

第2回 神奈川転倒・腰痛災害防止大会

神奈川県労働局、横浜市（横浜会場のみ）、神奈川県産業保健総合支援センターは、転倒予防の日である令和6年10月10日（木）に横浜市中区の横浜市開港記念会館、翌11日（金）に小田原市の小田原三の丸ホールにて、第2回目となる「神奈川転倒・腰痛災害防止大会」を開催しました。

この大会は、近年増加している「転倒」及び「腰痛」による労働災害を減少させる目的で開催したものです。

10月10日の横浜会場は約300名、翌11日の小田原会場は約100名の参加者が集いました。



10月10日開催 横浜市開港記念会館



10月11日開催 小田原三の丸ホール

神奈川労働局から

冒頭、神奈川県労働局の池内労働基準部長から、「転倒災害は労働災害の中で最も多く、割合では4分の1近くを占めており、次いで腰痛が含まれる動作の反動・無理な動作による災害が2番手を占めている。これらの削減が喫緊の課題となっている。」と説明し、本大会を契機により一層の転倒、腰痛災害の防止への取り組みを要請しました。

続いて神奈川県労働局担当官から、転倒・腰痛災害の発生状況を説明し、年齢が高くなるにつれ転倒災害が増えていること、50歳以上の女性労働者で発生が顕著であり、その多くが骨折している、何も無いところで転倒する可能性があることを説明しました。

また、腰痛も増えていることなどを説明して危機意識を共有を図りました。



10月11日開催 小田原三の丸ホール
神奈川県労働局 労働基準部長 池内伸好



10月11日開催 小田原三の丸ホール
神奈川県労働局 健康課担当官

～ 講演その1 ～

職場での腰痛対策のポイント ～腰痛予防のための姿勢とエクササイズの実践～
公益財団法人横浜市スポーツ協会



公益財団法人横浜市スポーツ協会
講演者：健康運動指導士 落合春陽 氏

横浜会場では、公益財団法人横浜市スポーツ協会スポーツ事業部ウェルネスプロモーション課の落合健康運動指導士より、職場における腰痛の発生原因（長時間の立ち・座り作業、重量物の上げ下ろし、介護や看護、車両の運転、職場環境（室温/照度/設備））、姿勢の注意点、腰痛予防エクササイズについて、実演を交えながら講演が行われました。



～ 講演その2 ～

職場における腰痛・転倒予防 ～腰痛、転び易さの対策と骨を強くする運動について～
関東労災病院 治療就労両立支援センター



関東労災病院 治療就労両立支援センター
講演者：主任理学療法士 内間康知 氏

横浜会場及び小田原会場では、関東労災病院治療就労両立支援センターの内間主任理学療法士より、主に運動面から骨を強くし、筋力をつけて、転倒・腰痛（腰痛は小田原会場のみ）を防いだり、備える方法等について、講演や運動の実演などがなされました。

特に始業時体操の重要性について述べられ、『始業前「1分体操」』を参加者の方々と一緒に実演し、始業前体操の導入を呼びかけました。



～ 講演その3 ～

毎日の食事で骨粗しょう症に備える ～骨を強くする栄養と食事について～
 関東労災病院 治療就労両立支援センター



関東労災病院 治療就労両立支援センター
 講演者：管理栄養士 荒木由美子 氏

小田原会場では、関東労災病院治療就労両立支援センターの荒木管理栄養士より、主に栄養・食事面から骨を強くし、転倒を防ぐ・備える方法等について、講演がなされました。

骨形成に大事な栄養素はカルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどがありますが、特にカルシウムは男女ともすべての年代で不足しているため、低脂肪乳、納豆、小松菜、サバの水煮などによる摂取が大切であるとのことでした。

また、サバの味噌煮とカットトマトの缶詰を使った「サバのトマト煮」や、切干し大根とヨーグルトを使った「大根クリーミーサラダ」などの簡単にカルシウムが摂取できるレシピも紹介されました。

簡単レシピ  **サバのトマト煮**

エネルギー	252 kcal
食塩	1.1 g
カルシウム	228 mg
ビタミンD	5.0 µg

～材料（2人分）～

サバ味噌煮缶	1缶
カットトマト缶	1缶

～作り方～

- ① 深めの耐熱容器に缶詰を汁ごと入れる
- ② ラップをかけてレンジで3分加熱する



簡単レシピ  **大根クリーミーサラダ**

エネルギー	77kcal
食塩	0.4g
カルシウム	141mg
ビタミンD	0.0µg

～材料（2人分）～

A 切干大根	20g
A ヨーグルト	100g
B 白すりごま	小さじ2
B 麺つゆ(3倍)	小さじ1

～作り方～

- ① 保存容器にAを入れて混ぜ合わせ、蓋をして冷蔵庫で一晩置く
- ② Bを加えてよく混ぜ合わせる



～ 講演その4 ～

労働力保全のための転倒・腰痛予防
 公益社団法人 神奈川県理学療法士会



公益社団法人神奈川県理学療法士会
 講演者：副会長 露木昭彰氏

同じく小田原会場では、公益社団法人神奈川県理学療法士会の露木副会長より、自身も経営者の立場でもあることから、転倒・腰痛による労働災害による休業が、いかに経営に影響を与えるかについて実例を交えて説明され、「転倒・腰痛予防とは、会社の仲間を守るため、社員の生活を守るため、なにより自分で自分をまもる「わたくしごと化」とすることである。」として講演が行われました。

～ 事例発表(転倒・腰痛災害が発生した事業場への無料支援内容) ～
(「健康応援！ゼロ災無料出張サービス」利用事例)
神奈川産業保健総合支援センター



神奈川産業保健総合支援センター
発表者：産業保健相談員 位高駿夫氏

横浜会場では、神奈川産業保健総合支援センターの位高産業保健相談員から同センターの実施している「健康応援！ゼロ災無料出張サービス」のサービス内容やどのような流れでサービスが行われるか、実際の事例などについて説明がなされました。



閉会挨拶



横浜南労働基準監督署 署長 千葉幸則



小田原労働基準監督署 署長 本間公紀

両会場とも最後に各会場を管轄する横浜南労働基準監督署の千葉署長及び小田原労働基準監督署の本間署長より「今回の講演などを活かしてそれぞれの事業場で転倒・腰痛防止に努めてほしい。」として、閉会のあいさつが行われました。

番外編

～ 骨密度測定体験会 ～



骨密度測定体験の様子

両会場とも大会開催前に関東労災病院治療就労両立支援センターによる骨密度測定体験が行われました。

横浜会場の様子については後日、横浜市から動画が配信される予定です。

神奈川労働局HPには転倒災害防止の事例集なども掲載されておりますので、ぜひ災害防止にお役立てください。

神奈川労働局安全衛生関係HP



問い合わせ先

神奈川労働局労働基準部

電話：045-211-7352（安全課）

電話：045-211-7353（健康課）