

THP指針を踏まえた転倒・腰痛予防 対策について



独立行政法人
労働者健康安全機構
埼玉産業保健総合支援センター



1

1

本日の内容

1. 労働現場の現状等
2. 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)
3. 取組事例の紹介

2

2

1-1 労働現場の現状等

最近の健康・労働問題

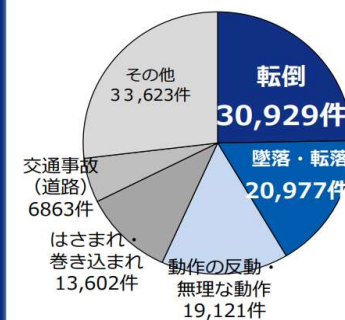
1. 高年齢労働者の増加
2. 急速な技術革新の進展などによる社会経済情勢の変化
3. ストレス関連疾患による休業者の増加
4. 労働力の高齢化に伴い、特に製造業や医療・介護福祉等の体力が必要な労働現場での転倒や腰痛が増えている。
5. メンタルヘルス不調者の増加

3

事業主の皆さまへ

安全・安心な職場づくり に取り組みましょう

職場における労働災害（年間125,115件）



転倒
全体の
25%



出典：令和2年 労働者死傷病報告より

4

職場での転倒災害の状況



労働災害のうち 転倒 25%	休業 1か月以上 約 6 割	女性 約 6 割	50代以上 約 7 割
-----------------------------	-----------------------------	--------------------	-----------------------

出典：令和2年 労働者死傷病報告より

安全・安心な職場づくりのために、裏面の対策に取り組みましょう



厚生労働省
ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

5

1-2 労働現場の現状等

令和3年の労働災害の発生状況(休業4日以上の死傷災害)
(埼玉労働局)

「転倒」による災害が一番多く、全体の約**21%**

二番目に「動作の反動・無理な動作」
全体の約**17%**

6

これらの災害を防止するため、設備の欠陥、作業靴の見直しのほか、4S活動、KY(危険予知)活動、危険の「見える化」、転倒予防教育などの取組みが重要です。



ながら歩き禁止 すべり注意 つまずき注意

7

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やすく、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、ちょっとした段差で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。	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。
その他の性能 ■ 静電気帯電防止性 静電気帯電による放電火花の防止と帯電防止性能 ■ 静電防止性能 静電防止性能 ■ 耐油耐薬液性 釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能	安全靴の場合 安全靴のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるが確認してください ■ プロテクターの場合 靴のペラ裏面の表示に、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

8

これまでの転倒災害防止対策、腰痛予防対策の概要


転倒	腰痛
<ul style="list-style-type: none"> ◆ つまずき、滑り等の危険のない安全な状態にすることが規定されており、「STOP! 転倒災害プロジェクト」に基づき、4S活動の実施 ◆ 高年齢労働者の安全衛生対策に要した費用を補助する「エイジフレンドリー補助金」により職場環境改善に取り組む中小事業者を支援 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 「職場における腰痛予防対策指針」を策定 ◆ 腰痛の比較的多い作業(①重量物取扱い作業、②立ち作業、③座り作業、④福祉・医療分野等における介護・看護作業、⑤車両運転等の作業)における対策を示す。 ◆ 重量物の取扱い等重激な業務に常時従事する労働者について、年2回の健康診断の義務付け ◆ 保健衛生業や陸運業に対する腰痛予防対策に関する動画の周知 ◆ 高年齢労働者の安全衛生対策に要した費用を補助する「エイジフレンドリー補助金」により職場環境改善に取り組む中小事業者を支援

厚生労働省
+Safe協議会、+Safe育成支援、+Safeコンソーシアム

1-3 労働災害の現状等 (荷の運搬作業 1/4)

身体への負担を減らし、急激な動きを避けて慎重に!


- ① 挟まれる
- ② 落とす
- ③ 転倒
- ④ 痛める



10

1-3 労働現場の現状等 (荷の運搬作業 2/4)

ロールボックスパレットの取り扱いについて
「押し」「引き」「横押し」




押し

○押しやすい
×前が見にくい

1-3 労働現場の現状等 (荷の運搬作業 3/4)

ロールボックスパレットの取り扱いについて
「押し」「引き」「横押し」



引き

○接触
○前が見にくい
×前が見にくい

1-3 労働現場の現状等(荷の運搬作業4/4)

ロールボックスパレットの取り扱いについて
「押し」「引き」「横押し」

○前が見やすい
×傾斜部での
操作性が悪い



横押し

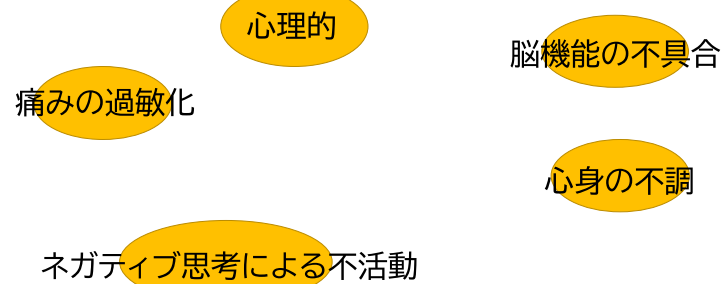
13



14

14

ストレスで溜まる腰痛



15

高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン
(エイジフレンドリーガイドライン)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/000609494.pdf>



エイジフレンドリー職場(中災防)

<https://www.jisha.or.jp/age-friendly/>



令和4年度エイジフレンドリー補助金について

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html



16

STOP！転倒災害プロジェクト（職場のあんぜんサイト）

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>



安全で安心な店舗・施設づくりの推進運動 （職場のあんぜんサイト）

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/sanjisangyo.html>



17

～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～

動画

転倒予防に係る動画を掲載しています。

9. 大きくランジ



目的：前足の太ももの筋力強化
後足の股関節（腓腹筋など）を伸ばす

左足を大きく踏み出したあと、ゆっくり体を沈めます



～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～

（4分15秒）

（令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発お

18

視聴覚教材（中災防）

飲食店、小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材（約9分）

<https://www.youtube.com/watch?v=f5RuEeAmzDg>



社会福祉施設向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材（約9分）

<https://www.youtube.com/watch?v=FHjo7o5KLuo>



19

職場における心とからだの 健康づくりのための手引き

～事業場における労働者の
健康保持増進のための指針～

2021年3月

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



TOTAL HEALTH PROMOTION PLAN

労働安全衛生法

（健康教育等）

第69条 **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。

2 **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。**

（健康の保持増進のための指針の公表等）

第70条の2 **厚生労働大臣**は、第六十九条第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。**

20

2 THP指針

改正ポイント 1/2

1. 従来の労働者「個人」から「集団」への健康保持増進措置の視点を強化
2. 事業場の特性に合った健康保持増進措置への見直し
3. 健康保持増進措置の内容を規定する指針から、取組方法を規定する指針への見直し

21

2 THP指針

改正ポイント 2/2

視点

すでに生活習慣上の課題がある
労働者個人を対象
(ハイリスクアプローチ)

課題のない労働者、さらにはより良い状態を
目指している労働者の集団を対象
(ポピュレーションアプローチ)

22

2 THP指針

事業者が労働者の健康増進対策を行うメリット

事業者が、健康リスクを放置することは、大きな損失につながります。

① 健康リスク要因の減少などによる労働生産性の向上、欠勤日数の減少

偏った食事、体重の変化、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒など

② 労働者に必要な体力の確認などに取り組むことによる労働災害件数や休業の減少

体力を指標化し、個別の運動指導により転倒災害等が減少

③ メンタルヘルスの改善

座位時間が短いほどメンタル不調が少ない、身体活動によるうつ病リスクの低減

23

2 THP指針

健康保持増進対策の各項目(PDCAサイクル)



職場における心とからだの健康づくりのための手引き厚生労働省 2021年3月

24

2 THP指針

連携可能な事業場外資源の例

機関名	受けられるサービス
労働衛生機関	労働安全衛生法に基づく健康診断、保健指導、産業医による職場改善指導などを受けられる。
中央労働災害防止協会	高齢者の健康確保や転倒防止などのセミナー、心理相談担当者（THP 指導者）などの養成研修のほか、職場の健康管理の最新の知見や技術習得のための研修を受けられる。また、社内研修のための講師派遣も受けられる。
スポーツクラブなど	サービスとして提供している運動施設、運動プログラムなどを活用することで、労働者の運動・スポーツを通じた健康づくりに活用できる。
医療保険者	医療保険者（健康保険組合、全国健康保険協会（協会けんぽ）など）が保有する特定健診や受診状況などのデータを活用することで、効率的に労働者の健康課題を把握することができる。産業保健スタッフの派遣や健康づくりイベントの開催などを実施している場合もある。
地域の医師会、歯科医師会	地域の専門医を紹介してもらい、労働者の健康課題や健康保持増進対策について専門的な視点から助言・支援を受けられる。
地方公共団体、保健所	健康関係のセミナーや運動・スポーツを通じた住民の健康づくりなどを実施しており、これを活用できる。
産業保健総合支援センター、地域産業保健センター	専門スタッフによる産業保健に関する相談支援のほか、産業保健関係者を対象とした研修の受講や講師の派遣を受けられる。

職場における心からだの健康づくりのための手引き厚生労働省 2021年3月

25

3.取組事例の紹介

26

3 取組事例の紹介

実践例～ポピュレーションアプローチによる取組～

▶無意識に無理なく健康づくりを進める取組

- 社内の自動販売機では、特定保健用食品(トクホ)や低カロリーのを配置
- 健康測定や運動ができる休憩スペース カフェスペース、血圧計の設置、簡単な運動器具
- オフィス環境の見直しによる『座り過ぎ』の抑制 オフィスレイアウト変更、上下昇降デスクの導入

▶楽しみながら行うことができる取組

- ウォーキングアプリで競い合いながら運動促進
- 朝礼・ミーティング時のハイタッチや顔ヨガでリフレッシュ

▶意欲を引き出すような取組

- 労働者がチーム毎に目標を立てて実践
- タイミングをとらえた禁煙推進策の実施 全国平均より高い喫煙率・喫煙対策に着手

職場における心からだの健康づくりのための手引き厚生労働省 2021年3月

27

3-1 取組事例の紹介

職場における心からだの健康づくりのための手引き 厚生労働省 2021年3月

1. 出前教室を活用した労働者の健康づくり

事業場外資源の活用

業種：運輸業、郵便業
労働者数：40人



0. 取組のきっかけ
インフルエンザが流行し、労働者の健康管理の重要性を認識
1. 方針の表明
■ 病気などへの予防対策など、心身を含めた健康問題に対処、方針を明確化→社長メッセージとして事業場内外に発信
2. 体制構築
■ 推進スタッフ
取締役部長、総務担当者
3. 課題を踏まえた計画の作成
■ 健康状態→腰痛4割、喫煙者3割、
■ 腰痛出前教室、禁煙出前教室
4. 取組の実施
■ (腰痛)協会けんぽからのインストラクター派遣
■ (禁煙)協会けんぽからの保健師派遣
5. 取組の結果・評価
■ (腰痛)出前教室の参加(参加率60%)目標 →達成
■ (禁煙)出前教室の参加(参加率100%)目標 →達成
喫煙者(10人から6人へ)
目標の8人以下を達成

28

3-2 取組事例の紹介

職場における心とからだの健康づくりのための手引き厚生労働省 2021年3月

2. メンタルヘルス対策から始める労働者の健康意識改革

メンタルヘルスケア

業種 : その他の製造業
労働者数: 200人

- 0.きっかけ
労働者の健康状態の悪化を経営の課題と認識→業界特有で労働者の関心が低い
1. 方針の表明
■事業者自らが、労働者の健康保持増進を支援する姿勢
2. 体制構築
■推進スタッフ
人材育成グループ、産業医、保健師、臨床心理士
3. 課題を踏まえた計画の作成
■長時間労働の多さ、メンタルヘルス不調による休職者の存在
■定期健康診断の有所見率の高さ
4. 取組の実施
■メンタルヘルスケアに関する啓発 →事業者が講師
■ウォーキングチャレンジの実施→テレワーク期間にチャレンジ
5. 取組の結果・評価
■メンタルヘルスケアに関心が高まったと実感
■運動が習慣化した。体重が減ったなどの声

29

3-3 取組事例の紹介

職場における心とからだの健康づくりのための手引き厚生労働省 2021年3月

3. 定期的な歯科健診を通じた歯と口の健康づくり

口腔保健

業種 : 製造業
労働者数: 1,000人以上

- 0.きっかけ
企業理念「一級の仕事をするためには健康も一級であるべき」
1. 方針の表明
■「安全・健康原則」を労働者に周知
2. 体制構築
■推進スタッフ
保健師、健康担当専任スタッフ、人事スタッフ
3. 課題を踏まえた計画の作成
■デンタル不調が及ぼす健康リスクを学ぶ
■①全労働者が歯科健診を受診する(年度内に2回)
■②治療対象者の8割以上が歯科治療を受ける
■③労働者の8割以上が年度内に再受診する
4. 取組の実施
■歯科健診を年度内に2回実施(1回目は企業で全額補助)
■管理用アプリによる健診状況のフォロー
5. 取組の結果・評価
■計画の①②③について概ね達成
■歯科健診の統一項目がないこと、集団歯科健診と個別歯科健診の契約に苦労した

30

産業保健総合支援センターのお手伝い

労働者50人未満の事業主の皆様へ 支援事業はすべて無料です

労働衛生工学専門員による職場環境チェックをご活用ください。

事業場において職場環境の改善に取り組むことは、従業員とその家族の幸せを確保するだけでなく、より良い職場環境の実現等を通じて企業の生産性向上につながります。

この機会に是非取り組まれてみませんか？

埼玉産業保健総合支援センターより、衛生工学に精通した専門スタッフ（労働衛生工学専門員）が小規模事業場に赴き、作業環境、作業管理について助言を行う他、ご希望により、指導時に労働者向け「健康講話」を無料で行います。

○主な助言内容

- ①化学物質のリスクアセスメントの実施方法について
- ②保護具の正しい選定と着用方法
- ③熱中症対策について
- ④変動気圧対策について
- ⑤騒音障害防止対策について
- ⑥厕所排気装置の効果的な活用ができていますか？

外部の汚染環境等から職場環境を守るための対策が、必要に応じて実施されます。
（工場長の声）
ご利用者の声

○お申込み方法
裏面のお申込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたはメールにて当センターまで送信して下さい。追って訪問日時などの調整の連絡を差し上げます。

♪♪♪お問合せ・お申込みお待ちしております♪♪♪

埼玉県庁 労働健康安全部 埼玉産業保健総合支援センター
さいたま市浦和区馬場4-19-19 あけぼのビル3F
TEL:048-831-1200 FAX:048-831-1201

従業員を大切に考える事業主のみならず、
無料で
保健師を活用できます!

- 1 講話
熱中症対策や感染症対策などの健康講話
- 2 事業場訪問による保健指導
※50人未満の事業場訪問となります。利用回数に限りがあります。
- 3 治療と仕事の両立支援に関するご相談
治療と仕事の両立支援

訪問の目的にもオンラインでの実施も可能です！
詳細は下記までお問い合わせください。

31

さいごに

➤仕事をするにあたり、
災害はあってはならない
健康を害することがあってはならない

➤THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)は
コツは小さな目標からはじめてコツコツと

32

ありがとうございました。



独立行政法人
労働者健康安全機構
埼玉産業保健総合支援センター

