合には、労働者数のみで判断することとなります。

この補助金は、(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会が補助事業の実施事業者(補助事業者)となり、中小企業事業者からの申請を受けて審査等を行い、補助金の交付決定と支払を実施します。

今、腰痛で困っていない方こそ注目!

厚生労働省では、本マニュアルの「これだけ体操」「新常識」を推奨しています。

今日の腰痛予防対策マニュアル

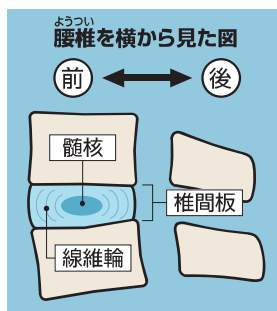
「腰痛」は、日本人の8割以上が一生に一度は経験します。そして一度重症化すると、何度も繰り返したり慢性的になりがちです。「自分は腰痛持ちではないから自分には予防対策なんて関係ない」と思っている方もいるでしょう。しかし腰痛で苦しんだ経験のある方は言います。「こんなことになるんだったら、予防しておけばよかった...」と。

本マニュアルは、最新の知識を踏まえスペシャリストが作成したマニュアルです。ちょっと意識すればできるセルフコントロール法を基本としていますので、是非、実践してみましょう。

まず、腰痛が起こる代表的な2つの原因をしっかりと理解しましょう!

●原因1: 腰椎の機能障害(髄核*の位置のズレなど)

腰での2大事故



前屈みになると、通常は中央にある髄核という組織が後ろに少しズれます。それが積み重なると後ろへズレっぱなしになり、**ぎっくり腰**や**ヘルニア**といった**腰での事故**が起きる可能性が上がります。急に大きく前屈み方向の負荷がかかると、一気に事故が起こることもあります。

*髄核は、椎間板の中央にある水分の多いゲル状のやわらかい物質で、線維輪という硬い組織に囲まれています。髄核は移動しやすく、線維輪に亀裂ができて外に飛び出した状態をヘルニアと呼んでいます。



せんいりん
線維輪が傷ついて
ぎっくり腰に!



すいかく
髄核が飛び出て
椎間板ヘルニアに!



●原因2: 脳の機能障害(ストレスに伴うドーパミンやセロトニンの分泌不足など)

職場や家庭での負担感や悩み、つまり心理・社会的なストレスを対処できず抱えていると、快感や、痛みを抑えることに重要な役割を果たしている、**脳内(中脳辺縁系)のドーパミン**という物質が分泌されなくなります。その結果、健全な精神を保つために重要な**脳内のセロトニン**の分泌が低下し、自律神経のバランスも乱れ、腰痛を含む下図のような症状が、どれでも現れることがあります。

めまいや耳鳴りで耳鼻科にかかっても、胃腸の不調で内視鏡検査をしても、原因がはっきりしないことがあります。これも臓器や器官の障害ではなく、脳支配による機能的な障害と考えれば腑に落ちます。だからストレスを感じた時に肩こりや背中のはり、そして腰痛が強まっても何の不思議もありません。



うつ状態・睡眠障害



頭痛



めまい・耳鳴り



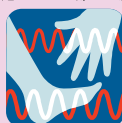
肩こり



息苦しさ・動悸



手足のしびれ・節々の痛み



下痢・便秘・吐気を含む胃腸の不調



腰痛・背中のはり



腰痛以外にも、上の図にある症状がいくつか現れた時には、少し立ち止まって自分の「ストレス」や「負担感」を客観視してみてください。

腰痛対策をどう行うか？ 自分で実践できる具体的な方法



「腰椎の機能障害」への対策に加え「脳の機能障害」への対策も重要です！

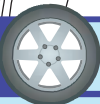
つまり、両者は **腰痛対策の車の両輪** なのです！



「腰椎の機能障害」への対策

「脳の機能障害」への対策

車の両輪①



「腰椎の機能障害（髄核の位置のズレ）」を起こさないための対策

髄核が後ろへズレて「ぎっくり腰」や「ヘルニア」といった腰での事故を起こさないための対策を紹介します！

忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操®」

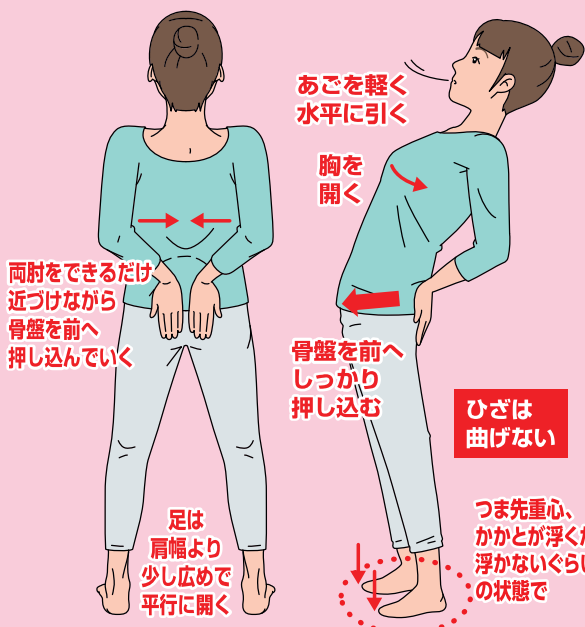
いじよう まえかが
移乗など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、「これだけ体操®」をやりましょう！

● どうやるの？

1～2回

息を吐きながら、**3秒間**

骨盤をしっかり押すだけ



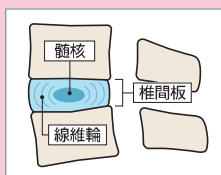
このときは中止！



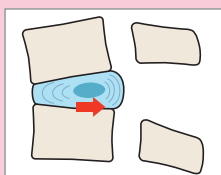
痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科にご相談ください。

Q:なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか？

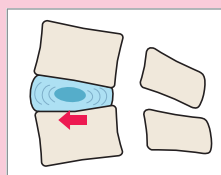
A:後ろへズレた髄核が中央に戻りやすいからです。



通常、髄核は椎間板の中央にあります。



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。

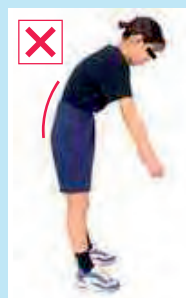


すぐ反らせば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

*余裕があれば前屈み作業の前にも1～2回しっかり反らしておくとうるに良いでしょう。

基本姿勢としてのパワーポジション

挙上や移動、前屈みになる時などの動作時は、下の**パワーポジション**を保つよう習慣化させましょう！
少しだけ胸を張る感じで**重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢**をイメージしてください！



無防備な猫背姿勢



パワーポジション

面倒くさがらずに徹底すべき日頃の習慣

介護の現場では、**パワーポジション**を基本としつつ下に示したような工夫も習慣化させましょう！



ベッドの高さが低過ぎる



ベッドの高さを上げる



要介護者から離れている



片膝をつき要介護者に近づく



膝を曲げていない無防備な猫背



座って良い姿勢を保持



自分に当てはまるものがないか、第三者的な目で一度客観的に見つめ直してみましょう！

ストレス要因を知ること、それとうまくつきあう術^{すべ}をみつけることがストレス対処の秘訣です。

職場に見られる代表的なストレスの要因		ストレスに対応するための「小さな目標」の立て方の例
仕事そのもの	やることが多過ぎていっぱいいっぱい	仕事をリストアップし、やるべきことの優先順位をつけ、終業時には確認の☑印をつける。
	リスクの高い利用者に対する不安感	記録やマニュアルを読む時間をつくる。一人ひとりの利用者の様子（リスクも含めて）を自分の目でよく「見て」対応する。
	毎日同じことの繰り返しで単調だ	利用者や職場の仲間から感謝されたことを思い出す。「成功の方程式」を確認し、何か一つでも工夫を試みる。
人間関係	職場内での孤立感	積極的に報告や連絡・相談、質問をすることで、自分から関わりを増やす。
	上司と合わない、ついていけない	上司の役割や上司の好きな部分、尊敬できるところを取って書き出してみる。
	悩みの相談相手がいない	自分の悩みを率直に書き出し、簡単な悩みから一番相談しやすい人に打ち明けてみる。
組織内の役割	能力以上の役割が要求されている	苦手な仕事を書き出し、なぜ苦手なのか、その要因を具体的に探す。
	自分の役割がはっきりしない	やってきたこと、これからやるべきことを書き出し、上司に確認する。
組織の方針・仕組み・風土	組織の方針・仕組みに対する不満	組織や上司が求めているものは何か、自分なりに考えてみる。引き継ぎやミーティングでポジティブに質問し、自分の考え方を述べる。
	組織や上司の指導姿勢に対する不満	自己啓発の目標を具体的に設定する。職場内外で理想のモデルを探す。
キャリア	将来に対する不安	自分が「できること」、「やりたいこと」、「役に立ちたいこと」を書き出し、3年後、5年後の自分のキャリアアップの理想像を描いて具体的にイメージしてみる。

※役職者の方は、部下や同僚の「小さな目標」達成に向けて協力、支援しましょう。

誰にでもできる「3つのトライ」で、ドーパミンやセロトニンの分泌を促すプラス習慣を身につけましょう！

トライ1：仕事の前に「よっしゃ！」で気合い一発！

仕事を始める前に「よっしゃ！」と心の中で宣言して、仕事モードに気持をセット。そうすると、仕事への集中力も高まります。苦手な仕事でも、乗り気のしないことでも、「よし、やるぞ！」と言いかけて、前向きにとらえることで、楽にできるようになります。

トライ3：仕事とプライベートの切り替えに「ケジメ」をつける

仕事が終わったらダラダラ仕事のことを考えるのではなく、ギアを切り替えましょう。音楽や読書、友人とのダベリング。ウォーキングは心身のリフレッシュに最適です。

※歩数計を携帯したほうが1日歩数が確実に増えます。

※100m先を見て、背筋を伸ばして歩くとう爽快です。

トライ2：仕事中は「オアシス」から関係づくり

仕事中は

- ① はようございます（笑顔と挨拶）
- ② りがとう（感謝の気持ち）
- ③ つれいします（礼儀ある姿勢）
- ④ みません（素直な態度）



の声かけと心がけで臨みましょう。
きっとたくさんのフィードバックが期待されます。
すでにできている人は、「オアシス」にプラス一言を加えましょう。

ピンチ！こんな時は…

●落ち込んでしまったら…

好きなことに集中しましょう！
自分の好きなこと、リラックスできること、過去に感動したことを書き出し、再び始めてみましょう。明日からの活力が湧いてきます。（お酒はほどほどに…）

●怒りや不満が爆発しそう！

その日不満に感じたこと、イライラしたことを自由にノートに書き出してみましょう。気持ちが楽になり、自分を客観的に見るできるようになります。

●イラっ！としたら…

イラっ！としたり、パニックリそうな時は、以下の要領で深呼吸をしましょう。

- ① 目を閉じ、背筋は伸ばし、できるだけ肩の力を抜く。
- ② ゆっくり4つ数えながら鼻から息を吸い込む。
- ③ その後8秒かけてゆっくりと息を吐ききる。



● 知っておきたい新常識

腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていないませんか？



新常識



伝統的にはそうですが、明らかな原因疾患^{しっかん}*のない一般的な腰痛（言いかえれば心配のない腰痛）に対しては、**今や予防としても治療としても世界的に「安静」は勧められていません！**

*明らかな原因疾患のある腰痛（特異的な腰痛）としては、神経痛を伴う椎間板ヘルニア、腰骨の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます。ただ、その割合は少なく（病院にかかる人のうちでもわずか15%くらい）、腰痛のほとんどが原因疾患のないもので、非特異的な腰痛と総称されます。非特異的な腰痛の多くは、腰椎あるいは脳の機能障害であると考えられます。

●「ぎっくり腰」でさえも、安静を保ち過ぎると再発しやすくなるなどかえってその後の経過がよくない*ことがわかっており、お仕事を含み普段の活動をできる範囲で維持することが世界標準の考え方です。

*安静では髄核^{ずいかく}の位置のズレが改善しないためと思われます。

レントゲンやMRIの所見^{しよけん}をみて、「変形している」「椎間板がつまっている（傷んでいる）」「ズレがある」「ヘルニアがある」「分離症^{ぶんりしやう}がある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思ってしまういませんか？



新常識



画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できません。

また、今後腰痛で困り続けるかどうかの判断材料にもならないことが多いです。よって、今後病院にかかったとき腰の画像所見をネガティブイメージで指摘されても、**悲観する必要はありません！**

●ヘルニア像も含めこのような所見は、腰痛があろうがなかろうが、少なくともどれか一つは多くの人にみられます。逆に腰痛持ちでも画像に全く異常所見がない人もいます。

●椎間板に負担がかかっている所見（椎間板変性）は、**20代**からみられることも珍しくありません。

コラム

●腰痛の重要な危険因子の一つである**恐怖を回避する思考・行動** —心配し過ぎは要注意!—

「肉体的な重労働は、腰に悪いとよく言われる、**心配だ**」「腰痛を感じた時は、**とにかく無理をせず**通常の仕事には戻らないほうがよい」などといった、腰痛に対する強い恐怖感と、それに伴う過剰な活動の制限（専門的には**恐怖を回避する思考・行動**と言います）が、かえって腰痛の予防や回復にとって好ましくないことが多くの研究結果からわかってきました。

楽観的に腰痛と上手に付き合い前向きに過ごすことが肝要です。

●仕事中も歩数計を携帯して、1日のカウントが8000歩程度を超えるように心がけてみましょう

ウォーキングを代表とする有酸素運動は、**腰痛**にも**ストレス**にも効果的であることが研究からわかっています。仕事中も歩数計を携帯して1日のカウントが8000歩程度を超えることを目標としましょう。

●心的ストレスで**ぎっくり腰**も…

ストレスや負担感が強いと過度に筋肉が収縮し、椎間板への負担が増えることが研究により証明されています。つまり、心的ストレスはぎっくり腰を起こす危険性を高めます。

安全衛生サポート事業

<個別支援>



専門家のアドバイスでストップ労災！

知識・経験豊富な安全衛生の専門家が職場にお伺いし、労働現場や作業の問題点を明らかにして改善のアドバイスを行います。

製造業、鉱業の事業場に加え、第三次産業（小売業、飲食店、社会福祉施設等）の店舗・施設等を対象としております。



事業の特徴

- (1) **費用は無料**（厚生労働省の補助事業のため）
- (2) 2時間程度の現場確認とアドバイス
- (3) 製造業、第3次産業、鉱業が対象
- (4) 労働者が概ね100人未満の事業場が対象



個別支援では、さまざまなアドバイスを行います

- 安全衛生の弱点を明らかにし、改善の手順をお伝えします。
- 職場巡視に同行し、巡視における目の付け所をアドバイスします。
- 転倒・腰痛、墜落・転落災害の予防のアドバイスを行います。
- 機械災害の芽となる「危険源」を見つけ、リスク低減の具体的方法をお伝えします。
- 化学物質による健康障害や爆発火災等のリスク評価の進め方をお伝えします。
- はさまれ巻き込まれ防止等のための機械設備の安全化へのアドバイスを行います。



企業系列や工業団地、テナント等の事業場や店舗の安全衛生担当者様などに集まっていただき実施する「研修会」（集団支援）と組み合わせて実施することも可能です。

詳しくは「中災防ホームページ」でご確認ください。

<http://www.jisha.or.jp/chusho/support.html>

中災防 サポート事業

検索

法令に基づく場合を除き当該事業場の同意を得ることなく第三者へ提供することはありません。





「職場を安全にしたい」とお考えの皆様、
今すぐお申し込みください。（実施事業場数限定、先着順受付）



まずは次ページの申込書に必要事項をご記入の上
FAX 等にてお送りください。

1

FAX 送付



2

作業状況、現場確認希望日等の確認

当協会からご担当者様に連絡し、専門家がお伺いする希望日等をお聞きます。



現場確認実施日の決定

3

個別支援の実施（2時間程度）

安全衛生の専門家が事業場にお伺いし、作業場の状況、作業内容等の現場確認・
アドバイスをを行います。後日、現場確認結果報告書をお渡しします。



4

現場確認結果報告書等に基づくフォローアップ支援

ご要望等により次のフォローアップ支援を追加で実施できます。

- ・ 報告書等を踏まえた設備等の改善状況の確認アドバイス
- ・ 報告書等を踏まえた作業者教育（例：職場巡視の進め方、メンタルヘルス対策・・・）



寄せられた感想

内部パトロールでは
指摘されなかったこ
とが多く、貴重な機
会であった。

法令を元にアドバイス
いただきとても心強い。
この制度はありがた
かった。

非常停止装置など、
わからなかったこと
を提案いただいて、
とても役に立った。

外部の専門家の
指摘により、経
営者の安全に対
する意識が変
わった。

詳細な報告とアドバイ
スをいただいた。報告は非
常にわかりやすく、上司
にも説明しやすかった。

【申込等に関するお問合せ】

中央労働災害防止協会 九州安全衛生サービスセンター
〒812-0008 福岡市博多区東光2-16-14

TEL：092-437-1664 / FAX：092-437-1669

Eメール：kyushu@jisha.or.jp

WEB：<https://www.jisha.or.jp/chusho/support.html>