

# エイジフレンドリーガイドラインに沿った 「職場の転倒・腰痛予防！出張サービス」の流れについて



## 1. 目的

「職場における転倒・腰痛予防と運動習慣定着」

## 2. 概要

- (1) 働く人の健康確保と健康増進に取り組む事業場に対し、保健師・理学療法士等の専門職種を派遣して指導や助言を行います。
- (2) それぞれの職場で自主継続が可能な運動について、職場の特性に応じた内容を考え、サポートします。
- (3) SAFE コンソーシアム(※参考資料1)の取組と連携し、職場の運動習慣の定着、高年齢労働者の体力保持に寄与することから、転倒・腰痛による事故の予防を目指します。

### 【参考】エイジフレンドリーガイドライン(※参考資料2)と第14次労働災害防止計画(※参考資料3)

今後、60歳を過ぎても働きたいと希望する人も増え、ますます高年齢労働者の就労がすすむとされます。そのため、高年齢労働者が安心・安全に働く職場づくりは、喫緊の課題でもあります。本ガイドラインでは、事業者と労働者の具体的取り組みとして、健康や体力の状況の把握について紹介しています。また、第14次労働災害防止計画(R5、4月～)においても、高年齢労働者の労働災害防止対策は重点課題となっています。事業場は、従業員が在職中から運動などを通じ従業員の健康保持増進を支援する体制が求められます。

#### (4) 本サービスの位置づけ

実施主体は支援の申し込みをされた事業場様となります。

当センターは、事業者が行う健康の保持増進に係る公的な事業場外資源として、事業者が行うこれらの活動をサポートさせていただきます。

## 3. 本サービスの内容(確認事項)

- (1) 利用対象:中高年齢労働者の在籍する高知県内企業。
  - ・ 各職場の安全衛生担当者等がご参加いただけること。
  - ・ 安全に運動のできるスペースが確保されていること
  - ・ 参加者は自発的に体力測定・運動指導を申し出た健康者。(留意事項をご覧ください)※途中何らかの理由で中止することも自由。中断による不利益はありません。
- (2) 担当スタッフ:保健師1名、理学療法士1名(相談員)  
※事業場訪問は、この2名の専門職が行います。
- (3) ご利用期間:令和8年4月1日(水)～令和8年12月11日(金)  
※先着順、年度内10事業場まで。定員に達し次第申し込みは終了とさせていただきます。
- (4) 留意事項:本サービス利用期間内に、事業者向けの簡単なアンケート(チェックリスト形式)のご提出をお願いいたします。チェックリストの提出をもって同意されたものとみなします。

参考資料1 SAFE コンソーシアムポータルサイト [【https://safeconsortium.mhlw.go.jp/】](https://safeconsortium.mhlw.go.jp/)

参考資料2 エイジフレンドリーガイドライン [【https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000815416.pdf】](https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000815416.pdf)

参考資料3 第14次労働災害郷土計画の概要 [【https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001116255.pdf】](https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001116255.pdf)

## 個別訪問支援の流れ(フロー)



高知産保センターホームページより、申込書をダウンロードし、FAX もしくは添付メールにて申し込みください。

お申し込み後に、センター担当者からお電話でご連絡をさせていただきます。

### STEP 1

#### 初回ヒアリング／日程調整／アンケート(事業場・労働者)

本サービスについての主旨をご説明。この際、併せて以下の内容について、ヒアリングをさせていただきますので、ご対応の程よろしくお願いたします。

- ・事業場概要(作業環境)、労働者数、(男女別、年齢別)、就業時間、安全衛生管理体制
- ・過去3年間に発生した転倒及び腰痛災害など

※事業場・労働者事前アンケート(チェックリスト形式)については※別紙をご覧ください。

別紙 1-①:事業場向けチェックリスト 別紙 1-②:参加者向けチェックリスト

### STEP 2

#### 事業場訪問1回目 ◆体力測定1回目◆

事業場内に体力測定会場をご準備ください。1人15分程度要します。

厚生労働省「転倒等リスク評価セルフチェック票」(エイジフレンドリー100で推奨されたチェックリスト)を活用した、体力測定です。測定用紙様式 参加者リストの作成をお願いします。

別紙 2-①:転倒・腰痛予防体力チェック記入用紙 別紙 2-②:体力測定結果票を使用

### STEP 3

#### アセスメント(産保センターで行います)

事前アンケート(事業場・労働者)と体力測定の評価

### STEP 4

#### 事業場訪問2回目 ◆職場体操の指導◆

③の結果を報告するとともに職場・個人の課題に沿った職場体操を実施します。

体力測定の結果(個別課題)についても、必要に応じて対応します。

週に2~3回取り組んでみましょう！フォローアップ訪問で効果を実感！

### STEP 5

#### フォローアップ◆3か月後(訪問／電話など)◆

運動効果・体力測定の確認。職場体操の継続状況などヒアリング。

今後についての助言等。

①~⑤までの流れにおいて、事業場の担当者の協力が得られることを前提としてお申し込みください。サービスはすべて無料です。