



社会福祉施設での 従業員の安全と健康を 守る取り組み



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省 大阪労働局

Ministry of Health, Labour and Welfare

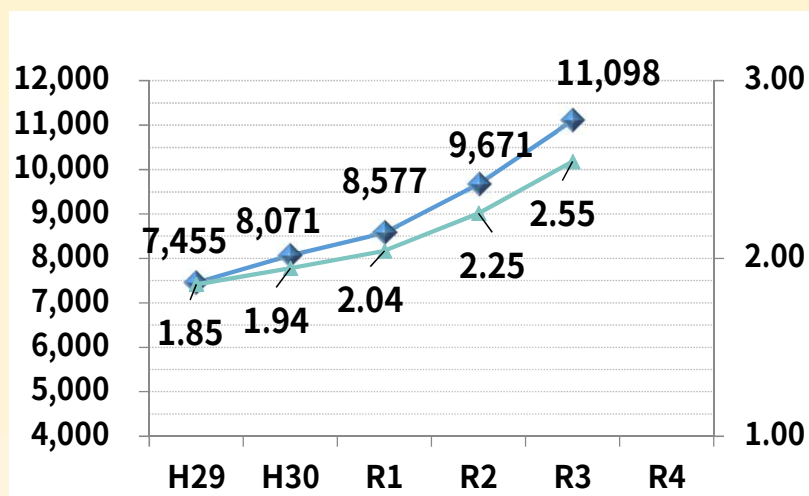
はじめに

現在、我が国の労働災害数（全業種）は減少傾向にある一方で、近年、社会福祉施設や小売業といった第3次産業においては逆に増加傾向にあります。

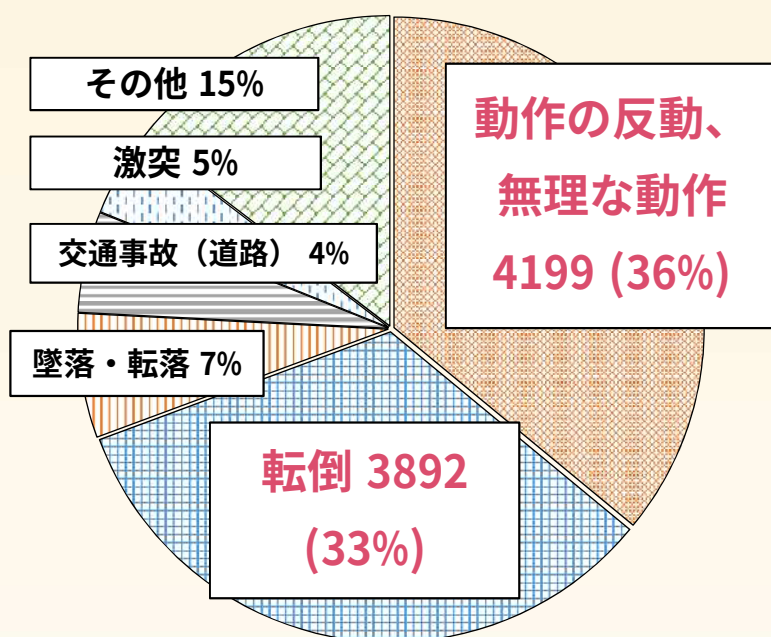
なかでも、社会福祉施設における労働災害では腰痛を始めとした動作の反動・無理な動作や転倒災害がその大半を占めています。その背景には、産業構造の変化

（利用者の増加）、人手不足、働き方の多様化（従業員の高齢化）、従業員の安全を守る視点の欠如など様々な問題があり、これまでの取り組みだけではこれらの労働災害を減少させることが難しくなっています。

そこで、労働災害を自分ごととしてとらえ、事業者、従業員を含む関係者が一丸となって、解決策を考えていく必要があります。



※社会福祉施設における死傷者数、年死傷千人率（全国値）
新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く
出所：労働者死傷病報告、労働力調査



※社会福祉施設における原因別労働災害（全国値）
動作の反動、無理な動作＝腰痛等の災害
出所：労働者死傷病報告

本パンフレットでは、大阪府内の社会福祉施設における従業員の安全と健康を確保するための取り組みに関する事例について、いくつかご紹介いたします。

目次

01	労働災害を「自分ごと」として捉える (社会福祉法人 あかつき福祉会の取り組み)	P 1
02	人力による体位変換ゼロ (医療法人 医誠会の取り組み)	P 3
03	従業員の心身負担軽減 (社会福祉法人 永寿福祉会の取り組み)	P 4
04	路上事故防止のための危険個所調査 (社会福祉法人 川福会の取り組み)	P 5
05	腰痛 'これだけ体操' の実施 (パナソニックエイジフリー株式会社の取り組み)	P 7
06	職員の健康増進への取り組み (社会医療法人ペガサス 馬場記念病院の取り組み)	P 9
07	S A F E コンソーシアムについて	P 11

労働災害を「自分ごと」として捉える

○ 取り組みの背景

災害発生頻度が高い腰痛を中心に、官公庁等が作成するポスターなどを活用し、注意喚起を行ってきた。

しかし、いずれも汎用的なもので、各職員が「自分ごと・自法人ごと」として捉えにくく、啓発方法の見直しに取り組んだもの。

○ 取り組みの内容

当法人で発生した実際の労働災害実績を分析し、「ろうさい予防ニュース」として定期的に発信、官公庁等のポスターと共に職場に掲示。

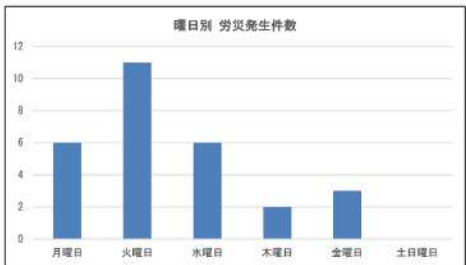
労働災害発生時には、専門家のアドバイス情報や今後の対応策をも付加した上で、全職員に通知するようにした。

令和4(2022)年7月28日
法人本部(総務課)

ろうさい予防ニュース Vo.1
「週始めは要注意！」

7月もささゆり園で労災(腰痛)が1件発生しましたが、今後は定期的に標記ニュースを出して、労災予防の注意喚起を行ってきたいと思います。

最初の今回は、あかつき福祉会の労災発生件数(過去5年間)を曜日別に調査してみました。



上記データを見てもらうとおわりの通り、あかつき福祉会での労災は「週始め」が特に多くなっています。特に、「腰痛」の労災件数は70%が月曜日と火曜日に集中しています。くれぐれも「週始め」の労災(腰痛など)には注意しましょう！！

【別添】腰痛対策をどう行うか？自分で実践できる具体的な方法

1. 「週始め」は、特に労働災害へ注意しましょう。
2. 「週始め」は、介護前に念入りなストレッチ・体操を行うようにしましょう。

(できれば普段からストレッチや運動する習慣を！)



過去5年間の労災発生件数について
「曜日別」に分析。
「週始め」の労災(腰痛など)についての
注意喚起を行っている。

【注意喚起】業務中の傷病等について

業務中の傷病等が発生しましたので、お知らせします。
当該事業所だけでなく他事業所におきましても、本事案を参考に業務中の傷病等にはくれぐれも
ご注意いただきますようお願いいたします。

①発生日	令和4年7月4日(月) 11時40分頃
②事業所・場所	ささゆり園 浴室
③概要	利用者をベッドから車いすに一人介助で移乗しようとして、利用者を仰臥位の状態から起こして座位を取ってもらうとき、左腰をねじったことで負担がかかり、左腰に痛みがはしり左大腿部にしびれが出た。

(再発防止に向けた専門家のアドバイス)

産業医 先生	●就業前、昼休憩後、就業直後に、こまめに腰痛予防体操・ストレッチを行いましょう。 ●利用者(相手側)の重心を自分のおへそに近づけるようなイメージで介助しましょう。 ●室温などの環境が整っていないと動きが硬くなり、腰痛のリスクになります。室内の温湿度の確認をしましょう。
作業療法士 先生	●体が固まった状態で、不意な動きをした際に痛みが生じやすいため、体を伸ばす機会を設けた方がよい。 ●一日一回決まった時間に、固まった体を伸ばす習慣をつけることが大切である。例えば、寝る前に膝を抱えて背中を伸ばす、さらに出来るならば膝を曲げて左右に動かすストレッチがお勧めである。 ●違和感がある時は無理をしないようにする。

【今後の対応(ささゆり園)】

- ★1日に数回(就業前、昼休憩後、就業直後など)ストレッチをすることを習慣づける。
- ★業務中の傷病等の発生後、面談等で管理者が再発防止に向けた取り組みを確認し、必要に応じて指導・意識付けを行う。
- ★職場の適正な温湿度を維持する。

令和4年度件数【合計3件】			
①あかつき園・ワークセンター	1件	②ささゆり園	2件
③わんすてっぴ	0件	④地域生活総合支援センター	0件
(参考) 令和3年度件数：合計8件			
①あかつき園・ワークセンター	3件	②ささゆり園	4件
③わんすてっぴ	0件	④地域生活総合支援センター	1件

発生した労働災害
(腰痛) についての詳細に加え、産業医や作業療法士といった専門家のアドバイスを掲載。

○ 取り組みの効果

取り組み開始後、腰痛の労働災害は発生していない。

当法人の発信するニュースと官公庁等のポスターをセットにして掲示することで、両方の掲示物を併せて確認する職員が増えた。

また、今まで各施設に委ねていた再発防止対策を、専門家のアドバイスを介して法人として検討することで、各施設での手間が省けると共に、再発防止対策の統一化が進められた。

当法人では、これら各種労働環境の整備等に取り組んでおり、「健康経営優良法人2021(大規模法人部門)」、「健康経営優良法人2022(大規模法人部門)」の認定を受けている。

人力による体位変換ゼロ

○ 取り組みの背景

近年、老人保健施設においても、全介助を要する介護度の高い利用者が増加。慢性的な人員不足や介護職員の高齢化に伴い、職員の負担軽減に向けて介助の機械化に力を入れている。

○ 取り組みの内容

法人全体の取り組みとして、原則「人力による体位変換ゼロ」を実施している。

その一つとして、自動寝返り支援ベッドを法人全体で318台、体位変換機能付きエアマットレスを法人全体で1450台導入し負担の軽減を図っている。



○ 取り組みの効果

職員からは、2時間毎に行わなければならない体位変換を機械が自動で行ってくれるため、職員はポジショニング（降圧クッションの位置や姿勢の微調整）の確認だけで済み、身体的な負担の軽減だけでなく、作業の効率化にも繋がったとの声が上がった。

従業員の心身負担軽減

○ 取り組みの背景

コロナ禍によりメンタル不調による休業休職者の数は増加し、過去最高となっている。

職場復帰者フォローを充実させることで職場定着を促す必要があった。

○ 取り組みの内容

従前から取り組んできた公認心理師によるカウンセリングに加え、産業医、かかりつけ医と連携した職場復帰者へのフォロー面談を充実させ、安全安心な職場定着を促している。

また、福利厚生として「健康管理アプリ」を提供し、毎月のモチベーションチェックを行うとともに、アプリ内で意見・コメントできる機能を活用することで従業員の直接の声を収集している。



2022/11/11
2022/11/11

メンタルヘルスと相談窓口

公認心理師

相談窓口のメンタルヘルスの役割は、ストレス予防の一次、心の不調の早期発見・対応の二次、疾病の治療、再発予防の三次と大きく3つに分けられています。ストレスにどの段階で対応するかを目安として設定された仕組みです。

一次予防はストレス管理、啓発活動と職場環境の把握と改善 ストレスを発生させないための予防

- ① 個人のストレス管理…メンタルヘルスマネジメント検定 セルフケア団体受検

従業員自身がストレス状態に気づくことができるようストレスやメンタルヘルスに関する基礎知識を身につけ、ストレスを上手に発散できる手段を持つことで適切な状態にならないよう予防する取り組みです。
- ② 職場環境の改善…労働衛生委員会

ストレスの原因となる職場環境の問題点を積極的に把握し、作業量や作業方法の見直し、役割の明確化、人材育成の適正化などの改善を行います。最近は長時間労働の削減やノーリフトの課題に取り組んでいます。永寿福祉会では、これらの取り組みによって過度なストレス状態に陥る確率を減らそうとしています。
- ③ 自己理解と自己成長…キャリア面談（セルフキャリアドック）

個人の成長は組織の成長と考え、自律的なキャリア開発を支援します。

自分に興味を持ち、「自分はどうしたいか?」「今できることは何か?」を一緒に考えていきます。

永寿福祉会では一人ひとりが自ら育つインフラを整備し自律的な成長を支援したいと考えています。

二次予防はストレス調査、検診、相談窓口などの体制整備 心の不調の早期発見と対応

精神疾患を引き起こさないようにその手前で発見していきます…ストレスチェックの実施

産業医などの専門家が、個人情報の取り扱いに十分留意した体制でケアしています。

相談窓口はメンタルに困らずご申出いただいた相談全般、再雇用者面談、退職者面談、長時間労働者面談、新規採用者面談、キャリア面談、育児休業相談、などあらゆる機会に相談サポートを行っています。

三次予防は休職・職場復帰支援、発症者フォローアップ 職場定着と再発予防

従業員が疾患を発症した場合の円滑な復帰と再発の予防をします…産業医・カウンセラーの支援

疾病治療を受けながら働く従業員の精神面でのフォローや休業から復帰する際の医療情報に基づいた就業配慮支援を行っています。本人にとっては、療養中の不安も大きいですが、治療後に「うまく社会復帰できるかどうか」という不安も大きく、休職していた期間を埋めようとして復帰直後から無理して働き、結果的に悪化、再発してしまうことも多くあります。仕組みができずには休職中の疾病が治癒したとしてもそのまま離職するケースが大半でした。

現在は、法人全体で復帰後の受け入れ態勢を整え復帰から定着までを支援しています。

ご自身のストレス状態に気づかれた時、深刻な状態にならないように相談窓口で問題の整理と対処の方法をカウンセラーと一緒に考えてまいりましょう。

連絡先

【法人内相談窓口】
産業カウンセラー・キャリアコンサルタント
相談先：ダイヤル
ダイヤル：06-6555-1111

【外部機関】
メール相談
電話相談

「働く人」のためのメール相談
https://worklife.jp/ask/ask.html
「働く人」のための電話相談
（受付時間：12時～5時）
（通話料無料・匿名、PCからもご利用いただけます）



○ 取り組みの効果

取り組み開始後は職場復帰者から再休業者は出ていない。
従業員の声は法人にフィードバックし、必要な対策をスピーディーに実行している。

路上事故防止のための危険個所調査

○ 取り組みの背景

地域の高齢者福祉という業務の特性から、車両を使用することが多く、当法人の労働災害のうち、交通事故等に関する事案は座視できない数に上るため、取り組みを実施したもの。

○ 取り組みの内容

通勤中、サービス提供中（業務中）の移動などを含む、過去10年間のトラブル・交通事故等について調査し、その一覧表を作成。

通勤・移動中の事故発生状況

施設名	発生日時	移動手段	発生場所	事故の状況	事故の原因	危険考察 (どういった危険があったか) 地図又は写真を添付	地図 番号	写真 番号	予防対策 (注意喚起について)
		バイク		直線道路を走行中、自転車が飛び出して来、ブレーキをかけて避けようとしたが自転車も飛び出し、バイクと自転車が衝突し自身も転倒。		五差路になっており、歩行者や自転車の信号無視も多く、注意が必要	①	①	五差路になっている為歩行者・自転車注意する
		バイク		通勤経路が工事中で通れず、違う経路で出勤。道が狭く傾斜になっており、方角も曲になっており、曲がり切れずバイクをたしたら右足が挟まってしまった	不注意	柵が無いので、対向車が来た際は寄りすぎに注意する	②	②	狭い道を通る際は減速し走行注意する
		自転車		雪が積もっており、敷地内で右折する際自転車が滑り右側に転倒	不注意	坂になっており、雨や雪の際に滑りやすいので、注意が必要	③	③	坂になっているので雪に限らず雨の際も注意
		バイク		帰宅中歩道側より自転車の飛び出し	相手側の後方不注意	自転車の存在に気が付いていたが不審な動きが無かったためそのまま横切ろうとした	④	④	歩行者や自転車の動きに注意して直ぐにブレーキをかけられる状態にしておく
		自転車		出勤途中自動車と衝突・ひき逃げ	相手側の不注意	視界は悪く道も狭い	⑤	⑤	車やバイクが飛び出す可能性がある事を予測しておく
		バイク		雨天日に帰宅中のバイクの転倒	雨で滑り転倒	雨天時でいつもより視界が悪い	⑥	⑥	信号手前の細い道からの相手の飛び出しなので事例を踏まえ予測しておく
		バイク		走行中十字路で自転車から追突	相手の前方不注意	道が狭い十字路の為、相手の存在が気が付きにくい	⑦	⑦	徐行は当然として事例を踏まえ予測しておく
		バイク		前方指示器が出た為急ブレーキ	よそ見	運転時のよそ見はしてはならない。業務中の移動時は、業務のことを考えてしまい、集中力が低下することが考えられるため、運転に集中することが必要。			車両運転中は、いつどのようなことが起こるか分からないため、よそ見することなく、危険予測をしながら、運転する。
		バイク		前方より向かって来る車急ブレーキ	見通しの悪いカーブ	見通しが悪いカーブで、前方から来ている車両が確認が難しく注意が必要。		⑧	徐行して注意しての運行が必要。道路の状況に応じた事故防止の予測を行って車両運転する。
		バイク		信号機のない十字路で前方から車	全方の車よけマンホールで滑る	信号機のない十字路でも、前後左右からの車両等が来る可能性があることの危険予測が不足していたこと。		⑨	十字路での危険予測と、バイク運転時に、マンホールは滑る可能性があることを再認識して、安全に運転する。
		自転車		自転車が側溝蓋に足を取られる	雨天の為自転車タイヤが滑る	雨天時は、通常より視界も悪く、路面状況によっては自転車のハンドル操作時にタイヤが滑ることを想定することが必要。		⑩	本人、状況に合わせて、即時に判断と行動が難しい部分があるため、雨天時の運転は、バスを使用する。
		自転車		前方より走行中の高校生と接触	前方より向かって来た高校生の自転車と接触	上記のR23.4の事故と同じ職員。通勤時間帯は、車や自転車、とすれ違う場面があり、とっさの判断が必要になるが、その判断が困難。			自転車での通勤から公共交通機関（近鉄バス）を使用することし、安全な通勤を行うようようにする。
		バイク		トラックと出会い頭に追突	トラックの不注意	当該職員のバイクが優先度が高い十字路であり、速度も高として運転していた。注意もしていたが、見通しの悪い十字路であり、出会い頭の事故であるため、更なる注意が必要。		⑪	通勤での事故であり、時間がかららない道（見通しの良好でない道）を使用していた。大きな見通しのよい通勤経路に変更するとともに、交差点通過時の左右確認の徹底する。



事故発生状況一覧表のうち、特に注意喚起が必要と思われる箇所（現場）については、写真や地図を添付し、法人内で危険個所の情報共有を図り、事故の防止に繋げている。



○ 取り組みの効果

危険個所の情報共有だけでなく、狭い路地での対向の際の待機場所などの情報交換等により、各職員の安全に対する意識が向上した。

また、全車両へのドライブレコーダーを設置したことも相まって、運転マナーの向上といった副次的効果も生まれ、事故発生件数は減少傾向にある。

腰痛 ‘これだけ体操’ の実施

○ 取り組みの背景

当社の労働災害の34%が動作の反動によるものであり、そのうち腰痛災害は50%弱を占めている。

そのため、腰痛の発生を減らす‘これだけ体操’を全社に広める取り組みを実施したものの。

○ 取り組みの内容

パナソニック健康保険
組合との協働による、

‘これだけ体操’



たった3秒！
これだけ体操®

1 足は肩幅よりやや広めに開き、手首がベルトラインの少し上にくるように両手をあてる

2 息を吐きながら、両手で骨盤を押し出し、3秒間キープ

目線は斜め30° ▶

あごは上げない
胸を開く ▶

骨盤を前へ
押し込む ▶

つま先重心
かかとが浮くか
浮かないくらい ▶

両手をできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく



押し込むとき、肩肘も内側に寄せていく



反らした時、お尻から太ももにかけて痛みがある場合は中止し、医師にご相談ください。

NG



首だけ反っている



膝が曲がっている

“痛気持ちいい”と感じるまで、徐々にしっかりと骨盤を押し込んでいきます。
治療としては正しいフォームで1日10回から、予防なら1日1,2回でOK！

監修：松平 浩(東京大学医学部附属病院22世紀医療センター／運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント課室長 特任教授)
 © 2019 Bipoji Lab 謹内 相成 (日本医科大学 衛生学公衆衛生学 助教／医学博士／理学療法士)



全国の介護施設の所長以上を対象に、ヘルスケアトレーナーによるオンライン講習会を開催

動画QRコード（健康保険組合サイト）の案内や、卓上型POPを作成、配布し、活動を周知



○ 取り組みの効果

法人内で‘これだけ体操’に取り組んでいるかについてアンケート調査を実施したところ、75%が取り組んでいるとの回答であった。

腰痛災害の発生件数を減らすまでには至っていないものの、腰痛災害1件当たりの休業日数が25%減となっている。

今後もさらに‘これだけ体操’の取り組みを増やし、腰痛発生リスクの減少に取り組む。

職員の健康増進への取り組み

○ 取り組みの背景

前年度に発生した転倒災害（3件）の再発防止策として、理学療法士、作業療法士などの専門家チームを発足し、具体的な再発防止策について討議を行った。

また、新型コロナウイルス感染症の流行による外出控えなどによって増加した運動不足の職員のために、休憩時間や勤務終了後などに気軽に利用できるトレーニングコーナーを設置した。

○ 取り組みの内容

院長を始めとした医師、看護師、リハビリスタッフ、保育士、検査技師などの職員100名による起立着座訓練の動画を作成。

全職員に向けて周知を行った。



SAFEアワード
～転倒災害防止部門～

ゴールド受賞

こちらの取り組みは、SAFEコンソーシアムにおいて実施されるSAFEアワードにおいてゴールド賞を受賞しました。

SAFEコンソーシアムについてはp11に記載。





トレーニングコーナーには、ランニングマシンやエアロバイクなどのほか、休憩中にちょっとした運動ができるようにバランスボール等の手軽にできる運動器具も設置。

そのほか、自動販売機やソファーを設置し、休憩できる場所として職員に提供している。

○ 取り組みの効果

取り組み開始後は転倒災害は発生していない。職員からは、「立って座るだけの簡単な運動で継続できそう」、「日常的な動作であり、無理なくできる」、「医学的に推奨されているうえに、動画の中に身近な職員が登場し、楽しく続けられる」などの意見があり、一定の効果があった。

また、トレーニングコーナーの設置後の延べ利用者数は130名を超えており、職員からは、「トレーニング器具をもっと購入してほしい」などの要望が出ており、職員の運動意欲の向上に繋がっている。



SAFEコンソーシアムについて

SAFEコンソーシアムとは、厚生労働省委託事業で、
Safer Action For Employees (SAFE) を旗印に
「従業員の幸せのための安全アクション (SAFE) コンソーシアム」と題して、**労働災害を自分ごととしてとらえ**、従業員の安全第一のための取り組みをステークホルダー全員で推進し、安全で健康に働くことのできる職場環境の実現のため全国的に取り組む共同事業体です。



SAFEコンソーシアムでは、趣旨に賛同した企業、労働災害問題の協議・周知（シンポジウム）、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上（※SAFEアワード）などをサポートしていきます。加盟は無料です。

※SAFEアワードとは

職場において実施されている労働災害防止や安全・健康の増進のための取組事例を全国から募集し、投票により優良な取組を表彰することで、「見える化」を図り、企業・労働者による更なる取組を促進することを目的としたものです。

詳しくは、特設サイトをご覧ください。



さいごに

本パンフレットでご紹介した取り組みは数ある取り組み事例のうちのほんの一例に過ぎません。

大阪労働局では、労働災害防止を目的とした全国的な取り組みであるSAFEコンソーシアムと協働して、大阪府内の社会福祉施設における従業員の安全と健康を守る取り組みに関する情報交換や広報活動などを行っています。

大阪府内の事業者におかれましては、各法人等で取り組まれている労働災害防止や健康増進などの事例に関して情報提供していただける場合や、本パンフレットへの掲載希望等の各種お問い合わせがございましたら、大阪労働局健康課までお問い合わせいただくようお願いいたします。

社会福祉施設での従業員の 安全と健康を守る取り組み

2023年3月発行

企画・制作 厚生労働省 大阪労働局 健康課
TEL 06-6949-6500

※本パンフレットの無断転用、無断複製を禁じます。



S

