

令和3年度 新規介護サービス事業者研修会

石川労働局労働基準部健康安全課

説明の中ほどで（シート47）動画が流れます。

はじめに（労働安全衛生法の目的）

労働安全衛生法第1条（目的）

（省略） 労働災害防止のための危害防止基準の確立、責任体制の明確化及び自主的活動の促進の措置を講じる等その防止に関する総合的計画的な対策を推進することにより職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進することを目的とする。

「職場における安全と健康の確保」と「快適な職場環境の形成の促進」



総合的計画的な安全衛生対策を推進

危害防止基準

責任体制の明確化

自主的活動の促進

安全衛生管理の基本的な考え方

【労働災害防止のための危害防止基準】

危害防止基準は、これまでの労働災害や職業性疾病の事例が積み重なってできたもの。事業者は、この基準に従う義務がある。

危害防止基準は、災害等の内容、性質に応じて、法令で定められるほか、ガイドラインで定められる場合がある。（腰痛防止対策）

【責任体制の明確化】

安全衛生管理は、事業者の責任で組織的に対応することを意味している。

職場における安全衛生管理担当者の役割が大きい。

【自主的活動の促進】

安全衛生管理は、事業者や管理者だけの取り組みではなく労働者一人ひとりが参加した職場全体の取組でないと意味がない。

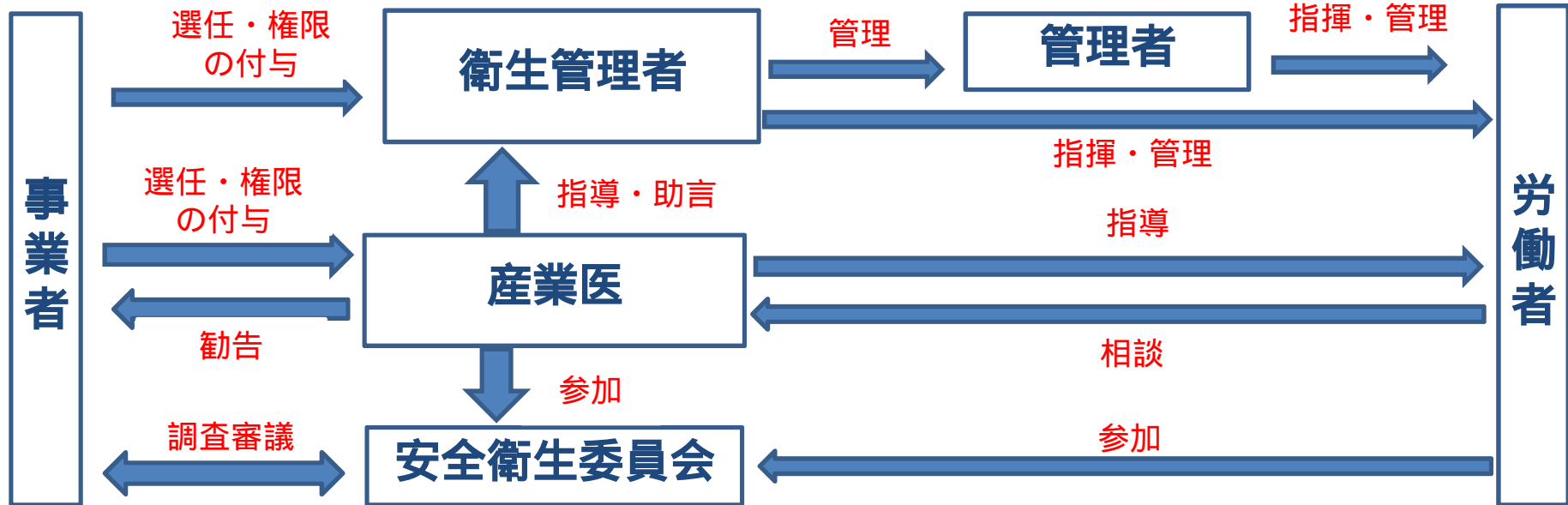
労働契約（働く上での事業者と労働者の約束事）では、事業者は、労働者の安全と健康に配慮する義務があり、労働者には事業者が実施する労働災害防止の取組に協力するなどの義務がある。（自分の身を守ることも必要。）

【快適な職場環境の形成】

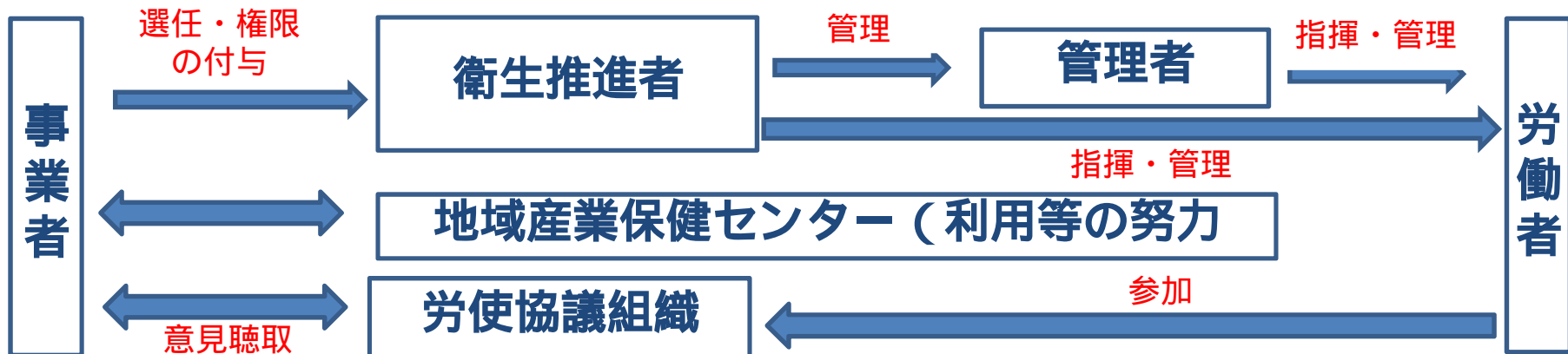
上記の取組の成果は、労働者の安全と健康の確保だけでなく、誰もが働きやすい職場環境にも帰結していく。

一般的な介護施設における安全衛生管理体制

常時50人以上の労働者を使用する事業場



常時10人以上50人未満の労働者を使用する事業場



安全衛生管理のポイント（共通）

ポイント	内容
事業者の意識	安全衛生活動は、まず、「働く人、誰一人ケガをさせない。」という事業者（経営トップ）の経営姿勢の表明からスタート。
責任体制の明確化	事業者は、衛生管理者、産業医、衛生推進者が職務を全うできるように権限などを付与。
ラインによる管理	安全衛生管理は、指揮命令ラインがはっきりしている職場単位ごとに進めていくことが効率的。
安全衛生委員会、協議組織の運営	安全衛生管理は、事業者、管理者だけの活動ではなく、労働者の参加があって職場全体に波及。労働者の意見を聴く場を設けることが安全衛生管理活動の活性化につながる。
教育機会の付与	安全衛生管理に携わる管理者には、その職責が全うできるよう知識・情報を付与するとともに、労働者には、自身の安全や健康を守る上での知識や情報を付与。
専門家の活用	健康等に関する内容は、医学的な知見が不可欠。産業医等の専門家の意見をいかに労働者の健康確保につなげるかが重要。

職場における安全衛生対策は、管理者がその責務を全うすることと、労働者が当事者意識をもって職場の安全衛生活動に参加することが不可欠！

1 介護施設における労働災害の傾向

**介護施設における労働災害の主なパターンは5種類！
過去3か年の発生件数のトップ5は次のとおり**

ランク	事故の型	内容
第1位	動作の反動、無理な動作	重い物を持ち上げて腰をぎっくりさせたというように身体の動き、不自然な姿勢、動作の反動などに起因して、すじをちがえる、くじく、ぎっくり腰及びこれに類似した状態になる場合
第2位	転倒	人（被災者）がほぼ同一平面上で転ぶ場合をいい、つまづき又は滑りにより倒れた場合等をいう。
第3位	墜落・転落	人（被災者）が樹木、建築物、足場、乗物、はしご、階段、斜面等から落ちることをいう。
第4位	激突され	物が主体となって人（被災者）にあった場合をいう。
第5位	激突	人（被災者）が主体となって静止物または動いている物にあたった場合をいい、つり荷、機械の部分等に人からぶつかった場合、飛び降りた場合等をいう。

災害事例

第1位 「動作の反動、無理な動作」



【災害発生状況】

介護施設において、入居者を車いすからベッドに移乗させるため、一人の介護職員が入居者の両足を持ち上げ、もう一人の介護職員が入居者の脇を抱えようとしたところ、不自然な動作で入居者を持ち上げたため、両足を持ち上げた介護職員が腰を痛めた。

【災害発生状況】

病室で入居者の体位を直そうとした際、腰をひねった。



第2位 「転倒」



【災害発生状況】

介護施設の調理場において、床の水洗掃除を行った箇所を歩行した際、床がまだ濡れていることに気づかず、足を滑らせ転倒しそうになった。

【災害発生状況】

入居者からコールがあったため、部屋に向かおうとした際、通路の段差でつまづき転倒しそうになった。



第3位 「墜落・転落」



【災害発生状況】

入居者と家族への説明を終え、メモを取りながら階段を降りていたところ、階段を踏み外し階下へ転落しそうになった。

第4位 「激突され」

【災害発生状況】

台車で厨房に移動中、厨房から出てきた作業員の足に台車が衝突。
(物が人にぶつかる。)



第5位 「激突」



【災害発生状況】

入居者から呼び出しがあり、慌ててエレベーターに乗り込もうと走りこんだ際、エレベーターから降りたお客さんと衝突。
(人が人にぶつかる。)

番外 「交通事故」

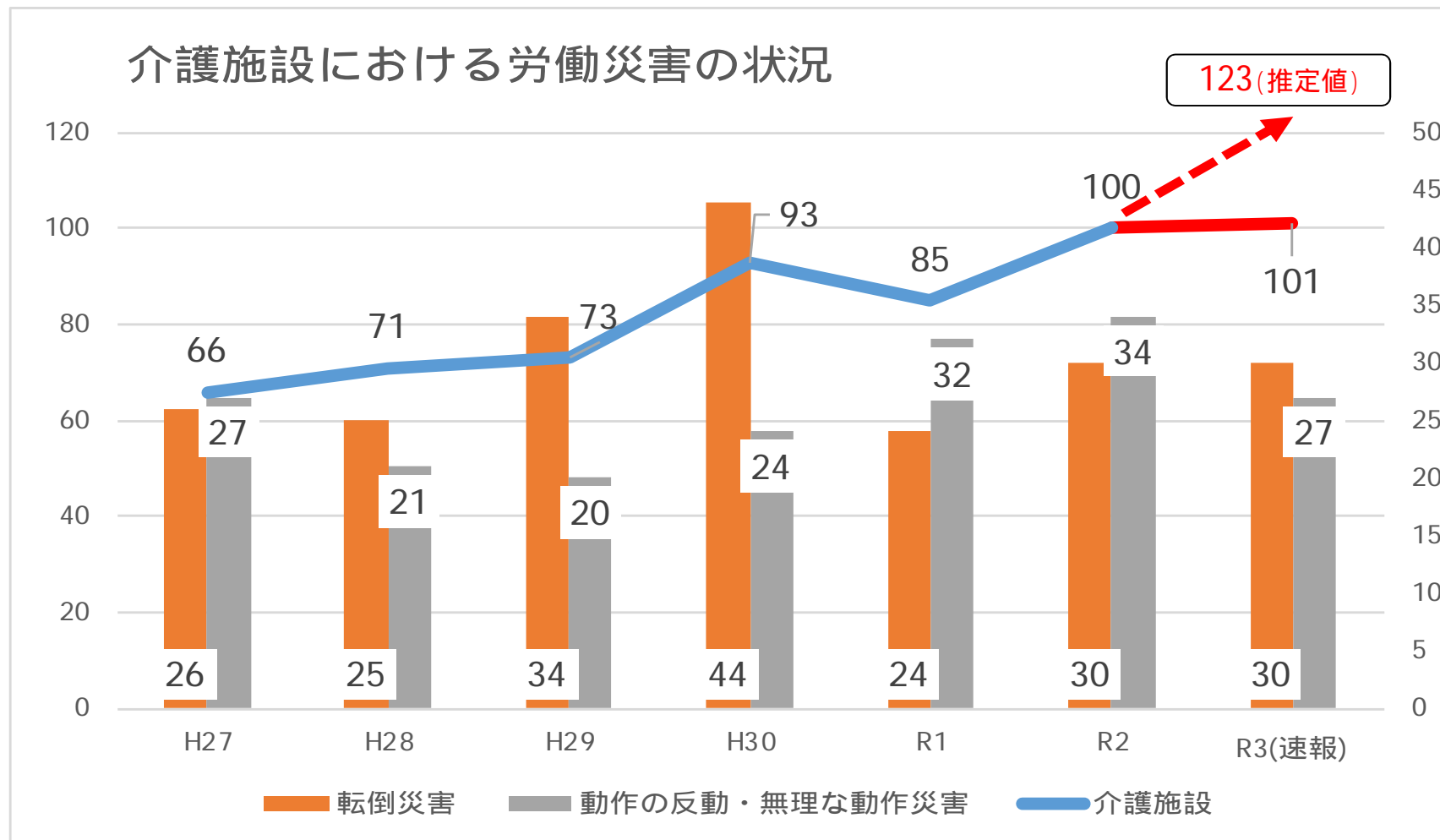
【災害発生状況】

デイサービスの利用者をワゴン車に乗せて施設まで送迎していたところ、路面が凍結していたため、カーブを曲がり切れずにスリップして、反対車線の標識に激突。

介護現場では、交通事故のリスクも高い。



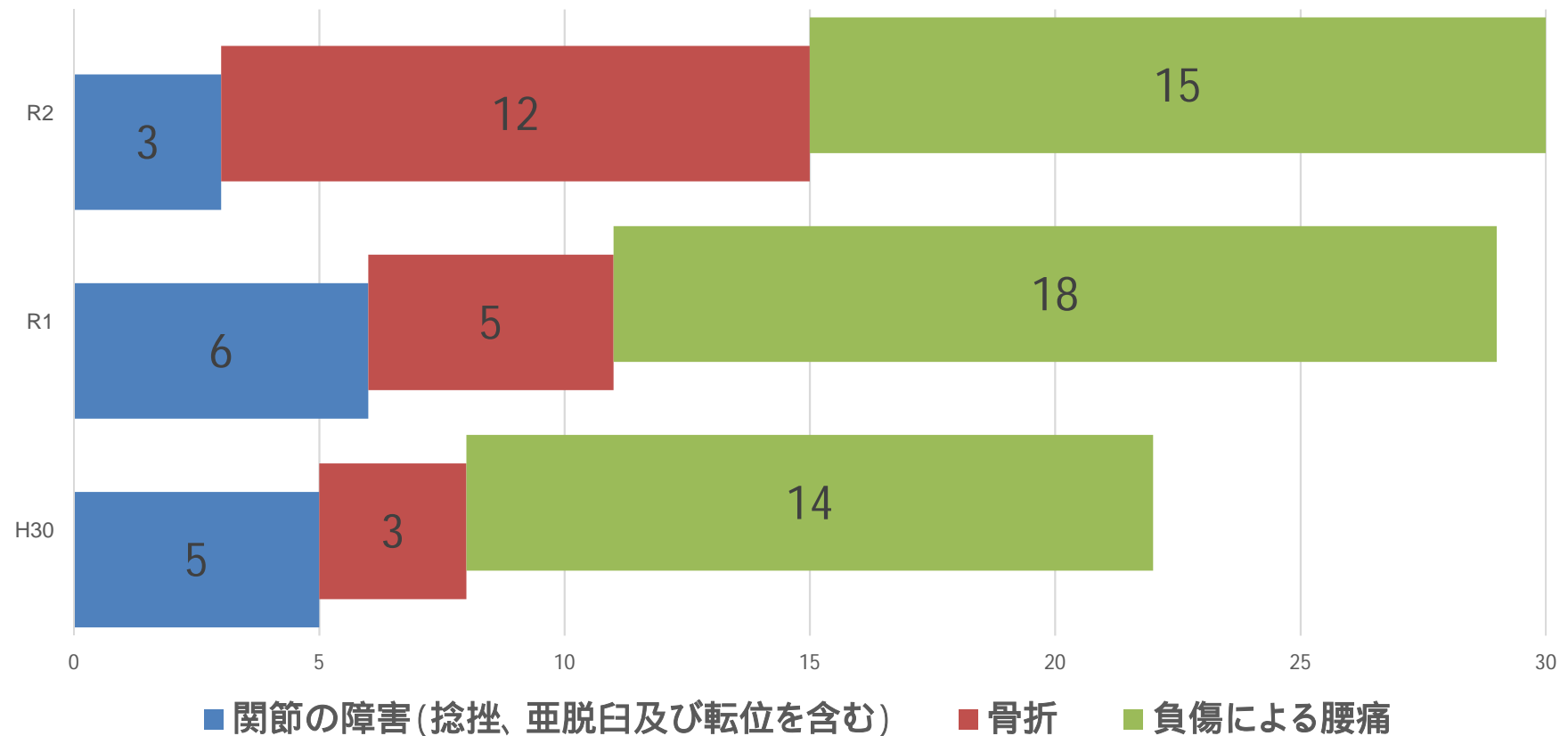
災害発生状況（休業4日以上 H27～R3（速報値）（石川県）



介護施設における主な労働災害は、「転倒」と「動作の反動、無理な動作」

災害発生状況（H30～R2 石川県）

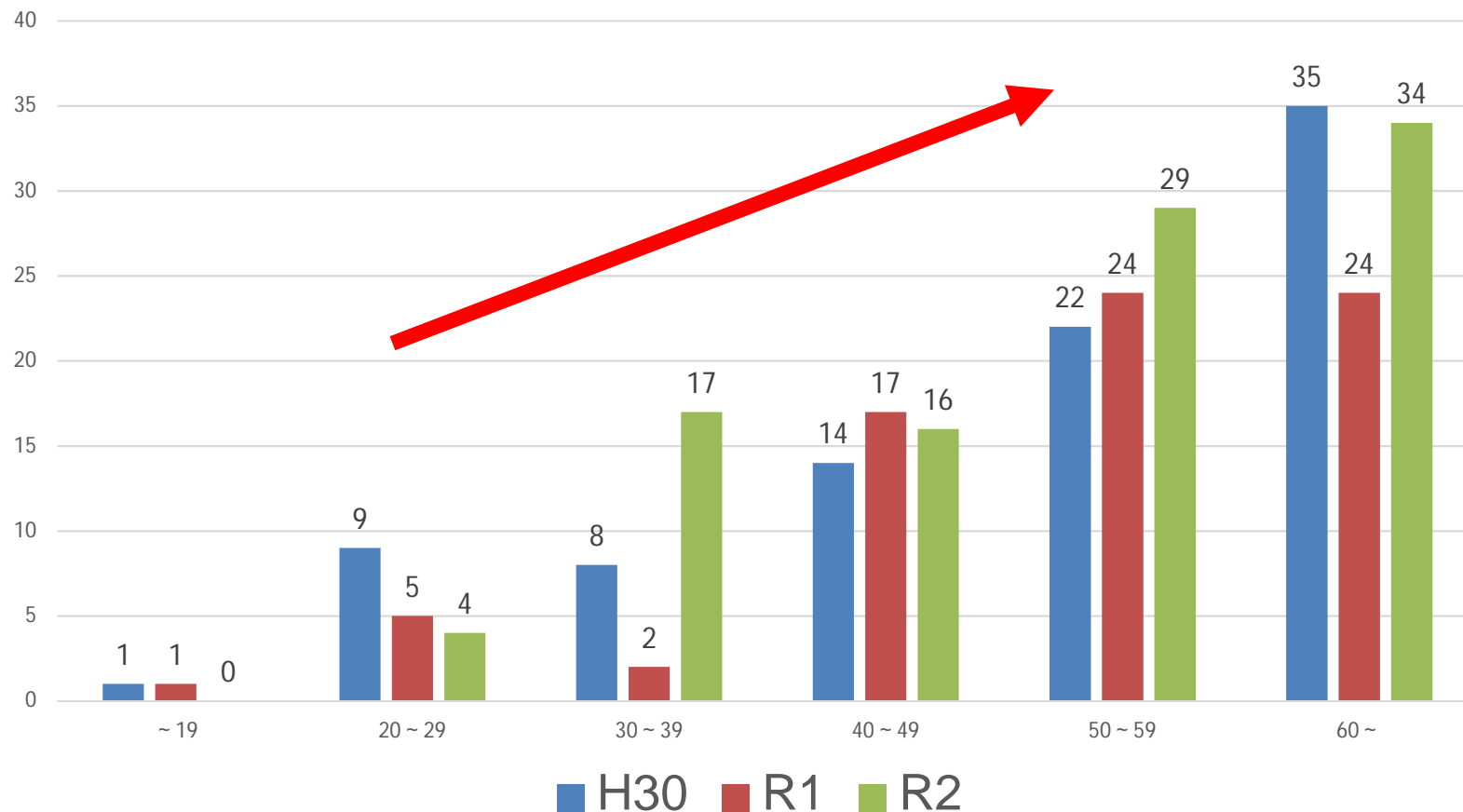
「動作の反動・無理な動作」による主な症状



「動作の反動・無理な動作」によって、発症する災害は「腰痛」が最も多い。
一方、令和2年は「動作の反動」・「無理な動作」による骨折の発症が多い。
「動作の反動、無理な動作」による労働災害をどう防ぐかが課題！

災害発生状況 (H30 ~ R2 石川県)

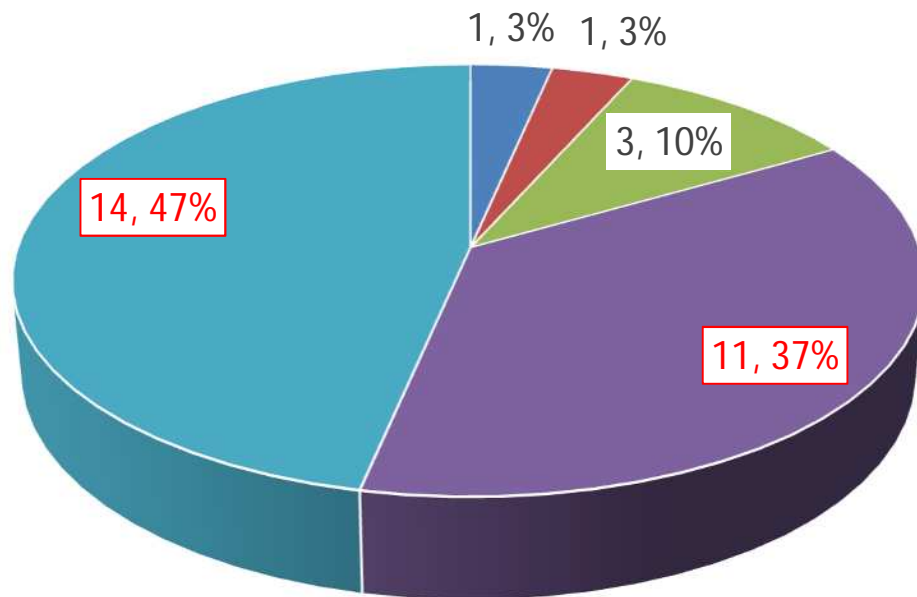
年齢別の災害発生状況 (H30 ~ R2)



介護施設の労働災害は、年代とともに増加し、高年齢層が圧倒的に多い。(60歳台がピーク)
介護従事労働者が長く、健康に働ける職場環境づくりが求められている。

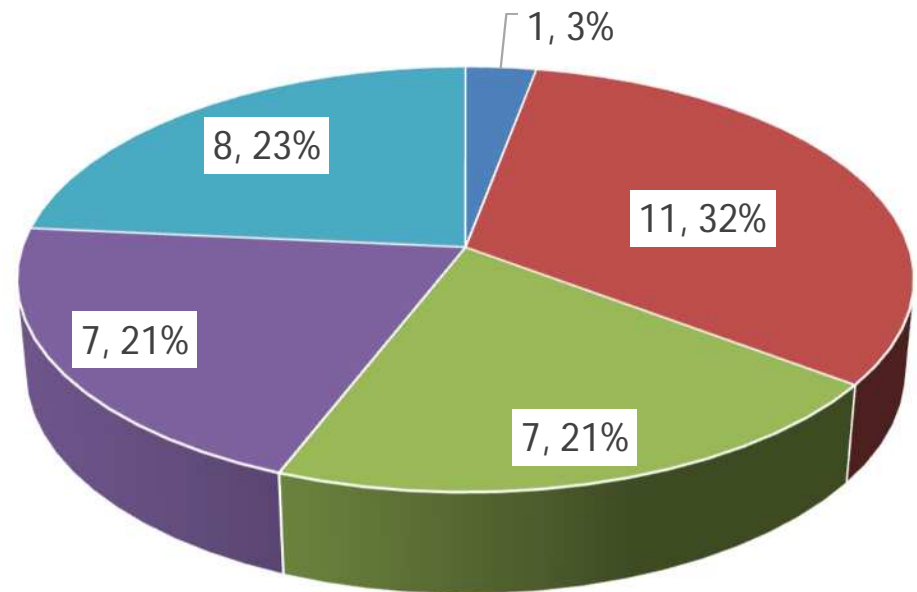
災害発生状況（R2 石川県）

介護施設における労働災害
（転倒災害/年齢別）



■ 20～29 ■ 30～39 ■ 40～49 ■ 50～59 ■ 60～

介護施設における労働災害
（動作の反動・無理な動作/年齢別）



■ 20～29 ■ 30～39 ■ 40～49 ■ 50～59 ■ 60～

- ・「転倒」による労働災害は、年代とともに増加し、高年齢層が圧倒的に多い。
- ・「動作の反動、無理な動作」による労働災害は、30代が比較的多いものの、各世代で発生している。

若年層と高年齢層の各種機能水準の比較

20~24歳ないし最高期を100とした場合の
55歳~59歳の者の各種機能の水準



運動機能及び動作調整能力、知能要素、回復力、平行機能の低下が顕著



就労人口の高齢化からも高年齢労働者の特徴に留意した安全衛生管理が求められている。

身体的傾向から高年齢労働者は転倒のリスクが高い！

2 労働災害の発生メカニズムと安全活動

労働災害・事故

人の不安全な行動

物の不安全な状態

労働災害の94%は不安全行動と不安全状態の複合

複合

人間的欠陥

Man

設備的欠陥

Machine

作業的欠陥

Media

管理的欠陥

Management

安全衛生管理上の欠陥

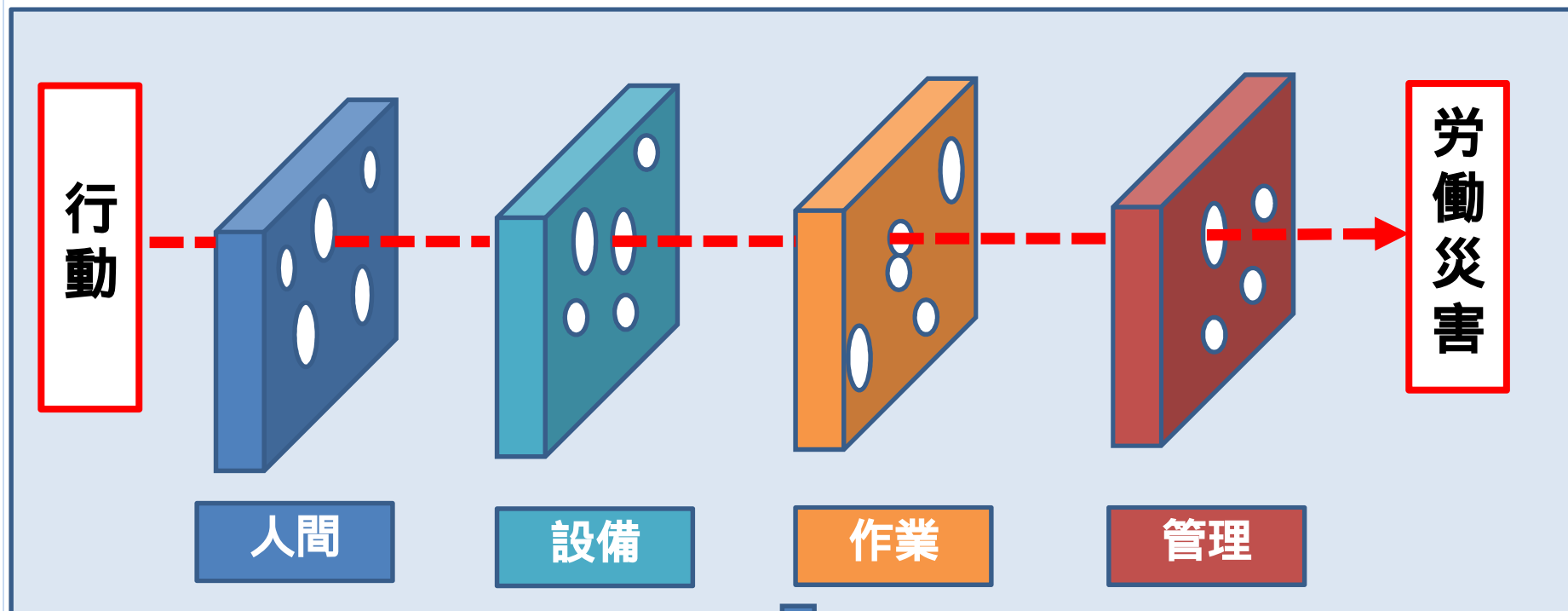
直接原因

根本原因

「労働災害」は、安全衛生管理上の欠陥が複合し、「人の不安全行動」、「物の不安全な状態」として具現化した結果として発生する。
「労働災害」は、一過性の現象ではなく、日常的な作業行動等の「欠陥」の延長線上で発生する。

安全衛生管理とは（スイスチーズモデル）

労働災害は、いくつかの欠陥が重なった時に発生する。



どれか一つの穴が塞がっていれば災害は起きない。

「穴」＝「欠点」・「欠陥」を補っていくことが「安全衛生活動」

職場全体で、「穴」を塞ぐため、協力することが安全衛生活動！

労働災害の要因

< 中央労働災害防止協会 中部サービスセンターより >

要因	検討項目（例）
人 (Man)	<p>心理的要因：自分勝手な判断、近道反応、省略行動</p> <p>生理的要因：疲労、加齢、ストレス、不注意</p> <p>職場的要因：上司との人間関係、上司の指示の不理解、不安全行動の容認</p> <p>教育的要因：知識不足、技能不足、心構えの不足</p>
設備 (Machine)	<p>機械・設備の設計上の欠陥、危険防護の不良、標準化の不足、機械設備の整備不良</p>
作業環境 (Media)	<p>作業情報の不適切（作業指示、合図が不明）、作業姿勢、作業動作が不適切、作業方法の不適切（作業手順が明確ではない）、作業空間の不良（危険との近接）、作業環境条件の不良（暑い・寒い等）</p>
管理 (Management)	<p>管理組織の欠陥、規程・マニュアルの不備・不徹底、安全管理計画の不良、教育・訓練の不足、部下に対する監督指導の不足、適正配置の不十分、健康管理の不十分</p>

（典型的災害事例）

介護施設において、労働者が介護者の衣類等を脱水機から取り出す際、稼働中の脱水機の蓋を開け、脱水槽（緊急停止機構あり）に手を入れたところ、**惰性で回転していたため、**手を巻き込まれたもの。（片腕切断）

物の不安全な状態】

脱水機が惰性で回転していたこと。

惰性の回転が終わるまで蓋が開かなければ・・・

【人の不安全な行動】

惰性で回転している脱水機に手を入れたこと。

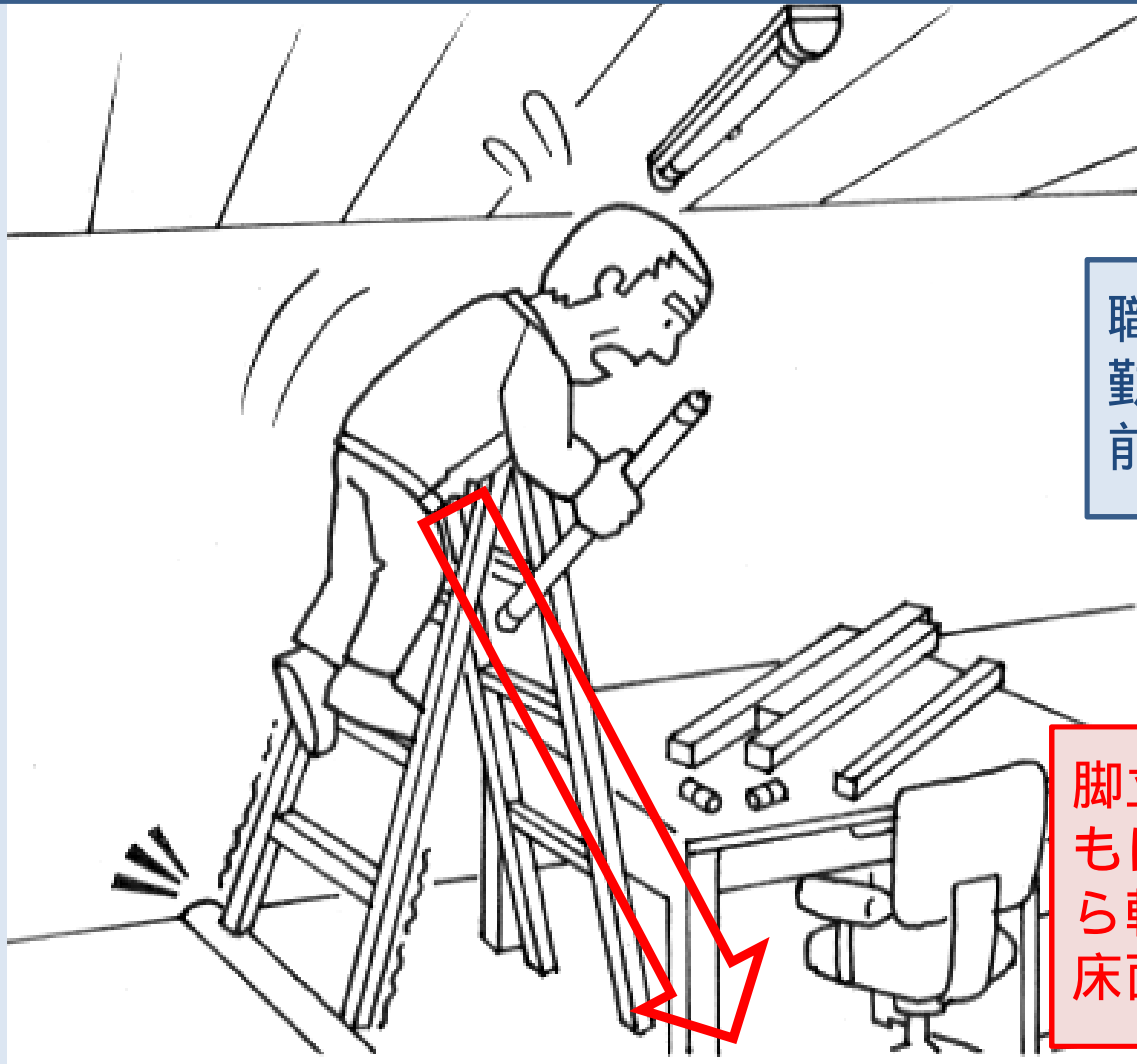
なぜ、機械が停止するまでの時間が待てなかったか・・・

【労働災害を防止するためには】

災害事例に学ぶことが重要。職場の管理者だけでなく、自分自身が管理者、被害者、同僚の立場に立って、どうしたら災害を防げたかを考えてみる。

例題

次の災害の発生原因と再発防止対策を検討してみましょう！



職員A：62歳
勤務歴：1年
前職は営業

脚立が倒れるとともに職員Aも脚立から転落し、頭部を床面にぶつける。

例題の補足

【災害発生状況】

庶務系の臨時職員A（以下「職員A」という。）は、事務室内の蛍光管が切れたため、自身の判断で取り換え作業を行うこととした。

職員Aは、蛍光管を取り換えるため、倉庫の隅にあったアルミ製の脚立を持ち出した。

職員Aは机の位置もあってちょうどいい位置に脚立をセットできなかったため、電気コードの保護カバーの上に脚立の足をのせた。

職員Aは、蛍光管を持って脚立の2段目に上ったところ、脚立のバランスが崩れた。

脚立が倒れるとともに、職員Aも脚立から転落し、頭部を床面に激突させた。職員Aは、頭部を強く床面に打ち付け・・・・・・。

【参考となる事項】

- ・事務室には、庶務業務の管理者がいたが、書類を作成していた。
- ・脚立は老朽化しており、構造部分が変形していた。
- ・脚立の管理は庶務業務の管理者が行っていた。

まとめ（安全の基本原則）

安全の基本原則

原則	意味	考慮すべき事項
<u>人はミスをする</u>	人的特性やヒューマンエラーを前提にして考える。	作業手順の無視・逸脱 安全装置の無効化 操作ミス、誤使用 リスクテイキング 保護具の無視 知識・技能等の低下
<u>機械は故障する</u>	安全装置等のレベル、故障、経年変化、安全点検を考える。	安全装置の信頼性・妥当性 機能の故障とその影響 安全点検の実施状況 停電等の事態への対応
<u>絶対安全は存在しない</u>	全ての作業にリスクは存在する。	リスクは関係者のすべてが対象 リスクは定常作業だけでなく非定常作業も対象

安全衛生活動の方法（災害要因を減らすツール）

安全衛生活動は、職場全体で協力して取り組むものです。代表的な手法を紹介します。いずれの活動も全従業員に当事者意識を持たせるもの。

安全活動	意味	内容
<u>ヒヤリ・ハット報告書</u>	潜んでいる危険を見つけること。危険を共有すること。	仕事をしていて、ヒヤっとした、あるいはハットしたことを取り上げ、災害防止に結びつけることが目的。仕事にかかわる危険有害要因を把握する方法の1つとして、効果的です。
<u>4 S活動</u>	労働災害の原因を取り除くこと。	「整理」・「整頓」・「清掃」・「清潔」を日常的に行うこと。 労働災害防止だけでなく、作業の効率化にも効果がある。

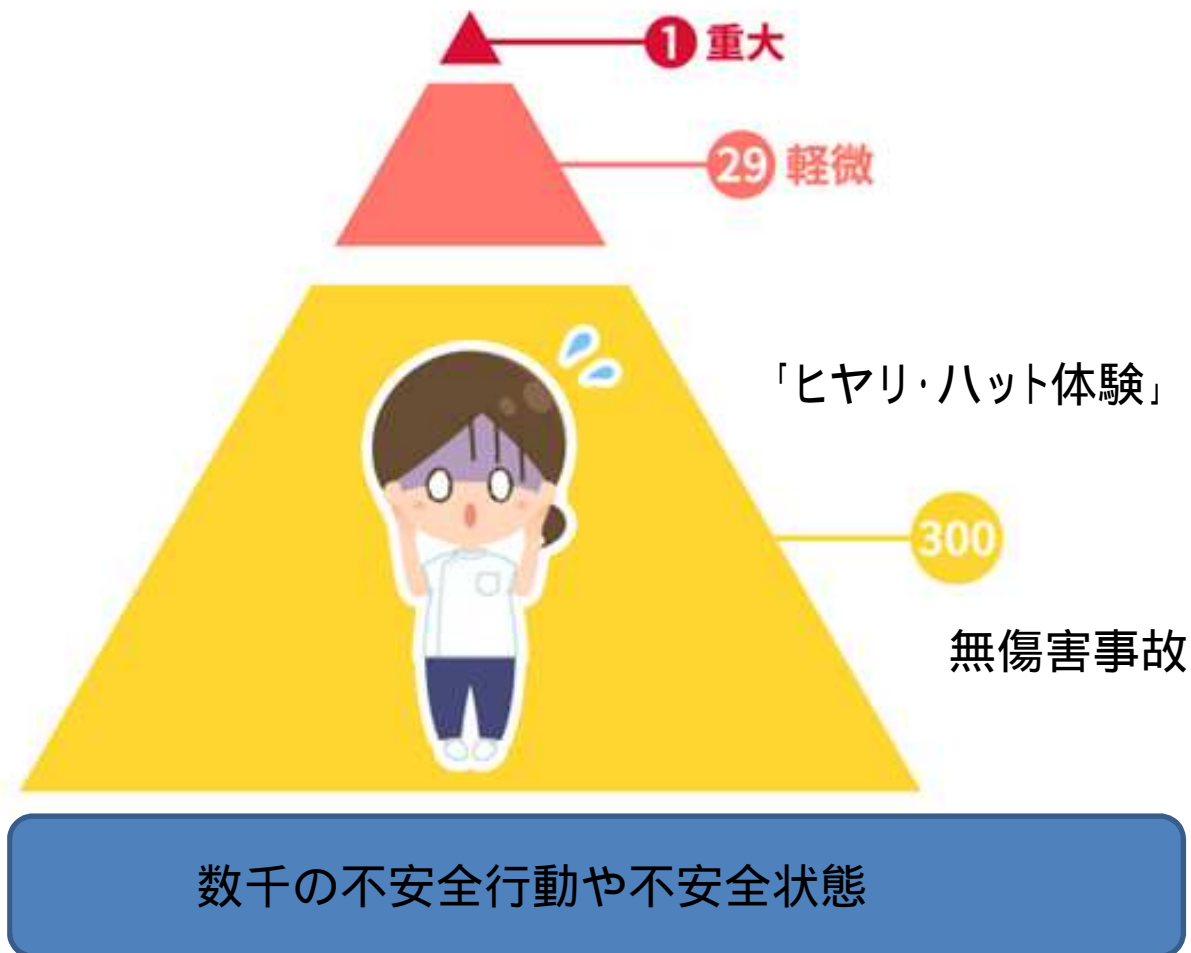
安全衛生活動の方法（災害要因を減らすツール） 2

安全衛生活動は、職場全体で協力して取り組むものです。代表的な手法を紹介します。 いずれの活動も全従業員に当事者意識を持たせるもの。

安全活動	意味	内容
<u>K Y活動</u> (<u>危険予知活動</u>)	潜んでいる危険を見つけること。 そのスキルを向上させること。	「人の不安全な行動」（ヒューマンエラー）を防止するため、チームで仕事を始める前に、作業や作業場所にどんな危険が潜んでいるか、確認しあい、その日の安全作業の行動目標を設定すること。
<u>危険の見える化</u>	危険を共有すること。	職場の危険を従業員全員で共有するために可視化すること。（例：危険箇所にステッカーなどを貼り付けるなど）

安全衛生活動の方法（災害要因を減らすツール）

ハインリッヒの法則 (1:29:300の法則)



介護施設では転倒災害の発生が第2位

- ▶ 転倒災害は、**大きく3種類**に分けられます。
皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？



これらの転倒災害を防ぐには、

「4S活動」、「危険の見える化」、が有効！

4 S 活動

項目	内容
整理	必要な物と不要な物に分けて、不要なものを処分すること。
整頓	必要な物をすぐに取り出せるように、分かりやすく安全な状態で配置すること。
清掃	作業する場所や身の回りのほか、廊下や共有スペースのゴミや汚れを取り除くこと。
清潔	職場や機械、用具などのゴミをきれいに取って清掃した状態を続けること、作業員自身も身体、服装、身の回りを汚れないようにしておくこと。

安全活動や労働災害事例は厚生労働省のホームページの「職場のあんぜんサイト」を確認！

4 Sにもう一つのSを加えて5 S活動

「ストレッチ」

作業開始前、作業中にストレッチを実行！

身体がこわばった状態で作業に入らない。

短時間のストレッチを行い歩行することにより、
躓き、段差の踏み外し等を防ぐ
また、仮に転倒しても、
大きな事故にはならない可能性が大きい。

効果的な「ストレッチ」事例

1 つま先かかと立ち

足関節の背屈・底屈(つま先を上げる前脛骨筋の強化)
つま先かかと立ち4回×2セット



2 フォワードランジ

前後方向への重心移動、上肢の前後方向への素早い動作(バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、
股関節可動域の向上)
(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット



ひとくらし、みんなのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

職場のあんぜんサイト



効果的な「ストレッチ」事例

3 つま先タッチ

垂直方向への重心移動(バランス能力、敏捷性、筋力、股関節可動域の向上)
(右足タッチ2回→左足タッチ2回)×8セット



4 サイドランジ

左右方向への重心移動、急速な下肢の左右方向への踏み出し、上肢の左右方向への素早い動作(バランス能力、上肢・下肢敏捷性、下肢筋力、股関節可動域の向上)
(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット



職場のあんぜんサイト



効果的な「ストレッチ」事例

5 片足スクワット

垂直方向への重心移動(バランス能力、筋力、足関節・股関節可動域の向上)
(右足2回→左足2回)×2セット



転倒災害防止と身体機能改善を目的とした「いきいき安全体操」を毎日約5分間、音楽に合わせて立位で行う。

全身ストレッチと平衡機能、敏捷性、下肢筋力の向上を目的とした5つの動作の繰り返して構成されています

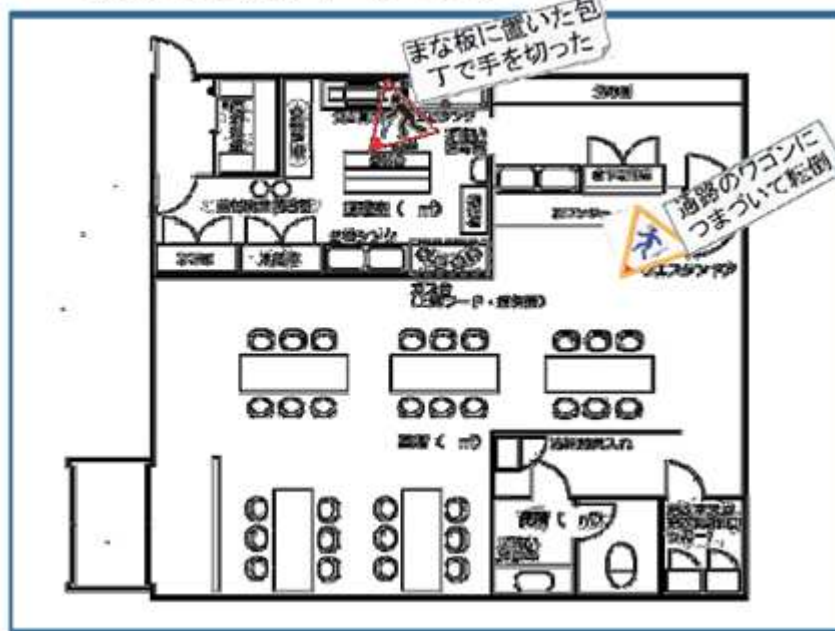


危険の見える化

危険の「見える化」は、職場の危険を可視化(=見える化)し、従業員全員で共有することです。転倒のおそれのある箇所がわかっているならば、慎重に行動することができます。

職場の中で転倒災害が多発している箇所は、危険マップやステッカーの貼り付けなどにより作業員全員で情報を共有し、安全意識を高めましょう。

<危険マップ及びマーカースのイメージ>



<マーカースの種類>



危険の見える化

衝突防止の為、「左右確認」表示を設置



右側通行の徹底のための表示

転倒危険！



[コメント]

〇〇場所は濡れていることが多いので注意

災害危険！



[コメント]

車椅子との接触で足首負傷の怪我発生。



職場のあんぜんサイト



転倒災害事例に見る防止対策



【災害発生状況】

介護施設の調理場において、床の水洗掃除を行った箇所を歩行した際、床がまだ濡れていることに気づかず、足を滑らせ転倒しそうになった。

【対策のポイント】

適切な「清掃」の実施 4 S活動の推進！
滑りやすい場所では、防滑靴の着用！

【災害発生状況】

入居者からコールがあったため、部屋に向かおうとした際、通路の段差でつまづき転倒しそうになった。

【対策のポイント】

解消できない危険箇所には標識等による「見える化」！



高年齢者の多い職場では、階段等への手すりや通路の照度の確保等の身体機能の低下に応じた対策を講じていく！

4 「動作の反動、無理な動作」による労働災害の防止

「動作の反動、無理な動作」による労働災害の代表的なものが「腰痛」！
「腰痛」対策のアプローチ方法の基本的なツールは以下のとおり。

管理	内容
作業管理	作業を適切に管理することで、作業による労働者の負担軽減のための省力化、作業姿勢・動作の見直し、適切な保護具（腰痛ベルト等）や服装の着用等に取り組むこと。荷の重心を考える。
作業環境管理	作業場所の温度、照明、作業場所の床面、作業空間を確保するための設備の配置等に取り組むこと。
健康管理	労働者の健康状態を的確に把握し必要な措置を講じること。（腰に著しい負担がかかる作業では、腰痛の健康診断の実施や腰痛予防体操の実施）
労働衛生教育	腰痛予防のために必要な知識を労働者に付与していくこと。 （新たに介護業務に就かせた労働者などに実施） 日常からの腰痛予防のための健康管理ツールを付与していく。 （十分な睡眠、自宅でのストレッチ、バランスのとれた食事）

人力によって取り扱える重量の目安

体格（筋力）を考慮し、人力による重量物取り扱いにおける重量の目安が示されている。

満18歳以上の労働者の人力のみにより取り扱う重量 = 男性は体重の40%以下
女性 は男性の60%程度

(例) 作業者の体重が60kg程度の場合、取り扱う荷物の重量は、

男性 40%以下 = **24kg以下**

女性 約24%以下 = **14.4kg以下**
(男性の約60%程度)



容器や袋等、荷物の重量がこれらを超えないよう、大きさを工夫しましょう。

原則、人力による人の抱え上げは行わない

移乗介助などを行う際は、皆さんが利用者さんを
抱え上げることはやめましょう



福祉用具や機器を活用し、利用者さんを抱え上げない作業方法(ノーリフティングケア)を推奨

特に、全介助の必要な対象者の抱え上げは、
リフト等を積極的に使用し、人力による抱え上げをやめましょう



介護現場でノーリフティングケアを！

職場における
腰痛予防サイト
<https://yotsu-yobo.com>

介護現場でのノーリフティングケアとは

ノーリフティングケアとは”**人力で人を抱え上げないケア**”を通じて、介護する側と介護される側の双方が安全で快適なケアを実現する取り組みです。

福祉用具を活用し、介護する側もされる側も負担を軽減しましょう

ノーリフティングケアの普及と定着が望まれています

介護、看護、福祉の現場において、人の力に頼りすぎる抱きかかえ、移乗、抱え上げなどの作業は、作業をする側への負担はもちろん、患者・利用者への負担や事故などの危険性が高まります。このため、リフトなどの福祉用具を積極的に活用し、安全な介護・介助と身体への負担を軽減する「ノーリフティングケア」の手法が有効です。



動作や姿勢による椎間板の圧縮力(負担)

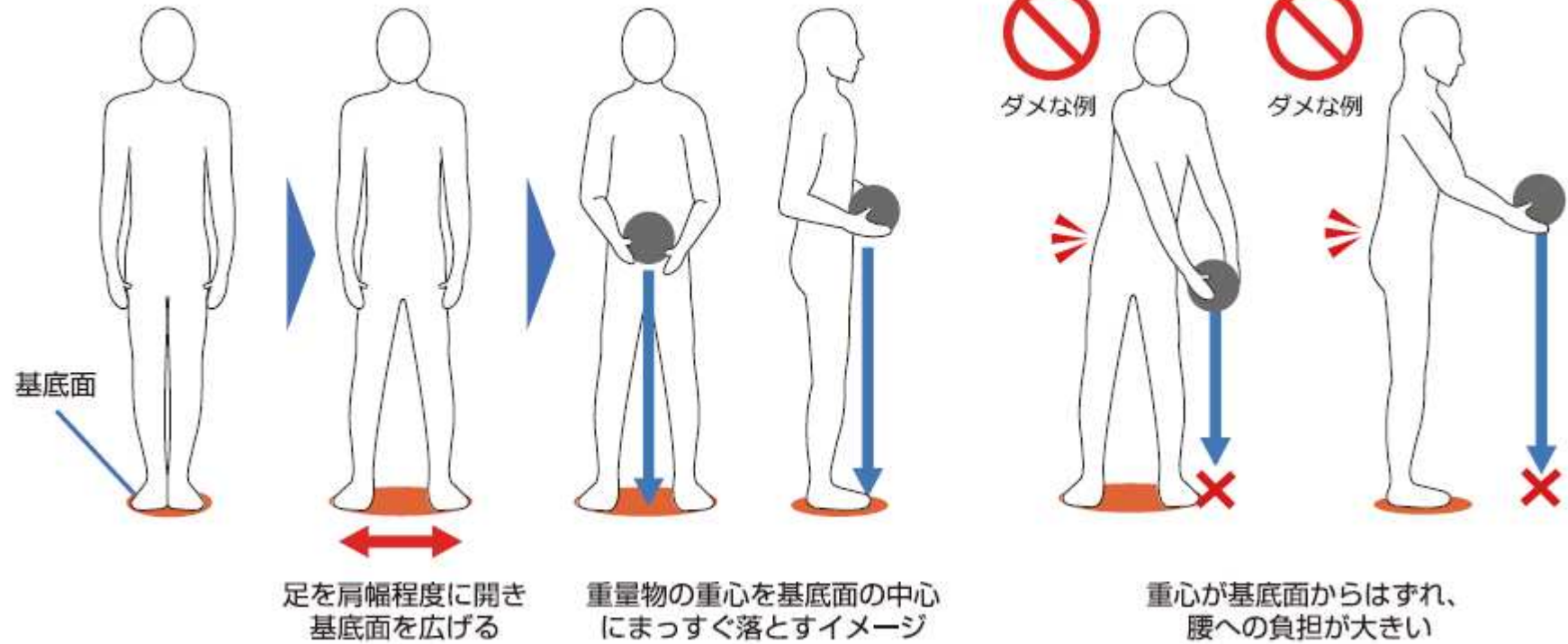
直立姿勢を100としたときの椎間板圧の変化



※体重70kgの成人男性が20kgの荷物を持ち上げた場合

Hans-Joachim Wilke, Peter Neef, Marco Caimi, Thomas Hoogland, and Lutz E. Claes (1999)
New In Vivo Measurements of Pressures in the Intervertebral Disc in Daily Life,
SPINE Volume 24, Number 8, pp 755-762 より

重量物の持ち方

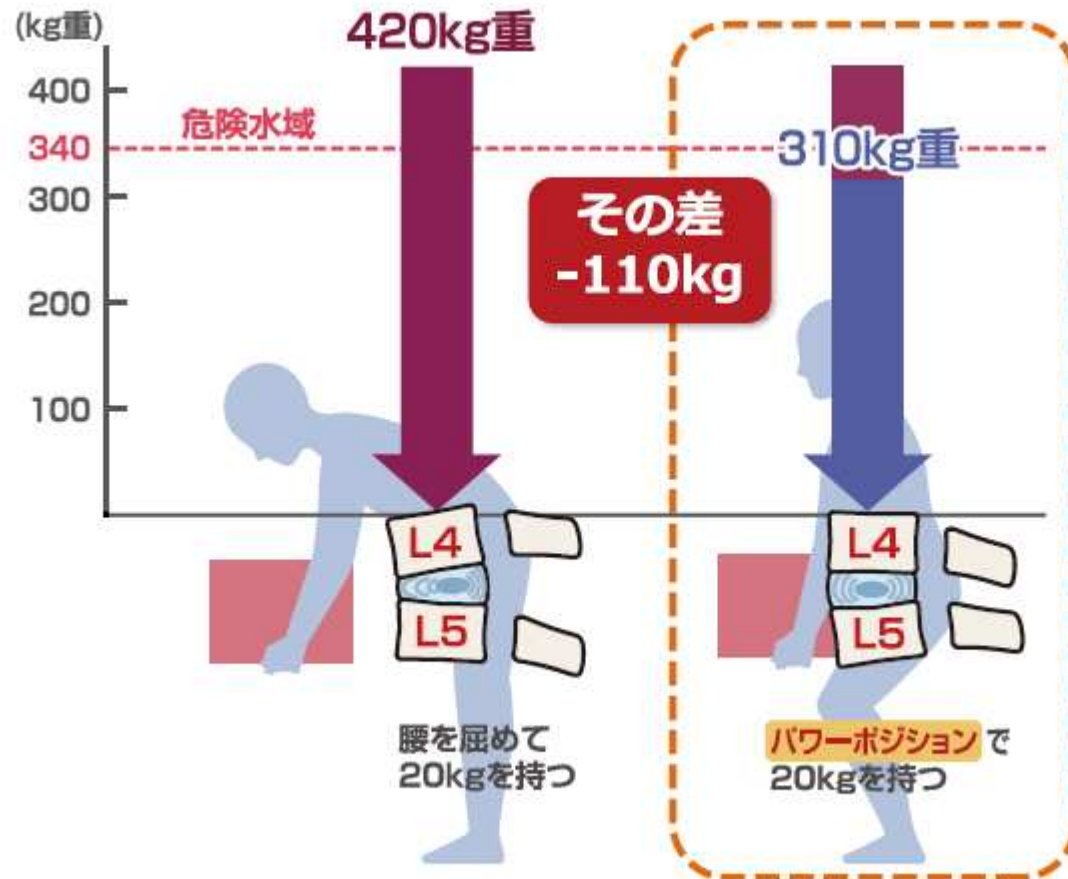


職場における
腰痛予防サイト
<https://yotsu-yobo.com>

このような持ち方になってしまう
作業環境(作業場所)と
なっていませんか？

負担の少ない作業姿勢

動作や姿勢による椎間板の圧縮力(負担)から考える理想の姿勢



Wilke H.J.,etal.Spine24,1999を元に作成
©All rights reserved, Ko Matsudaira,2015 より

同じ重量物を持つ場合でも、姿勢によって椎間板にかかる圧力に大きな違いがある

● パワーポジションとは？

スポーツの世界で使用される用語です。相手の動きに対して素早く反応するための姿勢で、その後の運動パフォーマンスが向上します。正しい姿勢をとることで**腰への負担を軽減する効果**があるため、物を持ち上げる際の**基本姿勢**として身に着けましょう。

● 基本姿勢としてのパワーポジション



- ・背中が丸くならないようにする
- ・膝がつま先より前に出ないようにする
- ・下腹に力を入れたまま、尻を引いてから尻と足の力で持ち上げる
- ・胸を張って、尻を突き出す

重量挙げの選手がバーベルを持ち上げる動きやバレーボールの選手がレシーブする姿勢をイメージしてみましよう。

高齢者介護施設における腰痛予防の基本的な考え方

高齢者介護施設における介護者と利用者との体格差はそれほどなく、介護者が一人で介助する際に腰部に強い負荷がかかってしまいがちになることを考慮する必要があります。腰部に負担のかからないように作業を管理し、負担を軽減するためのポイントは以下のとおりです。

1

介助において、人の抱え上げや腰のひねり、前かがみ・中腰などの不自然な姿勢を行わない

2

負担を軽減するために、リフトやスライディングシートなどの福祉用具を活用する

3

福祉用具を使用しても難しいと思う場合は、無理して一人で解決しようとしなくて他の人の手を借りる

1. 移動介助

ベッド上に寝ている利用者の位置を移動させる場合は、ベッドの横に立って抱え上げて腰をひねったり、ベッドの上に立って深い前屈みや中腰姿勢で抱え上げたりすることで、腰部に過度の負担がかかり、腰痛を引き起こす原因になります。



対策のポイント

- ✓ ベッド上での移動はスライディングシートを使用する

2 移乗介助

移乗介助において、人の抱え上げや腰のひねり、前かがみ・中腰などの不自然な姿勢を行うと、腰部に強い負荷がかかり、腰痛となるリスクが大きいので、そうした動作を避けます。

対策のポイント

- ✓ 利用者の残存能力を活かした介助方法を用いる
- ✓ 一人で抱え上げず複数人が補助機器を使用する
- ✓ リフトやスライディングシート等を活用する



職場における
腰痛予防サイト

<https://yotsu-yobo.com>

3. 入浴介助

入浴介助では、あらゆる場面で頻繁に前かがみ、中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じるほか、床面が滑りやすく転倒等で急性腰痛発症のリスクが高まります。高温多湿下での作業なので疲労が蓄積しやすいことや、作業衣が濡れることによる足腰の冷えも、腰痛の発症に影響します。

対策のポイント

- ✓ 入浴時は通常と状態が異なることに留意する
- ✓ 特殊浴槽やリフトなどを活用する
- ✓ 滑りにくい作業靴や滑り止めマットを使用する
- ✓ 水分補給をこまめにし、汗などで衣服が濡れた場合は着替えること



4. トイレ介助

排泄介助では、移乗の他にトイレへの誘導、下着着脱の介助、立ち上がりの介助、排泄後の処理など、あらゆる場面で前かがみ・中腰、腰のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

対策のポイント

- ✓ 介助姿勢をより負担の小さいものに改善する
- ✓ 立位保持ができる場合は手すりや立ち上がり補助リフトなどを活用
- ✓ トイレ設備の広さ、形状（座面後ろのスペース等）、手すりがポイント



5. 清拭、おむつ交換、体位変換、清潔整容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、体位変換、清潔整容介助(衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切りなど)、食事介助においても、前かがみや腰のひねりが頻繁に生じ腰部に強い負担がかかります。



対策のポイント

- ✓ 介護者の前屈みを減らして対象者に近づいて介助する
- ✓ ベッドの両脇を空けて複数の介護者で作業できるようにする
- ✓ タオルなどは、介護者が取りやすい場所と高さに置いておく
- ✓ 対象者が椅子に座る場合、介護者も椅子に座るか膝をついて作業する

6. 歩行介助

歩行の介助では、利用者がバランスを崩したときには一緒に転倒する危険性があります。さらにこれを防ぐため、とっさに力が入り不用意な動作をすることで腰痛が生じやすくなります。また、床の滑りやすさや整理整頓による安全な動線の確保も問題となります。



対策のポイント

- ✓ 利用者と介護者の双方が持ち手付きベルトを装着し、お互いが持ち手を握ることで、双方に安全な介助をする
- ✓ 利用者が転倒した時は、慌てて利用者を床から抱え上げることは避け、落ち着いて状況を把握し、同僚の助けを求め適切に対応する

5 「介護業務従事者の健康管理」

介護施設のうち、滞在型の施設では、介護業務従事者には、夜間勤務（夜勤）がある。

夜勤は、昼夜の生活が逆転するもので、労働者の身体に負担がかかる。また、睡眠時間の確保の観点からも影響があり、腰痛の要因になる場合もある。

夜間勤務従事者への配慮等

項目	内容
健康診断	労働安全衛生法においては、事業者に対して、常時深夜業に従事する労働者に対しては、6か月ごとに1回、定期健康診断を実施する義務を課している。
腰痛予防対策	作業管理として、夜間勤務、交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠を取れるようにする。

介護業務従事者の安全衛生管理は、その作業や勤務の特性を理解の上、作業により労働者がかかえるリスクを低減させるよう取り組んでいくことが基本！
労働者も自身がかかえるリスクをしっかりと理解する！

定期的な健康診断が義務付けられています。健康診断を受けましょう！

◆健康診断の種類◆

事業者を実施が義務づけられている健康診断には、以下のものがあります。

	健康診断の種類	対象となる労働者	実施時期
一般健康診断	雇入時の健康診断(安衛則第43条)	常時使用する労働者	雇入れの際
	定期健康診断 (安衛則第44条)	常時使用する労働者(次項の特定業務従事者を除く)	1年以内ごとに1回
	特定業務従事者の健康診断(安衛則第45条)	労働安全衛生規則第13条第1項第2号 ^(※1) に掲げる業務に常時従事する労働者	左記業務への配置替えの際、6月以内ごとに1回
	海外派遣労働者の健康診断(安衛則第45条の2)	海外に6ヶ月以上派遣する労働者	海外に6ヶ月以上派遣する際、帰国後国内業務に就かせる際
	給食従業員の検便(安衛則第47条)	事業に附属する食堂または炊事場における給食の業務に従事する労働者	雇入れの際、配置替えの際

※1: 労働安全規則第13条第1項第2号に掲げる業務

- イ 多量の高熱物体を取り扱う業務及び著しく暑熱な場所における業務
- ロ 多量の低温物体を取り扱う業務及び著しく寒冷な場所における業務
- ハ ラジウム放射線、エックス線その他の有害放射線にさらされる業務
- ニ 土石、獣毛等のじんあい又は粉末を著しく飛散する場所における業務
- ホ 異常気圧下における業務
- ヘ さく岩機、鋳打機等の使用によつて、身体に著しい振動を与える業務
- ト 重量物の取扱い等重激な業務
- チ ボイラー製造等強烈な騒音を発する場所における業務
- リ 坑内における業務
- ヌ 深夜業を含む業務
- ル 水銀、砒素、黄りん、弗化水素酸、塩酸、硝酸、硫酸、青酸、か性アルカリ、石炭酸その他これらに準ずる有害物を取り扱う業務
- ヲ 鉛、水銀、クロム、砒素、黄りん、弗化水素、塩素、塩酸、硝酸、亜硫酸、硫酸、一酸化炭素、二硫化炭素、青酸、ベンゼン、アニリンその他これらに準ずる有害物のガス、蒸気又は粉じんを飛散する場所における業務
- ワ 病原体によつて汚染のおそれ著しい業務
- カ その他厚生労働大臣が定める業務

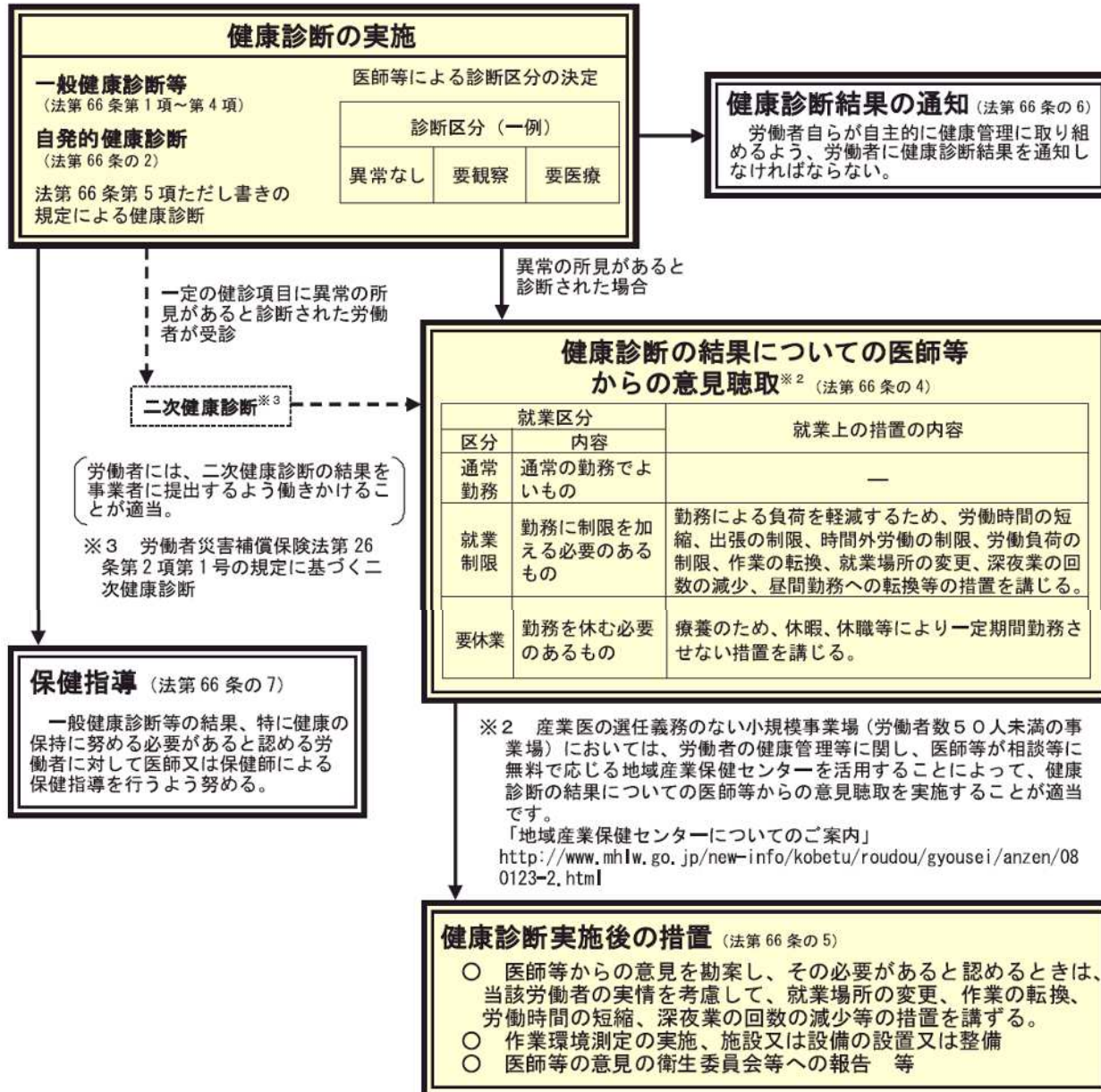
● 健康診断実施後の措置

働く方が職業生活の全期間を通して健康で働くことができるようにするためには、事業者が働く方の健康状態を的確に把握し、その結果に基づき、医学的知見を踏まえて、働く方の健康管理を適切に講ずることが不可欠です。

そのため、事業者は、健康診断の結果、異常の所見があると診断された労働者について、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について医師等の意見を聴取し、必要があると認めるときは当該労働者の実情を考慮して、

- ① 就業場所の変更
 - ② 作業の転換
 - ③ 労働時間の短縮
 - ④ 深夜業の回数の減少等の措置を講ずる
- 等、適切な措置を講じなければなりません。

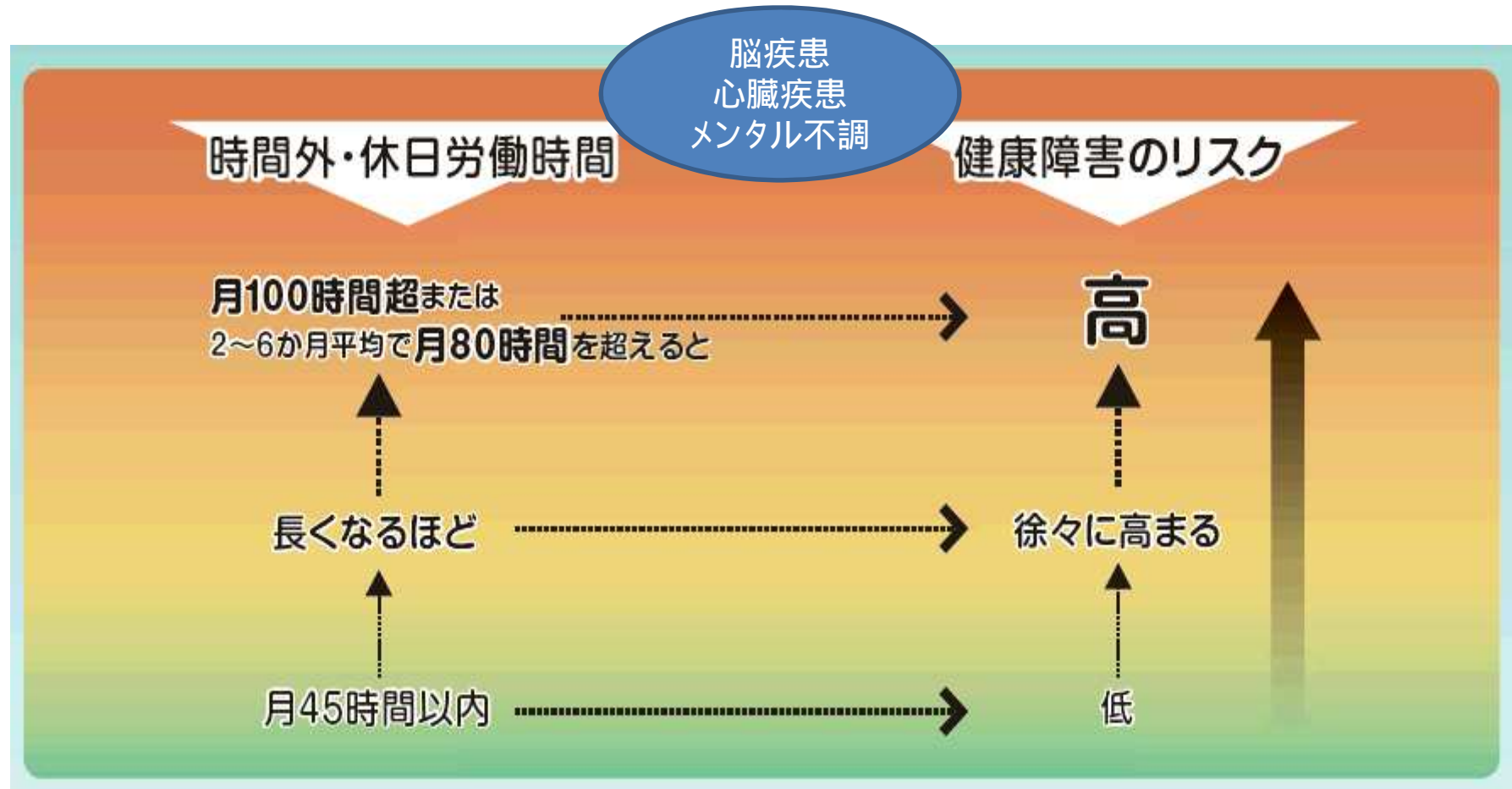
健康診断の実施とその後の手順等



過重労働による健康管理

過重労働による健康障害防止のためには、時間外・休日労働時間の削減、年次有給休暇の取得促進等のほか、事業場における健康管理体制の整備、健康診断の実施等の労働者の健康管理に係る措置の徹底が重要です。

また、やむを得ず長時間にわたる時間外、休日労働を行わせた労働者に対しては、医師による面接指導等を実施し、適切な事後措置を講じることが必要です。



長時間労働者への 医師による面接指導制度について

医師による面接指導制度の趣旨は…

長時間の労働により疲労が蓄積し健康障害発症のリスクが高まった労働者について、その健康の状況を把握し、これに応じて本人に対する指導を行うとともに、その結果を踏まえた措置を講じるものです。

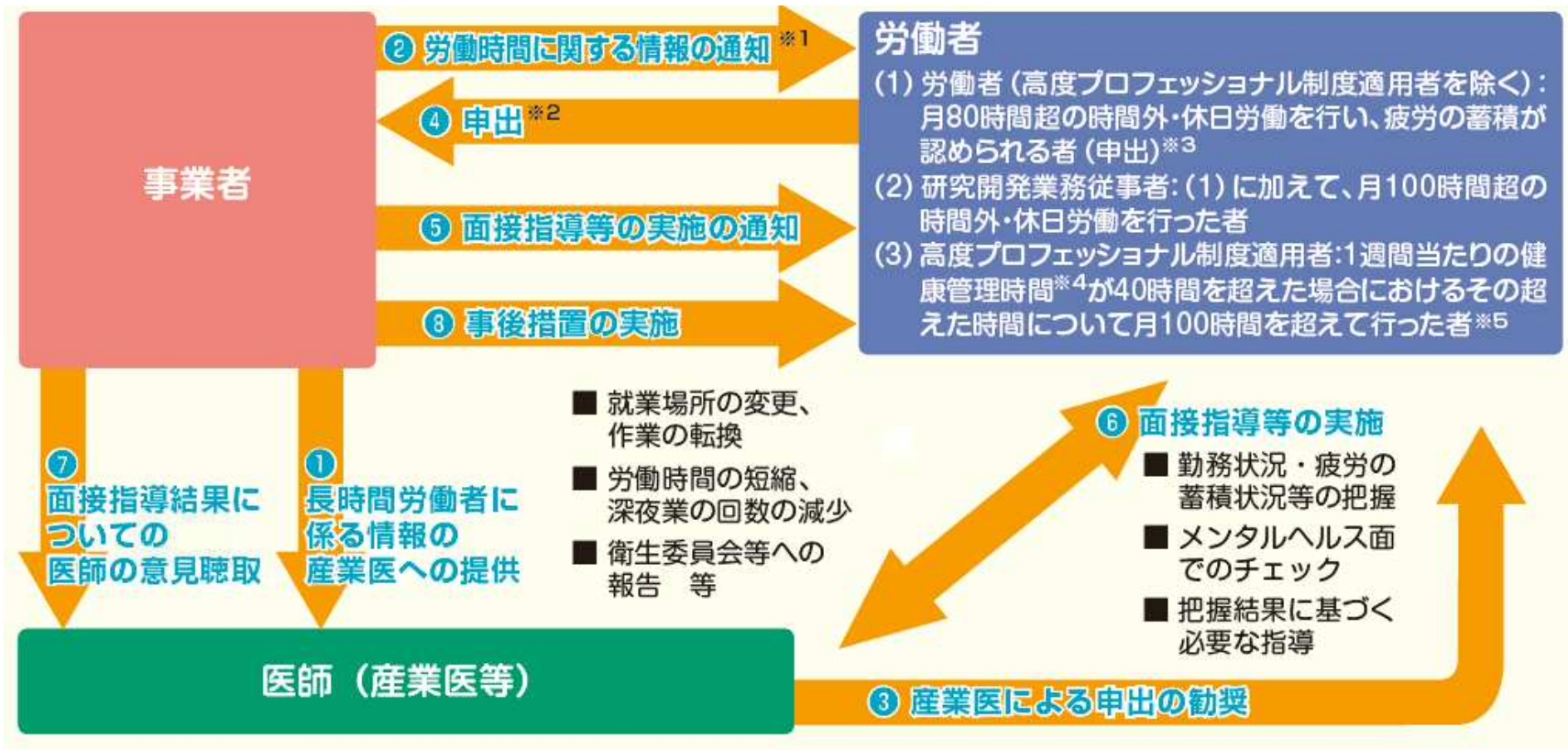
面接指導とは…

問診その他の方法により心身の状況を把握し、これに応じて必要な指導を行うことをいいます。

長時間労働者への面接指導制度の概要

脳血管疾患及び虚血性心疾患等(以下「脳・心臓疾患」という。)の発症が長時間労働との関連性が強いとする医学的知見を踏まえ、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を行わなければならないこととされています。また、この面接指導の対象とならない労働者についても、脳・心臓疾患発症の予防的観点から、面接指導または面接指導に準じた必要な措置を講ずるように努めましょう。





※1 時間外・休日労働時間が月80時間を超えた労働者が対象。

※2 月100時間超の時間外・休日労働を行った研究開発業務従事者、高度プロフェッショナル制度適用者については、面接指導実施の申出がなくても対象

※3 月80時間超の時間外・休日労働を行った者については、申出がない場合でも面接指導を実施するよう努める。
月45時間超の時間外・休日労働で健康への配慮が必要と認めた者については、面接指導等の措置を講ずることが望ましい。

※4 対象業務に従事する対象労働者の健康管理を行うために当該対象労働者が事業場内にいた時間(労使委員会が厚生労働省令で定める労働時間以外の時間を除くことを決議したときは、当該決議に係る時間を除いた時間)と事業場外において労働した時間との合計の時間。

※5 1週間当たりの健康管理時間が、40時間を超えた場合におけるその超えた時間について、1月当たり100時間を超えない高度プロフェッショナル制度適用者であって、申出を行った者については、医師による面接指導を実施するよう努める。

職場におけるメンタルヘルス対策

労働者の心の健康に関する現状

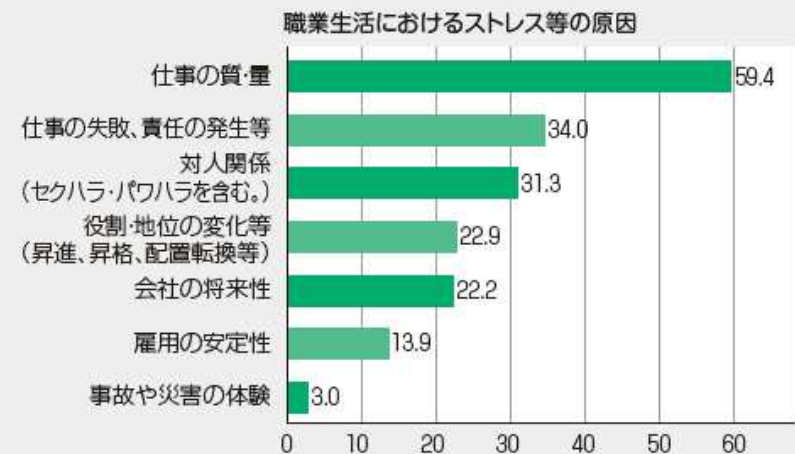
近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。

図1 職業生活での強いストレス等の状況



注：H26 は当該項目を調査していない
「労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省 各年版）

図2 職業生活における強いストレス等の原因



強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者を100としたときの割合(%)

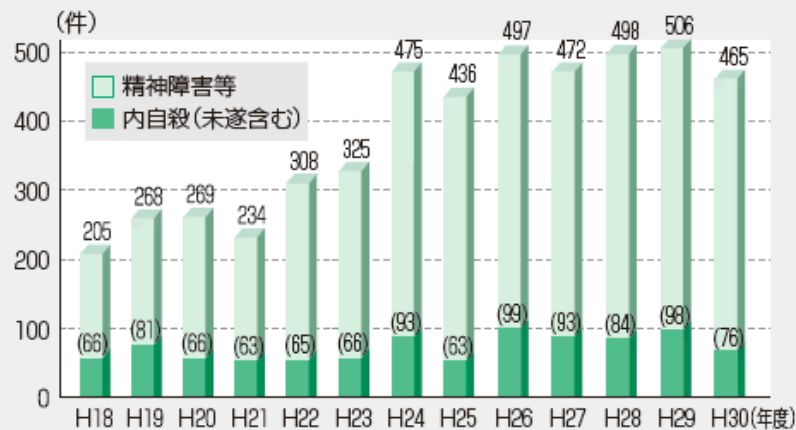
資料「平成30年労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省）

職場におけるメンタルヘルス対策

また、業務による心理的負荷を原因として精神障害を発症し、あるいは自殺したとして労災認定が行われる事案が近年増加し、社会的にも関心を集めています。

自殺者総数が2万人を超えているなかで、労働者の自殺者数も6千人を超えて推移しています。

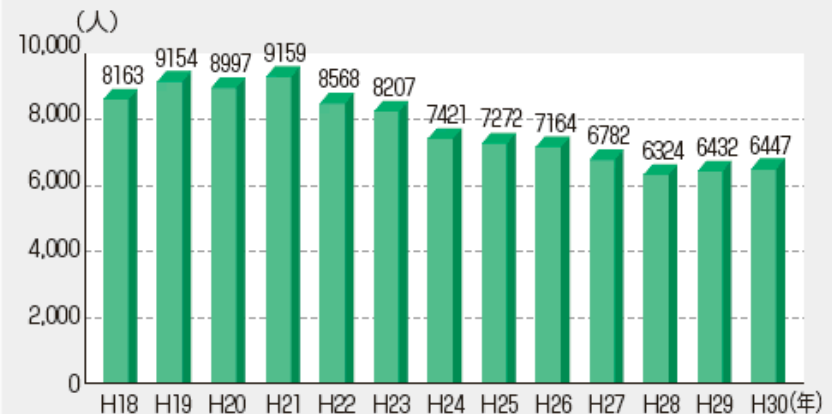
図3 精神障害等による労災認定件数



注：当該年度以前に請求されたものを含む

資料 「精神障害に関する事案の労災補償状況(平成30年度)」(厚生労働省)

図4 自殺した労働者数の推移

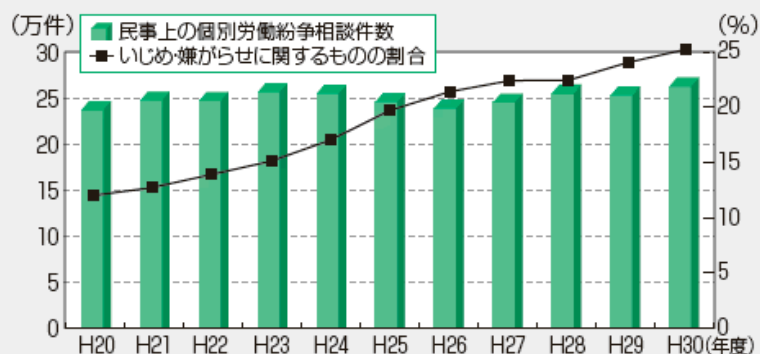


注：H18までは「被雇用者」の人数、H19以降は「被雇用者・勤め人」の人数。

資料「自殺の状況」(厚生労働省・警察庁)

職場におけるメンタルヘルス対策

図5 いじめ・嫌がらせに関する相談状況の推移



資料 「平成 30 年度個別労働紛争解決制度の施行状況」(厚生労働省)

「職場のいじめ・嫌がらせ」は、労働者のメンタルヘルス不調の原因になることもありますが、都道府県労働局、労働基準監督署等に寄せられた相談件数の割合は増加の傾向が見られます。

このように、事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。

パワーハラスメント防止措置が事業主の義務()となりました！

労働施策総合推進法

職場における「パワーハラスメント」とは、

職場において行われる①優越的な関係を背景とした言動であって、
②業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、③労働者の就業環境
が害されるものであり、①～③までの要素を全て満たすものをいいます。

※ 客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導については、該当しません。

職場におけるメンタルヘルス対策（ケア）

4つのケア

セルフケア

事業者は労働者に対して、次に示すセルフケアが行えるように教育研修、情報提供を行うなどの支援をすることが重要です。

また、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、事業者はセルフケアの対象として管理監督者も含めましょう。

- ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ストレスチェックなどを活用したストレスへの気付き
- ストレスへの対処

ラインによるケア

詳細は、16～19頁をご参照ください。

- 職場環境等の把握と改善
- 労働者からの相談対応
- 職場復帰における支援、など

事業場内産業保健スタッフ等*によるケア

事業場内産業保健スタッフ等は、セルフケア及びラインによるケアが効果的に実施されるよう、労働者及び管理監督者に対する支援を行うとともに、次に示す心の健康づくり計画の実施に当たり、中心的な役割を担うことになります。

- 具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- 個人の健康情報の取扱い
- 事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- 職場復帰における支援、など

事業場外資源によるケア

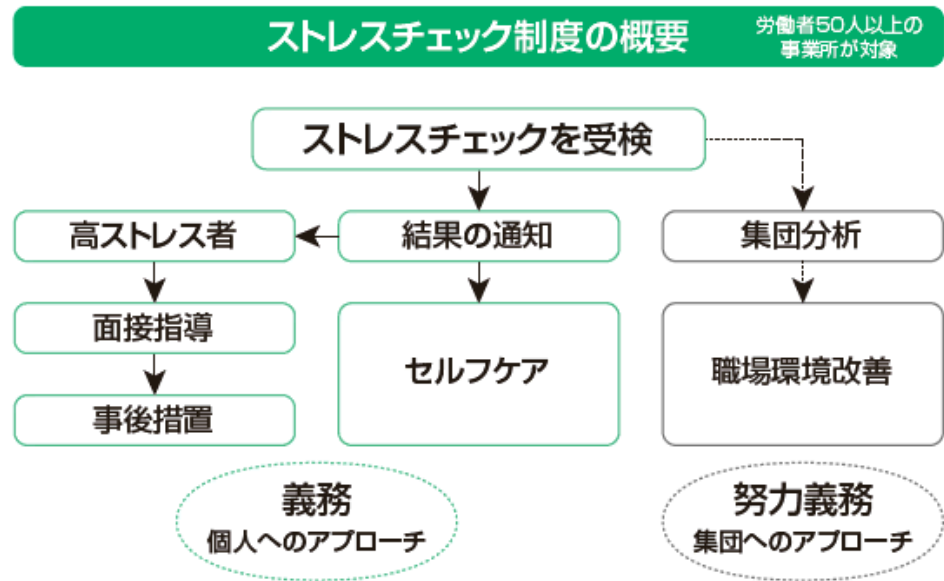
- 情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ネットワークの形成
- 職場復帰における支援、など

ストレスチェック制度

労働安全衛生法に基づき、事業者は心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）実施することが義務付けられています（労働者数50人未満は努力義務）。労働者にストレスへの気付きを促すとともに、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることで、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止（1次予防）を図ることを目的としています。

結果は、検査を実施した医師、保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者に提供することは禁止されます。また 検査の結果、高ストレス者として選定され、面接指導を受ける必要があるとされた労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施します。

ストレスチェックの結果の集団ごとの集計・分析およびその結果を踏まえた職場環境改善は、事業者の努力義務ではありますが、本制度の目的である1次予防推進のため重要な対策です。





ご清聴ありがとうございました！