

# 令和5年度 全国安全週間説明会

人生100年時代の災害防止対策について  
(転倒・腰痛を防ぐには)

令和5年6月  
労働安全コンサルタント 岸田建夫

## プロフィール

岸田 建夫（松山市在住、61歳）

主な経歴：

昭和55年3月

松山工業高校卒業（建築科）

昭和55年4月

労働省入省（現厚生労働省）

愛媛労働局、

労働基準監督署に勤務（主に安全衛生業務）

令和4年3月

定年退職（愛媛労働局 健康安全課）

令和4年4月

労働安全衛生コンサルタント事務所開設

趣味：定年後山歩きを再開、釣り、犬の散歩（柴犬13歳）

最近の出来事：バスで高校生に席を譲られショックを受ける

自宅の階段を降りていて転倒、臀部を強打（全治10日<sub>2</sub>）



# 本日の講義

## テーマ

人生100年時代の災害防止対策について  
(転倒・腰痛を防ぐには)

- ①転倒、腰痛の現状（加齢に伴う災害リスク）
- ②職場の環境改善（転倒・腰痛を防ぐ）
- ③高年齢労働者の体力や健康状況に応じた措置

# わが家の災害事例

日時、場所：令和5年1月、自宅階段

被災者：61歳、男性

被災程度：全治10日間（臀部打撲）



## 【災害発生状況】

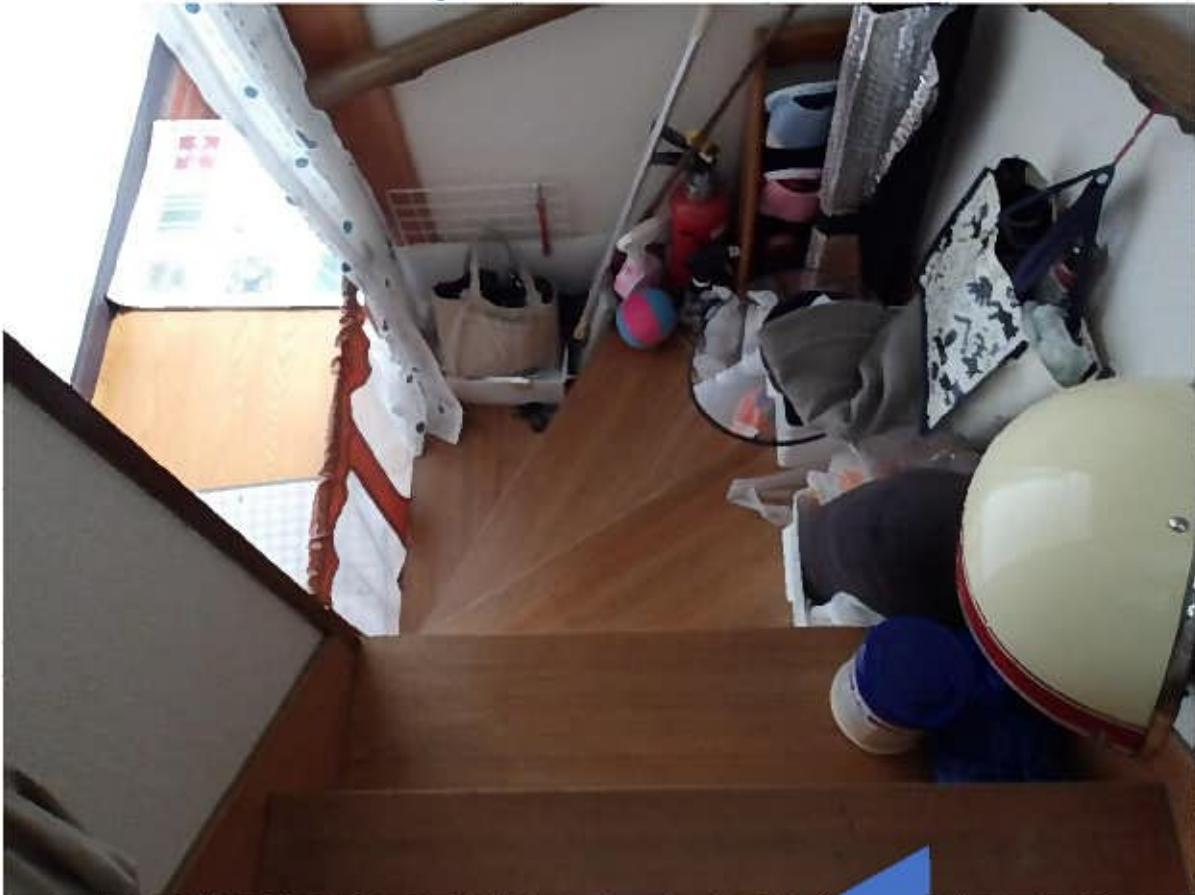
自宅の階段をパソコンを両手に抱えて降りていたとき、下から2段目で足を踏み外し転倒、臀部を強打した。

## 【現場の状況】

- ① 階段のコーナー部は物置状態となっていた。
- ② 階段入口にはペット用の侵入ガードが設置されていた。
- ③ 手すりはあるが、持っていないかった。
- ④ 階段は板張りで滑りやすく、靴下を着用していた。

# わが家の災害事例

手すりはあるが  
持っていなかった



階段が物置状態と  
なっている



ペットガードを跨が  
なければ通れない

# わが家の災害事例

## 【発生原因】

- ①階段のコーナー部が物置状態となっており、歩行ス  
ペースが狭かった。
- ②階段の入口に、ペット用の侵入ガードが設置され、  
これを跨がないと通れない状態だった。
- ③両手でパソコンを抱えていたため足元が見えにくく、  
また、手すりを持っていなかった。
- ④階段には滑り止めがなく、靴下で滑りやすかった。
- ⑤最近、体力の衰えを感じている。

# わが家の災害事例

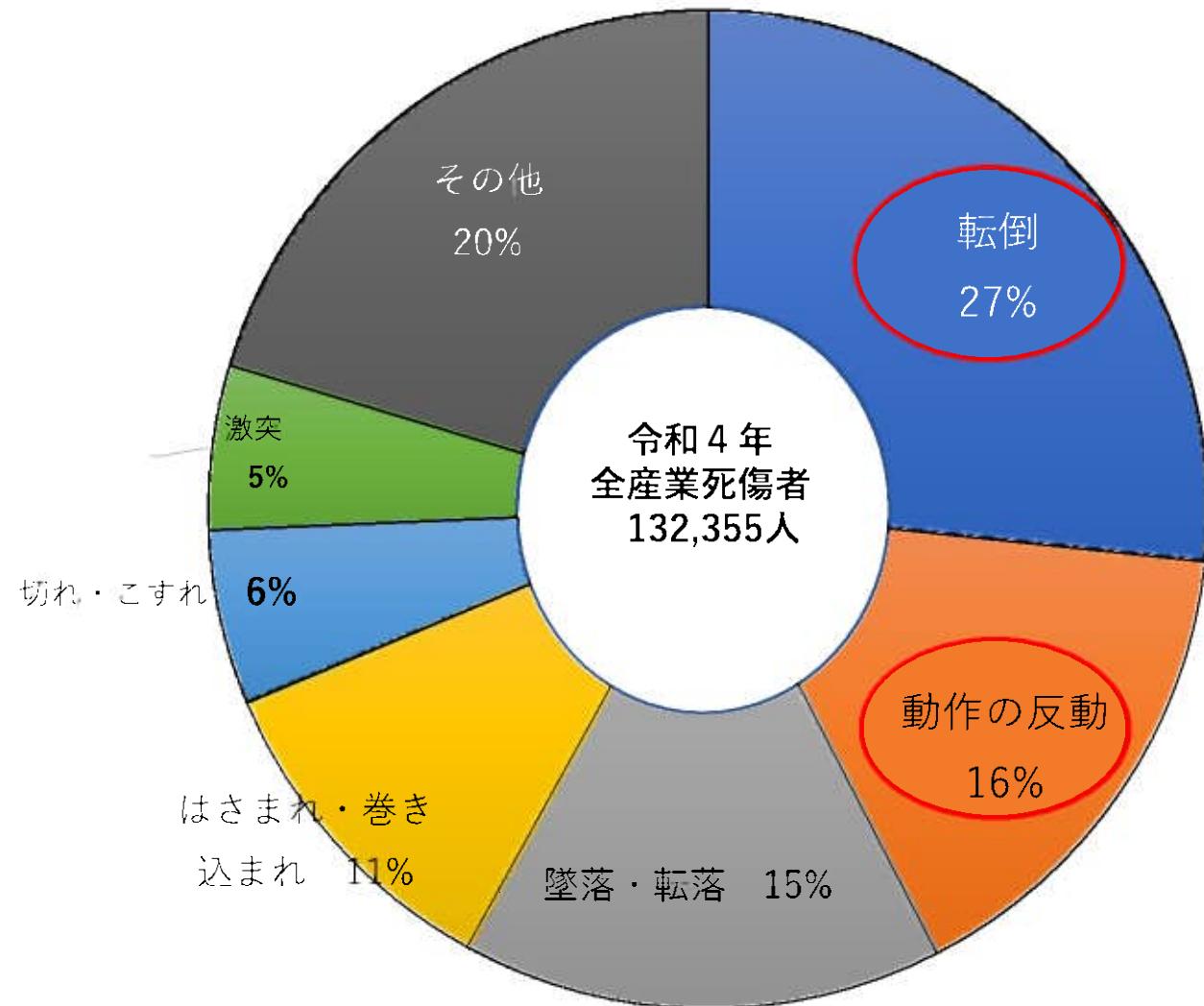
## 【再発防止対策】

- ① 階段には物を置かないようにし、通路を確保する。  
(整理整頓の習慣づけ)
- ② ペット用侵入ガードは、開閉式にする。
- ③ 階段を降りるときは、片手で手すりを持つ。  
(注意喚起の表示)
- ④ 階段に滑り止めをし、滑りにくい履物を履く。
- ⑤ 体力の維持と、慎重な行動に心掛ける。

半分しか実践でき  
ていません（汗）

## ～労働災害発生状況（4）～

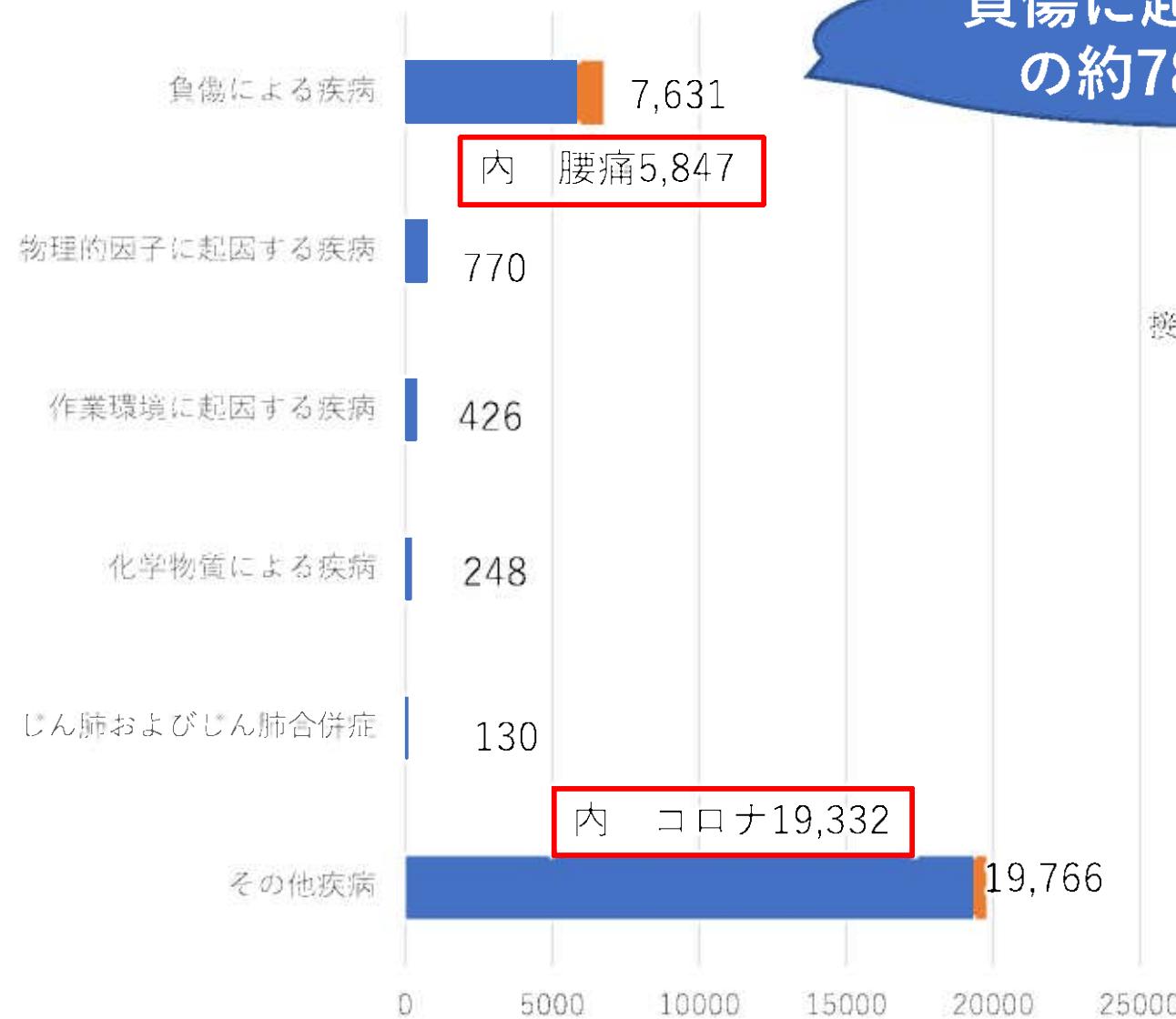
### 全産業 事故の型別発生状況



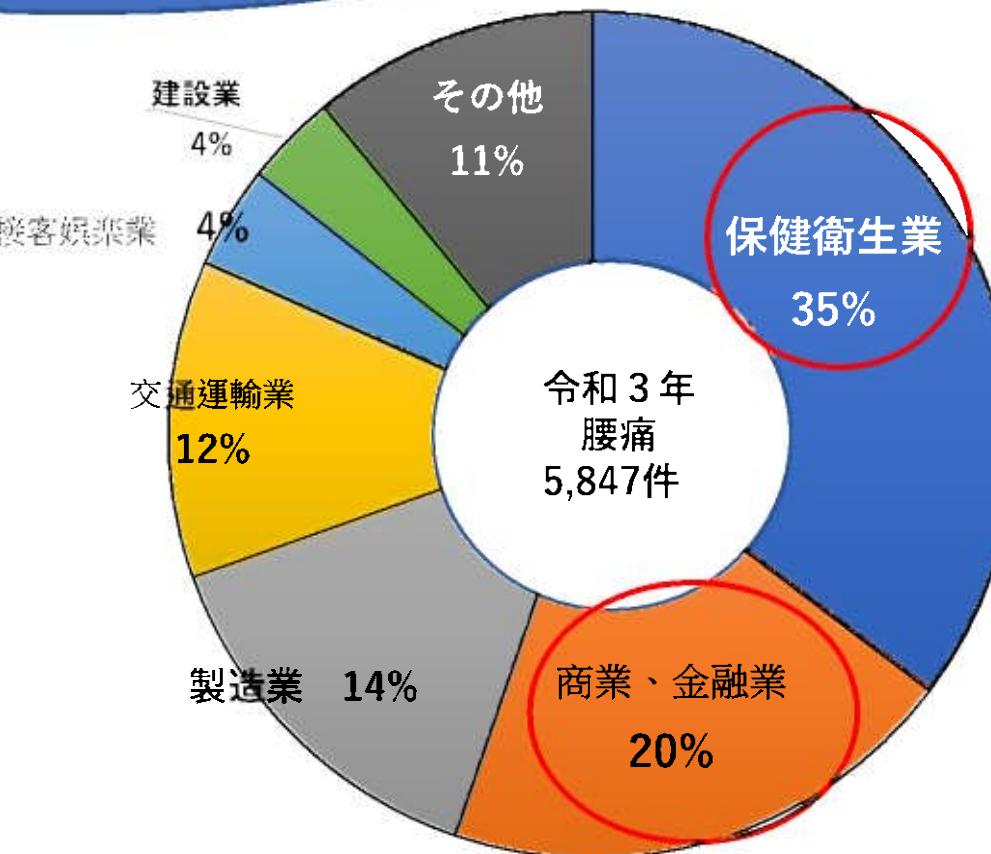
行動災害（転倒、動作  
の反動・無理な動作）  
が近年増加  
第三次産業で顕著、  
高齢化などが原因

# 腰痛における業務上疾病者数（令和3年）

疾病分類別業務上疾病者数（28,071件）

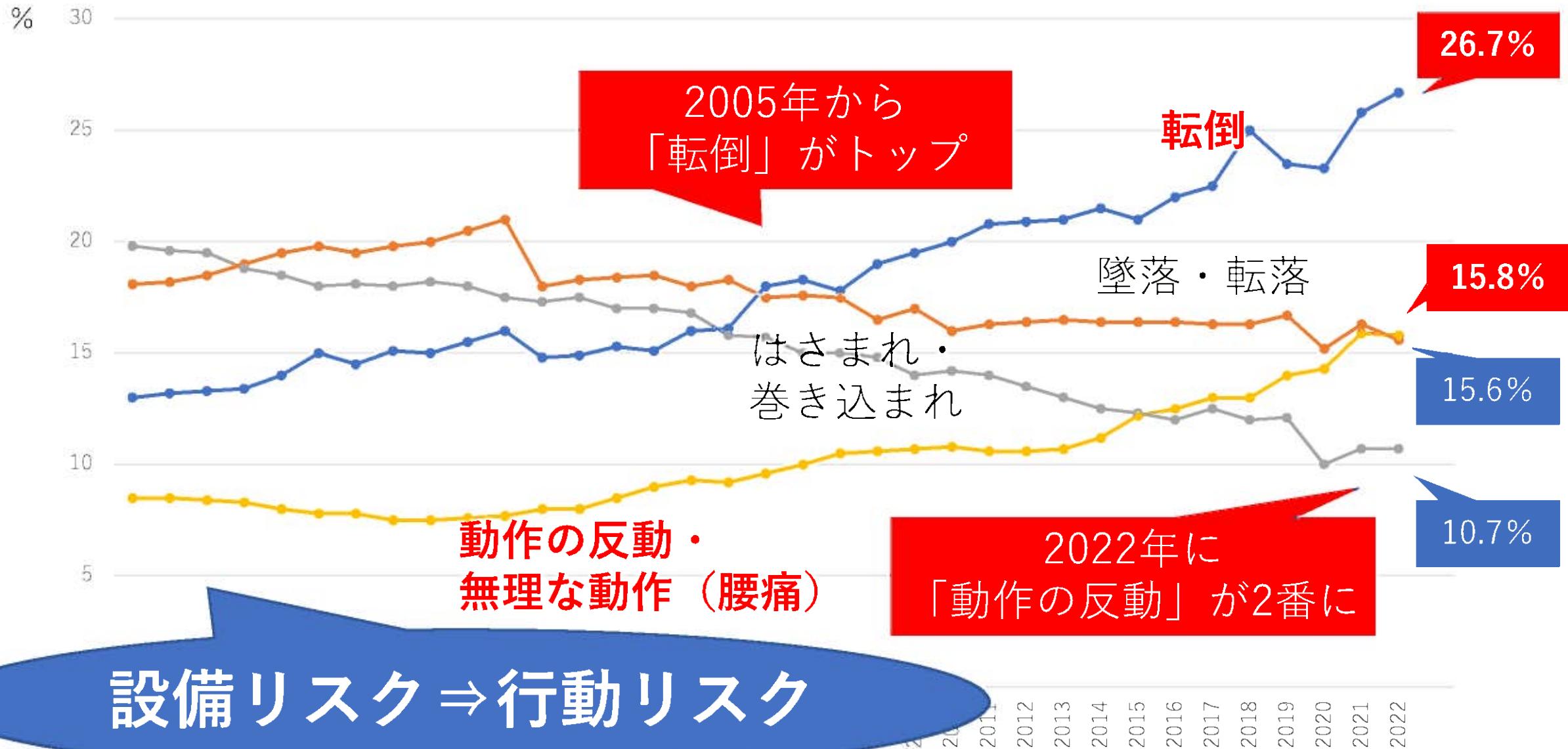


負傷に起因する疾病  
の約78%は腰痛



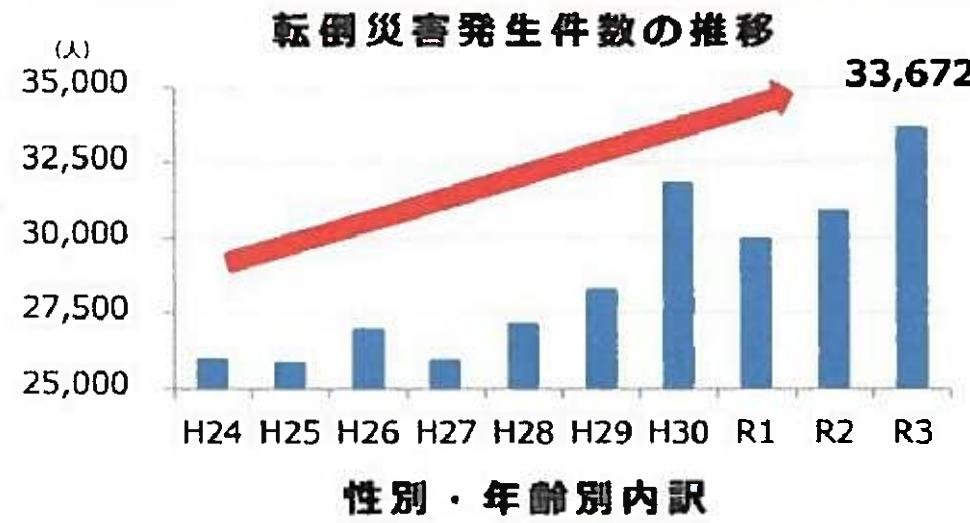
出展：厚生労働省 労働災害発生状況より

# 労働災害の長期的な傾向

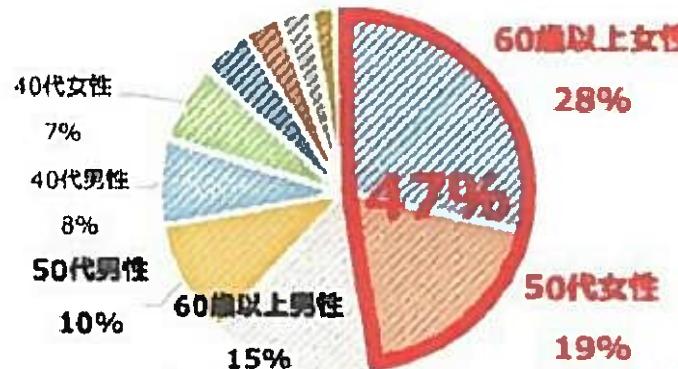


# 転倒災害の発生状況

## 転倒災害（業務中の転倒による重傷、休業4日以上）の発生状況（令和3年）



性別・年齢別内訳



### 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 等

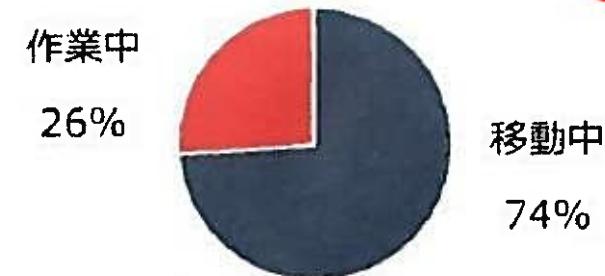
### 転倒災害による平均休業日数

47日

※ 労働者死傷病報告による休業見込日数

重症化！

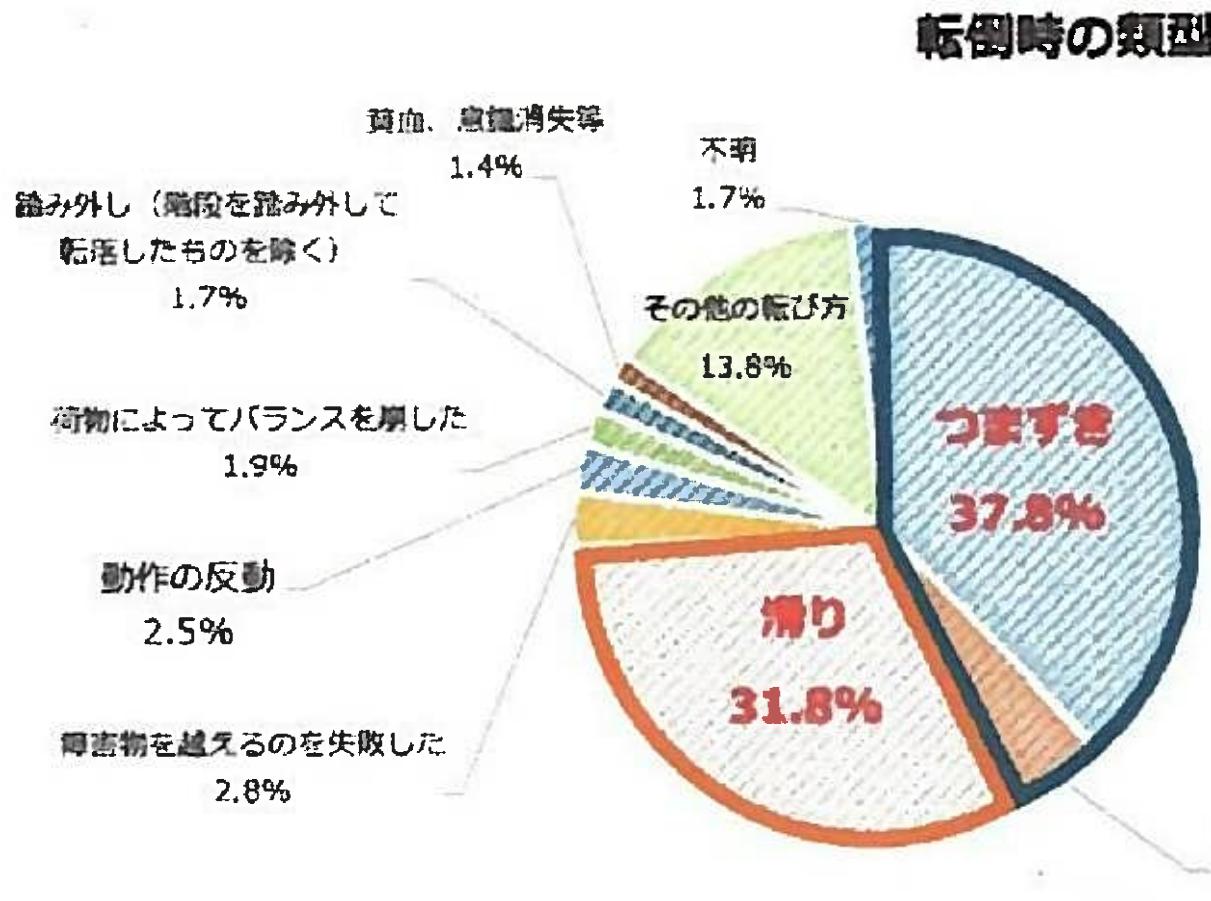
### 転倒したのは…



転倒災害が起きているのは  
移動の時だけではありません

中高年の女性  
が約半数

# 転倒災害の発生状況



つまづいた、  
滑ったが約7割

<その他の転び方>

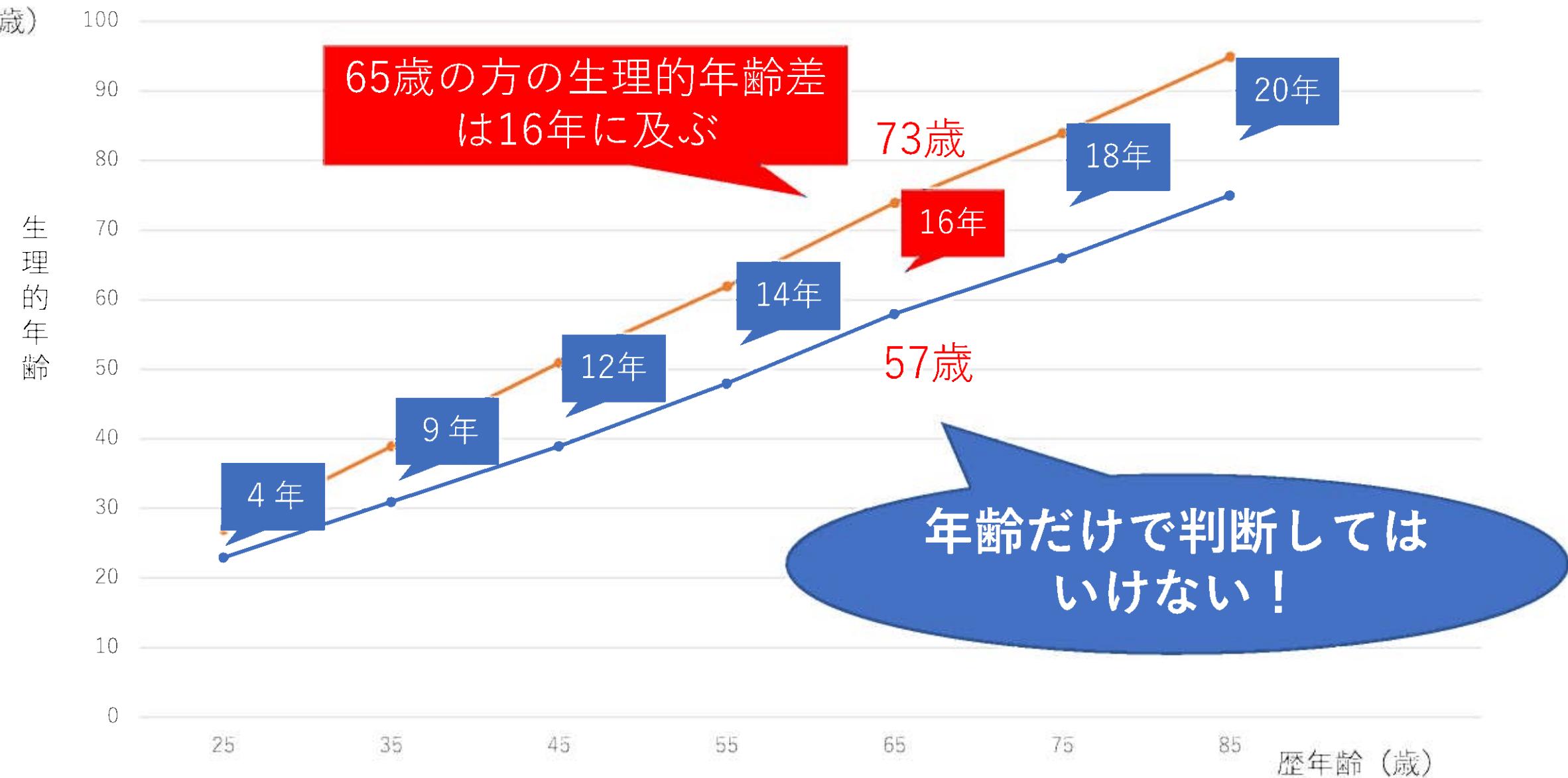
- ・他人とぶつかった・ぶつかられた
- ・台車の操作を失敗した
- ・他人、動物等を避けようとしてバランスを崩した
- ・服が引っかかった
- ・坂道等でバランスを崩した
- ・立ち上がったときにバランスを崩した
- ・靴紐を踏んだ
- ・風でバランスを崩した

# 加齢による身体機能の変化



出展：高齢者の労働能力

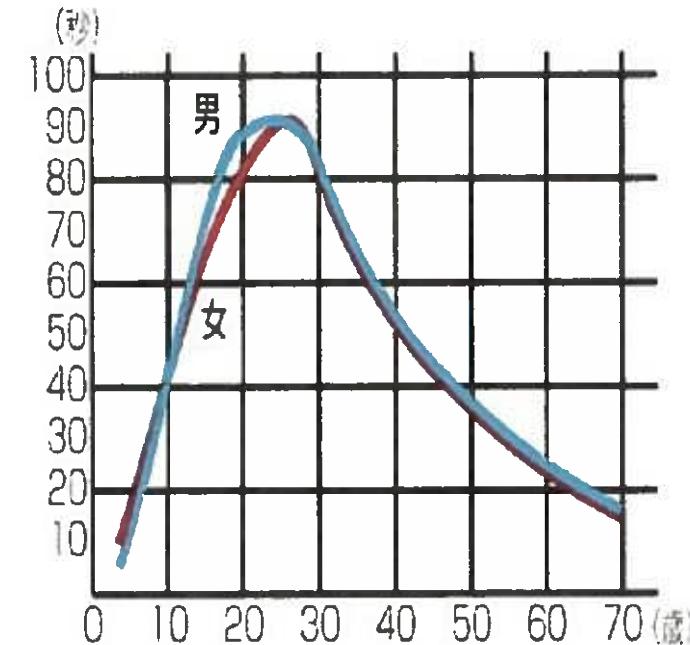
# 加齢による身体機能の低下は個人差が大きい



# バランス感覚（平衡機能、姿勢のバランス保持）

バランス感覚は、20代をピークに、その後は急速に低下します

**高年齢労働者の声**  
「脚立や足場上でふらつく」  
「部材を持って歩くのが困難」



加齢による平衡機能の変化（閉眼片足立ちテストによる）

出所：石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全（5）：交通安全教育  
No204.1983.8 日本交通安全教育普及協会

脚立に注意！

# はしご、脚立の災害が多発

## 脚立のポイント

愛媛県でも  
死亡災害

- ①損傷がなく丈夫な構造か
- ②安定した場所に設置しているか
- ③開き止め、ロック機能はあるか
- ④作業箇所に対し、踏みさんを正面に向けて設置する
- ⑤天板上、天板をまたいで、天板に座って作業しないこと
- ⑥作業は、**2段目以下の踏みさん**を使用する。（天板に体を当て安定させる）
- ⑦ヘルメット着用、滑りにくい靴
- ⑧高さ2m以上では使用しない（足場を設置すること）

## 脚立を使う前に

脚立を使う時は、次のチェックリストを使って、作業現場の点検をしてください。あなたやあなたと一緒に働く仲間を守るため、すべてにチェックがついた状態になつてから、作業を始めましょう！

### 業前 10 のチェック！！

(作業前点検リスト)

年 月 日

天気(晴・曇・雨・雪)

現場名

確認担当者名

- 脚立は安定した場所に設置している
- 開き止めに確実にロックをかけた
- ねじ、ピンの緩み、脱落、踏みさんの明らかな傷みはない
- ヘルメットを着用し、
- 靴は脱げにくく、滑り
- 身体を天板や踏みさん
- 天板上や天板をまたい
- 作業は2段目以下の踏  
(3段目以下がよりよい)
- 作業は頭の真上でしな
- 荷物を持って昇降しな

「労働安全衛生規則」で定め

脚立(安衛則第528条)

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は若しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以内  
折りたたみ式のものは、角度を  
ための金具等を整える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため

高さ2m以上の作業時は、墜落

「はしごや脚立か」



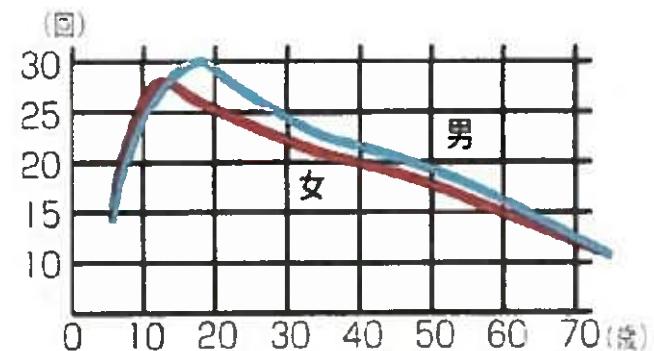
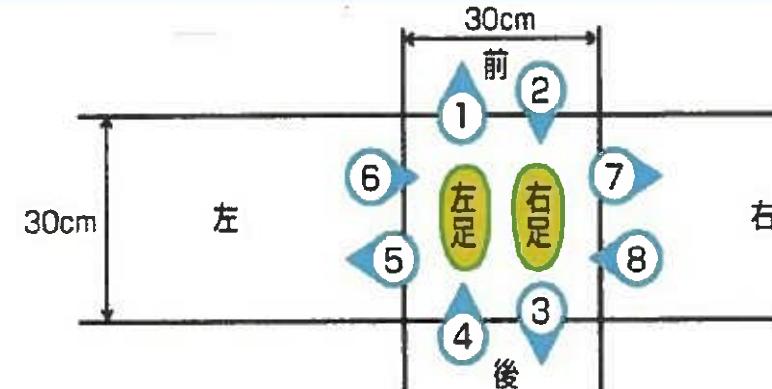
脚立 → 立ちうまへ

# とっさの動き（反応動作、その正確さ、速さ）

危険回避には、とっさの俊敏な動きが必要です。全身敏捷性は、10代後半をピークに、その後は急速に低下します

## 高年齢労働者の声

「ちょっとの段差につまづき転倒した」  
「転倒しそうなとき手や足が出ない」



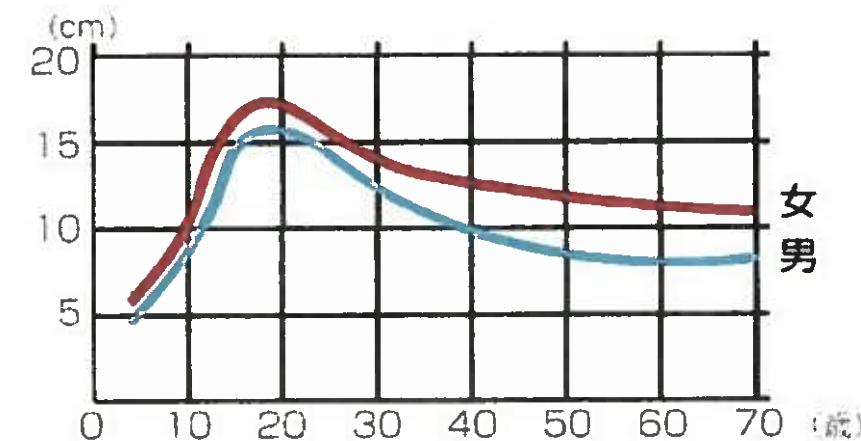
加齢による全身敏捷性の変化

出所：石橋富和：高齢者的心身能力と交通安全（5）：交通安全教育  
No204.1983.8 日本交通安全教育普及協会

段差の解消、  
手すりを使用する

# 柔軟性

職場では狭いところで無理な姿勢で作業をすることが少なくありません。一般的に、身体柔軟性は立位体前屈テストで測ります。



加齢による身体柔軟性の変化（前屈テストによる）

出所：石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全（5）：交通安全教育  
No204.1983.8 日本交通安全教育普及協会

## 高年齢労働者の声

「狭い場所での作業で腰を痛めた」  
「長時間、同じ姿勢で作業をするのがつらい」

作業台等で  
姿勢改善

# 視力

加齢により瞳孔が小さくなり、目に入る光の量が減り、暗い場所で見えにくくなります。

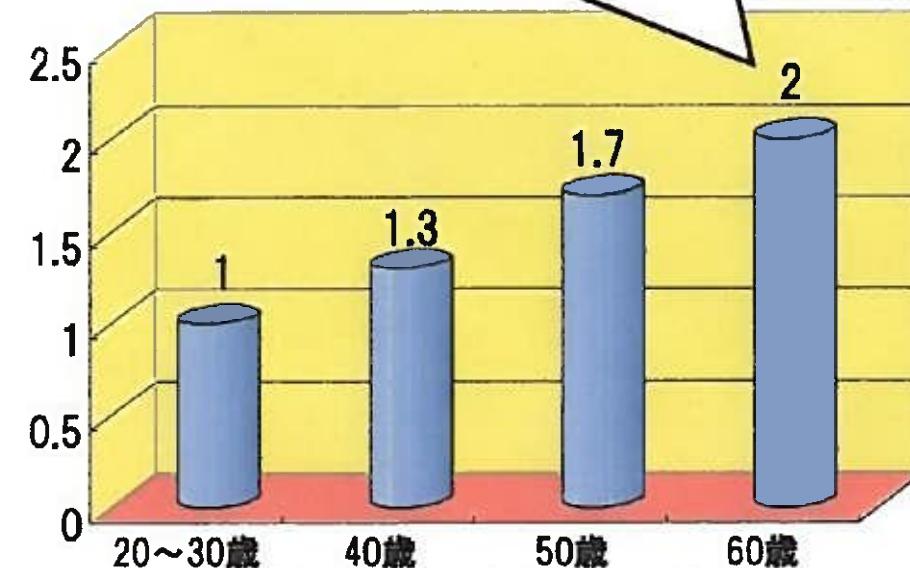
## 高年齢労働者の声

「暗い階段や通路でつまずきやすい」  
「作業指示書が見にくい」

照明を  
増設する

一般的な作業：300ルクス  
付随的作業：150ルクス

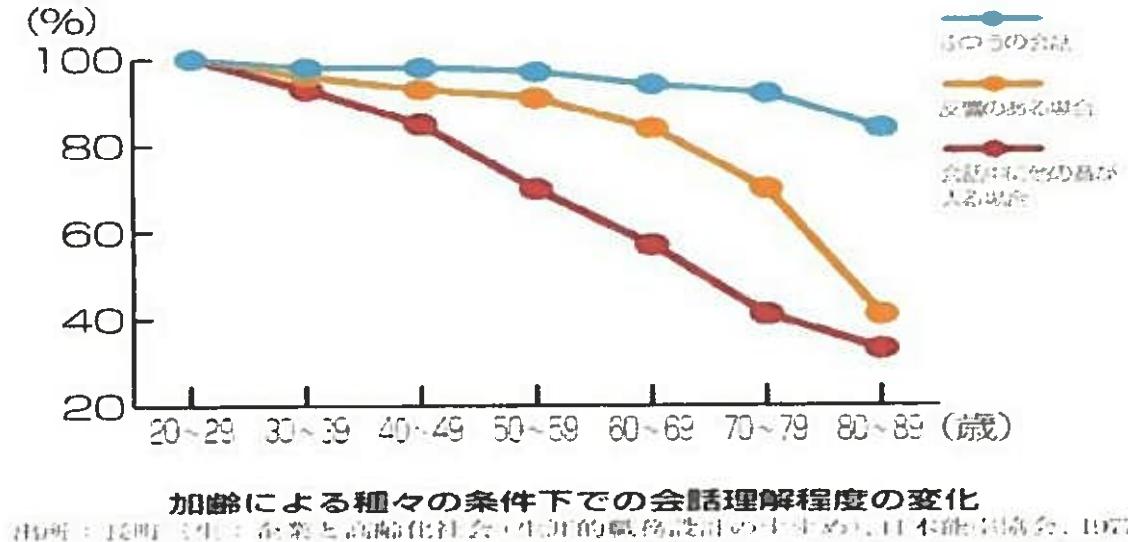
20～30歳に比べ60歳代では  
約2倍の光の量が必要  
また、明るさの変化に目が慣れる  
にも時間がかかる



20～30歳を1とした場合、  
同じ視力を得るために明るさの比

# 聴力

耳の働きは加齢とともに低下します。特に会話中、他の音が入った場合の聞き取りが、年を取ると非常に悪くなります。



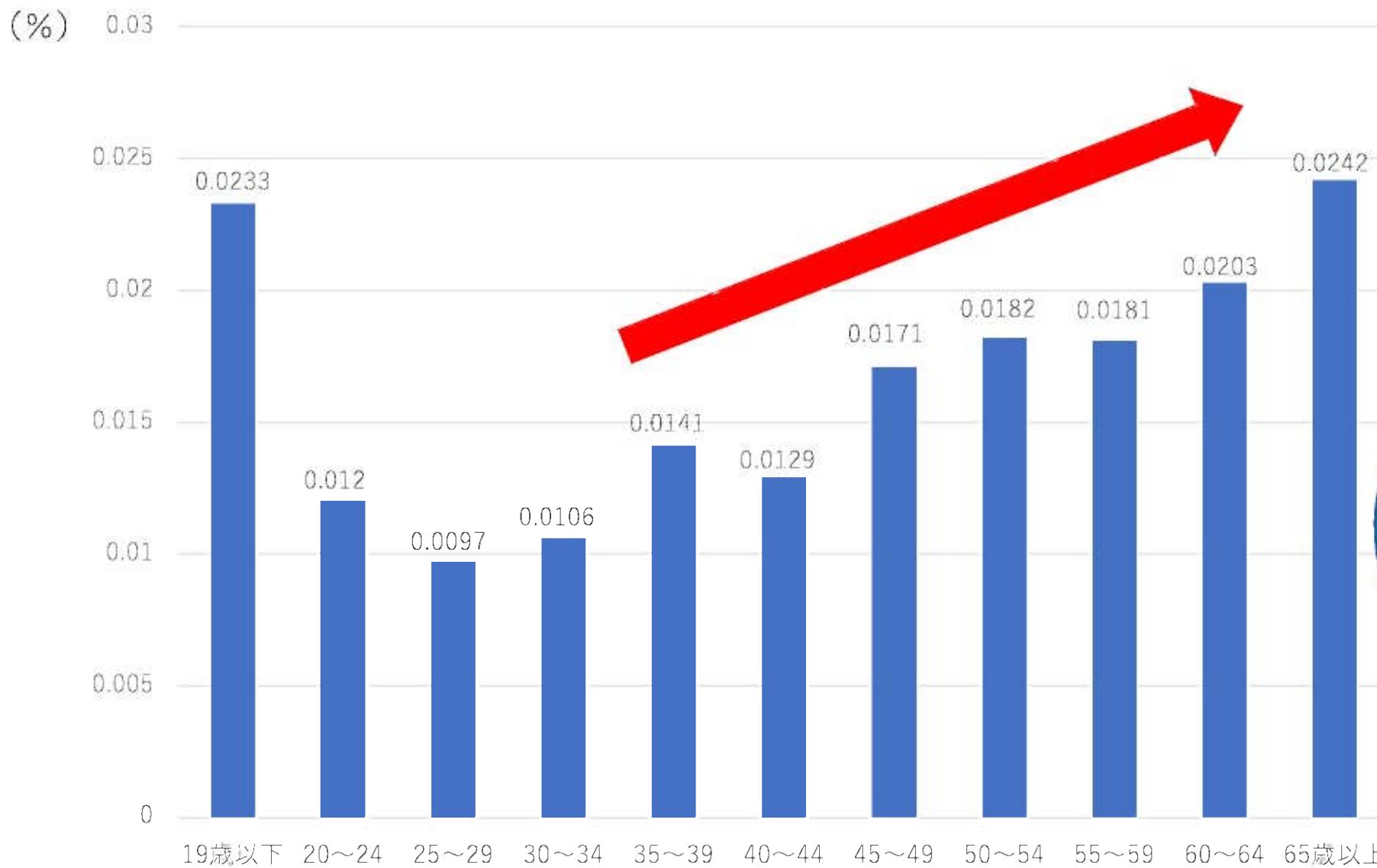
## 高年齢労働者の声

「重機の接近に気付くのが遅れる」  
「指示の聞き間違いが多くなった」

高い音が聞こえにくくなる

警告音の改善  
(2000Hzまで)、  
視覚にも訴える

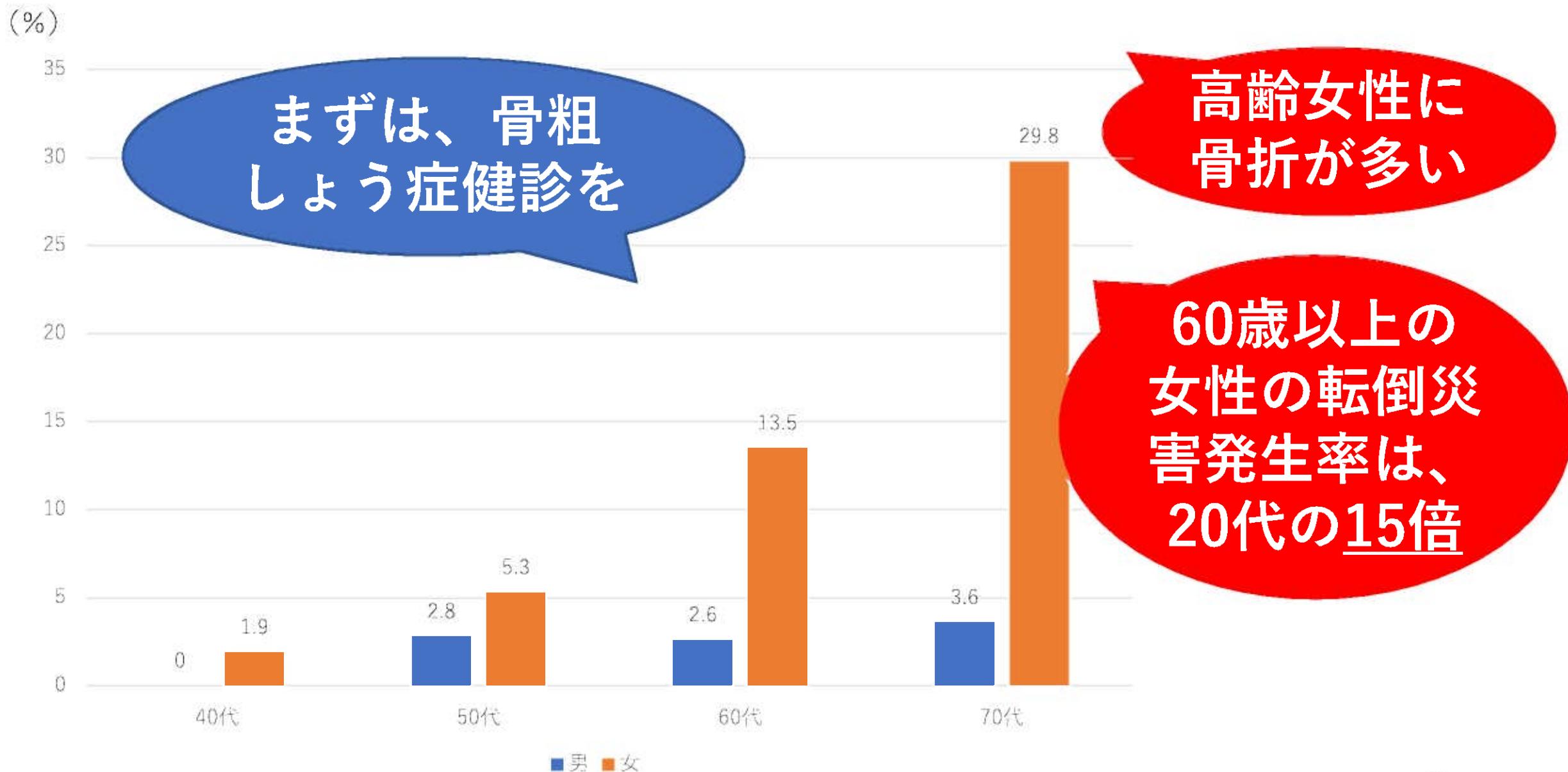
# 熱中症の年齢別、死傷年千人率（令和2年）



65歳以上は、  
25～29歳の2倍

熱中症に  
なりやすい人  
①高齢者  
②体調不良者  
③基礎疾患

# 骨粗しょう症有病率



# 第14次労働災害防止計画(概要)令和5年～令和9年

【計画の目標】重点事項における取組の進捗状況を確認する指標(アウトプット指標)を設定し、アウトカム(達成目標)を定める。

主なアウトプット指標	主なアウトカム指標
○労働者（中高年女性を中心に）作業行動に起因する労働災害防止対策の推進  ・転倒災害対策（ハード・ソフトの両面からの対策）に取り組む事業場の割合を50%以上とする。等	・転倒の年齢階層別死傷年千人率を男女ともその増加に歯止めをかける。
○高年齢労働者の労働災害防止対策の推進  ・「エイジフレンドリーガイドライン」に基づく取組を実施する事業場の割合を50%以上とする。	・60歳代以上の死傷年千人率を2027年までに男女ともその増加に歯止めをかける。
○労働者の健康確保対策の推進  ・メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を2027年までに80%以上とする。 等	・仕事等に関する強い不安、ストレス等がある労働者の割合を50%未満とする。



死亡災害：5%以上減少 死傷災害：増加傾向に歯止めをかけ2027年までに減少

# 第14次防 計画の重点対策

## 自発的安全衛生対策に取り組むための意識啓発

- ・安全衛生対策に取り組む事業者が社会的に評価される環境整備（安全衛生に取り組むことによる経営や人材確保・育成の観点からの実利的なメリット等について周知）

## 労働者（中高年齢の女性を中心に）の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進

- ・中高年齢の女性をはじめとして高い発生率となっている**転倒等**につき、災害防止に資する装備や設備等の普及のための補助、開発促進を図る。
- ・介護職員の身体の負担軽減のための介護技術等の腰痛予防対策を図る。

## 高年齢労働者の労働災害防止対策の推進

- ・エイジフレンドリーガイドラインに基づく対策の促進

## 労働者の健康確保対策の推進

- ・メンタルヘルス対策・過重労働対策の推進

他、8つの重点対策を推進

# 本日の講義

## テーマ

人生100年時代の災害防止対策について  
(転倒・腰痛を防ぐには)

- ①転倒、腰痛の現状（加齢に伴う災害リスク）
- ②職場の環境改善（転倒・腰痛を防ぐ）
- ③高年齢労働者の体力や健康状況に応じた措置

# エイジフレンドリーガイドライン (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16日)

高年齢労働者が安心して安全に働く職場環境づくりや、労働災害の予防的観点からの身体機能向上のための健康づくり等が重要



安全配慮義務を尽くすためには、労働安全衛生法を遵守するにとどまらず、危険回避の予防措置を万全に講ずることが必要

# エイジフレンドリー職場のポイント

- ①高年齢労働者は重要な戦力として捉え、その**知識・経験を生かしている。**
- ②高年齢労働者に配慮した、**職場環境改善を進めている。**
- ③高年齢労働者自身が、体力や健康状況と労働災害リスクの関連性を理解し、体力チェックにより**自身の体力を把握し、安全行動と心と体のセルフケアに努めている。**
- ④管理監督者や周囲の者が、**高年齢労働者の特性を理解し、共に快適に働くように努めている。**

WinWinの関係

# エイジフレンドリーガイドライン (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16日)

~働く高齢者の特性に配慮した  
エイジフレンドリーな職場づくり  
を進めましょう~

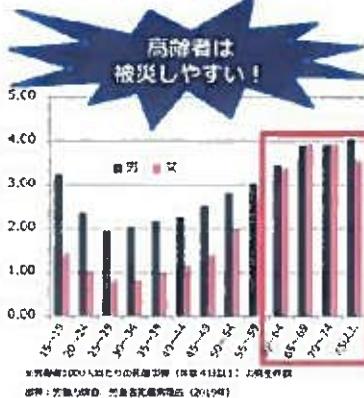
皆さんの職場は、高齢者が安心して働ける環境になっていますか？

働く高齢者が増加（60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍）

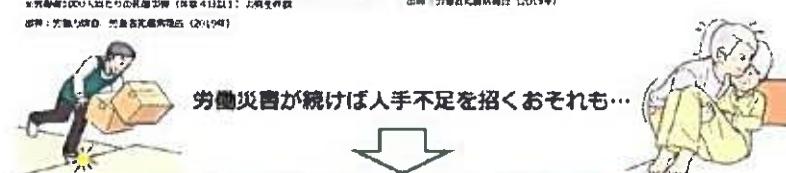
労働災害のうち60歳以上の労働者が占める割合は1/4以上（2019年は27%）

労働災害発生率は、若年層に比べ高年齢層で高い

＜年齢別・男女別の労働災害発生率＞



＜年齢別の休憩見込み時間の長さ＞



安心して安全に働くことのできる職場づくりを！

エイジフレンドリーガイドライン（高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）を策定しました。（次ページ以降参照）

ご活用ください  
高年齢労働者の安全衛生対策のための  
エイジフレンドリー補助金が新設されました！  
(4ページ参照)

## 環境の改善

### エイジフレンドリーガイドラインの主な内容

#### 事業者に求められる事項

高齢者の就労状況や業務の内容等の実情に応じ、実施可能な対策を取り組みましょう。

##### 1 はじめに

- 企業の経営トップが取り組む方針を表明し、担当者や組織を指定します
- 高年齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、対策の促進措置を検討します
- 職場改善ツール「エイジアクション100」のチェックリストの活用も有効です→

##### 2 職場環境の改善

- (1) 身体機能の低下を補う設備・装置の導入（主としてハード面の対策）  
・高齢者でも安全に働き続けることができるよう、施設、設備、機器等の改善を行います

##### その対策の例



- (2) 高年齢労働者の特性を考慮した作業管理（主としてソフト面の対策）  
・高年齢労働者の特性を考慮し作業内容等を見直します。例えば、勤務形態や勤務時間を工夫して高齢者が就労しやすくなること（短時間勤務、隔日勤務等）や、ゆとりのある作業スピード、無理のない作業姿勢等への配慮などがあります

## 健康づくり

### 3 高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

#### (1) 健康状況の把握

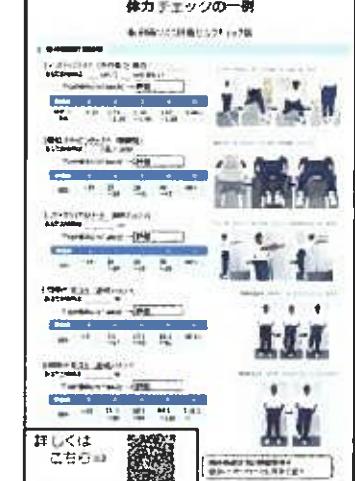
- 健診診断を確実に実施します
- 職場で行う法定の健診の対象にならない方については、例えば地域の健診診断等を受診しやすくするなど、働く高齢労働者が自らの健康状況を把握できるようにします

#### (2) 体力の状況の把握

- 主に高年齢労働者を対象とした体力チェックを職場内に行なうよう努めます
- 体力チェックの目的をわかりやすく丁寧に説明するとともに、事業場における方針を示し、運用の途中で適宜その方針を見直します

#### その注目点

- 安全作業に必要な体力の測定手法と評価基準は、安全衛生委員会等の審議を踏まえて一律化するようにします



- (3) 健康や体力の状況に関する情報については、不利益な取扱いを防ぐ必要があります

### 4 高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

#### (1) 各々の高年齢労働者の基礎疾患の健康状況等の健康や体力の状況を踏まえた措置を講じます

- (2) 高年齢労働者の状況に応じた業務の提供  
健康や体力の状況は高齢になるほど個人差が拡大するため、個々の労働者の状況に合わせ、適合する業務をマッチングさせます

- (3) 心身両面にわたる健康保持増進措置  
例えはフレイルやロコモティブシンドロームの予防を意識した健康づくり活動を行います

#### その取り組みの例

- 政府・産業界：「いわきさき健康体操」  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-00001.html>  
「令和元年厚生労働省预算補助金、労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた介助子供介護の開拓およびその検証」の一環として実行



- 全国の「体操動画」リーフレットの紹介(厚生労働省HP)  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-00001.html>
- ### 5 安全衛生教育
- 高齢者対象の教育では、作業内容とリスクについて理解させるため、時間をかけ、写真や映像等の文字以外の情報を活用します
  - 再雇用や再就職等により経験のない業務、業務に從事する場合、特に丁寧な教育訓練を行います

このガイドラインは、適用される職場を対象としたものですが、精算契約による高齢者を対象とすることのある事業者においても、このガイドラインを参考して取扱を行ってください。

# 職場環境の改善①

整理・整頓  
清掃・清潔

見た目にきれいなだけなく、つまづいたり転んだりすることも減りました



厚生労働省のホームページで4S（整理・整頓・清掃・清潔）の方法を公開しています。



4S活動（整理、整頓、清掃、清潔）は、  
**安全衛生の基本。**

作業性、品質、安全意識の向上にも効果  
がある。

**継続が重要！**

## 4S活動のポイント

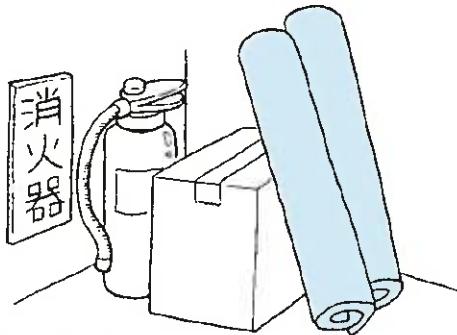
1. **トップの姿勢が重要**
2. 物の置き場を定め表示する
3. 通路を確保する
4. 濡れた床はこまめにふき取る
5. **職場全体の習慣とする**  
(定期的な4S活動、一斉清掃等)
6. **管理者等が率先する**

# 職場環境の改善①

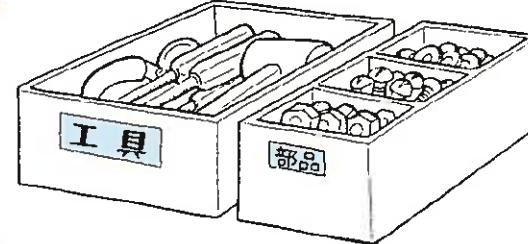
## 整理・整頓のポイント



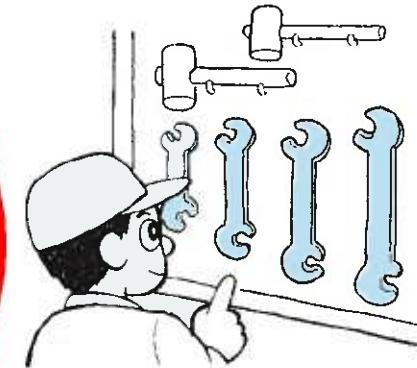
① スクラップ、ウエス、カラス、紙くず  
その他のくず類は、決められた場所、  
決められた容器に捨てる。



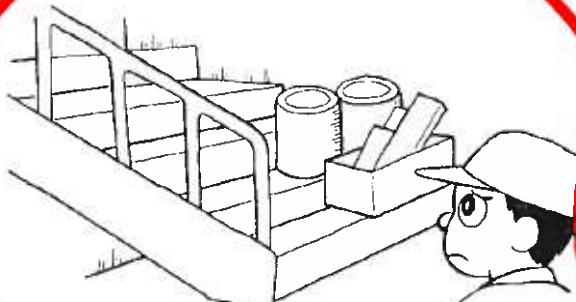
② 機械のまわりや配電盤、消火栓、  
消火器などの前に物を置かない。



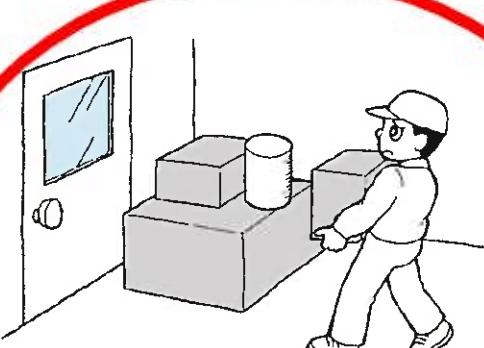
⑤ 部品、工具など区別して、決められた  
場所に置く。



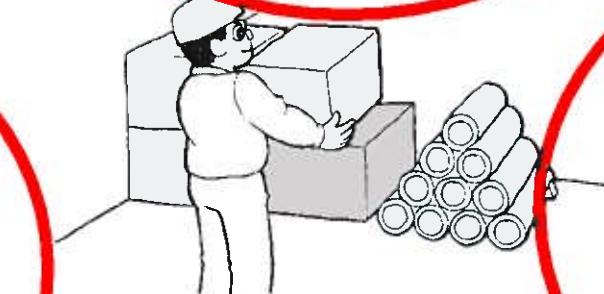
⑥ 必要な器具は種類別に  
そろえて置く。



③ 階段、通路、出入口、非常口には  
物を置かない。



④ 通路にはみ出して物を置かない。



⑦ 決められた置き場、置き方、積み方  
を守る。

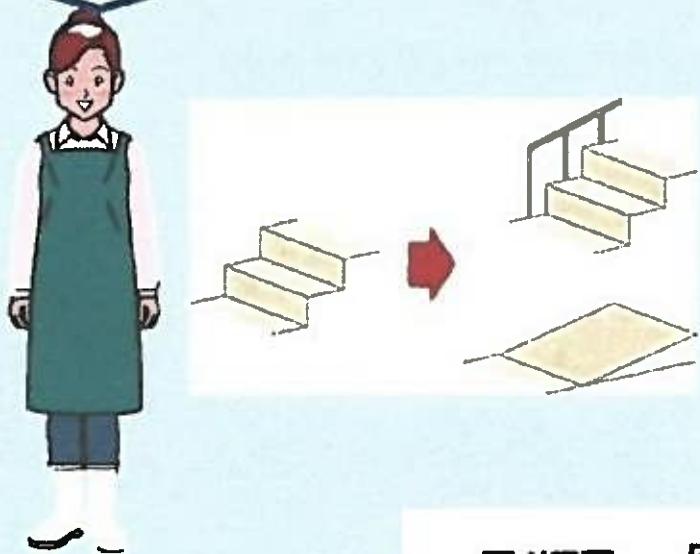


⑧ 不要な書類等を積み上げて  
おかない。

# 職場環境の改善②

## 設備の改善

滑らず蒸れない靴のおかげで快適！  
手すりの設置や段差を改修して安心！



職場環境の改善等の  
出来ることから

取組みましょう



中小・未認定事業者  
安全衛生サポート情報

高齢者が安全に働き続けることができるよう、**身体機能の低下を補う設備**、機器の導入、改善を図る。

エイジフレン  
ドリー補助金

### 設備改善の例

- 1.床面の段差を解消する
- 2.階段に手すり、滑り止めを設置する
- 3.作業台等による作業姿勢の改善
- 4.照明の改善（照度の確保）
- 5.警告音を中低音（2000Hz程度）とし、パトライト等で視覚にも訴える
- 6.重量物作業を機械化する
- 7.快適な休憩室を設置する

# 職場環境の改善②

高齢労働者を雇用する中小企業事業者の皆様へ

令和4年度（2022年度）版

## 「令和4年度エイジフレンドリー補助金」のご案内

- 近年の高齢者の就労拡大に伴い、高齢者の労働災害が増えてています。
- 高齢者が安心して安全に働けるよう、高齢者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消し、働きやすい職場環境をつくっていくことが必要です。
- 高齢者が就労する際に感染症予防が特に重要な社会福祉施設、医療保健業、旅館業、飲食店等の接客サービス業等では、利用者等と密に接する業務での新型コロナウイルス感染を防止するため、対人業務を簡素化できる設備改修や作業改善が求められています。
- エイジフレンドリー補助金は、職場環境の改善に要した費用の一部を補助します。是非ご活用ください。

補助金申請期間 令和4年5月11日～令和4年10月末日

### 対象となる事業者

次の（1）～（3）全てに該当する事業者が対象です。

- 高齢労働者（60歳以上）を常時1名以上雇用している（対象を実施する業務に該当していること）
- 次のいずれかに該当する中小企業事業者

業種	常時使用する労働者数	資本金又は出資の総額
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、宿泊業、娯楽業、教育・学習支援業、情報サービス業、物品販賣業、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

\* 労働者数又は資本金等のどちらか一方の条件を満たせば中小企業事業者となります。

- 労働保険に加入している

### 補助金額

補助対象：高齢労働者のための職場環境改善に要した経費（物品の購入・工事の施工等）

補助率：1/2

上限額：100万円（消費税は除く。）

※この補助金は、事業環境、高齢労働者の雇用状況等を審査の上、交付を決定します。  
(全ての申請者に交付されるものではありません。)

### 補助対象となる職場環境の改善対策

働く高齢者を対象として職場環境を改善するための次の対策に要した費用を補助対象とします。

- 働く高齢者の新型コロナウイルス感染予防のための費用
- 身体機能の低下を減らす設備・装置の導入による費用
- 健康や体力状況等の把握に関する費用
- 安全衛生教育の実施に関する費用

具体的には次のような対策が対象となります。

- 働く高齢者の新型コロナウイルス感染予防
  - 介護における移乗介助の際の身体的負担を軽減する機器
  - 介護における入浴介助の際の身体的負担を軽減する機器
  - 転倒症の初期症状等の体調の変化を把握できる小型携帯機器（ウェアラブルデバイス）を用いた健康管理システムの利用
  - 飛沫感染を防止するための対策
    - 使い捨てマスク等の消耗品、ビニールカーテン等の使い捨て機器は対象となりません。
- 身体機能の低下を補う設備・装置の導入
  - 通路の段差の解消（スロープの設置等）、階段への手すりの設置
  - 床や道踏の滑り防止対策（防滑素材の採用、防滑靴の支給）
  - 危険箇所への安全標識や警告灯の設置
  - 業務用の車両への自動ブレーキ又は踏み間違い防止装置の導入
  - 転倒リスクの高い作業がある事業場における休憩施設の整備、送迎機の導入
  - 体温を下げるための機能のある服
  - 不自然な作業姿勢を改善するための作業台等の設置
  - 重量物搬送機器・リフト
  - トラック荷台等の昇降設備
  - 筋筋作業を補助するパワーアシストスーツ
- 健康や体力の状況の把握等
  - 体力チェック
  - 運動・栄養・保健指導の実施（運動指導、医科検診、体力チェックの実施を除く。）
  - 保健師やトレーナー等の指導による身体機能の維持向上活動
- 安全衛生教育
  - 高齢者の特性を踏まえた安全衛生教育
  - 労働者個人ごとに興味が生じる対策（ウェアラブルデバイス、防滑靴、体力チェックなど）については、雇用する高齢労働者の人数分に限り補助対象とします。



補助対象となる対策の具体的な例や、補助の対象とならないものについては、Q&Aにまとめていますので、申請前に必ずご確認ください。→QRコード



エイジフレン  
ドリー補助金

令和5年度は  
未確定

資金の1/2、  
上限100万円

# 職場環境の改善③

## 危険の見える化

危険の原因が誰から見てもわかるので、事故やケガが減りました



職場のあんぜんサイト  
『危険箇所の表示等の危険の  
「見える化」』  
を参考にしてください。



職場の危険を「可視化」し、職場全体で共有する。転倒等の危険箇所には、ステッカー等で注意喚起する。

見える安全活動  
コンクール！

### 見える化の例

1. 危険マップの作製、表示
2. 危険箇所へステッカーの貼り付け  
(転倒、はざまれ、火気、腰痛など)
3. 階段の最上下段を色分けする
4. 表示の色を見やすいものに

## 職場環境の改善③

左右確認

指差呼称

落下注意

立入禁止

作業者に見え方  
を確認する

# 職場環境の改善③

**あんぜんプロジェクト**

あんぜんプロジェクトは、労働災害のない日本を目指して働く方の安全に一生懸命に取り組み、「働く人」、「企業」、「家族」が元気になる職場を創るプロジェクトです！

プロジェクトメンバー（参加企業）を募集しています。  
<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/>

サイトで募集中、メールで参加申請できます。

参考企業には、あんぜんプロジェクトと軽微災害プロジェクトとのコラボステッカーをプレゼント！

自社ホームページを掲載していない場合でもプロジェクト参加が可能です。

安全は企業の基礎です。

働く人・安全・健康を維持するための取組ですが、その他の上位、企業との連携や、社会との連携による取組など、企業の運営上、ご家庭の安心や地域社会の活性化に貢献する活動を行なっています。

あんぜんプロジェクトは、働く方の安全に一生懸命に取り組んでいる企業を応援しています！

お問い合わせについての窓口  
お問い合わせ窓口（富士通株式会社）  
電話：03-5962-3138  
e-mail: contact@anzenproject@cs.jp.fujitsu.com

あんぜんプロジェクトについてのお問い合わせ  
お問い合わせ窓口（富士通株式会社）  
電話：03-3595-3225

あんぜんプロジェクトの参加手続きによる障害は、障害の安否衛生情報の周知・啓発事業の実施内容を厚生労働省と連絡した富士通株式会社が実施しています。

令和4年度「見える」安全活動コンクール  
『見える』安全活動事例を募集します

募集期間：令和4年8月1日～令和4年9月30日  
投票期間：令和4年11月1日～令和4年12月31日  
結果発表：令和5年2月下旬

募集専用ページは[こちら](#)▶

QRコード

コンクールの趣旨・目的

厚生労働省は、企業・事業場における安全活動の活性化を図るため、「見える」安全活動コンクールを開催します。企業・事業場で実施されている労働災害防止のための「見える」安全活動の創意工夫事例を募集いたしますので、喜ってご応募ください。

ご応募いただいた事例は、あんぜんプロジェクトホームページに掲載し、広く国民に紹介されます。また、ホームページをご覧になられた方からの投票、意見を募集し、後日、結果発表を行ないます。

見える 安全活動事例とは

職場における危険性、石膏性について、通常規範的に捉えられないものがあります。それらを可視化（見える化）すること。また、それを活用することによる効果的な安全活動を「見える」安全活動といいます。

募集概要

令和4年度「見える」安全活動コンクールでは、昨年度より新たな類型として追加された「ナッジを活用した『見える化』」も含め、最先端技術を用いた取組、事業場の経験や発想に基づく創意工夫をさらに取組など、「見える化」の取組事例を以下の9つの類型で募集します。

- I. 車両災害及び腰痛を防ぐための『見える化』
- II. 高齢労働者の特性等に配慮した労働災害防止の『見える化』
- III. ナッジを活用した『見える化』
- IV. 外国人労働者、非正規雇用労働者の労働災害を防止するための『見える化』
- V. 熱中症を予防するための『見える化』
- VI. メンタルヘルス不調を予防するための『見える化』
- VII. 化学物質による危険有害性の『見える化』
- VIII. 通勤、仕事中の健康づくりや運動の『見える化』
- IX. その他の佐藤有機性病院の『見える化』

詳細は上記募集専用ページを参照してください。

また、特に中小規模企業における安全活動を活性化することが重要であることから、これら中小規模の企業等における活動の積極的な応募をお待ちしています。

見える安全活動コンクール！

他社の事例を参考に！！

# 転倒・腰痛予防体操

## 転倒・腰痛予防!「いきいき健康体操」

- 体調がすぐれない場合などは、無理をしないようにしましょう
- 周囲が危なくないか、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授  
医学博士 松平 浩

この体操および解説書は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 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よびその検証」の一項として制作したものです。

転倒・腰痛予防!  
「いきいき健康体操」



# 転倒・腰痛予防体操

## 注意

体調がすぐれない場合は無理をしないようにしましょう  
周囲が危なくないか確認しましょう

この動画は、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よびその検証』の一環として制作したものです