

転倒を防ぐ・腰痛を防ぐ

秋田の企業が実践している

小売業・社会福祉施設の 取組好事例集



秋田県小売業+Safe協議会・秋田県介護施設+Safe協議会

はじめに

近年、商業や社会福祉施設などの業種で働く中高齢の女性を中心に、仕事中に転倒や腰痛を発症する災害が増えています。

その理由として、高齢化の進行により、身体特性の低下した高年齢労働者が災害にあうケースが増えていることがあげられますが、なかには転倒によって骨折し、長期の療養を要したために企業が経済的に大きな損失を受けることも少なくありません。

県内には転倒災害の防止や腰痛予防に熱心に取り組んだり、創意工夫したりして災害の減少につなげている企業が多くありますので、そうした取組事例を各労働基準監督署で情報収集し、+Safe協議会事務局がヒアリングを行い、とりまとめたものがこの事例集です。

企業が取り組むに至ったきっかけや、取組を継続するために工夫していることなども盛り込みました。

同様の事例集はたくさん出ていますが、「秋田の企業がやっていること」や「秋田でもできること」を掲載していますので、内容をより身近に感じて取り入れやすくなっているのではないかと思います。

防止対策に頭を悩ませている企業に広く手にとってもらい、取組や改善のヒントになれば幸いです。

秋田県小売業+Safe協議会・秋田県介護施設+Safe協議会

【事務局】 秋田労働局 労働基準部 健康安全課

秋田県小売業+Safe協議会・秋田県介護施設+Safe協議会

1. 設置趣旨・目的

休業4日以上の労働災害による死傷者数は、第三次産業を中心に増加傾向にあり、事故の型別でみると、「転倒」及び腰痛等の「動作の反動・無理な動作」による死傷者数（新型コロナウイルス感染症による罹患者を除く。）は、全体の3割以上を占める状況にあるなど、労働者の作業行動を起因とする労働災害（以下「行動災害」という。）の増加が課題となっています。

また、転倒災害では約半数が骨折などを伴う休業1か月以上の災害であり、中には後遺症を伴う重篤な災害も発生しています。

その影響は企業における経営活動にも多分に影響を及ぼしている可能性があることから、その対策は喫緊の課題であり、必要な対策を講じ、着実に減少傾向に転じさせる必要があります。

そのためには、増加する行動災害の予防を労働分野の問題としてだけでなく、働き手の確保などの企業の経営問題、国民の健康に関わる問題として捉え、関係者が一丸となって対策を講じることが重要です。

本協議会は、構成員の安全衛生に対する意識啓発と自主的な安全衛生活動の定着を図るとともに、構成員が管内の安全衛生に対する機運醸成を推進することを目的としています。

2. 秋田県小売業+Safe協議会構成員

県の機関 秋田県 産業労働部 商業貿易課

関係団体 秋田県商工会議所連合会
秋田県商工会連合会
一般社団法人 秋田県労働基準協会

法人企業	株式会社アマノ	イオンスーパーセンター株式会社
	イオン東北株式会社	株式会社伊徳
	株式会社サンデー	生活協同組合コープあきた
	株式会社タカヤナギ	有限会社中央市場
	株式会社テラタ	株式会社ナイス
	株式会社日敷	株式会社バザール
	株式会社マルエーうちや	株式会社マルダイ

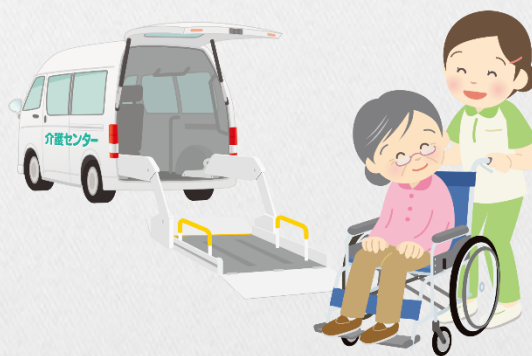
（五十音順）

国の機関 秋田労働局 労働基準部 監督課
秋田労働局 職業安定部 職業安定課
秋田労働局 労働基準部 健康安全課（事務局）



3. 秋田県介護施設+Safe協議会構成員

県の機関	秋田県 健康福祉部 長寿社会課
関係団体	社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会 秋田県老人福祉施設協議会 秋田県介護老人保健施設連絡協議会 あきた在宅介護サービス連絡協議会 公益財団法人 介護労働安定センター 秋田支部
法人企業	医療法人 久幸会 有限会社 やさしい手秋田
国の機関	秋田労働局 労働基準部 監督課 秋田労働局 職業安定部 職業安定課 秋田労働局 労働基準部 健康安全課（事務局）



事例集目次

番号	カテゴリ	タイトル
小売1	教育・見える化	転倒災害防止のためのK Y活動等の実施
小売2	教育・見える化	危険箇所マップの作成、耐滑作業靴、吸油マットの設置
小売3	教育・見える化	災害防止POP掲示、ラジオ体操の実施
小売4	体操・ストレッチ	転倒・腰痛・肩こり予防のための1分間体操等の導入
小売5	体操・ストレッチ	ラジオ体操とストレッチの導入
小売6	通路・作業床の改善	油を吸収するマットの設置
小売7	作業姿勢の改善	高さが調整できるまな板用脚の導入、腰痛予防の作業手順書の作成、ラジオ体操の導入
小売8	転倒防止用具の使用	靴装着型の滑り止めやライトを使用した転倒防止、体操・ストレッチの実施
小売9	ヘルメットの使用	墜落時保護用ヘルメットの着用
社福1	教育・見える化	職場環境の把握と危険意識の向上
社福2	ノーリフトケアの推進	ノーリフトケアの推進と機器の導入
社福3	体操・ストレッチ	腰痛借金0を目指し研修会を実施
社福4	通路・作業床の改善	屋外照明の設置、調理員の防滑靴着用、厨房床の滑り止め施工、車椅子付き特殊浴槽の使用
社福5	通路・作業床の改善	床に滑り止め材質のものを使用、軽体操の実施、移乗検定試験（実技）の実施
社福6	通路・作業床の改善	玄関前階段の手すり設置、厨房床の滑り止め施工、配膳用台車の使用、立ち作業可能な沐浴用シャワーブースの設置と使用
社福7	通路・作業床の改善	人感センサーライトの設置
社福8	通路・作業床の改善	通路の曲がり角にカーブミラーを設置、滑りにくい靴底のスリッパを購入、浴室前に注意喚起を掲示
社福9	作業方法の改善	マッスルスーツを導入
社福10	福祉用具の使用	高機能性車椅子、スライディングボードの導入、センサーライトの設置
社福11	福祉用具の使用	特殊浴槽を導入

事業場名 株式会社伊徳 本社・店舗

業態：食料品スーパー 労働者数：約2,500名（企業全体）

成果 転倒災害の減少

内容

- 店内外の危険箇所の把握と周知（KY活動）
- 冬期間前の靴裏チェックと履き替えの推奨
- 冬期間中の転倒防止ポスターの作成・掲示

きっかけ

- 冬期間の転倒が多かったため、従業員の意識改革が必要と感じた。
- 転倒による休業4日以上の労災が増加したので歯止めをかけたい。
- 就労年齢が高くなってきているため。

転倒防止対策で靴裏の汚れを靴専用ブラシで綺麗にする。



店内の転倒注意箇所を周知するために活用



定着に向けた取組

冬期間（11月～3月末）啓蒙活動の一環で期間限定の掲示

- 毎月の店長会での周知徹底
- 冬期間前の靴底チェックの推進
- 除雪後の歩き方の注意喚起
- 店舗ごとの危険箇所の周知徹底

事務局より

- 過去に発生した転倒災害やヒヤリ・ハット等を綿密に分析し、年間を通じた取組と転倒災害が増加傾向を示す冬期間に限定した取組の双方を効果的に展開することにより、同種災害の防止に一定の成果を上げています。

雪道の転倒労災を無くそう！！

雪が降り始める前の路面凍結から転倒労災が発生し始めます！
以下のコツを皆さんで実践して、転倒労災を減らしていきましょう！！

① 雪道の歩き方の基本（急がず・落とらず・ゆっくり歩く）



② 滑りにくい靴底を選ぶ！



③ こんな場所は要注意！！

- 1) 横断歩道 2) ロードレーディングの切り返し 3) 駅や地下街からの出口付近
- 4) 車の出入りのある歩道 5) バスやタクシーの乗降場所 6) タイル張りの店内

④ こんな人は要注意！！



事業場名 株式会社タカヤナギ グランマート各店舗

業態：食料品スーパー 労働者数：約1,600名（企業全体）

成果

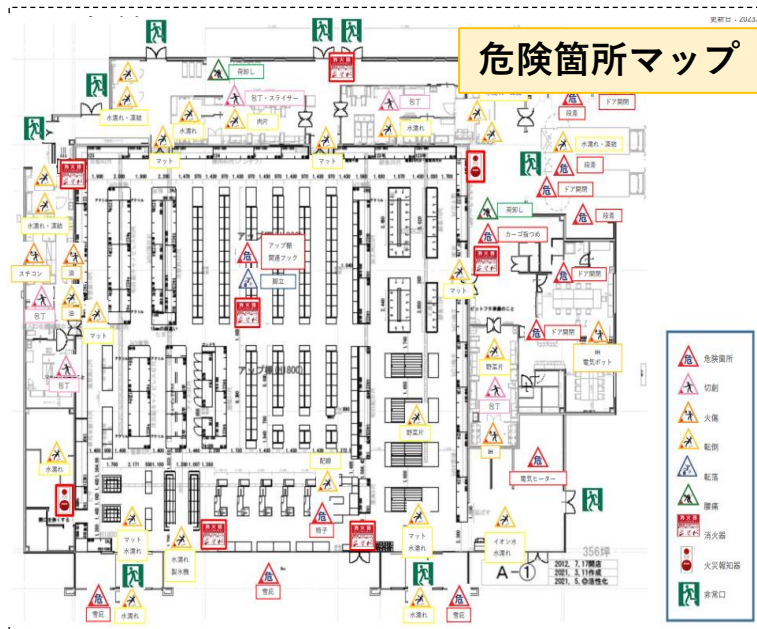
危険箇所の周知、調理場での転倒減少

内容

- 店舗平面図に転倒等の危険箇所を記した危険箇所マップを作成し、従業員へ周知を行った。
- 水や油等で滑りやすい調理場に吸油マットを設置し、作業員に耐滑作業靴を着用させた。

きっかけ

- 従業員からのヒヤリ・ハット（転びそうになったなど）
- 店長の職場巡視の際に危険箇所等を把握した。



耐滑作業靴



吸油マット

定着に向けた取組

- 危険箇所マップの作成の手間や耐滑作業靴、吸油マットの購入、交換に費用が掛かるが、従業員とお客様の安全を第一に考えて導入した。

事務局より

- 危険箇所マップは従業員へ広く周知を図れるだけでなく、新入社員等への安全教育にも活用できます。
- 耐滑作業靴や吸油マットは購入に費用が掛かるものの、水や油が飛散することが多い調理場では転倒防止に効果的です。

事業場名 株式会社デンコードー ケーズデンキ秋田東店

業態： その他の小売業 労働者数： 34名

成果 社内コミュニケーションを通して安全意識が向上

内容

- 腰痛予防や転倒防止等のためのPOPをバックヤードの出入口や階段の踊り場、倉庫内などに掲示し、注意喚起している。
- 継続的なラジオ体操の実施。

きっかけ

- 10年以上前に、本社から送られてきた事故防止POPを掲示したのがはじまり。



定着に向けた取組

- 「私の職場の無事故・無病6つの約束」の内容を定期的に見直し、マンネリ化しないように心がけている。
- 重量物を扱う作業は常に2人以上で対応し、脚立を使用する場合は安全帽の着用を徹底させている。それらの作業を行う者は従業員全員に支給されているインカムランシーバーを通じて告知しており、それによって作業内容が他の従業員に伝わり、作業協力の申し出や注意の声掛けを行ったりと安全意識の高まりにつながっている。
- ラジオ体操は、スタッフが多い土、日曜日の早番限定にはなるが、スマートフォン動画と緊急用メガホンを使い、継続して行っている。

事務局より

- POPを一つのきっかけに社内コミュニケーションが上手に図られています。従業員同士の声掛けは災害防止の第一歩と言えます。

事業場名 イオンスーパーセンター株式会社イオンスーパーセンター大館店

業態：各種商品小売業 労働者数：約150名

成 果

筋肉アップで転倒・腰痛・肩こりの予防

内 容

- 従業員に対して、就労前に1分間体操を実施させた。
- 従業員が、反復作業や重量物を持ちながら移動することによって腰痛等を発症することが少なくなるよう、台車を導入し使用させた。

きっかけ

- 筋力や筋肉の柔軟性が低下すると転倒するリスクが高まると考えた。
- 同じ作業姿勢での反復作業や重量物を持ちながら移動すると腰部への負荷がかかるため、腰痛等が発症しやすくなると考えた。

就労前の1分間体操

掲示による注意喚起
と

ヒヤリ・ハット事案収集



定着に向けた取組

- 毎月の安全衛生委員会や週4日の昼礼等において周知徹底を図った。
- 他店舗において発生した災害事例や自店舗におけるヒヤリ・ハット事例を収集し掲示板で情報を共有することで、転倒や腰痛等を予防対策の必要性を理解させるところから取り組み始めた。

事務局より

- 転倒や腰痛等の労働災害を撲滅するため、安全衛生委員会等において、今何をどのように取り組むべきか十分に検討しています。また、使用者側から一方的に取り組みを強要するのではなく、従業員に対して、予防対策の必要性を十分に理解させたいという考えで取り組むことで、より効果的に予防対策が推進できるよう努めています。

事業場名 株式会社伊徳 本社・店舗

業態：食料品スーパー 労働者数：約2,500名（企業全体）

成果

運動不足解消と筋肉の柔軟性が向上

内容

- 本部所属の従業員は、毎週水・土にラジオ体操を実施している。
- 店舗従業員には、始業前にけんぽ体操「スマトレ」を推奨している。

きっかけ

- **健康経営の一環**として導入。
- **従業員の高年齢化が進んできた**ので、転倒災害や腰痛災害が増える可能性が危惧されたため。



産業医の先生にも協力いただき、ストレッチを実施。

定着に向けた取組

事務局より

- 安全衛生委員会での進捗確認
- 企業全体での把握と改善及びストレッチの推奨を促進

- 健康経営とは、従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考え方の下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。企業が経営理念に基づき、このような取組を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上など、組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることが期待されます。こちらの企業では、健康経営優良法人2024（大規模法人部門）の認定を受けられています。

事業場名 ファミリーマート大仙大花町店

業態：コンビニエンスストア 労働者数：11名

成果 調理油による転倒リスクの低減**内容**

- 調理で油を使用する場所に油を吸収するマットをレンタルで設置
- マットは定期的（4週間程度）に交換

きっかけ

- 調理で使用した油が床に飛び滑りやすくなっていた。
- 従業員から実際に転びそうになったという報告もあった。

定着に向けた取組

- オーナーに話をしたところ、転倒災害防止に理解を示してくれて、費用負担（マットのレンタル代）してくれることになった。

事務局より

- 油が付いた靴で歩くと調理場所以外の床にも油が付着して滑りやすくなってしまうため、調理場所に設置することは非常に効果的です。また、費用も高くないため、導入しやすい取り組みだと思います。



事業場名 株式会社 タカヤナギ グランマート各店舗

業態：食料品スーパー 労働者数：約1,600名（企業全体）

成果 調理時の腰への負担軽減など腰痛予防の効果がある

内容

- 高身長者のためにまな板の高さを調整できる専用の脚（支え）を購入し、まな板の高さを高めた。
- イラストを取り入れて分かりやすい腰痛予防の作業手順書を作成した。
- 朝礼の参加人数が多い部門でラジオ体操を導入した。

きっかけ

- 高身長者が調理するとき **中腰となり、腰への負担が大きかった。**
- 担当者が **分かりやすい作業手順書** を作成しようと考えた。
- 作業前に体を動かすことが **労災防止につながる** ため、ラジオ体操を導入した。

高さ調整付
まな板用脚

定着に向けた取組

- 高さ調整脚は腰の負担軽減効果が大きく、導入する店舗を増やしている。
- 作業手順書には誰でも簡単にすぐ出来る体操（これだけ体操）を掲載した。
- ラジオ体操を行っている従業員から、作業前に体が温まり、気持ちも切り替わるといった意見も出ており、毎日行なっている。

事務局より

- 高さ調整脚は中腰姿勢を解消できるので、腰痛予防に効果的です。
- 作業手順書はイラストを取り入れることで分かりやすい内容になっています。
- ラジオ体操をしている従業員からも高評価の意見がでていて取り入れやすい。



事業場名 スポットビルト東北株式会社 秋田魁新報 川尻販売所

業態：新聞販売業 労働者数：17名

成果 雪や凍結路面での転倒防止、腰への負担が軽減**内容**

- 冬季の配達時、底にゴムの突起が付いた滑り止めを靴に巻き付けて使用し、夜間はライトを首から下げて足元などを照らす。
- 新聞の束は床に直置きせず、所定の台か古新聞を重ねた上に必ず置くようにして、腰に負担がかからないようにする。
- 作業開始前などに体操やストレッチを実施。

きっかけ

- 冬季は夜が明ける前から配達を行うので、凍結箇所等での転倒防止や吹雪いて見通しが悪いときなどのために、本部で装備を推奨。
- 高齢の労働者もいて、作業場で重量物を扱うことから各自で体操やストレッチを行うようになった。

**定着に向けた取組**

- 体操やストレッチの方法などは示していないが、みな自発的に継続して行っている。転倒災害や腰痛はここ数十年発生していない。

事務局より

- 事業場では体操を継続させる取組は行っていないものの、経営者は、『自分の趣味であるジョギングを続けるためには健康でないとはいけない』との意識から繰り返し呼びかけた結果ではないか、とおっしゃっていました。労使の健康観や健康意識の共有が継続の秘訣と言えそうです。

事業場名 株式会社テラタ バイパス店

業態：食料品スーパー 労働者数：約60名

成 果 墜落災害が発生した場合、頭部を保護してくれる

内 容

- 脚立やはしごを使用して高所作業するときは墜落時保護用ヘルメットを着用する。

きっかけ

- 脚立などを使用して作業している時に、万が一、落ちてしまうと頭を打ち付けてしまう危険があるため、墜落時保護用ヘルメットを購入（準備）した。



定着に向けた取組

- 墜落時保護用ヘルメットを購入しても作業する方が着用しないと意味がないため、脚立・はしご置き場にヘルメットを備え付けて、作業者に必ず着用するよう伝えた。

事務局より

- 脚立からの墜落災害であっても頭を打ち付けて死亡災害につながる危険があるため、墜落時保護用ヘルメットを着用して頭部を保護することは怪我の重症化を防ぐ上でも重要となります。

事業場名 **社会福祉法人花輪ふくし会 障害者支援施設 鹿角苑**

業態：障害者支援施設 労働者数：約40名（法人全体：約600名）

成 果 安心できる環境づくりと危険に対する意識向上

内 容

- 毎月、日常的に見る風景の1枚のイラストや、実際に施設内の一角の画像を基に「〇〇かもしれない」という意見を出し合っています。
- 同僚と一緒に考えたり、他者の意見を見て「こういうこともあるかもしれないんだね。」と感心したり、それぞれの感覚の拡張と共有をK Y（危険予知）、事故防止に繋げています。
- 各部の会議で結果を公表し、危険が予測される箇所の改善に繋がっています。

きっかけ

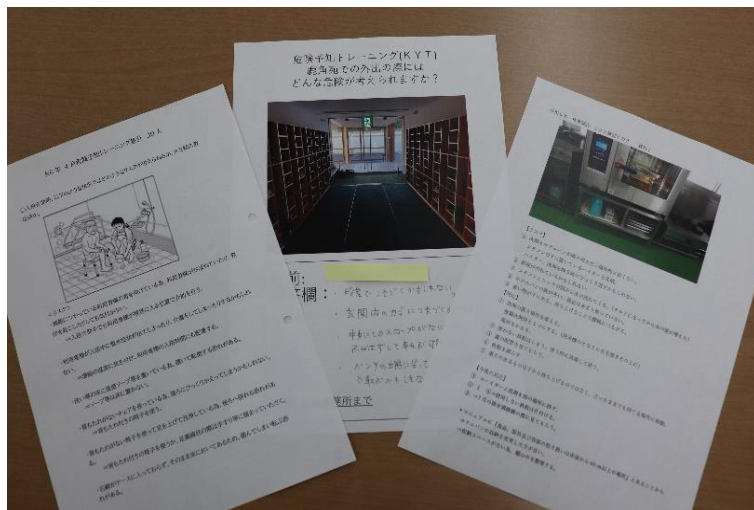
- 業務経験が浅いことで、危険に対する知識や感覚が不足している状況があり、その改善に向けてのきっかけ作りという観点で始めました。

定着に向けた取組

- 毎月、危機管理委員を中心にテーマを決めて取り組んでいます。
- イラストを中心にしたものから、日常の一角をテーマにすることでより安全で働きやすい環境づくりの意識づけを目指しています。

事務局より

● K Y T（危険予知訓練）が目指すものは、①危険を危険と気付く感受性を鋭くすること、②集中力を高めること、③問題解決能力を向上させること、④実践への意欲を強めること、⑤安全先取りの職場風土づくりを進めることなどにより、参加的な明るい「ゼロ災」職場を実現することですので、今後も継続的な取り組みが望まれます。



事業場名 **社会福祉法人愛生会 特養ケアホームおおゆ・特養はなわあいの**

業態：介護老人福祉施設

労働者数（合計）：121名

成果

- ・ノーリフティングケアが定着
- ・腰に負担をかけないケアの実現



内容

- 法人全体でノーリフティングケアに取り組み、腰痛で休職する人を減らす。
- 全員がかかとのあるシューズを履き、ラジオ体操やストレッチ体操を実施。
- ノーリフティング機器の積極的な導入。
- 求職者へのアピールにも使用。

きっかけ

- 理事長の一声
- 青森県で開催されたノーリフティングケア実践者発表会への参加



ノーリフティングチームメンバーから基本姿勢の講義



ストレッチ体操の様子

床走行式リフトやスタンディングマシンの操作説明の様子



定着に向けた取組

- 月1回、部会「ノーリフティングケアBio Lab」を開催（各事業所からメンバーを選出）
- 更なる定着を進めるため、2024年4月からシートやリフト等の使用に法人独自の検定制度「NC24マスター制度」を開始（合格者手当有）

事務局より

- 日本ノーリフト協会のノーリフトケアコーディネーターの有資格者を増員し、計画的に伝達研修が行われています。
- 毎月開催しているノーリフティング部会では、機器の使用推進や使用率の共有、必要備品の調整等を行うなど、先進的な取り組みが認められました。

事業場名 **社会福祉法人花輪ふくし会 養護老人ホーム和光園**

業態：介護老人福祉施設 労働者数：約40名（法人全体：約600名）

成果

腰痛予防対策の促進・腰への負担が軽減

内容

- 全職員対象に腰痛予防の研修会を年1回と介護職員対象にスライディングシートの使用方法など福祉用具に関する情報共有や技術練習を行う研修会を定期的に開催し、実践に活かしています。
- 研修会では、現場で起きている直近の課題や問題を情報共有し、具体的な対策を講じる機会として意見を出し合っています。



きっかけ

毎日のラジオ体操の様子

- 再雇用等で働く高年齢職員が増加し、職員全体における60歳以上の割合が30%を超え、また、再就職等で介護未経験者も増えたため、安心して安全に働くことのできる職場づくりを目指しました。



腰痛借金0研修の様子



介護技術研修の様子



定着に向けた取組

- ご利用者様にも職員にも負担の少ない介護を目指し、介護技術研修会への職員派遣を推進し、新しい知見と技術の習得、得た技術の施設内での情報共有と活用に取り組んでいます。また、各種介護ロボットやICT化を積極的に導入し効果的に活用しています。

事務局より

- 全産業を通じて働く高齢者が増えています。高齢労働者の安全と健康確保に配慮した職場環境は、すべての世代の働く人にやさしい職場環境に繋がります。
- こちらの事業場のように、働く人の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指す取り組みを目指しましょう。

事業場名 社会福祉法人羽後町福祉障害者支援施設 ひばり野園

業態：障害者支援施設 労働者数：67名

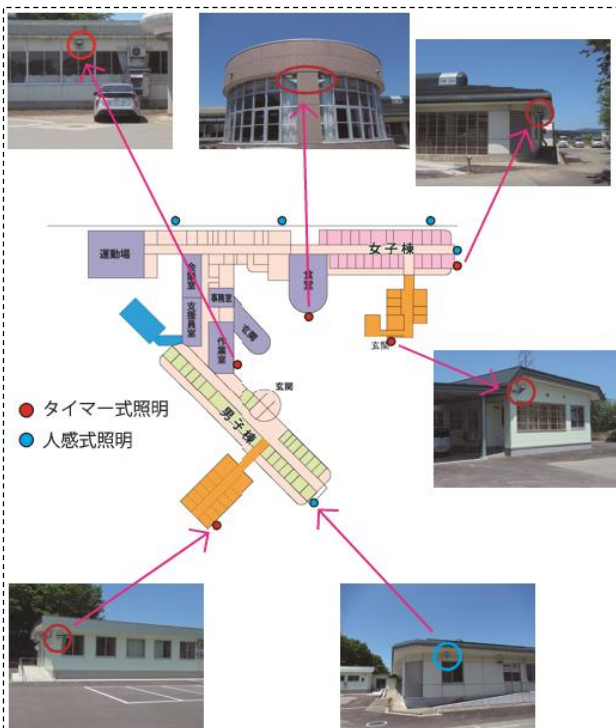
成果 防滑対策で転倒リスクが低減、腰への負担が軽減

内容

- 屋外の駐車場や構内にタイマー式（4か所）と人感センサー付き（5か所）の照明を設置し、出入り口や通路を見やすくした。
- 厨房の調理員に油や水で床が濡れていても滑りにくい靴底（ゴム底）のスニーカーを購入した。
- 自立困難な利用者の入浴介助で、車椅子に移乗したままで浴槽に入れられる『車椅子付き特殊浴槽』や『浴室用の車椅子』を設置した。脱衣所での利用者のオムツ交換や着替え時に、介助職員が無理な姿勢とならないように高さを変えられる『介助用ベット（上下に手で稼働）』を購入し設置した。

きっかけ

- 駐車場や構内の屋外通路が暗く視認性が悪かった。
- 厨房で調理員が滑って転倒しケガをした。
- 職員が脱力・自立困難な利用者を複数の職員で抱える等の負担を軽減したい。



調理員の靴



滑り止めテープ



車椅子付き特殊浴槽



浴室用の車椅子



介助用ベット



定着に向けた取組

- 職場内のケガの事例がきっかけとなったが、現在、厨房床に滑り止めテープ貼り付け予定で更なる転倒防止を進めるなど、現場の職員から作業の負担軽減や危険な箇所などの要望意見を聞き入れ、転倒や腰痛の防止取組を進めている。

事務局より

- 職場内で現場の意見を集約し、安全な通路確保や適切な設備導入により職員の作業負担の軽減の積極的な取組事例です。また、「調理場で安心して動けて効率もよい」などの職場の声もあり、業務効率化にもつながっているようです。

事業場名 社会福祉法人ウォームハート 特別養護老人ホーム 花館

業態：介護老人福祉施設 労働者数：33 名

成 果

転倒の防止、腰への負担が軽減

内 容

- 駐車場に照明装置を設置。
- 居室・脱衣所・浴室の床を滑り止め材質（畳状）のものとし、入居者や職員の転倒防止とする、随所に転倒防止ポスター等を設置。
- 休憩時間に職員が軽体操を実施。
- トイレや脱衣所などに入居者がつかまり立ちできる台、全開放型の扉、体重計を設置し、職員の身体的な負担を軽減。
- 介護職員を対象とした移乗検定試験を年 1 回行い、ボディメカニクスを意識した移乗ができているか、合否判定を行う。
- 腰痛の状況を把握するため、年 2 回、職員にアンケートを実施。

きっかけ

- 「入居者に事故や怪我などが無い施設に」との思いから取り組む
- 以前、奈良県の福祉施設と行っていた相互交流や現地視察



滑り止め材質（畳状）



腰痛予防体操



つかまり立ち台

全開放型の扉



つかまり立ち台



定着に向けた取組

- 「駐車場が暗い」等の職員の声を聞き逃さないようにし、また転倒災害はいつ何時でも起こり得るとの危機感を持ってすぐに対応するようにしている。
- 体操は休憩中に気軽にできる簡単なものを選び、壁に貼って「見える化」している。

事務局より

- 移乗検定試験では、基本的な移乗姿勢や入居者への声掛けなどの検定項目や判定結果を書面で通知しているほか、自己評価や点検者コメント欄を設けて、より実効性が上がる工夫をしていました。

事業場名 **社会福祉法人羽後町保育会幼保連携型認定こども園**

みわこども園

業態：幼保連携型認定こども園 労働者数：31名

成果 防滑対策で転倒リスクが低減、腰への負担が軽減

内容

- 玄関前の階段に手すりを設置した。
- 幼児の給食の配膳用台車や備品搬送のための台車を使用し運搬している。
- 厨房床について、経年劣化による凹凸の修繕に加えて防滑塗装を施工し滑りにくい床とした。
- 乳幼児の沐浴やシャワー浴で職員が立った状態など楽な姿勢で行える沐浴用のシャワーブースを設置した。

きっかけ

- 足の不自由な職員のため階段昇降時の軽減負担、給食の配膳や重量のある大型備品の運搬で職員の腰への負担を軽減したかった。
- 調理員の職員（妊婦を含む）のため経年劣化による厨房床の凸凹や調理時の水や油による滑りやすい状態の改善を行いたかった。
- 乳幼児の沐浴作業をかがまなくても楽な立ち姿勢で行えるシャワーブースを設置して職員の腰への負担を軽減したかった。

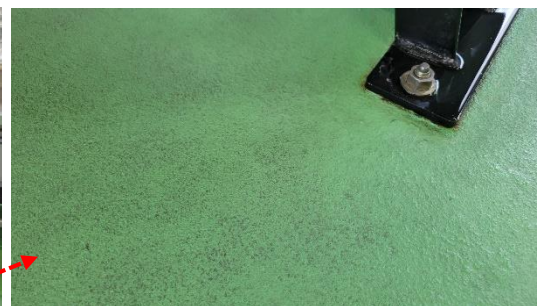
玄関前の階段手すり



給食の配膳・備品の運搬



調理室での厨房床の改修改善



床の凸凹や浮きを平らにし、
水や油が付いても滑りにくい
塗装床（ザラザラ表面）に改
修して、転倒防止に備える！

立ったままで沐浴等を行える乳児用のシャワーブース



【自立可能な1～2歳の幼児用】
幼児をシャワーブース内に歩行誘導
しやすい出入口！
職員が楽に立った姿勢で幼児を洗うこと
が可能！

【1歳未満の乳児用】
沐浴の作業ブースが腰上付近にあり、職員
が楽な立ち姿勢で沐浴を行える！



定着に向けた取組

- 限られた予算の中、現場の職員から作業の負担軽減や危険な箇所などの意見を伺い、職場内の転倒や腰痛の災害防止に向けた取組を進めています。

事務局より

- 現場の職員の意見を踏まえ、転倒防止に向けた安全な作業場所の確保、職員の災害性腰痛防止に向けた適切な設備導入により職員の作業負担の軽減を行った積極的な取組事例です。調理員からは「不安な歩行」から「調理場で安心して動けて作業しやすくなった」などの声もあり、業務効率化にもつながり、好評をいただいているようです。

事業場名 特定非営利活動法人絆 ショートステイきずな

業態：介護老人福祉施設 労働者数：45名

成果

夜間でも足元が見えて転倒防止につながる

内容

- 職員が通る屋外通路に人感センサーライトを設置した。

きっかけ

- 職員玄関が暗くて足元が見えにくかった。
- 通常のライトより人感センサーライトのほうが節電効果がある。



定着に向けた取組

人感センサーライト

- センサーライトの設置について職員全員が賛成であったため、すぐに導入することができた。

事務局より

- 導入したセンサーライトの電源はソーラーパネルであり、停電の際も点灯するので、自然災害時の転倒防止にも役立ちます。

事業場名 **社会福祉法人秋田県社会福祉事業団**
由利本荘地域生活支援センター

業態：障害者支援施設 労働者数：約40名

成果 曲がり角での衝突による転倒防止、浴室での転倒防止

内容

- 廊下（通路）の曲がり角にカーブミラーを設置して反対側から来る人を見えるようにした（危険の見える化）。
- 水で床が濡れていても滑りにくい靴底（ゴム底）のスリッパを購入した。また、浴室前に「足元注意」の掲示（注意喚起）を行った。

きっかけ

- 曲がり角で衝突しそうになったというヒヤリ・ハットがあった。
- 浴室で職員が転倒して怪我をしたことがあった。



ゴム底のスリッパ

カーブミラー



注意喚起の掲示

定着に向けた取組

- カーブミラーを設置するとき、反対側の通路が見えるよう調整して取り付けるなどの手間はかかったが、曲がり角で衝突しそうになることが無くなった。

事務局より

- カーブミラーを設置することで死角を無くすことができ、転倒災害防止等に効果的です。また、ゴム底スリッパや注意喚起の掲示も転倒災害防止に効果的かつ、導入しやすい取組だと思います。

事業場名 **有限会社コリウス** ショートステイ千乃恵

業態：介護老人福祉施設 労働者数：28名

成果 腰への負担が軽減

内容

- 利用者の体格や身体機能に応じて、マッスルスーツを活用することにより、介護職員の腰などへの負担の軽減を図っている。
- 具体的には、利用者のおむつ交換の時間帯や、入浴の際、車椅子から特殊浴槽に移動させる際などに利用している。

きっかけ

マッスルスーツ

- 介護職員の腰部への負担軽減を図るために導入した。
- 従来2名で行っていた作業を1名で行うことが可能になる作業も見込まれ、作業効率の向上に期待できたため。



定着に向けた取組

- 大きな体格の利用者の介助や、同じような作業を繰り返す作業では有効に活用できる。なお、突発的な対応が求められる介助作業において、より容易に装着できるようにになれば、より有難いとのこと。



通常の移乗介助の際に使用する
スライティングボード

事務局より

- 重筋作業を補助するパワーアシストスーツの活用は、腰への負担を軽減するため、腰痛予防に効果的と言われています。
- 介助作業に応じた継続的な使用が望まれます。

事業場名 社会福祉法人こまくさ苑 介護老人保健施設 田沢の郷

業態：介護老人保健施設 労働者数：78名

成果

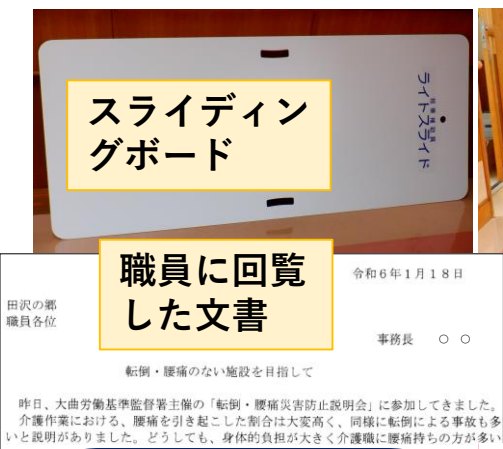
腰への負担が軽減、転倒災害の防止

内容

- 移乗時に職員への負担が少ない高機能性車椅子（アームサポート跳ね上げ・フットサポートのスイングアウト機能付き）を導入。
- スライディングボードを導入し、入居者の移乗やレントゲン検査の時などに利用。
- 職員玄関に照明（センサーライト）を設置。

きっかけ

- 腰痛予防ベルトが欠かせないなど腰痛の持病を持っている職員が多いことから、少しでも腰への負担が軽減できたらと思い、導入した。



定着に向けた取組

- 大曲監督署で行われた「転倒・腰痛災害防止説明会」に事務長が出席した際には、所感を交えた『転倒・腰痛のない施設を目指して』とする文書を添えて職員に回覧するなど、随時注意喚起を図っている。

事務局より

- 今後はコロナ禍でできなかった理学療法士の資格を持つ職員による腰痛予防の説明と体操に取り組みたいと、前向きに話されていました。

事業場名 社会福祉法人寿光会 有料老人ホーム 北の郷

業態：介護老人福祉施設 労働者数：25名

成果

腰など身体への負担が軽減

内容

- 利用者の身体機能に応じて入浴させる必要があるため、約10年前に特殊浴槽を導入し、座位を保てる利用者にはチェア浴を使用することとした。
- 特殊浴槽の使用により、人力で抱え上げる介助の回数が減った。
- 介助中の転倒災害を防止するため、滑りにくい靴底の備わるゴム長靴を使用している。

きっかけ

- 利用者の安全確保とリラックス効果等を図るほか、介護職員の身体的な負担の軽減を図るために導入。
- 介護職員の高齢化にも対応するため。



座位入浴装置



入浴用車椅子 ↑



入浴介助時に使用する転倒防止用ゴム長靴

靴底が滑りにくい構造となっている。 →



定着に向けた取組

- 入浴担当職員に対する実践的な研修を複数回実施している。
- 高価な設備につき、定期的なメンテナンスを継続して行っている。

事務局より

- 介助者の作業負担の軽減と利用者の安全確保につながる有効な対応であり、必要に応じたサポート体制も考慮されていました。

転倒リスク評価表

回 答 項 目		
1. つまづくことがある	はい	いいえ
2. 手すりがないと階段昇降ができない	はい	いいえ
3. 歩く速度が遅くなってきた	はい	いいえ
4. 横断歩道を青のうちに渡りきれない	はい	いいえ
5. 1キロメートル位を続けて歩けない	はい	いいえ
6. 片足で5秒位立つことができない	はい	いいえ
7. 杖を使っている	はい	いいえ
8. タオルを固く絞れない	はい	いいえ
9. めまい、ふらつきがある	はい	いいえ
10. 背中が丸くなってきた	はい	いいえ
11. 膝が痛む	はい	いいえ
12. 目が見えにくい	はい	いいえ
13. 耳が聞こえにくい	はい	いいえ
14. 物忘れが気になる	はい	いいえ
15. 転ばないかと不安になる	はい	いいえ
16. 毎日、薬を5種類以上飲んでいる	はい	いいえ
17. 家の中で歩くとき暗く感じる	はい	いいえ
18. 廊下、居間、玄関に避けて通るものが置いてある	はい	いいえ
19. 家の中に段差がある	はい	いいえ
20. 階段を使わなくてはならない	はい	いいえ
21. 生活上、家の近くの急な坂道を歩く	はい	いいえ
合 計	※10個以上で転倒リスクが高い	「はい」の数 個

(鳥羽ら：日老医誌 42, 346-352, 2005 改変)

Copyright© 2018 (公社) 秋田県理学療法士会

事務局より

秋田労働局と県内各労働基準監督署では、小売業、社会福祉施設における「転倒災害」や「腰痛災害」などの行動災害を防止するため、次の取組を重点に呼び掛けています。

- 転倒災害を防止するため、安全通路の確保など「ハード対策」とあわせ、体操やストレッチなど「ソフト対策」にも取り組みましょう！
- 正社員以外の労働者にも作業内容に応じた安全衛生教育を確実に行いましょう！
- 介護作業では、ノーリフトケアを計画的に導入しましょう！

