

第3回 神奈川転倒・腰痛災害防止大会 開催報告

神奈川労働局（局長 児屋野文男）では、横浜市（健康福祉局）および神奈川産業保健総合支援センターとの共催により、「第3回神奈川転倒・腰痛災害防止大会」を令和7年10月6日（月）に、横浜市市民文化会館 関内ホール（大ホール）において開催いたしました。

この大会では、近年、労働者の高齢化などを背景に増加傾向にある作業行動に起因する労働災害（転倒、腰痛）の防止対策の一環として、事業者をはじめ、安全管理や健康管理の実務担当者の皆様に向けて、行動変容のポイントや、企業における健康経営の実践事例などを広く紹介し、安全管理や健康づくりの取り組みを促進することを目的としたものです。

当日は、422名の参加者が集まり、転倒・腰痛による労働災害防止に向けた意識の高まりを感じる1日となりました。



横浜市市民会館 関内ホール（大ホール）

■開催概要

・開会挨拶 神奈川労働局 労働基準部長 荒木治美

冒頭、神奈川労働局 荒木労働基準部長より、大会参加者への感謝と安全衛生管理への敬意が述べられました。続けて本大会のテーマである「転倒」「腰痛」による労働災害は、特に50歳代以降の女性労働者に多く、全国でも全災害の約40%以上を占める深刻な課題であることが紹介されました。職場環境の整備や日常動作への配慮の重要性に触れつつ、本大会で紹介される取組事例や支援策の活用を呼びかけました。

今後予定される労働安全衛生法改正にも触れ、高年齢労働者への配慮と早期対応の必要性を強調。最後に、秋の花「コスモス」の花言葉「調和」「謙虚」「真心」に込められた願いとして、職場に安全・健康・信頼が根づくことへの期待を述べ、挨拶を締めくくりました。



・転倒・腰痛による労働災害発生状況について 神奈川労働局 労働基準部 安全課 産業安全専門官 林太郎



続いて神奈川労働局担当官より、全国の労働災害の約4割を占める「転倒」や「腰痛」などの行動災害について、特に高年齢労働者の発生割合が高く、休業日数も長期化する傾向があることが報告されました。中でも、転倒災害は50歳代以降の女性労働者に多く見られ、職場での安全対策が急務となっています。高齢者が安心して働ける職場づくりは、すべての世代にとっても働きやすい環境につながることから、エイジフレンドリーガイドラインの活用を推奨。現場でできることから取り組みを始めることの重要性が強調されました。



健康で安全に働いてもらうためには

- ・健康管理と安全衛生は全ての社員に不可欠ですが、特に高齢社員が長く働き続けるためには、継続的な取組が必要です。
- ・高齢社員の中には体力や視力、集中力の低下がみられることがあり、「強み」を発揮しにくくなるがあるので、道具や器具の工夫、機械化や自動化などの取組が必要です。また、疲労防止や回復のために休憩室の設置や改善も効果的です。

対策1

健康と安全を守る

事例

- ・健康状態を把握する。
- ・仕事の負担を軽減する。
- ・快適な温度にする。
- ・様々な方法で安全に向け注意喚起する。

など

対策2

やさしい作業環境を作る

事例

- ・体力負担を減らす。
- ・機械化・自動化する。
- ・視力低下を補う。
- ・判断力・注意力低下を補う。
- ・休憩室を整備する。
- ・危険を回避する。

など

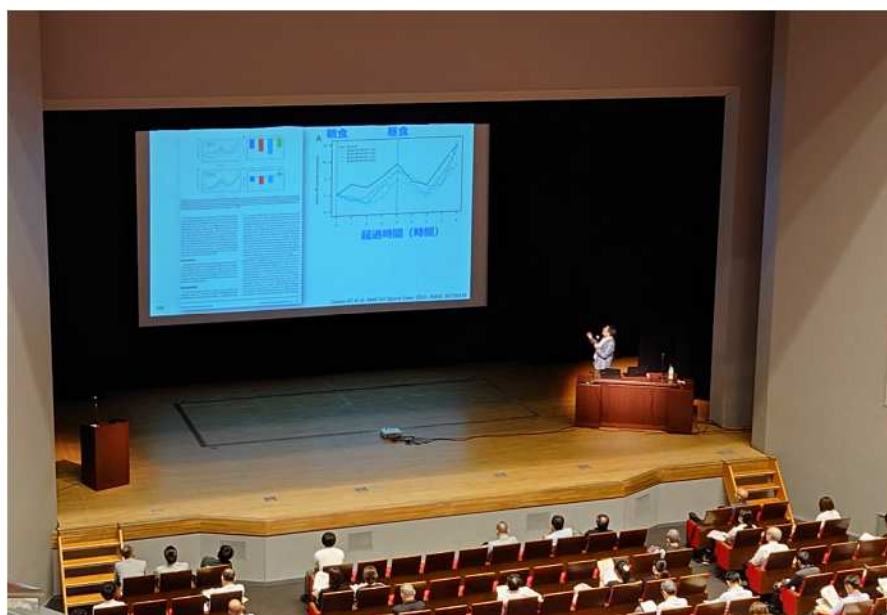
◆特別講演 職場における転倒および腰痛予防対策について
～働き世代の健康を守る！厚生労働省に基づく行動変容のすすめ～

早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ科学部 教授 澤田 亨 氏

特別講演では、早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ科学部 澤田 亨 教授より、厚生労働省の「身体活動・運動ガイド 2023」に基づく職場での転倒・腰痛予防対策について講演が行われました。

講演では、座りすぎ（座位行動）の健康リスクに着目し、30 分ごとの中断（ブレイク）や筋力トレーニングの導入が、糖代謝や血圧の改善につながることを科学的根拠とともに紹介されました。特に、長時間の座位行動が肥満や糖尿病、心血管疾患のリスクを高めることが示され、短時間のウォーキングや簡単な運動の習慣化が推奨されました。

また、腰痛予防のための「これだけ体操[®]」や、筋力の維持・向上が生活習慣病や死亡率の低下に関連すること、ロコモ予防のための「立ち上がりテスト」など、現場で実践可能な取り組みが多数紹介されました。高年齢労働者の増加に伴い、こうした予防策はすべての世代にとって働きやすい職場環境づくりに直結するものであり、エイジフレンドリーガイドラインの活用とともに、日常業務の中の行動変容が重要であることが強調されました。



◆好事例発表

「楽しく競い合いながら体力チェック！」

～体力向上の行動変容を促し、転倒・腰痛等の労働災害未然防止につなげる～

発表者 パナソニックITS（株） 総務部長 平林 秀茂 氏



パナソニック ITS 株式会社では、2020 年度より「健康経営」を推進し、転倒災害の未然防止を目的に、従業員の体力向上を支援する取り組みを展開しています。2021 年からは、握力・脚筋力・歩行能力・平衡性・敏捷性の 5 項目を中心とした**体力チェック**を導入し、2024 年度には参加率 100%を目指す活動を行いました。

体力チェックは、以下の 4 つのポイントを重視して推進

楽しく参加できる工夫：職場懇談会や社内イベントを通じて、リアル・オンラインでの測定を実施。社内記録の認定証やサイネージでの共有により、参加意欲を高める。

競い合いの仕組み：職場・個人別のランキングを定期的に公開し、記録更新へのモチベーションを促進。

気軽に測定できる環境整備：社内複数箇所に測定会場を設置し、期間中は何度でも再測定可能とする柔軟な運用を実現。

体力の見える化と行動変容の促進：個人票により、経年推移や同年代との比較、健康リスク（転倒・ロコモ・サルコペニア）を可視化。改善のための運動提案も行う。

2025 年度には、健康保険組合と連携したエクササイズも導入され、**体力チェック参加率は 99.5% を達成**。経営層の積極的関与や職場の協力体制が、健康意識の向上と安全な職場づくりに大きく貢献しました。



体力チェックの推進を通じて、より多くの従業員に
“健康意識を持ち”活動に参加してもらうためのポイント



経営層の活動に対する積極的関与



推進事務局の熱意



健康部会メンバーから職場への働きかけ



組織・仲間と活動できる環境作り

◆好事例発表

「三菱ケミカルグループ体操と安全安心体力テスト®で従業員の転倒災害ゼロへ!!」

発表者 三菱ケミカル株式会社 人事部健康支援グループ 産業医 岡本春美氏

三菱ケミカルでは、健康経営の柱である「働きやすい環境」の実現に向け、転倒災害防止対策を安全対策とエイジフレンドリー対応の両面から推進しています。

取り組みは、「三菱ケミカルグループ体操」と「安全安心体力テスト®」の2本柱で構成され、運動機能の低下に着目した対策を展開。体操は、姿勢や身体機能の改善を目的とした約4分間のオリジナルプログラムで、就業時間内に実施。

体力テストでは、バランス・柔軟性・脚筋力の3項目を測定し、転倒リスクを可視化しています。

これらの取り組みにより、転倒経験者やリスク高群の減少が確認されており、国内外のグループ会社へも展開。今後も、テレワーク対応やコスト面の課題に柔軟に対応しながら、「転倒災害ゼロ」を目指した活動を継続していく方針です。



取り組み継続への課題と対応

✓ 日々の体操を正しく実施する（＝効果を高める）ための工夫

- ⇒9つの体操それぞれの解説動画を作成⇒社内ポータルサイトに掲載
- ⇒体操開発者による講演会を実施⇒社内ポータルサイトに動画を掲載

✓ オフィス拠点でのテレワーク増加による体操実施率低下

- ⇒働き方のパターンによって体操実施の工夫を紹介

✓ 体力テストのコスト（人件費）

- ⇒従来の方法に限らず、別の転倒リスク可視化の方法を検討（柔軟な運用）

転倒災害ゼロを目指して

転倒災害は世界共通・職種を問わない課題であり、人の運動機能へのアプローチは継続してこそ効果が表れることから、三菱ケミカルグループでは、今後も人の運動機能に着目した転倒災害防止対策の取り組みを継続していきます

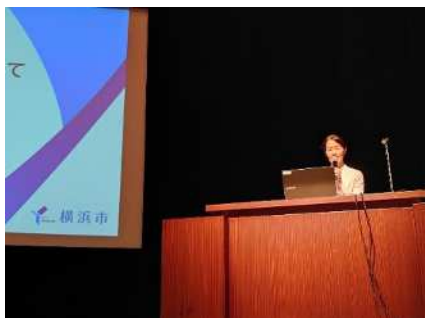


めざせ、転倒災害ゼロ！

■各種支援制度等について

・横浜市にある事業所に向けた健康経営認証制度について

横浜市健康福祉局健康推進課長 栗原明日香



横浜市では、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を対象に「横浜健康経営認証制度」を実施しています。認証は3段階（A・AA・AAA）に分かれ、健康経営の取組状況に応じて評価されます。認証事業所では、ラジオ体操や軽食提供、禁煙デーの設定など、日常的な健康行動の促進が行われており、健診データの改善や社内コミュニケーションの活性化などの効果が報告されています。

・センター事業（出張講演、出張測定、出張指導など）の紹介

関東労災病院治療就労両立支援センター 主任理学療法士 内間康知



関東労災病院では、50歳以上の女性を対象に、転倒予防に特化した簡易体操の効果を検証する研究協力を募集しています。協力事業所には、運動機能測定や骨密度測定、転倒予防セミナーなどが行われる予定であり、健康意識の向上と災害リスクの軽減などの効果が見込まれます。その他センター事業として、医師・保健師・管理栄養士・理学療法士による出張講演会も実施しており、生活習慣病予防や職場での転倒・腰痛対策など、幅広いテーマに対応しています。

・「健康応援！ゼロ災無料出張サービス」の紹介

神奈川産業保健総合支援センター 産業保健専門職 西尾泉



神奈川産業保健総合支援センターでは、事業所の健康課題に応じた「ゼロ災無料出張サービス」を展開しています。現状分析からヒアリング、視察、支援メニューの提案、効果確認までを一貫して行い、運動プログラムやセミナー、環境改善など多角的な支援を提供。横浜健康経営認証やかながわ健康企業宣言とも連携し、健康づくりを推進しています。参加事業所からは「健康意識が高まった」「転倒予防への危機感が芽生えた」などの声が寄せられています。

■閉会挨拶

神奈川労働局 労働基準部 安全課長 塚田和男



本日は、第3回神奈川転倒・腰痛災害防止大会にご参加いただき、誠にありがとうございました。本大会では、転倒・腰痛災害の現状と対策、専門家による特別講演、実践事例や支援制度の紹介を通じて、安全活動と健康づくりに関する「行動変容」の大切さを共有することができました。労働災害防止には、知識として理解するだけでなく、それを行動に移し、日々の習慣として納得しながら定着させることが重要です。皆様の職場におかれましても、今日得た気づきや学びを、ぜひ明日からの安全活動に活かしていただければ幸いです。引き続き、労働災害ゼロを目指して、共に取り組んでまいりましょう。

■参加者の声（大会終了後のアンケート結果より一部抜粋）

- ・ 特別講演には92%が「**満足**」または「**非常に満足**」と回答がありました。

内容については「新しい気づきが得られた」「実践に役立つ」との声が多く、73%が講演時間を「ちょうどよい」と評価。今後の事業場での活用意向も高く、92%が「積極的に活用したい」または「一部参考にできそう」と回答がありました。

- ・ 好事例発表についても、82%が**満足と回答**し、「内容が具体的で参考になった」「自事業所でも取り入れたい」との声が多く寄せられました。

- ・ 転倒・腰痛対策への取り組み状況は「積極的」が20%、「一部取り組み」が46%と、今後の支援や情報提供の重要性がうかがえます。

また、横浜市の事業場における健康経営認証について回答を頂いた中で、認証取得済みであるが、認証事業所向けの「健康づくり講師派遣制度」については、制度を知っているが未利用という回答が一部見受けられたことから、今後、さらなる活用促進が期待されます。

そのほか、神奈川産業保健総合支援センターの「ゼロ災無料出張サービス」についても、「今回初めて知った」との回答が寄せられたことから、今後、活用促進が図られることが期待されます。

■今後に向けて

本大会で得られた知見やネットワークを活かし、神奈川県内の事業場における安全衛生活動のさらなる充実を図ってまいります。来年度もより充実した内容で開催を予定しておりますので、引き続きご支援・ご参加をお願いいたします。

