

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

健康状況、体力の把握

職場では、健康診断を確実に実施し、結果に基づく措置や健康指導を確実に実施することが重要です。また、健康状況に応じた適正な作業配置等にも留意が必要です。

高年齢労働者の健康管理のポイント

- 1.健康診断の確実な実施、事後措置、健康指導
- 2.健康状況、体力に応じた作業配置、労働時間の適正化
- 3.ストレスチェック、メンタルヘルス対策
- 4.転倒等リスク評価セルフチェック票、エイジアクシオン100の活用
- 5.骨粗しょう症、フレイル、ロコモティブシンドロームへの対策

転倒等リスク評価セルフチェック票

意識調査

身体機能計測

転倒等リスク評価セルフチェック票

別紙2

評価

II 質問票 (身体的特性)

質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 入こみの中、正面から来る人によつからず、よけて歩けますか		点		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		点		筋力
3. 突発的な事象に対する体の反応は早い方と思えますか		点		敏捷性
4. 歩行中、小さい障害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		点		静的バランス
5. 片足で立ったまま膝下を離れたいと思えますか		点		動的バランス
6. 一直線に引いたラインの上を、横歩きで簡単に歩くことができますと思えますか		点		静的バランス (閉眼)
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点		動的バランス (閉眼)
8. 電線に乗って、つり橋にたかまらずどのくらい立っていられますと思えますか		点		敏捷性
9. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点		静的バランス (閉眼)

それぞれの評価結果をⅢのレーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 入こみの中、正面から来る人によつからず、よけて歩けますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある ⑤自信がある
3. 突発的な事象に対する体の反応は早い方と思えますか	①遅くないと思う ②あまり遅くない方と思う ③普通 ④やや遅い方と思う ⑤遅い方と思う
4. 歩行中、小さい障害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	①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま膝下を離れたいと思えますか	①できないと思う ②最近やっとなげできないと思う ③最近やっとなげられない ④できると思う ⑤できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、横歩きで簡単に歩くことができますと思えますか	①簡単に歩ける ②簡単に歩ける ③普通に歩ける ④簡単に歩ける ⑤簡単に歩ける
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上
8. 電線に乗って、つり橋にたかまらずどのくらい立っていられますと思えますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上
9. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上

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) =

下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	1.39	1.47	1.66~
	~1.38	~1.46	~1.65		



②座位ステッピングテスト (敏捷性)

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

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



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

下の評価表に当てはめると → 評価

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



④閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

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



⑤閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

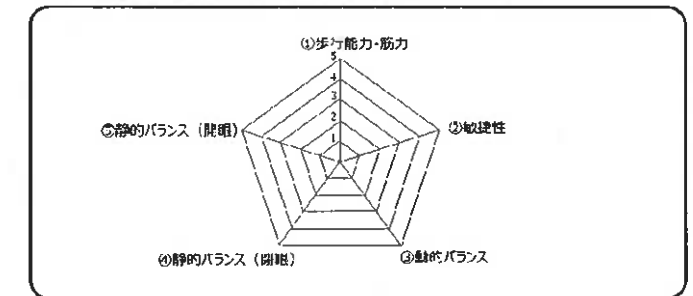
評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1	30.1	64.1	120.1
	~30	~84	~120		



身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

III レーダーチャート

1. 2ページの評価結果を転写し線で結びます
(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 (黒字) の大きさチェック

身体機能計測結果を示しています。黒字の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒字が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高くなるので注意が必要です。

2. 身体機能に対する意識 (赤字) の大きさチェック

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 (黒字) と意識 (赤字) 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。

転倒等災害マニュアル

検索

転倒等リスク評価セルフチェック票

～加齢による自身の変化に気付き、自らケアする手法を学ぶ～

意 識

意識調査

身体機能の自己評価
職場での日頃の行動
安全意識等

計 測

身体機能計測

歩行能力、筋力
バランス能力等
(5項目)

身体能力の自己意識と計測値との差でリスクを評価

意識調査(質問内容)

岸田
記入

質問内容	回答No.
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	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある ⑤自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか	①素早くないと思う ②あまり素早くない方と思う ③普通 ④やや素早い方と思う ⑤素早い方と思う
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いますか	①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか	①できないと思う ②最近やってないができないと思う ③最近やってないが何回かに1回はできると思う ④最近やってないができると思う ⑤できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行(後ろ足のかかとを前脚のつま先に付けるように歩く)で簡単に歩くことができると思いますか	①継ぎ足歩行ができない ②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ゆっくりであればできる ④普通にできる ⑤簡単にできる
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上
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いますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上

意識調査(評価)

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	3	6 点	3	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	3			
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか	2	5 点	2	② 敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、 すぐに次の足が出るとおもいますか	3			
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか	1	4 点	2	③ 動的バラン ス
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で 簡単に歩くことができるとおもいますか	3			
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信があ りますか	3		3	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	2	5 点	2	⑤ 静的バラン ス(開眼)
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信があ りますか	3			

岸田
記入

合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

身体機能計測結果

岸田
記入

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)

あなたの結果は **230** cm / **163** cm (身長) = **1.41**

下の評価表に当てはめると → **評価 3**

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ステップテスト (最大2歩幅を計測し身体で跨ります)



② 座位ステップテスト (敏捷性)

あなたの結果は **29** 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → **評価 3**

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

座位ステップテスト (20秒間で何回昇降できますか)



身体機能計測結果

岸田
記入

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 **36** cm

下の評価表に当てはめると → **評価 4**

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

ファンクショナルリーチ (水平にどのくらい腕を伸ばせるか)



④閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は **22** 秒

下の評価表に当てはめると → **評価 3**

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

閉眼片足立ち (眼を閉じて片足でどのくらい立ちますか)



身体機能計測結果

岸田
記入

⑤開眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は **95** 秒

下の評価表に当てはめると → **評価 4**

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

開眼片足立ち（眼を開いて片足でどのくらい立ちますか）

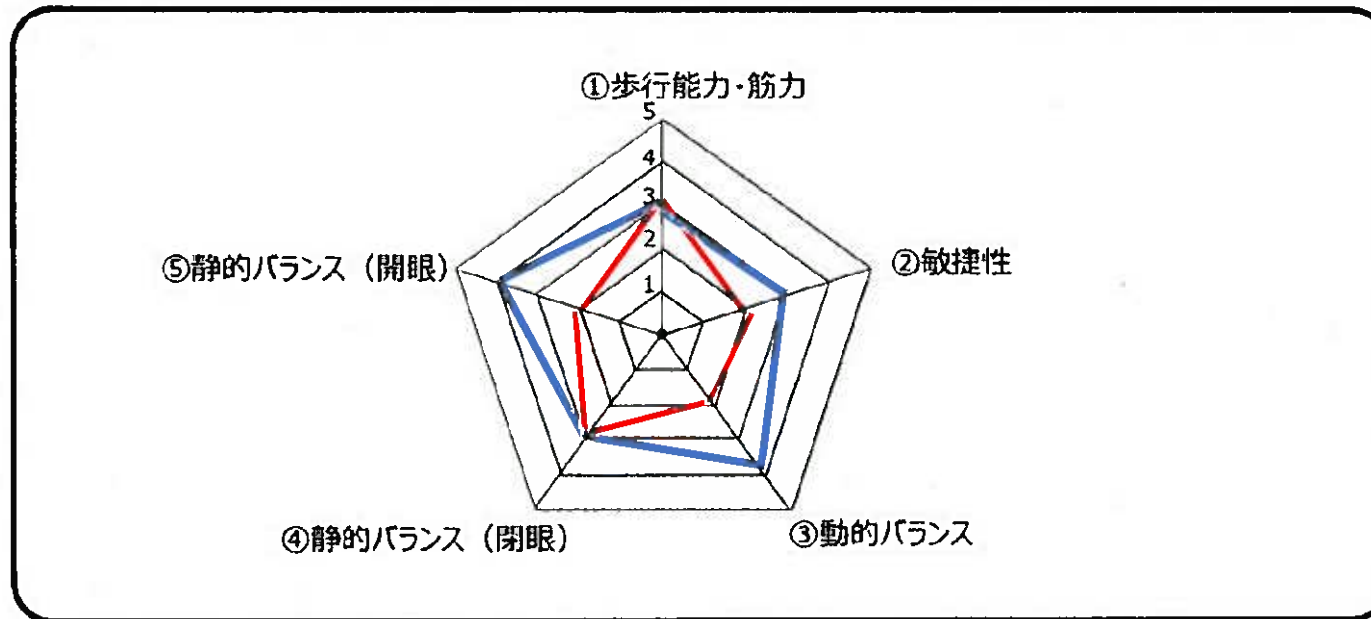


身体機能計測の評価数字を
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入

レーダーチャート(結果)

Ⅲ レーダーチャート

- 1、2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)



岸田記入
結果：慎重派

意識調査 
身体機能計測 

チェック項目

1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

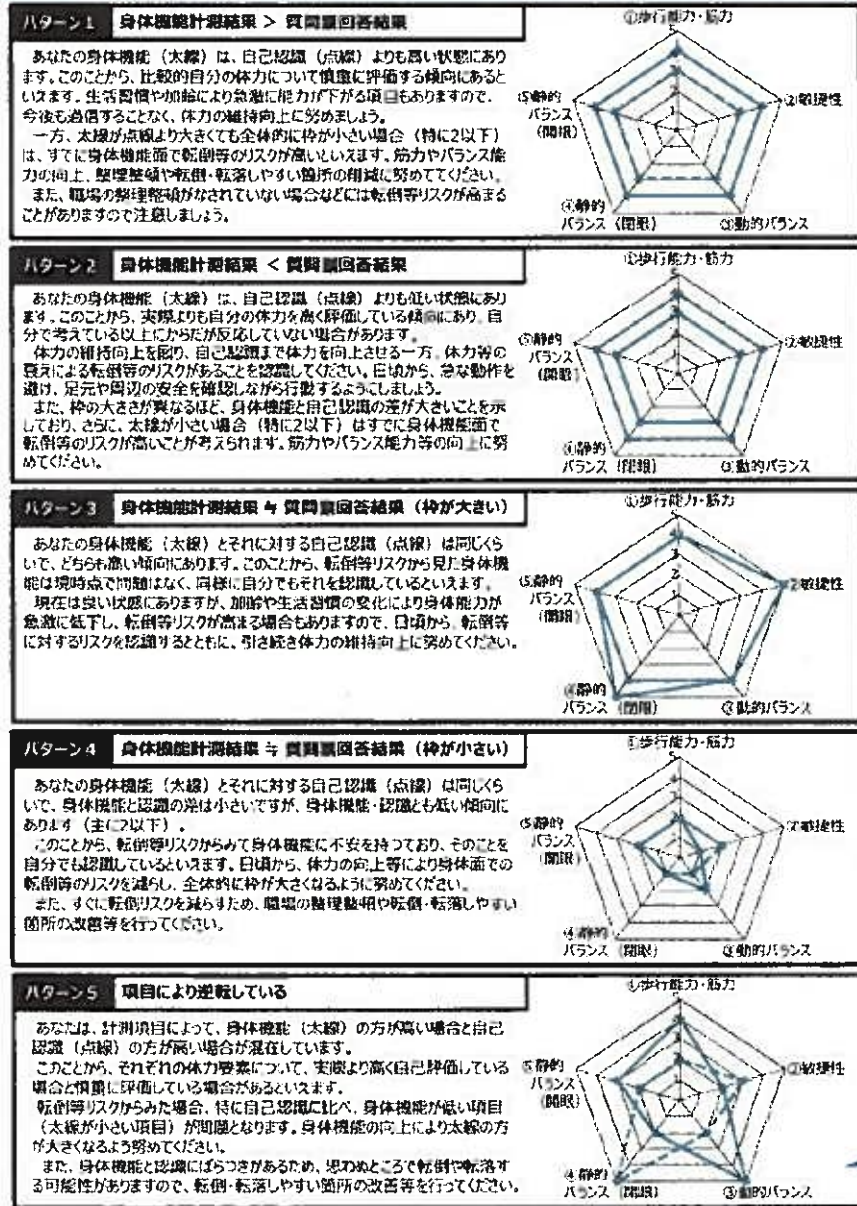
身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

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。

レーダーチャートの見方

レーダーチャートの典型的なパターン



慎重派

体力を過信
要注意！

特が大きい
良い状態

特が小さい
要注意！

機能と意識に
ばらつき、要注意！

労働者自身が、
①自分の体力を知り、
②作業行動に留意する
③体力の向上に努める

エイジアクション100

「エイジアクション100」は、高年齢労働者の安全と健康確保のための100の取組（エイジアクション）を盛り込んだチェックリストを活用し、職場の課題を洗い出し、改善の取組を進めるための「職場改善ツール」です。

概要・構成

- 1.高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト
- 2.チェックリストの解説
- 3.高年齢労働者の労働災害発生状況
- 4.加齢に伴う身体・精神機能の状況
- 5.高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善計画
- 6.高年齢労働者の安全と健康確保に役立つパンフレット等のリスト

エイジアクション100

IV 高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト

番号	チェック項目 (100の「エイジアクション」)	結果	
		達成	優先度
1 高年齢労働者の戦力としての活用			
1	高年齢労働者のこれまでの知識と経験を活かして、戦力として活用している。		
2 高年齢労働者の安全衛生の総括管理			
(1) 基本方針の表明			
2	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策の基本方針の表明を行っている。		
(2) 高年齢労働者の安全衛生対策の推進体制の整備等			
3	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策を推進する計画を策定している。		
4	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクに対応する観点から、高年齢労働者の安全衛生対策の検討を行っている。		
5	高年齢労働者による労働災害の発生リスクがあると考える場合に、相談しやすい体制を整備し、必要に応じて、作業内容や作業方法の変更、作業時間の短縮等を行っている。		
3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策			
(1) 転倒防止			
① つまずき、踏み外し、滑りの防止措置			
6	通路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電気配線やケーブルはまとめている。		

取組をチェック
「○△ー」

優先度が高い
項目に●

○：できている
△：できていない、
又は改善が必要
ー：該当なし

エイジアクション100(演習、転倒)

3 高齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策

(1) 転倒防止

① つまずき、踏み外し、滑りの防止措置

6	通路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電気配線やケーブルはまとめている。		
7	床面の水たまり、氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いている。		
8	階段・通路の移動が安全にできるように十分な明るさ(照度)を確保している。		
9	階段には手すりを設けるほか、通路の段差を解消し、滑りやすい箇所にはすべり止めを設ける等の設備改善を行っている。		
10	通路の段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行っている。		

② 安全な作業靴の着用

11 作業現場の環境に合った耐滑性があり、つまずきにくい作業靴を着用させている。

③ 歩行時の禁止事項

12 書類や携帯電話を見ながらの「ながら歩き」、ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走ること」は禁止している。

④ 危険マップ等の作成・周知

13 ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい箇所の危険マップ等を作成して周知している。

取組をチェック
「○△ー」

取組をチェック
「○△ー」

○：できている
△：できていない、
又は改善が必要
ー：該当なし

エイジアクシオン100(演習、腰痛)

(3) 腰痛予防		
① 作業姿勢		
20	ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢を取らせないようにしている。	
21	肘（ひじ）の曲げ角度が90度になるように、作業台の高さを調節している。	
22	同一作業姿勢を長時間取らせないようにしている。	
23	不自然な姿勢を取らざるを得ない場合や反復作業を行わせる場合には、休憩・休止をはさんだり、他の作業と組み合わせることにより、できる限り連続しないようにしている。	
② 重量物の取扱い		
24	重量物の取扱作業を、できる限り少なくしている。	
25	重量物を取り扱う場合には、機械（台車・昇降装置・パランサー等）による自動化・省力化、腰痛予防ベルト・アシストスーツ等の活用による負担の軽減を行っている。	
26	重量物の重量や外観から判断できない偏った重心の位置を、できる限り明示している。	
③ 介護・看護作業		
27	要介護者のベッドから車いす等への移乗介助等には、介護用リフト、スライディングボード・シート等を活用している。	

取組をチェック
「○△-」

取組をチェック
「○△-」

○：できている
△：できていない、
又は改善が必要
-：該当なし

エイジアクシヨン100(改善計画)

番号	チェック項目番号	現行の問題点 (チェック項目が「×」の理由)	改善内容	責任者/ 担当者	スケジュール												フォローアップ 計画
					月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
1																	
2																	



現行の問題点

改善内容

担当者

フォローアップ

全国安全週間

令和5年度の「全国安全週間」スローガン

高める意識と安全行動 築こうみんなのゼロ災職場

実施期間：7月1日（土）～7日（金）

（準備期間：6月1日～30日）

全国安全週間

◎全国安全週間の期間中に是非お願いしたいこと

1 トップからのメッセージ（呼びかけ、声掛け）

2 職場の巡視（作業者への声掛け）

3 4 S 活動など（全員参加の動機付け）

全国安全週間にふさわしい行事で、意識の向上を！

ご清聴ありがとうございました

岸田労働安全衛生コンサルタント事務所

岸田 建夫

労働安全コンサルタント（建築）

労働衛生コンサルタント（工学）

E-mail : kishida.tto@gmail.com