

今、増えている転倒・腰痛

社内で実施可能な
行動災害防止に向けた取り組み

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課

本書の背景

仕事中の事故や怪我は、誰1人として望んでいません。
しかし、実際には、日々、何気なく働いている職場にも
実は多くの危険が潜んでおり、
労働災害が発生し、怪我をしています。
労働災害と聞くと、重大事故に聞こえますが、
発生件数が多い労働災害は
「転倒」と「動作の反動・無理な動作（腰痛など）」なのです。

転倒も、打ちどころ次第で大事故になり、
全国では、転倒による死亡事故も発生しています。
腰痛も、ぎっくり腰などが悪化してしまうと、
プライベートの時間も動けなくなってしまいます。

本書は、働く皆さんに安全かつ健康で過ごしていただくために
知っておいてほしい転倒・腰痛などの行動災害対策について
できるだけ短くポイントを絞ってまとめました。

本書の位置づけ

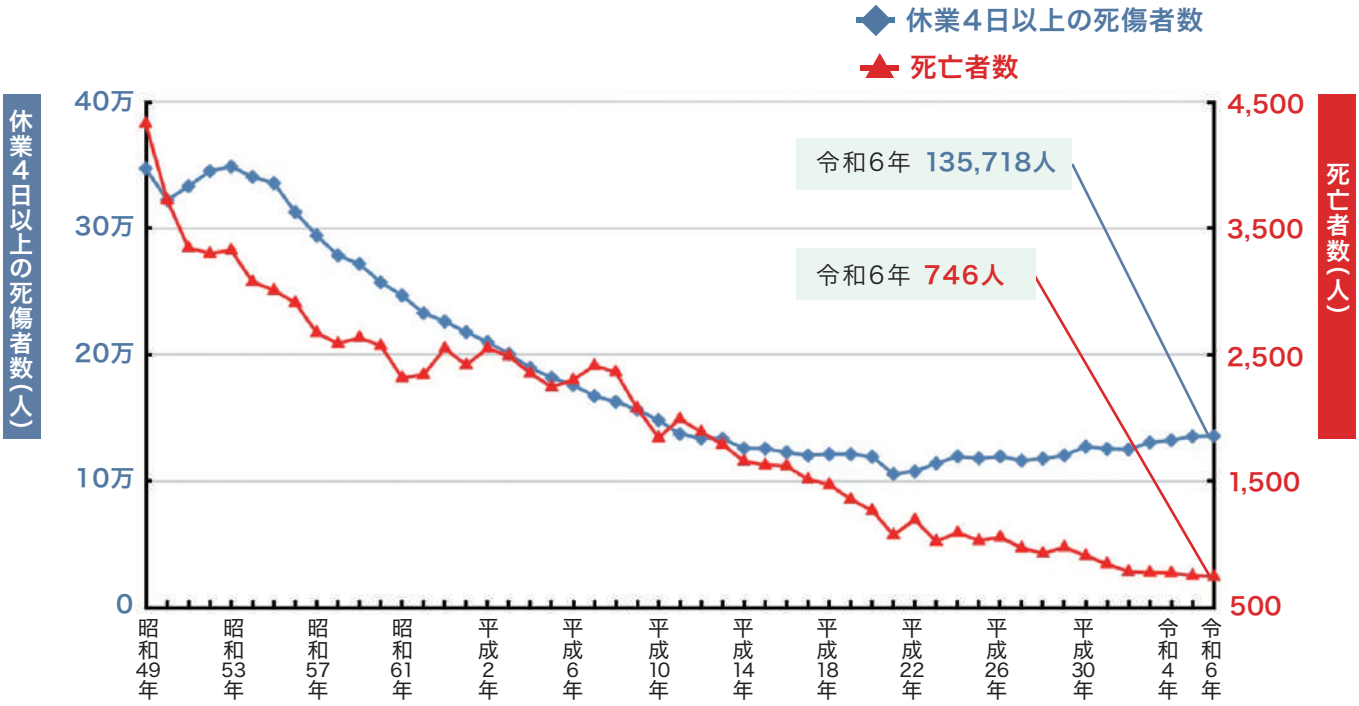
令和７年５月に改正された労働安全衛生法第62条の２（令和８年４月1日施行）により、高年齢労働者の特性に配慮した必要な措置を講ずることが事業者による努力義務とされています。すでに「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（令和2年3月策定）において、関連する考え方や対応の方向性が示されていましたが、令和8年2月には、高年齢者の労働災害防止のための指針が公表されました。その中には、事業者が講ずべき措置が記載されていますが、実務担当者にとっては、具体的に何に取り組めばよいのか判断に迷う場面も少なくありません。本書は、安全衛生担当者や現場管理者を主な対象とし、無理なく社内で実践できる行動災害防止の取り組みを検討・推進するための実務的なアイデアと知見を整理しました。本書の内容を参考に、必要に応じて専門家とも相談しながら、自社の実情に応じた行動災害対策につなげていただければ幸いです。

01 労働災害とは

労働災害とは

労働災害には、業務災害と通勤災害があります。
業務災害とは、労働者（社員やアルバイト等）が業務遂行中に業務に起因して受けた
負傷や、疾病及び死亡のことです。
通勤災害とは、自宅から会社までの移動などで発生した災害のことで、こちらへの注意も必要不可欠です。

労働災害の発生状況



令和6年　労働災害発生状況について（厚生労働省）より作成

死亡や休業4日以上の労働災害は、
工場の機械化等の技術発展や職場での安全衛生水準の向上により
この50年間では、大幅に減少してきました。
しかし、直近では、休業4日以上の労働災害は減少しておらず、
むしろ増加傾向にあります。

目標は **労災ゼロ！**

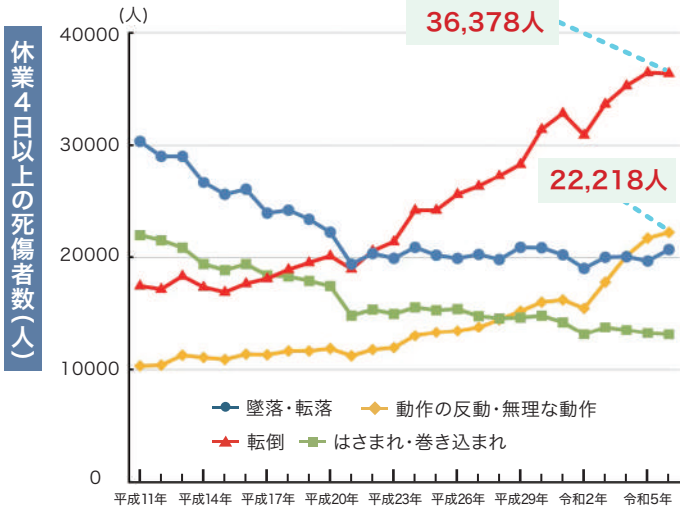
それぞれの職場で安全衛生の取り組みを継続しましょう

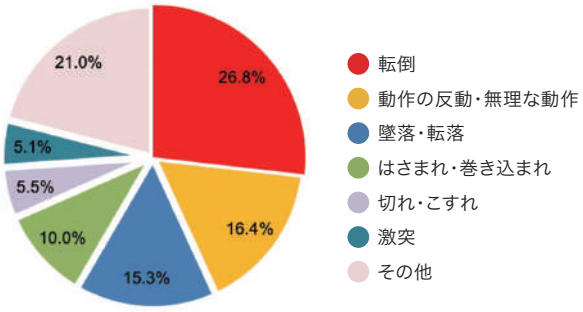
02 近年の労働災害の特徴

令和6年　労働災害発生状況について（厚生労働省）より作成

転倒や腰痛（動作の反動・無理な動作）などの行動災害が多い

機械や設備による重篤な災害は減少する一方、転倒や腰痛など、労働者の作業行動を起因とする行動災害が増加しています。高齢化や作業の多様化を背景に、予防には作業環境の整備に加え、身体機能への配慮が重要です。





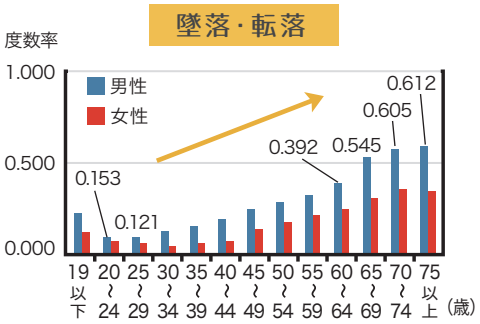
この中に、
腰痛も含まれています。

労災の第1位は**転倒**
第2位は**動作の反動・無理な動作**

高年齢労働者の方が、災害発生率は高い

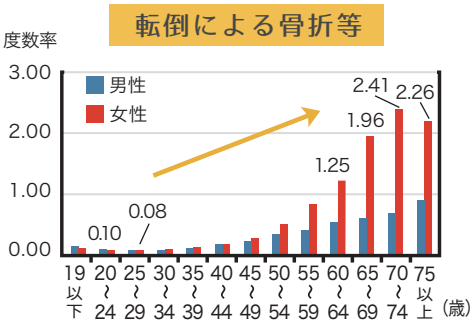
労働災害の発生状況に関する調査報告では、年齢が高い労働者ほど災害の発生が多く、休業期間も長期化する傾向が示されています。加齢に伴い、危機感知能力や回避能力が低下するため、対策の重要性が特に強調されています。

墜落・転落



60歳以上の**男性**は20代より**約3.6倍に増加**

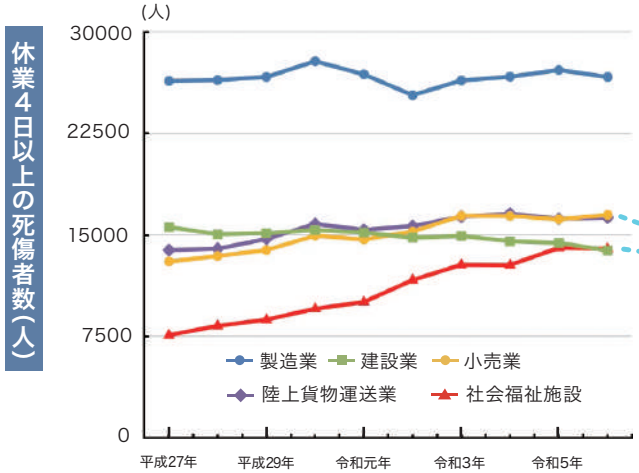
転倒による骨折等



60歳以上の**女性**は20代より**約19.5倍に増加**

増加中の業種は、小売業・陸上貨物運送業・社会福祉施設

小売業、陸上貨物運送業、社会福祉施設において災害の発生が増加していることが示されています。これらの業種では、人の移動や荷扱いに加え、繰り返し動作や不安定な姿勢での作業が多く、業務特性を踏まえた多面的な対策が求められています。



小売業・陸上貨物運送業・社会福祉施設では**増加傾向**にあります

03 実際の行動災害の発生例

事例 **オフィス内で、段差や障害物がないにもかかわらずつまずいて転倒**



原因 加齢による視力・注意力の低下など、個人の身体機能が要因となる場合があります。

事例 **作業場や通路に放置された物品につまずいて転倒**



原因 整理整頓の不十分さにより、足元の安全が確保されていないことが事故につながります。

事例 **介護事業場において、利用者の移乗や体位変換時に腰部を負傷**



原因 無理な姿勢や瞬間的な負荷がかかることで、腰痛などの災害が発生します。

事例 **荷物を載せた台車を押す際に強い力を加え、腰痛を発症**

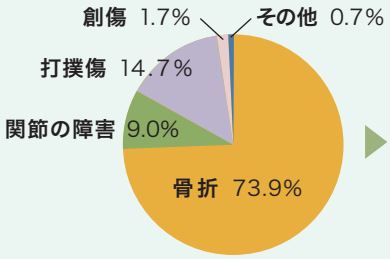


原因 重量物の取り扱いや操作方法が適切でない場合、身体への負担が大きくなります。

近年の労働災害の特徴を見ると、機械設備や作業環境の不備による事故は減少傾向にありますが、
転倒や動作の反動・無理な動作といった「行動災害」は依然として高い割合を占めています。
これらの災害は、特別な危険作業中ではなく、日常的で慣れた動作の中で発生することが多く、
「うっかり」「思い込み」「焦り」といった人の行動特性が直接的な要因となる点に大きな特徴があります。
さらに、職場の人手不足などにより、一人当たりの作業負担が増加し、
疲労や注意力の低下が起こりやすい状況も要因となっています。
こうした環境下では、設備対策やルール整備だけでは災害を防ぎきれず、作業者一人ひとりの行動に着目した対策が不可欠です。
労働災害対策の中でも、行動災害防止を重点的に進めることが、現場の安全水準を底上げするうえで極めて重要となります。

■ 転倒災害のリスク

中高年齢女性は、骨密度の低下により、骨折しやすいため、
休業日数が1ヶ月を超える重篤な災害になりやすい。



全ての労働者の
転倒災害による
平均休業見込日数は47日
（令和3年）

50歳以上の女性における
転倒災害の傷病性質内訳

第14次労働災害防止計画の概要より作成

! 行動災害発生要因は1つじゃない

多くの労災に共通している点でもありますが、特に行動災害の発生は1つの要因ではなく、複数（特に3つ以上）が関係している場合が多くあるとともに、その要因を本人も認識できていない場合も少なくありません。
例えば、転倒した要因は段差があったということだけではなく、目の悪い人が眼鏡をかけずに、うす暗い場所を、大きめな荷物を持ちながら、他の人と歩いているときに、運動不足も影響し段差につまずいてしまった。このように、1つ1つのリスクは小さくても重ね合わせることで、リスクが増大し、何気ないところで、転倒につながる場合もあります。
できるだけ、複数のことを同時に行わず、リスクを減らしていく取り組みが求められるのです。

04 行動災害対策の進め方

どんな職場でも、災害が起きる可能性があります。
行動災害が起こりにくい職場づくりのためには、対策を体系的に実施することが効果的です。
ここでは、**STEP1からSTEP7に分けて解説します。** 順番に実施するのが理想的ですが、自社の状況などを鑑みて、検討しましょう。

STEP 1 安全衛生管理体制の確立等

- □ 事故が起きにくい作業環境づくり・機器の使用等を推進しましょう
- □ どのようなリスクが潜んでいるか確認しましょう
- □ 過去にどのような事故が発生したか確認しましょう

STEP 2 ヒヤリハットの把握・アンケートの実施

- □ どのような状況でヒヤリハットが起こっているか把握しましょう
- □ 従業員が抱えるリスクを見える化しましょう
- □ 実際に働く従業員の声を拾い上げてみましょう

STEP 3 環境へのアプローチ

- □ 事故が起きにくい環境（設備・ルール）を作りましょう
- □ 事故が起きても最悪の事態を避ける対策をしましょう

STEP 4 人へのアプローチ

- □ 従業員や管理職に労働安全衛生についての教育をしましょう
- □ 事故を防ぐとともに、重症化させない方法を教育しましょう
- □ 従業員の健康管理や体力維持の取り組みを実施しましょう

STEP 5 体力測定等の実施

- □ 身体機能の現状を知るきっかけをつくりましょう
- □ 継続的な測定会の実施で行動変容を促しましょう

STEP 6 体力の維持・運動の実施

- □ 座位行動を減らし、運動習慣をつくりましょう
- □ 転倒・腰痛対策に必要な運動を行いましょう

STEP 7 効果測定や評価・事業場外資源の活用

- □ 実施した取り組みの効果測定や評価をしましょう
- □ 事業場外資源を活用して
  さらなる改善や最新知見を入手しましょう

STEP 1　安全衛生管理体制の確立等

従業員が安全に、そして元気に働き続けるための環境づくりは、個人の努力だけで達成できるものではありません。
まずは経営トップが明確な方針を示し、組織全体で取り組む「守りの体制」を築くことからスタートします。
その上で、データや意見にも目を向けていきましょう。

◆ 経営トップによる「安全宣言」と体制整備

対策の成否には、経営層のコミットメントが重要です。具体的には、方針の表明と責任の明確化です。方針表明とは、経営トップが「労働者の安全確保は経営の最優先課題である」と社内外に宣言することで、現場の意識が変わります。また、責任の明確化とは、誰（どの部署）が、いつまでに対策を行うのかを指します。実施体制を明確にした上で、予算や人員を適切に配分します。

◆ 労使で話し合う場の設置

現場の「危ない（リスク）」を一番知っているのは、現場の労働者です。

- **安全衛生委員会等の活用**　月に一度の委員会等で労働災害防止を主要テーマとして審議します。
- **双方向の対話**　会社側が決めたことを一方的に伝えるのではなく、労働者の意見を積極的に取り入れ、実情に合った対策を検討します。

◆ リスクアセスメントの実施

事故を未然に防ぐために危険を見える化し、優先順位をつけて対策する仕組みを作ります。

- **対象業務と危険源を特定**　自社の状況に合わせてリスクを見つけましょう。
- **リスク（発生頻度と重篤度）の見積り**　見つけたリスクがどのくらいの頻度や重篤度になるかを検討しましょう。
- **優先順位を決め、対策を立案**　早急な対応、計画的に改善、経過観察に分類し、対応しましょう。

◆ 現在の状況の分析と可視化

勘や経験に頼らず、事実（データ）に基づいて戦略を立てます。

- **過去の労働災害分析**　過去10年程度の自社データを振り返ります。
  - どの年齢層に、どのような事故（転倒･腰痛など）が多いですか？
  - 特定の時間帯や場所、作業工程に事故が偏っていませんか？
- **ヒヤリハットの分析（STEP2参照）**　実施済のヒヤリハットについても見直しましょう。

【プラスαのアプローチ】「経験」をリスペクトする文化づくり

高年齢者は身体機能が低下する一方で、豊かな「経験」と「知恵」を持っています。
安全対策を「老いへの対策」とネガティブに捉えるのではなく、
「ベテランの技を次世代に繋ぎ、長く元気に働くための投資」と位置づけることで、
組織全体の士気が高まります。

STEP 2　ヒヤリハットの把握・アンケートの実施

大事故には至らなかったものの、ヒヤッとした事例（ヒヤリハット）を収集し、傾向を把握しましょう。
また、ヒヤリハットの収集は定期的に行っているものの、形骸化している事業所では、従業員に向けたアンケートをとるのもよいでしょう。
ヒヤリハットの収集に決まった方法はありませんが、転倒と腰痛について、神奈川産業保健総合支援センターでは、以下のように調査をしています。

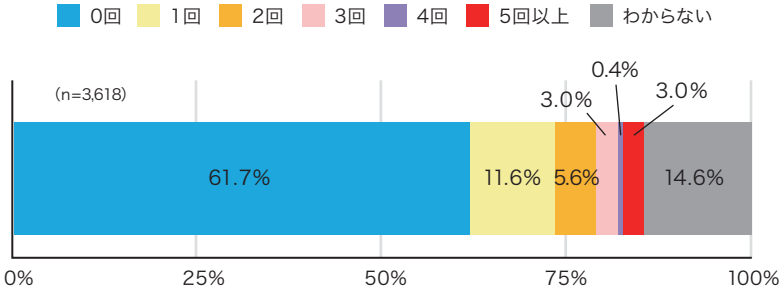
◆ 転倒のヒヤリハットの状況について

Q　過去1か月の間、仕事中に何回転びそうになりましたか？

A　①わからない　②0回　③1回　④2回　⑤3回　⑥4回　⑦5回以上

追加でこれも聞くとよい　仕事中に転びそうになった場面（状況）や場所を具体的に教えてください

＜参考データ（神奈川産業保健総合支援センターの実施データより）＞

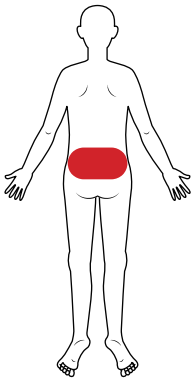


過去1か月間で4人に1人は
1回以上転びそうになっています。
この中から事故につながるものが発生するため、
この割合を減らすことも大切です。

◆ 腰痛のヒヤリハットの状況について

Q　過去1か月の間、腰痛はありましたか？

※図の赤い部分に1日以上は続いた痛みで、
脚（あし）の痛み・しびれを伴った腰痛は含みますが、生理、妊娠、風邪時の腰痛は除きます。



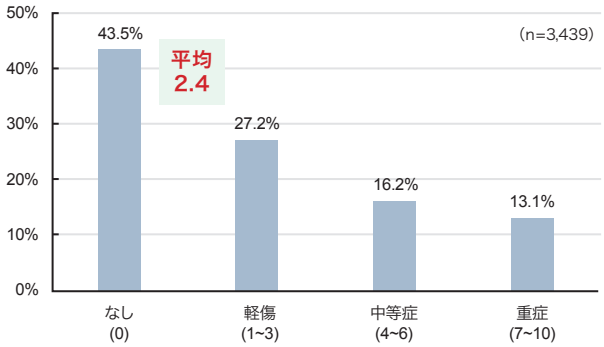
A　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

全く痛くない　→　非常に痛い

追加でこれも聞くとよい

仕事中に腰が痛くなった場面（状況）や場所を具体的に教えてください

＜参考データ（神奈川産業保健総合支援センターの実施データより）＞



腰痛のない人は約44%しかおらず、
半数以上がなんらかの腰痛を抱えていました。

◆ その他

性別や年代、部署、勤務年数なども調査し、それらのカテゴリー別の状況を調査して、
より有効な対策方法を検討していくことも重要です。

STEP 3　環境へのアプローチ

「足元に気を付けて」という注意喚起だけではなく、物理的に安全な職場づくりを以下の視点で行いましょう。
極端に危険な場所以外でも事故は発生しており、物理的対策によって防げる事故は確実にありますので、
ハード面の対策に取り組むようにしましょう。

01　転倒を防ぐ：足元の安全対策

転倒災害は、労働災害の中で最も多い災害です。数センチの段差が大きな事故に繋がります。

段差の解消と可視化	2cm以下の小さな段差もスロープを設置して解消します。 →解消できない段差には、黄色と黒色のトラテープ等で「目立つ」ようにマーキングします。
床の防滑（ぼうかつ）対策	水や油で滑りやすい場所には、防滑塗装や滑り止めマットを設置しましょう。 →配線コードなどは床に這わせず、モールで保護するか空中を通しましょう。
明るさの確保	作業面の照度を上げ、影ができないように全体照明と局所照明を併用します。
ルールの徹底	ルールは守らなければ、事故は減りません。しっかりと共有し、厳守するように教育します。

02　動作の反動（腰痛等）を防ぐ：作業環境管理と作業管理

筋力低下を補い、無理な体勢をさせない環境を作ります。

作業台の高さ調整	腰を曲げたり、腕を高く上げすぎたりしないよう、 体格や作業内容に合わせて高さを調整できる作業台を設置しましょう。
重量物への省力化	手運びを減らすために、台車、コンベア、昇降機を導入しましょう。
作業機械の導入	人が実施するだけでなく、 ロボットや機械を導入することで解消する場合もありますので、投資も進めましょう。

03　その他の対策

適切な衣類・保護具	動きやすい作業着や滑りにくい安全靴、 腰痛予防のベルトやアシストスーツなどを導入しましょう。
救急・避難体制	救急箱の設置、AEDの操作確認、定期的な避難訓練を実施しましょう。

改善のヒント

「どこが危険か」を一番知っているのは、毎日その場所で働く従業員です。
ベテランの方は経験やコツから災害を回避している場合もあります。みんなで、その情報を共有しましょう。
一方で、勤務経験の浅い方からは、新たな気付きを得ることができます。
改善を行う際は、必ず現場の意見を聞き、「どうすれば安全に働けるか」を一緒に考えることが、最も効果的なハード対策に繋がります。

「環境の対策はこれ以上は実施できない」「自社では環境による事故は少ない」といったことを思う人は、
次のSTEP4にある、人へのアプローチを考えてみましょう。

STEP 4　人へのアプローチ

環境へのアプローチによってリスクを排除しても、働く人の意識や行動、体調などの影響によって発生してしまうのが、行動災害の特徴です。
人へのアプローチをして、発生しにくい要素を持った従業員を増やしましょう。

01 健康診断の確実な実施（法的義務）

従業員の健康状態を把握することは、企業の義務であり、安全管理の土台です。
労働安全衛生法に、「事業者は、労働者に対し、医師による健康診断を実施しなければならない」と定められています。

定期健康診断	毎年実施する法定の健康診断制度
雇入時健康診断	採用時に行う適性確認の健康診断
特殊健康診断	有害な業務で、政令に定める業務に従事する労働者に行う特殊健康診断

02 二次健診や産業医面談の促進

健康診断の結果、「要再検査」や「異常あり」と診断された従業員を放置してはいけません。
二次健診の受診勧奨や、産業医による保健指導や面談を確実に実施し、
脳血管疾患や心疾患による作業中の突然死や事故を未然に防ぎます。

03 労働安全衛生に関する基礎教育

雇入れ時の教育	新入社員に対し、職場のルールや潜んでいる危険、正しい作業手順などを教育します。
継続的な安全教育	慣れによる油断を防ぐため、ヒヤリハット事例の共有や安全講習を定期的に実施します。
管理監督者等への安全教育	管理監督者を中心に、最新情報や社内の現状を知ることも大切です。

04 自己管理や注意意識の向上

健康や体調に関しては、不適切な生活習慣によってリスクが高まっている場合も少なくありません。
また、注意意識は、教育や体験、ワークショップを通じて向上させることで結果的に安全な職場づくりに繋がります。

05 従業員の身体機能の維持・向上に向けた対策の実施（詳細はSTEP５・６参照）

前述の通り、転倒や腰痛等の行動災害は、環境面だけでなく、個々の身体機能とも密接に関連します。
加齢に伴い低下が起こりやすい身体機能（例：バランス機能、視力等）の維持・向上に資する対策を行う「仕組み」として、
以下などを実施することが推奨されます。

- □ 職場で定期的に体操やストレッチ・運動の導入
- □ 定期的な体力等身体機能のチェック

【プラスαのアプローチ】 コミュニケーションの活性化

「危ないな」と感じたことを、役職に関わらず誰でも言える雰囲気づくりも行動災害の対策として有効です。
焦ったり、無理をしたりすることで大きな事故が発生することもあります。
早めに相談することが事故を未然に防ぐことに繋がります。

体力測定等の実施

参考：転倒等リスク評価セルフチェック票

健康づくりの第一歩は、自分の体の「現在地」を正しく把握することから始まります。
本ステップでは、日常生活に必要な筋力、バランス感覚、柔軟性などを総合的に評価するため、様々な体力測定を実施します。
身体機能の低下は、20代、30代などの若い頃から始まるとの調査結果もあり、全世代を対象に、年1回以上、継続的に実施しましょう。

◆ 閉眼・開眼片足立ちテスト　バランス能力

目を閉じた状態、もしくは開けた状態で片足立ちになり、その姿勢を何秒間維持できるかを測定します。

目的 転倒予防に欠かせない「静的バランス能力」を評価します。
視覚に頼らない状態（閉眼）でのテストは、
足の裏の感覚や三半規管などの平衡感覚の能力を確認するのに役立ちます。



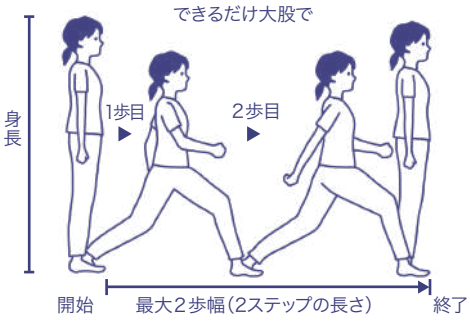
	1（低い）	2	3	4	5（良い）
閉眼	～7秒	7.1～17秒	17.1～55秒	55.1～90秒	90.1秒～

	1（低い）	2	3	4	5（良い）
開眼	～15秒	15.1～30秒	30.1～84秒	84.1～120秒	120.1秒～

◆ 2ステップテスト　下肢の総合的な体力

スタートラインから、できるだけ大股で2歩歩き、その歩幅（2歩の合計距離）を測定します。

目的 最大2歩幅を身長で割った「2ステップ値」を算出します。
足腰の筋力、バランス能力、柔軟性など、
スムーズに歩くために必要な「下肢の総合的な体力」を評価します。

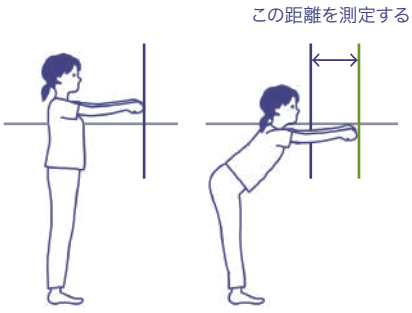


1（低い）	2	3	4	5（良い）
～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～

◆ ファンクショナルリーチ　柔軟性

壁に対して横向きに立ち、腕を肩の高さで真っ直ぐ前に伸ばした状態から、
足を踏み出さずに両手をどこまで前方に伸ばして戻せるかを測定します。

目的 前屈みになる際の「動的バランス」と「柔軟性」を評価します。
高い場所の物を取る、床の物を拾うといった
日常動作の安全性と直結するテストです。



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

◆ そのほかにも、骨密度、握力、体組成など多数あり。

全身の健康状態や基礎的な身体機能をより詳細に把握するため、必要に応じて以下の測定も実施すると良いでしょう。

骨密度 骨の強さ（ミネラル量の密度）を測定し、骨粗しょう症のリスクや骨折のしやすさを評価します。

握力 手の力を測るだけでなく、全身の筋力の指標や、将来の健康リスクを予測する目安としても活用されます。

体組成 体重計だけではわからない、筋肉量、脂肪量、内臓脂肪レベル、水分量などを測定し、基礎代謝や身体のバランスを把握します。

Advice!

体力測定は「他人と比べる」ためではなく、「過去の自分と比較する」ためのものです。
定期的に測定を行うことで、運動の効果を実感し、モチベーションの向上へと繋げていきましょう。

☑ 転倒対策には、下半身のトレーニングを**1日1回以上実施**する習慣を作りましょう。



① 足を肩幅に開く
② お尻を後ろに引きながら
腰を下げ、座るように膝を曲げる

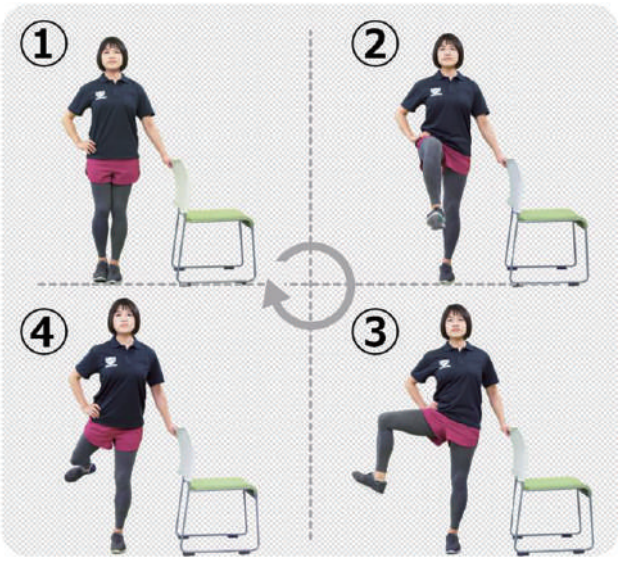


! 膝痛がある人は
無理に行わないようにしましょう

太もも・お尻

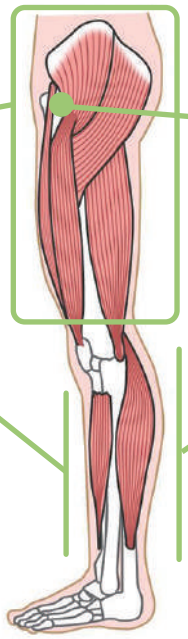
10回 × 3セット

大きく動かし①～④を繰り返す



股関節

前→後 片足5回
後→前 片足5回



すねの横

10秒 × 5回

① 右足のかかとを左足のつま先に乗せる
② 右足→前に押し出す
左足→右足の力に負けないように
つま先を起こす

両足で
押し合う



ふくらはぎ

10回 × 3セット

① 足は腰幅に開く
② かかとを上げ下げする

バランスに
不安がある方は、
壁や椅子を支えに
実施しましょう



「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」
監修：位髙駿夫［博士（スポーツ健康科学）・健康運動指導士］
※自分の体調に配慮し、無理をせず実施しましょう。

コピーして社内での利用が可能です

腰痛対策には、凝り固まった筋肉を伸ばすようなストレッチを**こまめに実施**しましょう。



① 足を軽く開き安定させて
両手をお尻の上の方に当てる



② 膝は伸ばしたまま
骨盤を前に押し出す
（手で押し出すイメージ）

! しびれ等があった場合には中止しましょう

① 左足のくるぶしを右膝に乗せる





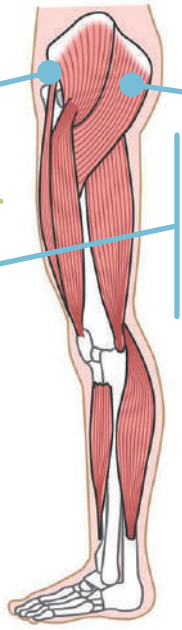
② 背中を丸めないようにして
上半身を倒す

10秒 × 3回

脚の付け根

20秒 × 3回

お尻の外側



太もも裏

10回 × 3セット

前屈した状態で軽く反動をつける



痛すぎない範囲で
実施しましょう。
無理をすると逆に筋肉が
硬くなってしまいます

下肢裏（全体）

20秒 × 3回

① 左膝を伸ばして
つま先を
上に向ける



② 背中を丸めないようにして
上半身を倒す

「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」

監修：位髙駿夫［博士（スポーツ健康科学）・健康運動指導士］

※自分の体調に配慮し、無理をせず実施しましょう。

コピーして社内での利用が可能です

◆ 取り組みの効果を「見える化」する

対策を講じたことで、現場がどのように変化したかを客観的に把握しましょう。

定量的な評価（数字で見る）

- **労働災害発生件数**　転倒や腰痛による被災者数が減少したか。
- **ヒヤリハットの報告数**　潜在的な危険がどの程度掘り起こされ、解消されたか。
- **体力測定の結果**　体力測定の結果は維持されているか？低い人は減ったか？

定性的な評価（声を聞く）

- **アンケート・インタビュー**　「作業が楽になったか」「不安を感じる場所はあるか」など、従業員の実感を確認します。

◆ うまくいかない時の「アップデート」

期待した効果が得られない場合は、原因を分析して対策を修正（アクション）します。

- **原因の深掘り**　「設備を入れたが使いにくい」「ルールが形骸化している」など、現場の障壁を特定します。
- **柔軟な見直し**　状況の変化（新しい設備の導入など）に合わせて、STEP1～5の内容を常に更新し続けます。

◆ 事業場外資源や専門家の力を借りる

自社だけでは限界を感じた時や、より専門的なアプローチが必要な場合は、外部のリソースを活用するのが近道です。

活用できる主な専門家・機関

- **医療機関**　医学的見地から、個々の健康状態に合わせた就業配慮のアドバイス
- **産業保健総合支援センター**　事業場の担当者に対して、セミナーや相談対応を行う公的機関
- **労働安全・衛生コンサルタント**　リスクアセスメントの実施支援や、法令遵守のチェック
- **健康運動指導士・理学療法士**　ストレッチの指導、体力の維持・向上、身体の使い方や作業姿勢の改善の指導

専門家を利用するメリット

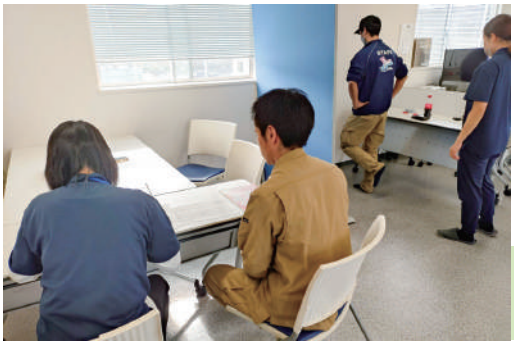
- **客観的な視点**　内部では当たり前になっている「隠れた危険」を指摘してもらえます。
- **他社での経験や事例**　教科書には載らない他社の事例などを参考に助言をもらえます。
- **最新の知見**　他社の成功事例や、最新の安全器具、補助金情報などを得られます。

【まとめ：安全への道のりに終わりはありません】

安全対策は一度実施して終わりではなく、**組織の文化**として根付かせていくものです。
外部の力を賢く借りながら、従業員が「一生現役」でいられる職場を共に創り上げていきましょう。

05 実施事例と担当者が感じる効果

神奈川産業保健総合支援センターのゼロ災無料出張サービスの事例より



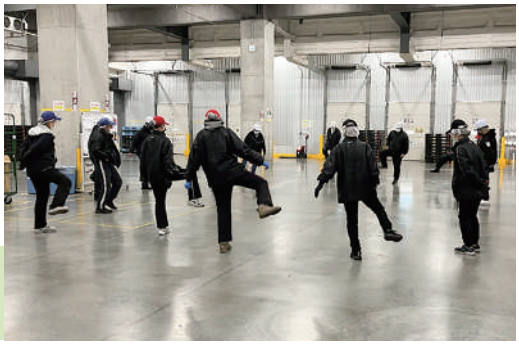
ゴミ収集業務に従事する際の転倒や転落をきっかけに、体力低下対策が必要と感じ、体力測定を年1回実施しています。
体力や自分への理解が深まるとともに、**社員同士のコミュニケーションも深まり、楽しみながら学べる時間**となっています。

横浜環境保全株式会社・瀬谷事業所：川村所長

廃棄物処理業・従業員数約60名

神奈川産業保健総合支援センターへの相談や支援の後から、専門家と長期的に契約し、対策を継続してきました。社員数が多いため、担当者が体力測定を担い、他の社員に実施する方法で行い、動画などで教育も実施しました。※**SAFEアワードの受賞もでき、社内外で効果を感じて**います。

※厚生労働省の表彰制度（裏表紙参照）



オイシックス・ラ・大地株式会社：舟山様・谷澤様

小売業・従業員数約700名



社員10名で倉庫業を営んでいますが、神奈川産業保健総合支援センターの利用後に、エイジフレンドリー補助金を利用し、体力測定を実施しました。現場作業の従事者も体力測定を通して、体の使い方などを学び、荷物の持ち方などにも注意するようになりました。
測定だけでなく講座や指導が役に立ったと考えています。

東栄倉庫株式会社：佐藤様

倉庫業・従業員数約10名

腰痛は、頻繁に社員同士でも話になっていましたが、利用者さんの突発的な動きや移乗などでなかなか良くならないと感じていました。体力測定を実施し、隙間時間に体操を取り入れる工夫や、モチベーション維持など**職員の行動や意識が変容した**ように感じます。



福祉施設 花：大久保様・高谷様

社会福祉事業・従業員数約60名

高年齢者の労働災害防止のための指針を確認しよう！

令和8年2月10日に公表された本指針には、対策の方向性が示されています。

なぜ必要？

身体機能の低下を補うための具体的な配慮や、組織として取り組むべき事項等が記載されています。

次のアクション

厚生労働省のホームページをチェックし、自社の現状と照らし合わせて整理してみましょう。

厚生労働省のエイジフレンドリー補助金を利用しよう！

安全対策にはコストがかかるものです。中小企業を対象とした助成制度を賢く活用しましょう。

メリット

実施費用の一部が補助されるため、導入のハードルを大きく下げることができます。

対象となるもの（例）

・転倒防止のための通路の防滑改修や手すりの設置
・腰痛予防のためのアシストスーツや自動昇降機の導入
・身体機能測定（体力測定）の実施費用

SAFEコンソーシアムに加盟し、アワードに応募しよう！

あなたの会社の素晴らしい取り組みを、社会にアピールしませんか？

SAFE（Safer Action For Employees）アワードとは

厚生労働省が実施する、労働災害防止に向けた優れた取り組みを行っている企業を表彰する制度です。

応募のメリット

受賞することで「従業員を大切にする企業」としてのブランド力が向上し、
人材の確保・定着（採用ブランディング）にも大きな効果を発揮します。



おわりに

従業員が安心して働ける職場は、
会社にとっても、あなたにとっても大切で、それこそが「働きやすい職場」です。
今日からできる小さな一歩が、会社の未来を大きく変えます。

執筆者
神奈川産業保健総合支援センター
位髙駿夫［博士（スポーツ健康科学）・第一種衛生管理者・健康運動指導士］
川村有希子［理学療法士］

監修
公益財団法人 明治安田厚生事業団　体力医学研究所
甲斐裕子［博士（人間環境学）］

2026年3月1日発行
作成：株式会社ハイクラス