

従業員の健康や安全を守るために。

企業の「安全配慮義務」を果たすために。

就業時間の合間に、少しでも運動をする時間をつくりましょう。

毎日 3 分でできる 

転びにくいカラダをつくる 職場エクササイズ



安全に安心な店舗・施設づくり推進運動



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

転倒事故を防ぐ 運動プログラム

「転倒」による労働災害を防ぐために。

小売業・社会福祉施設・飲食店に多い労働災害は、「転倒」によるものです。これは職場環境を改善することに加え、運動によって身体機能を維持向上させることで防ぐことができます。

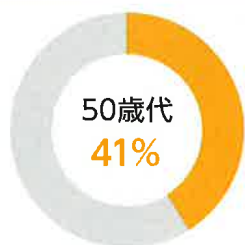
身体機能は、気づかぬうちに衰えているものです。今回専門家が、上記の3業種で働くみなさまのために、職場で手軽にできる「転倒事故を防ぐ運動プログラム」を開発しました。個々人の取り組みでは継続が難しいかもしれませんが、職場で実施されるのであれば継続できるのではないのでしょうか。

転倒リスク低減のため、職場のすき間時間を利用して、ぜひ取り組んでみてください。



労働災害を防ぐための運動プログラムが必要な理由

「転倒」を原因とする
労働災害は50歳代から
大幅に増加していきます。



高年齢者は若年時に比べ、
様々な機能に、
大きな低下がみられます。

- 平衡機能…………… 48%
- 薄明順応…………… 36%
- 視力…………… 63%
- 伸脚力…………… 63%
- 瞬発反応…………… 71%
- 運動調整能…………… 59%

その他、このような結果も
出ています。

- 高年齢者は自身の認識と実際の身体機能の間にズレが生じています。
- 一定以上の負荷のある運動でなければ転倒リスク低減の効果は期待できません(健康維持・増進を目的とする運動とは区別する必要があります)。

つまり、特に高年齢の労働者の方々に向けた
転倒リスクを減らすための運動プログラムが必要なのです。

そこで

出典:平成22年度 高年齢労働者の身体的特性の変化による災害リスク低減推進事業に係る調査研究報告書

各3業種に合った転倒予防運動プログラムを、
専門家が開発しました。

小売業

向けプログラムについて

すべり、つまずき、
荷物を持つ時の移動時の
転倒を予防します。

社会福祉施設

向けプログラムについて

すべり、つまずきに加え、
介助時の転倒を
予防します。

飲食店

向けプログラムについて

すべり、つまずきに加え、
狭いスペースでの移動時の
転倒を予防します。

運動プログラム

ダイジェスト

転倒予防に必要なバランストレーニング、筋力トレーニング、ストレッチをご紹介します。
簡単な動きですので、ぜひ真似して動いてみてください！

すべりを 改善する トレーニング

片足
バランス



膝を持ち上げ、片足でバランスをとります。背筋を伸ばし、姿勢よくバランスがとれるように意識します。

スクワット



足を腰幅程度に開き、膝を曲げて伸ばします。お尻を斜め後ろ遠くにおろすように動きます。

カラダ
ねじり



顔は正面のまま体を左右にねじります。肩、手の力は抜き、リラックスして動きましょう。

つまずきを 改善する トレーニング

つま先上げ



片足を上げたまま、つま先を持ち上げ、おろします。つま先を自分の脛に近づけるように意識します。

かかと上げ



足を安定する幅に開き、かかとを上げておろします。かかとを高く持ち上げるように動きます。

ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開き、体重を前足に乗せます。後ろ足のかかとを床につけたまま伸ばします。

荷物を 持っでの 移動に 強くなる トレーニング

横脚上げ
バランス



足を横に上げておろします。上げた足のつま先を正面に向けたまま行います。

フロントランジ



足を前に出して踏み込み、戻します。背筋を伸ばし、姿勢よく行います。

胸の
ストレッチ



両手を広げ、胸を張ります。肩の力を抜いて、手を遠くに伸ばすことを意識します。

なぜ、いま、転倒予防への取り組みが重要なのか？

東京大学 高齢社会総合研究機構
未来ビジョン研究センター
教授 飯島 勝矢

従業員、自らが、 転倒予防対策に 取り組む意義



加齢に伴い筋力・筋肉量が低下しますが、それこそ40歳から年に0.5～1%ずつ減少するともいわれております。この筋肉減弱が進行すると転倒リスクも高くなり、予期せぬ障害を起こします。安全安心な就労可能年齢を少しでも長く保つために、普段から転倒リスクを評価し、転倒予防に資する重要ポイント(運動含む)をぜひとも習慣化しましょう。

NPO法人健康経営研究会
理事長 岡田 邦夫



経営者が、 従業員の転倒予防に 取り組む意義

職場での転倒事故が増えています。経営者は、事故が起ってからへの対応よりも、事故が起らないための投資を行うことが何より重要です。しっかりと体操することで、未然に事故を防ぎ、元気に仕事をすることができます。まずは、安全安心な職場づくりのために、毎日の就業時間内に体操をするなど、時間投資から始めてみませんか？

従業員の健康と安全を大切にしたい、経営者のみなさまへ

転倒予防に取り組みたい店舗・施設を大募集！

(令和3年度「安全で安心な店舗・施設づくり推進運動」の広報及び運動習慣定着支援等事業)

小売業・社会福祉施設・飲食店について、職場での転倒予防に取り組む企業・団体を募集し、転倒リスクの評価、体操の実践をサポートいたします。

この機会を利用して、安全で安心な店舗・施設づくりにぜひお役立てください！

締切

11/30

- | | |
|------|--|
| 1 対象 | 小売業、社会福祉施設、飲食店の店舗・施設を運営する企業・団体 |
| 2 費用 | 無料 |
| 3 概要 | 店舗・施設で次の取り組みを行っていただきます。
その際、インストラクター派遣もしくはオンラインサポートで実施を支援いたします。
①職場での転倒予防の啓発活動
②転倒リスクの測定
③転倒予防体操の実施(2カ月間程度、動画コンテンツ等を提供することで、フォローアップ)
④実施報告・アンケート回答等
※感染症の状況によって実施内容に変更の可能性がありますことを予めご了承ください。 |

<転倒予防の取り組みに関する実施サポート>

転倒リスク評価や体操の実施については、スポーツクラブや企業での健康づくりを支援する(株)ルネサンスがサポートいたします。
お問合せ：hc_online@s-renaissance.co.jp



- | | |
|--------|---|
| 4 締切 | 2021年11月30日(火) ※応募状況により締切を延長する可能性があります。 |
| 5 選考 | 業種や店舗規模、労働災害の発生状況、現状の取り組み、実施可能性等をふまえ、選考いたします。
選考結果については、メール等でご連絡いたします。 |
| 6 応募方法 | 応募要項をご確認のうえ、下記の応募フォームからお申し込みください。 |

安全で安心な
店舗・施設づくり
推進運動ポータルサイト
応募フォーム

<https://fofa.jp/mhlw/a.p/102/>



安全で安心な
店舗・施設づくり推進運動
キャッチフレーズ&キャラクター
近日SNSにて投票実施予定!

Twitterアカウント @anzensuishin



あなたは
どっちが
好き？

