

高年齢者の労働災害防止対策について

～転倒・腰痛予防を中心に～

中央労働災害防止協会

近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター

健康快適推進室

中島 大輔

（保健師，公認心理師）

この時間の内容

【ねらい】

近年、高年齢者の労働災害が増加しています。この時間は、高年齢者の労働災害の特徴や対策を理解することで、自社での取り組みのヒントにしたいただくことをねらいとしています。

【概要】

1. 労働災害の発生状況とその影響
2. 高年齢者の労働災害防止のための指針
3. 転倒・腰痛等の労働災害防止
のための職場環境の改善について
4. 転倒・腰痛等の予防のための体力測定や運動指導

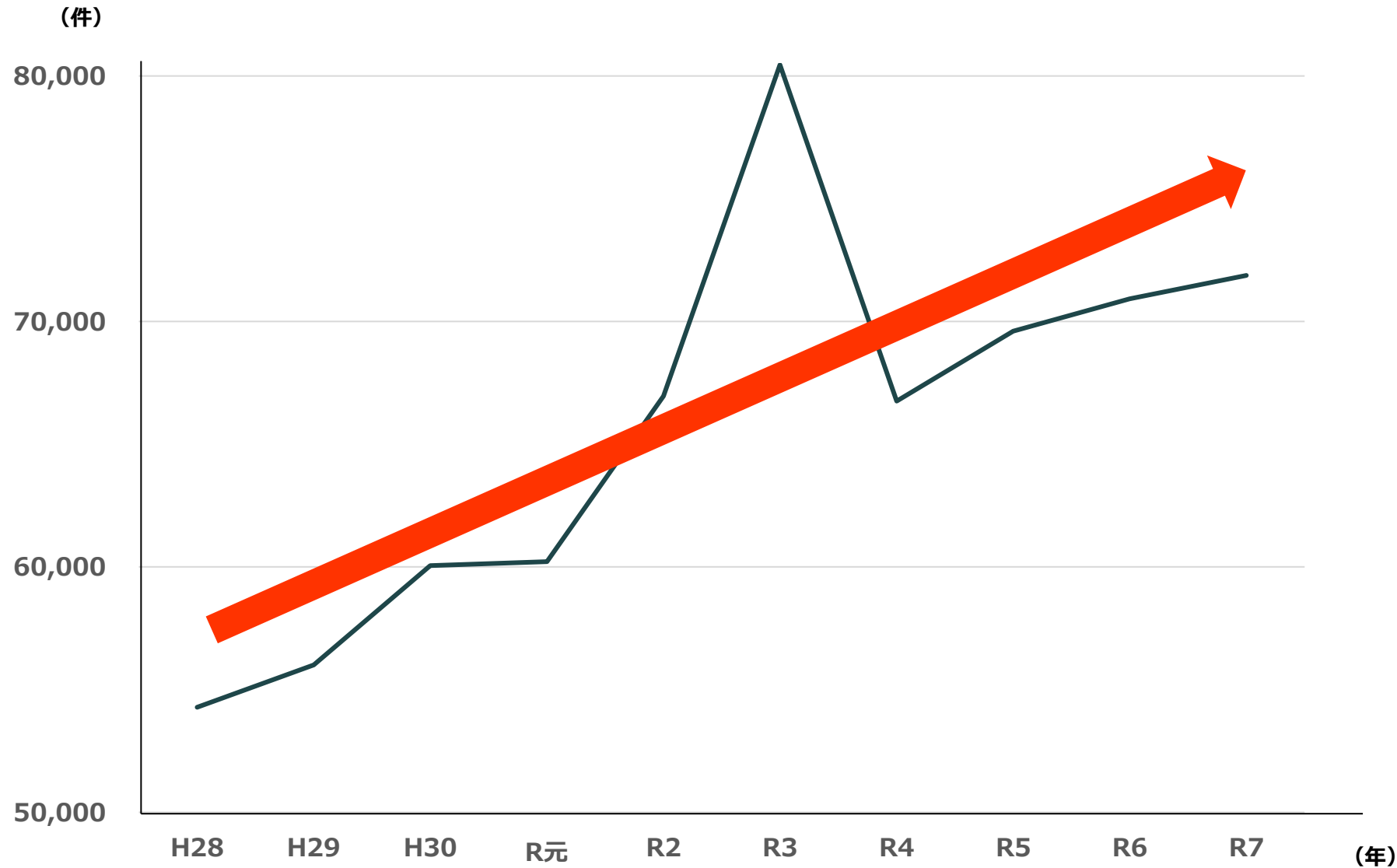


イラスト出典：いらすとや

1. 労働災害の発生状況とその影響

第三次産業における労働災害発生件数の推移

(休業4日以上之死傷災害)

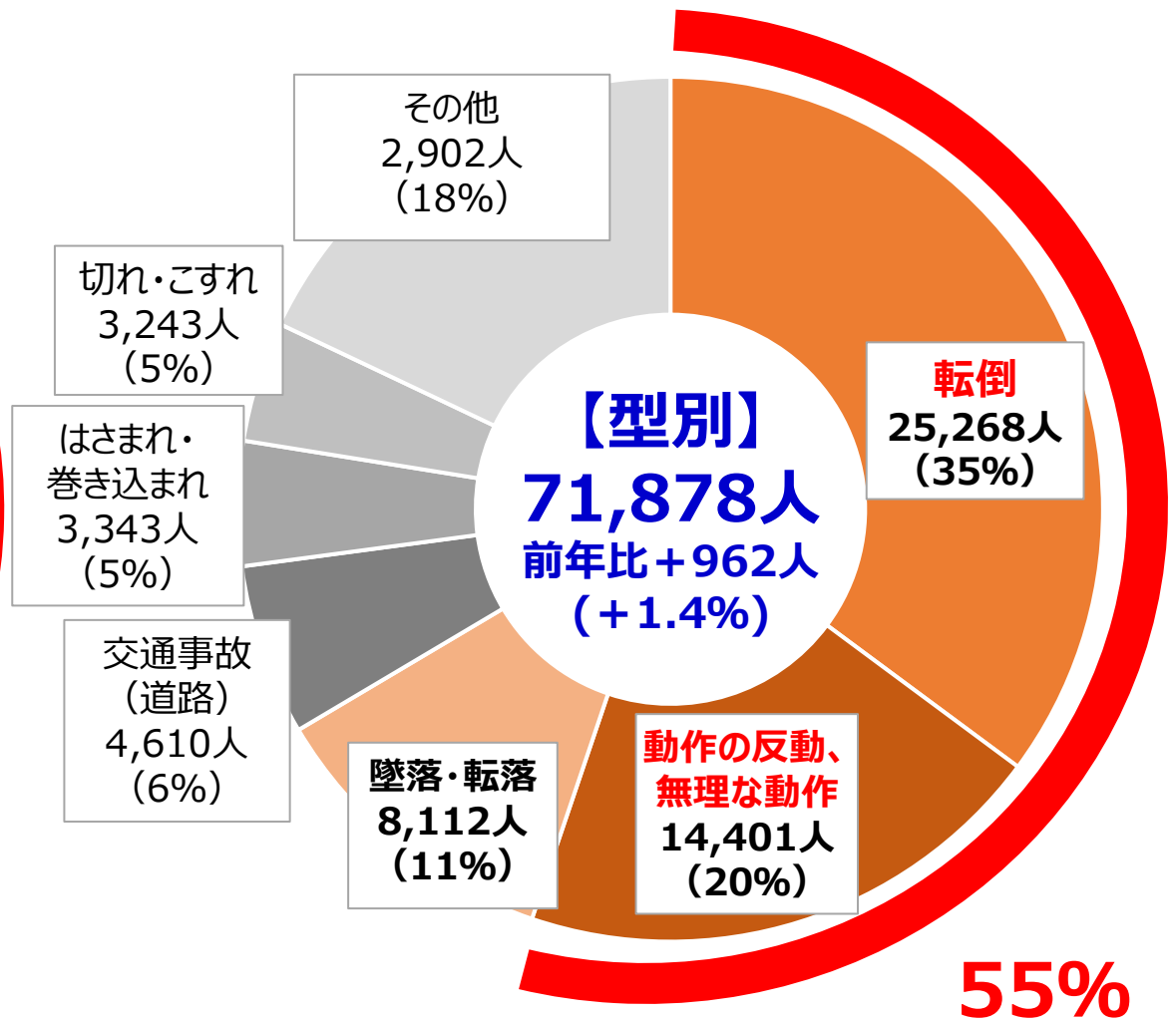
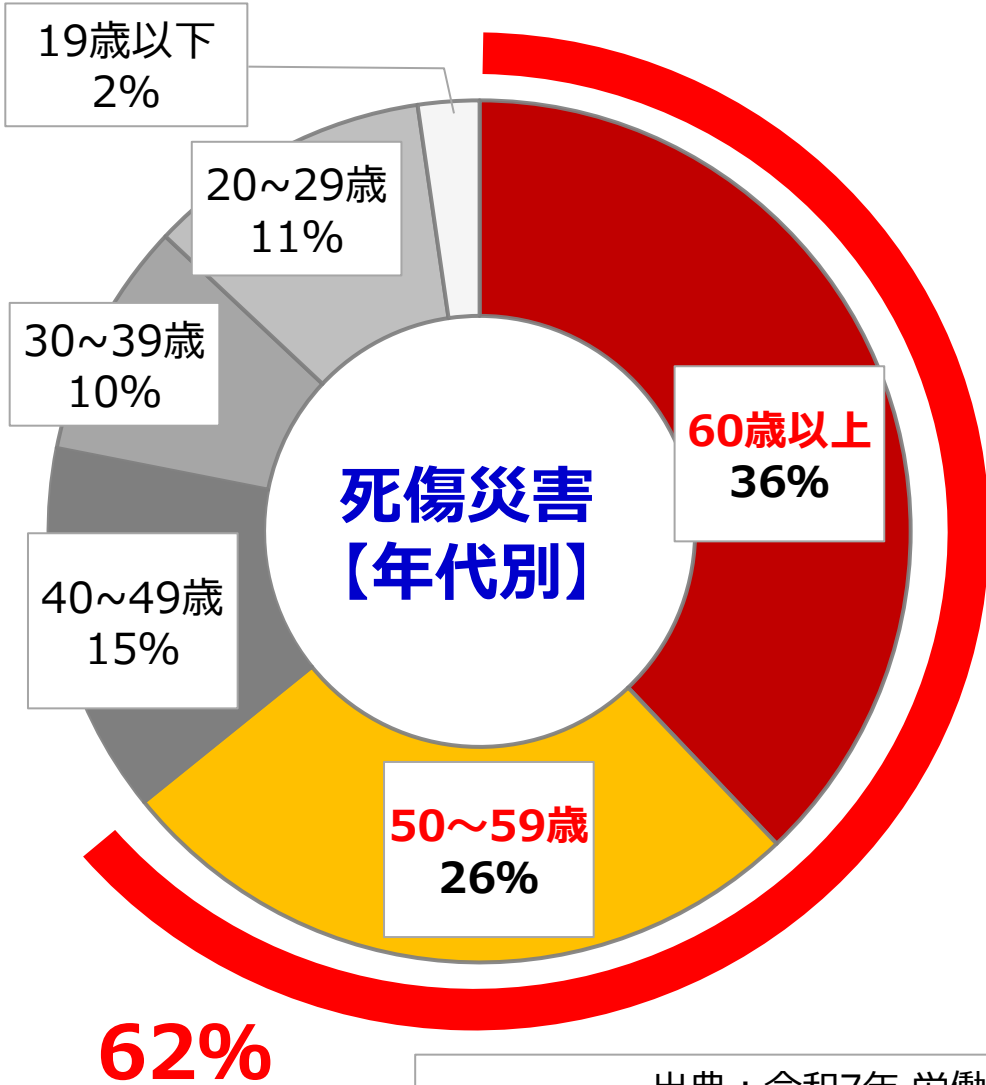


第三次産業における年代別・事故の型別の労働災害発生状況

(令和7年)

休業4日以上の死傷災害【年代別】

休業4日以上の死傷者数【型別】



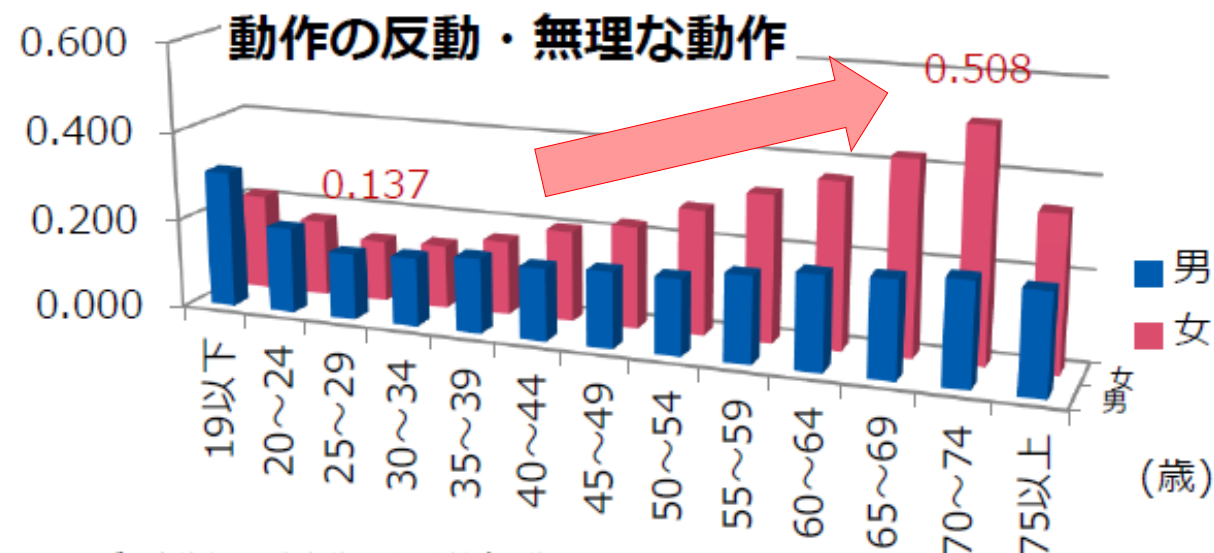
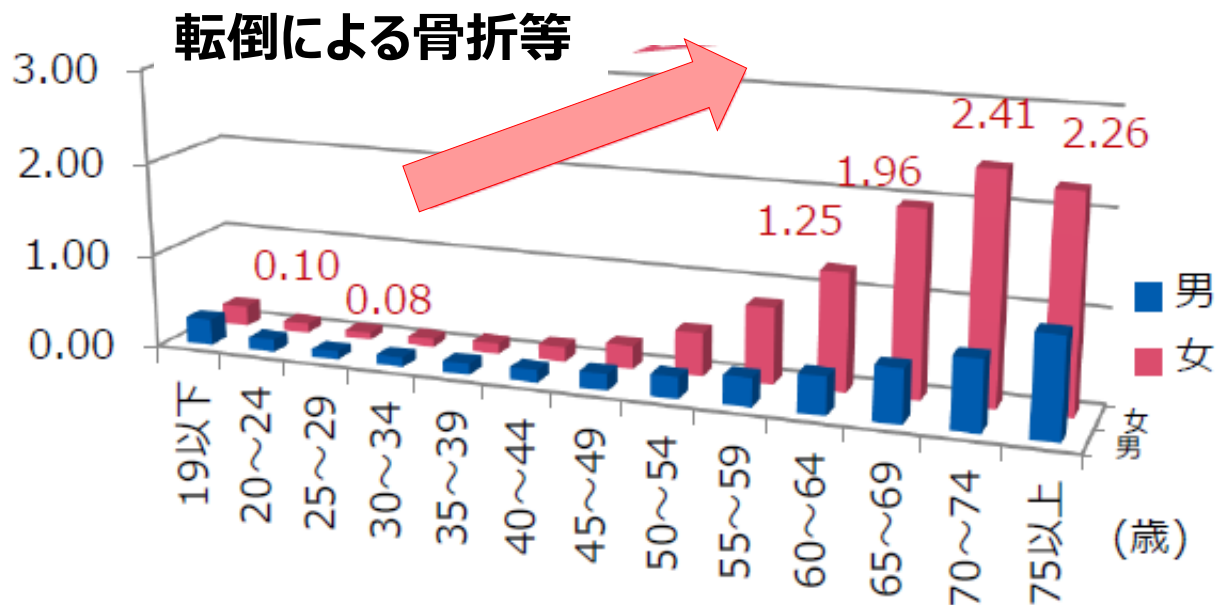
出典：令和7年 労働災害発生状況, 厚生労働省

© 2026 中央労働災害防止協会

年齢階層別・男女別の労働災害発生率（度数率）（事故の型別の分析）

- 「転倒による骨折等」、「墜落・転落」では、特に60歳以上で、加齢に応じ、労働災害発生率(度数率)が著しく上昇する。
- 「動作の反動・無理な動作」と「はさまれ・巻き込まれ」も、加齢に応じ、労働災害発生率が上昇する傾向がある。

女性の場合、60代以上（平均1.70）は
20代（平均0.09）の約19.5倍



※度数率 = 死傷者数 ÷ 延べ労働時間数 × 1,000,000

出典：令和6年 労働災害発生状況について（厚生労働省）

© 2026 中央労働災害防止協会

転倒災害発生の典型的なパターン



滑り

ぬれた床面で滑って…

掃除道具を取りに行ったところ、食品製造機械の周りの床が滑りやすい上に水が残ったままの状態であったため、そこに滑って転倒した。

つまずき

台車につまずいて…

バックヤードで商品の検品中に応援要請があり、店内のレジに向かおうとしたところ、入り口近くにあったロールボックスパレットに足を引っ掛けて転倒した。



踏み外し

階段を踏み外して…

ダンボールを抱えて階段を下りていたときに足元が見えず、階段を踏み外して転倒した。



腰痛災害発生の典型的なパターン

1) 腰痛発生曜日

- ・月曜日最多・・・**休日明け**の業務日

2) 腰痛発生時間帯

- ・9:00～10:00最多・・・**業務開始後すぐ**

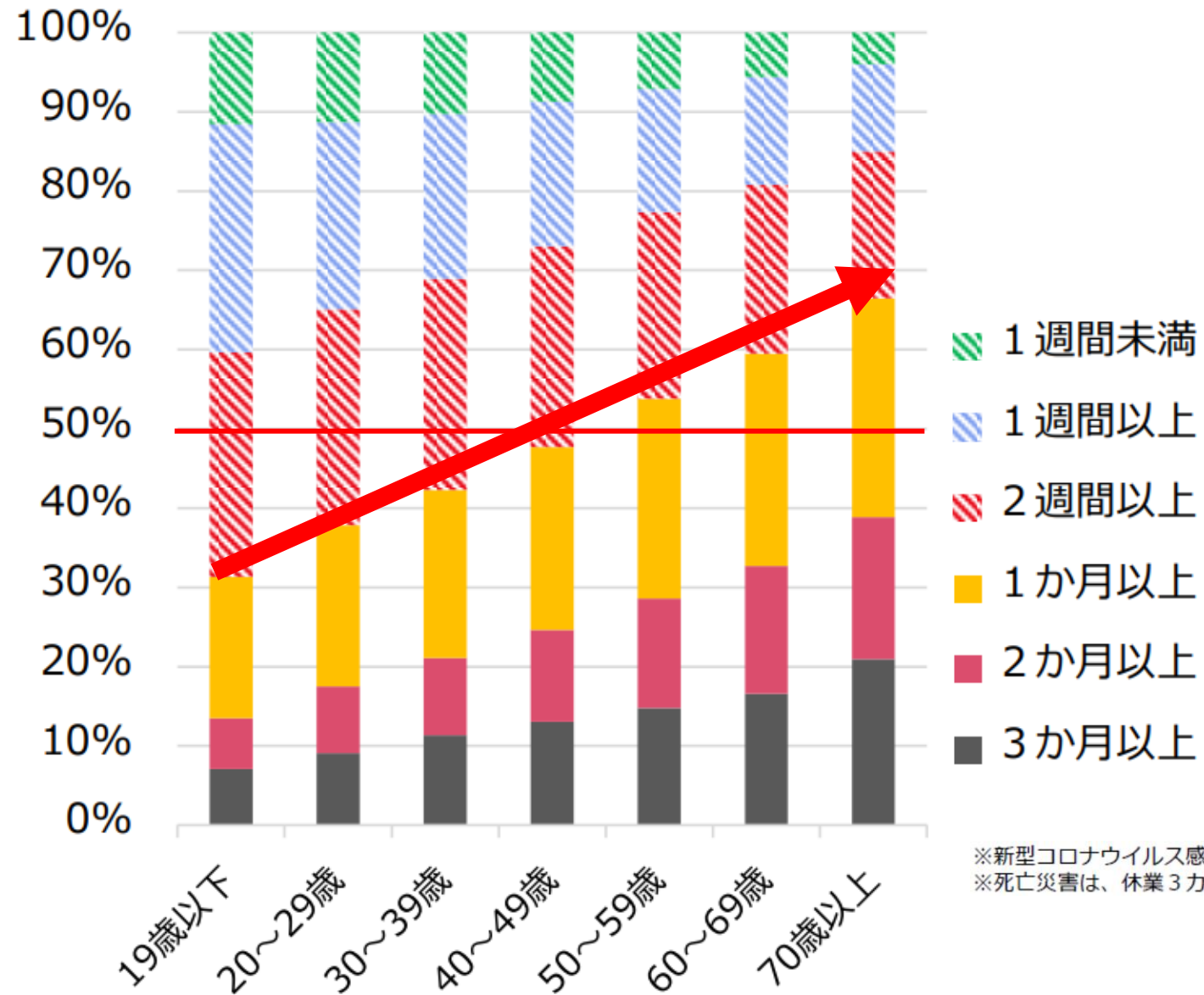
3) 発生時動作

- ・荷：**下⇒上**（能動） 最多・・・下の物を上へ移動



職場における腰痛予防対策指針の改訂及びその普及に関する検討会報告書 厚生労働省 H25.3.27

年代別の休業見込み期間の長さ（令和6年）



データ出典：令和6年 労働者死傷病報告（厚生労働省）

労働災害により職場がどのような影響を受けるか整理してみよう

【事業者の視点】

- ▶ 被災者の業務の穴埋めのための人員補充又は配置転換の検討
(うまくいかないと一部の労働者に負担がかかり過重労働の懸念も)
- ▶ 労災手続、労働者死傷病報告（死亡・休業の場合）の作成及び提出
- ▶ 原因調査及び再発防止策の検討
- ▶ 被災者対応（場合によっては安全配慮義務不履行を問われることも）

【被災者本人の視点】

- ▶ 身体的苦痛（傷病部位の痛み）
- ▶ 精神的苦痛（仕事の心配など）

【同僚労働者の視点】

- ▶ 人員減による業務集中 → 時間外労働の増加 → 過重労働の懸念



イラスト出典：いらすとや

2. 高年齢者の労働災害防止のための指針

高年齢者の労働災害防止のための指針

【事業者が講ずべき措置(努力義務)】 適用日：令和8年4月1日

1. 安全衛生管理体制の確立等

2. 職場環境の改善

3. 高年齢者の健康や体力の状況の把握

4. 高年齢者の健康や体力の状況に応じた対応

5. 安全衛生教育

高年齢者の労働災害防止のための指針公示第1号（公示 令和8年2月10日）：<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001654297.pdf>

事業場における安全衛生管理の基本的体制及び具体的取組

体制



具体的取組

		予 防	把握・気づき	措 置
場のリスク 人のリスク	安全衛生教育	身体機能を補う設備・装置の導入 (本質的に安全なもの)	危険箇所、危険作業の 洗い出し	身体機能を補う設備・装置の導入 (災害の頻度や重篤度を低減させるもの)
		メンタルヘルス対策 (セルフケア・ラインケア等)	ストレスチェック ①個人、②集団分析	職場環境の改善等のメンタルヘルス対策
		健康維持と体調管理	作業前の体調チェック	高年齢者の特性を考慮した作業管理
		運動習慣、食習慣等の生活習慣の 見直し	健康診断	健診後の就業上の措置 (労働時間短縮、配置転換、療養のための休業等)
		体力づくりの自発的な取組の促進	安全で健康に働く ための体力チェック	健診後の面接指導、保健指導
				体力や健康状況に適合する業務の提供
				低体力者への体力維持・向上に向けた指導

エイジフレンドリー補助金

●エイジフレンドリー補助金

・専門家総合対策コース

第1段階：リスクアセスメント

第2段階：職場環境改善・運動指導等

・熱中症対策コース

・コラボヘルスコース

⇒【申請先】

「エイジフレンドリー補助金事務センター」

((一社)日本労働安全衛生コンサルタント会)

<https://www.jashcon-age.or.jp/>

補助金申請受付期間は、令和8年5月20日から令和8年10月31日まで

(労働安全衛生の専門家を活用したリスクアセスメントの実施申請は令和8年5月20日から令和8年8月31日まで)

※予算額に達した場合は、受付期間の途中であっても申請受付を終了する場合があります。

中小企業事業者の皆さまへ

令和8年度(2026年度)版

「令和8年度エイジフレンドリー補助金」のご案内

- 高齢労働者の労働災害防止のための設備改善や専門家による指導など経費の一部を補助します。
- 高齢労働者の雇用状況や対策・取組の計画を審査の上、効果が期待できるものについて、補助金を支給します。全ての申請者に補助金が交付されるものではありません。
- 申請の前に、**本リーフレットのほか、必ずホームページに掲載したQ&Aもご確認ください。**→



補助金申請受付期間 令和8年5月20日(水)～10月31日(土)

ただし、専門家総合対策コースの第1段階の申請期限は8月31日(月)

【注意】予算額に達した場合は、受付期間の途中であっても申請受付を終了することがあります。

次のいずれも満たす中小企業事業者が対象です(中小企業事業者の範囲は5ページの【参考】を参照)。

- ・1年以上事業を実施していること
- ・役員を除き、自社の労災保険適用の**高齢労働者(60歳以上)**が常時1名以上就労していること

I 専門家総合対策コース(職場環境改善・運動指導等)

以下の第1段階と第2段階に分かれた申請となります。

第1段階	第2段階
A.労働安全衛生に係る専門家によるリスクアセスメントの実施	B.リスクアセスメント結果を踏まえた高齢労働者の身体機能の低下を補う設備・装置の導入その他の労働災害防止対策(熱中症対策は除く)
【補助対象】 労働安全衛生に係る外部専門家による、高齢労働者の特性に配慮したリスクアセスメントを受けるに当たって必要な経費 補助率：4/5 上限額：100万円 (消費税を除く)(BまたはCとの合計額)	【補助対象】 リスクアセスメント結果を踏まえた高齢労働者の身体機能の低下を補う設備・装置の導入その他の労働災害防止対策に要する経費(対象の高齢労働者(役員、派遣労働者を除く)が補助対象に係る業務に就いていること。) 補助率：1/2 上限額：100万円 (消費税を除く)(Aとの合計額)
※外部専門家の代わりに、自社の安全衛生担当者によるリスクアセスメントを実施し、その結果を踏まえて、右記の第2段階の申請から行うことも可能です(その場合は第1段階の申請は不要です)。	第2段階 C.リスクアセスメント結果を踏まえた高齢労働者を含む全ての労働者の転倒防止・腰痛予防のための運動指導等の取組
第1段階の申請期間は、令和8年8月31日までとなっております。ご注意ください。	【補助対象】 リスクアセスメント結果を踏まえた労働者の身体機能低下による転倒や腰痛を防止するため、専門家等による身体機能のチェック及び運動指導等に要する経費(役員、派遣労働者を除く労働者に対する取組に要する経費に限ります。) 補助率：1/2 上限額：100万円 (消費税を除く)(Aとの合計額)

II 熱中症対策コース

【補助率：1/2 上限額100万円(消費税を除く)】

【補助対象】
暑熱な環境による熱中症予防対策として身体機能の低下を補う装置・設備の導入に要する経費

III コラボヘルスコース

【補助率：3/4 上限額30万円(消費税を除く)】

【補助対象】
コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組(保険者への健康診断結果のデータ提供を含む)に要する経費

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署 一般社団法人 日本労働安全衛生コンサルタント会

出典：エイジフレンドリー補助金リーフレット(厚生労働省)

<https://www.jashcon-age.or.jp/common/pdf/age-friendly-subsidy.pdf>

エイジフレンドリー補助金の申請対象

次のいずれも満たす中小企業事業者であること

- ・ 1年以上事業を実施していること
- ・ 役員を除き、自社の労災保険適用の高年齢労働者(60歳以上)が常時1名以上就労していること

【参考】エイジフレンドリー補助金の申請対象となる中小企業事業者の範囲

業 種		常時使用する 労働者数 ※ 1	資本金又は 出資の総額 ※ 1
小売業	小売業、飲食店、持ち帰り・配達飲食サービス業	50人以下	5,000万円以下
サービス業	医療・福祉（※2）、宿泊業、娯楽業、教育・学習支援業、情報サービス業、 物品賃貸業、学術研究・専門・技術サービス業など	100人以下	5,000万円以下
卸売業	卸売業	100人以下	1億円以下
その他の業種	製造業、建設業、運輸業、農業、林業、漁業、金融業、保険業など	300人以下	3億円以下
※ 1 常時使用する労働者数、または資本金等の <u>いずれか一方</u> の条件を満たせば中小企業事業者となります。			
※ 2 医療・福祉法人等で資本金・出資がない場合には、労働者数のみで判断することとなります。			

出典：エイジフレンドリー補助金リーフレット（厚生労働省）
<https://www.jashcon-age.or.jp/common/pdf/age-friendly-subsidy.pdf>

3. 転倒・腰痛等の労働災害防止のための 職場環境の改善について

職場改善ツール「エイジアクション100」

【「エイジアクション100」とは】

高年齢労働者の安全と健康確保のための100の取組（エイジアクション）を盛り込んだチェックリストを活用して、職場の課題を洗い出し、改善に向けての取組を進めるための「職場改善ツール」

【「エイジアクション100」の活用方法】

- ①事業所単位で
- ②安全（衛生）管理者（推進者）等が
- ③安全衛生委員会等で検討を行って 進めていくことを想定。

【無料ダウンロードはこちら】

https://www.jisha.or.jp/Portals/0/resources/research/pdf/202103_01.pdf

「エイジアクション100」の活用（転倒防止）

高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト		
番 号	チ ェ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」）	結 果 優先度
3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策		
(1) 転倒防止		
① つまずき、踏み外し、滑りの防止措置		
6	通路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電気配線やケーブルはまとめている。	
7	床面の水たまり、氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いている。	
8	階段・通路の移動が安全にできるように十分な明るさ(照度)を確保している。	
9	階段には手すりを設けるほか、通路の段差を解消し、滑りやすい箇所にはすべり止めを設ける等の設備改善を行っている。	
10	通路の段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行っている。	
② 安全な作業靴の着用		
11	作業現場の環境に合った耐滑性があり、つまずきにくい作業靴を着用させている。	
③ 歩行時の禁止事項		
12	書類や携帯電話を見ながらの「ながら歩き」、ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走ること」は禁止している。	
④ 危険マップ等の作成・周知		
13	ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい箇所の危険マップ等を作成して周知している。	

取組をチェック

○：できている
×：できていない、
又は不十分
-：対象業務なし

優先度チェック

×の中から、優先度
が高い項目に✓

労働災害防止対策の基本 “5 S 活動” とは

整理 (Seiri) → 要るものと要らないものの区分をして、**要らないものを処分**すること。

整頓 (Seiton) → 必要なものを、必要な時に、必要な量だけ、安全に取り出せるように、**物品の置き場・置き方を決めておく**こと。

清掃 (Seiso) → 常に掃除をして、職場を清潔に保つ。

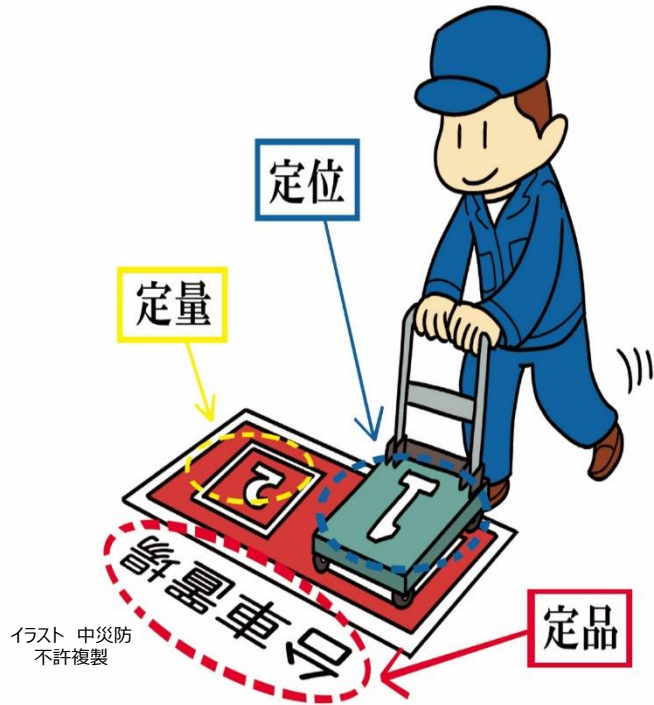
清潔 (Seiketsu) → 衛生的で快適のためにきれいな状態を維持すること。

躰 (Shitsuke) → 決められたことが（4 S）、いつも正しく**守られる**こと。



出典：中災防会員サイト

整頓を推進する “3 定管理” とは



- **定位**
置き場所を決める
- **定品**
決まったものを置く
- **定量**
決まった量を置く

5 S プラス 3 定管理で、状態維持！
「見える化」も加えて（表示、区画などで）

「もの」が散乱していない・・・**転倒防止**にも効果大

足元の電気配線やケーブル類の整理（例）

ア. フロアに這っている電線ケーブル（改善前）



イ. ケーブルの上にカバーを設置した後の写真（改善後）



※店舗バックヤードでの改善例

出典:「見える」安全活動コンクール(SAFEコンソーシアム, 厚生労働省)

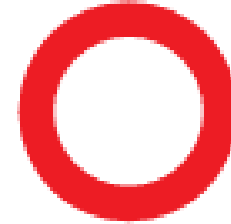
床面の水たまり・油よごれ等の清掃活動（例）

1-3



床を濡れたままにしない

1-4



濡れた床をすぐに拭き取る



水濡れ注意表示
(表示をしてモップ
等を取りに行く)

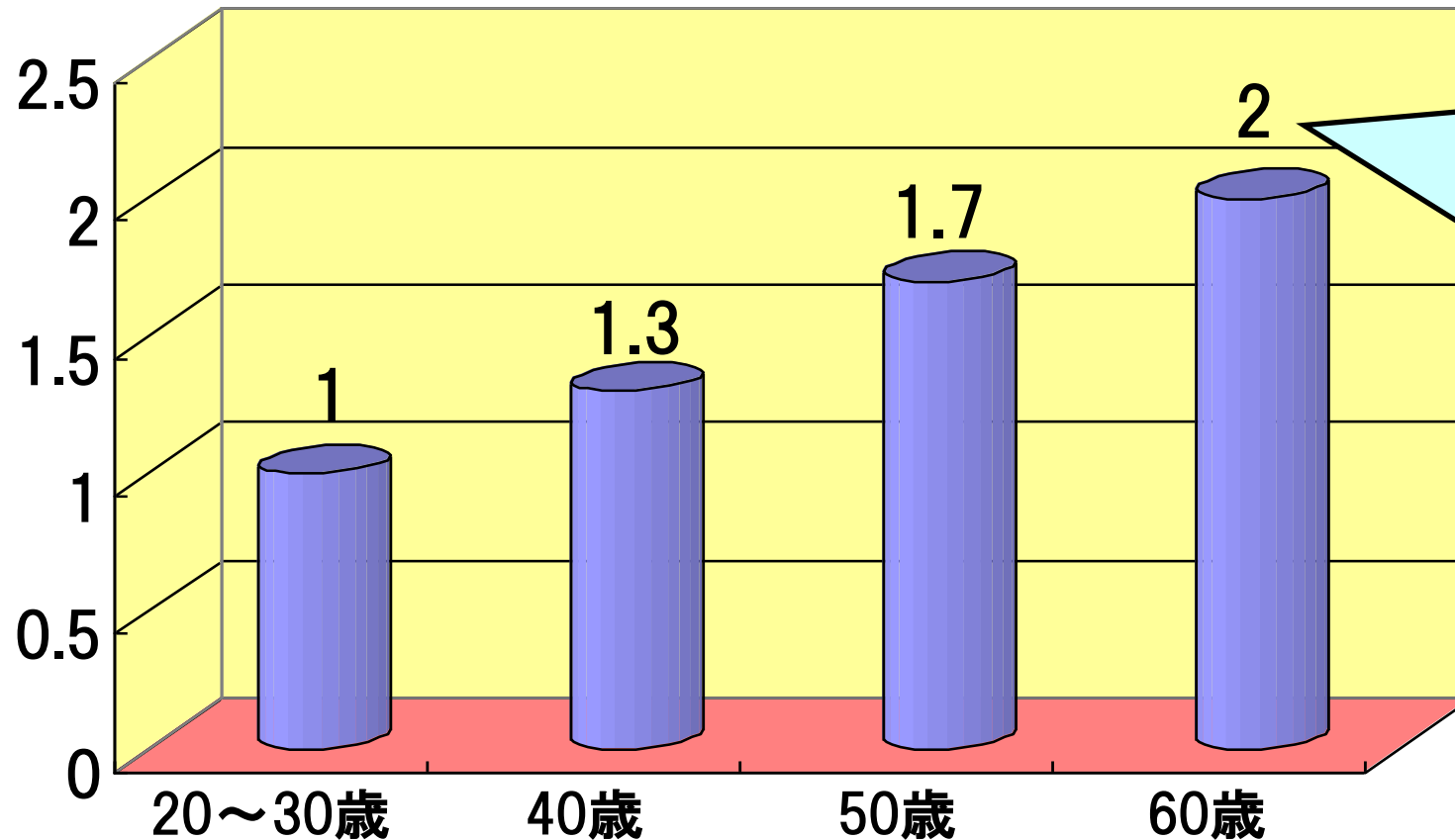
- ・モップは誰もが
分かり、すぐ取り
出せる定位置に
収納を！
- ・清掃の徹底を
社員教育！

出入口に足ふきマット
の設置も忘れずに！

出典：職場の見える化実践マニュアル（厚生労働省）

高年齢労働者に必要な明るさの比

20～30歳を1とした場合、同じ視力を得るための明るさの比



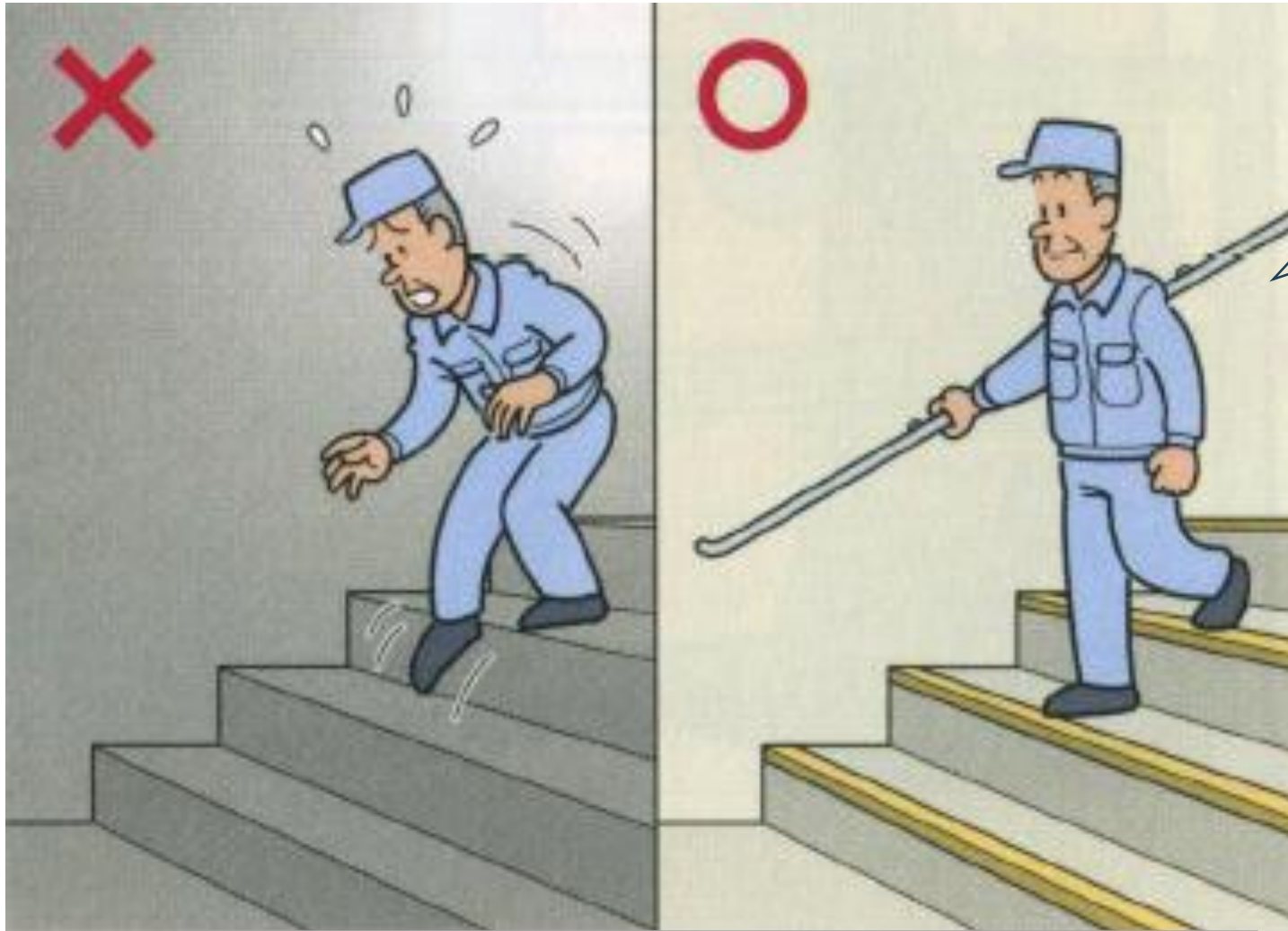
20～30歳に比べ60歳代では**約2倍の光の量**が必要。

また、**明るさの変化に目が慣れるにも時間がかかる。**

高齢化時代の安全（中央労働災害防止協会）

階段・通路等の明るさ（照度）の確保

- 作業場だけでなく、通路や階段等も適切な明るさとなっているか？



- ・十分な明るさ（照度）
- ・手すり
- ・滑り止めや注意喚起表示

【参考】(JIS Z9110 : 推奨照度)	
事務所の廊下 等	100ルクス以上
〃 階段	150ルクス以上
〃 倉庫	200ルクス以上
(常時使用する場合)	

高齢化時代の安全（中央労働災害防止協会）

階段での注意喚起とすべり止めの設置（例）



出典:「見える」安全活動コンクール(SAFEコンソーシアム, 厚生労働省)

段差の解消と注意喚起表示の設置（例）



床段差のスロープ化と
注意喚起表示

※台車や車いす等が
通りやすくなり
業務効率化の効果も！

出典:「見える」安全活動コンクール(SAFEコンソーシアム, 厚生労働省)

注意喚起表示の活用

セミナー・講師派遣 ▾

技術サービス ▾

お役立ち情報

[ホーム](#) > [情報提供](#) > [テーマ別](#)

関連するサイト

標識ダウンロード

転倒防止を訴求する標識です。
ご活用ください。

各種標識ダウンロード（転倒防止） □ >

各種標識のダウンロード



英語 中国語
ベトナム語 すべて



英語 中国語
ベトナム語 すべて



英語 中国語
ベトナム語 すべて



英語 中国語
ベトナム語 すべて



英語 中国語
ベトナム語 すべて



英語 中国語
ベトナム語 すべて

画像をダウンロードしてご活用ください。
(安全衛生活動への利用を目的としています。商用利用は出来ません。)



※ 事故が起こった／
起こりそうな場所に
貼り、危険に見える化！

【無料ダウンロードはこちら】

https://www.jisha.or.jp/info/field/age-friendly/useful_info.html

曲がり角での衝突防止対策（例）



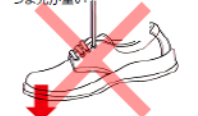
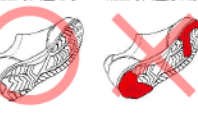
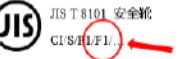
通路表示の見える化と
注意喚起表示

出典:「見える」安全活動コンクール(SAFEコンソーシアム, 厚生労働省)

安全な作業靴の着用

職場での **転倒** にご注意ください！ 資料 5

転倒予防のために 適切な「靴」を選びましょう

サイズ 靴と足はフィットしていますか？ 足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。 	屈曲性 親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？ 靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。 
重量バランス 靴の前後の重さのバランスはとれていますか？ 靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりにくく、つまずきやすくなります。 	つま先部の高さ つま先から床面まで一定の高さがありますか？ つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。 
靴底の減り具合 靴底がすり減っていませんか？ 靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります。 	耐滑性の有無 靴の滑りにくさを確認していますか？ 耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。 ■安全靴の場合 個装箱のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください。  ■プロセニーカーの場合 靴のペラ裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるか確認してください。 
その他の性能 ■静電気帯電防止性 静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能。  ■かかと部の衝撃エネルギー吸収性 かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能。  ■耐踏抜き性 釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能。 	

STOP！転倒災害プロジェクト
厚生労働省と労働災害防止団体は、労働災害のうちで最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、「STOP！転倒災害プロジェクト」を推進しています。

STOP！転倒 検索 

日本安全靴工業会  日本プロテクティブスニーカー協会  厚生労働省 

【ポイント】

- ① 適切なサイズ
- ② 適度な屈曲性
- ③ 前後の重量バランス
- ④ つま先の高さ
- ⑤ 耐滑性の有無
- ⑥ その他

出典：転倒予防のために適切な「靴」を選びましょう
(厚生労働省)

【無料ダウンロードはこちら】

<https://jsite.mhlw.go.jp/akita-roudoukyoku/content/contents/002500109.pdf>

歩行時の注意事項の掲示（例）

高年齢化により同時に複数の物事に注意を向ける能力も低下する。
歩行中・作業中に考え事をしていたり、急いでいたり、携帯（スマートフォン等）
操作していたり、書類を見ていたりなどの、“**ながら歩行**”をしていると、歩行への
集中力が低下し、**転倒のリスクが高まる**。



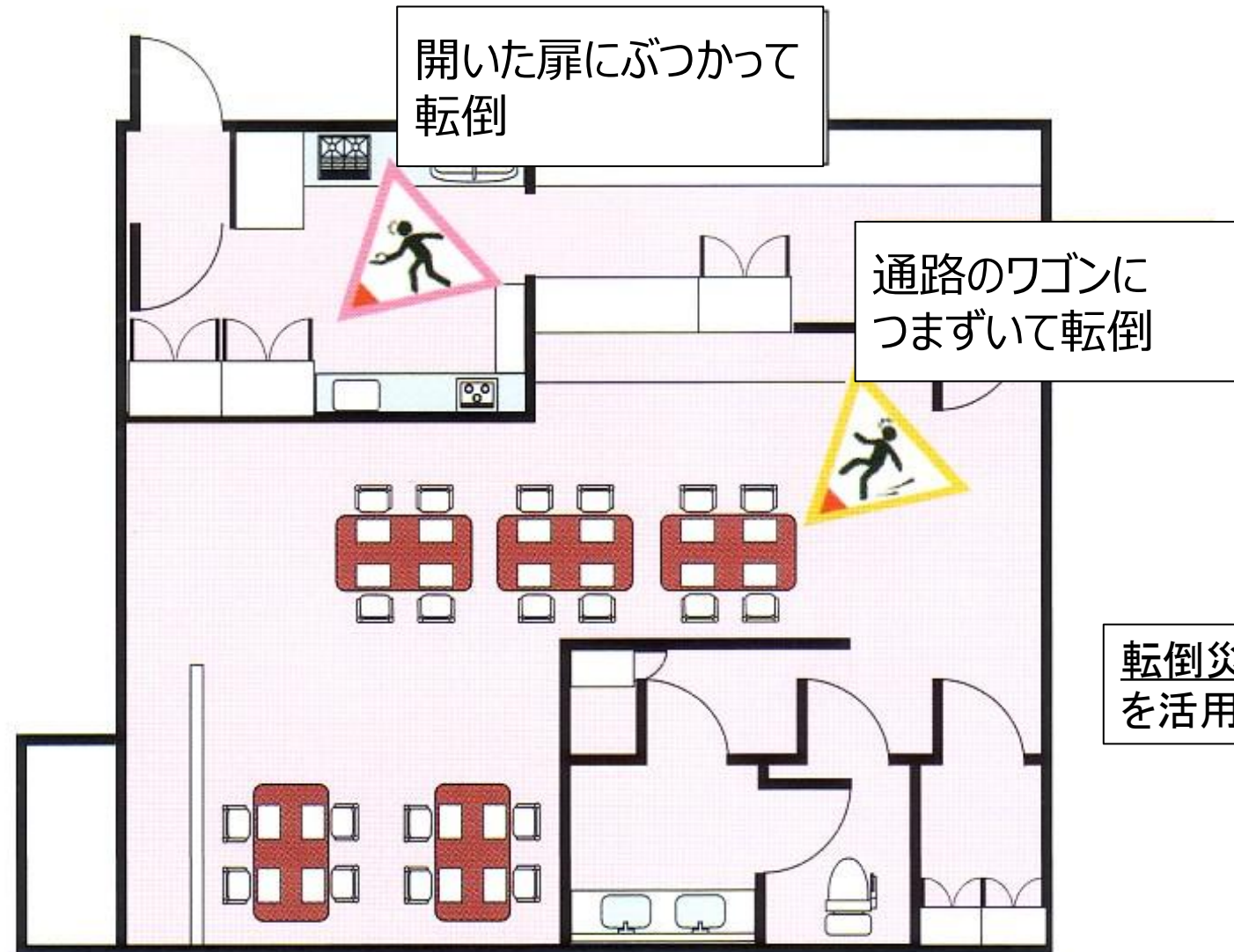
歩きスマホが原因の転倒・つまづきによる災害を防止する為に、社員啓蒙活動の一環として工場5ヶ所に設置した。



イラスト出典：いらすとや

出典：「見える」安全活動コンクール(SAFEコンソーシアム, 厚生労働省)

職場の危険マップ等の作成と周知（例）



転倒災害やヒヤリ・ハット情報を
活用して作成・周知を。

「エイジアクシヨン100」の活用（腰痛予防）

(3) 腰痛予防

① 作業姿勢

20 ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢を取らせないようにしている。

21 肘（ひじ）の曲げ角度が90度になるように、作業台の高さを調節している。

22 同一作業姿勢を長時間取らせないようにしている。

23 不自然な姿勢を取らざるを得ない場合や反復作業を行わせる場合には、休憩・休止をはさんだり、他の作業と組み合わせることにより、できる限り連続しないようにしている。

② 重量物の取扱い

24 重量物の取扱作業を、できる限り少なくしている。

25 重量物を取り扱う場合には、機械（台車・昇降装置・バランサー等）による自動化・省力化、腰痛予防ベルト・アシストスーツ等の活用による負担の軽減を行っている。

26 重量物の重量や外観から判断できない偏った重心の位置を、できる限り明示している。

③ 介護・看護作業

27 要介護者のベッドから車いす等への移乗介助等には、介護用リフト、スライディングボード・シート等を活用している。

取組をチェック

○：できている

×：できていない、
又は不十分

-：対象業務なし

優先度をチェック

×の中から、優先度
が高い項目に✓

作業スペースの確保は重要



出典：血友病性関節症のメンテナンス体操（日本血液製剤機構）

作業スペースが狭いと、
不自然な姿勢（反り・ひねり・前かがみ・中腰など）
をとって作業しなければならないため、**腰痛リスク**につながる。

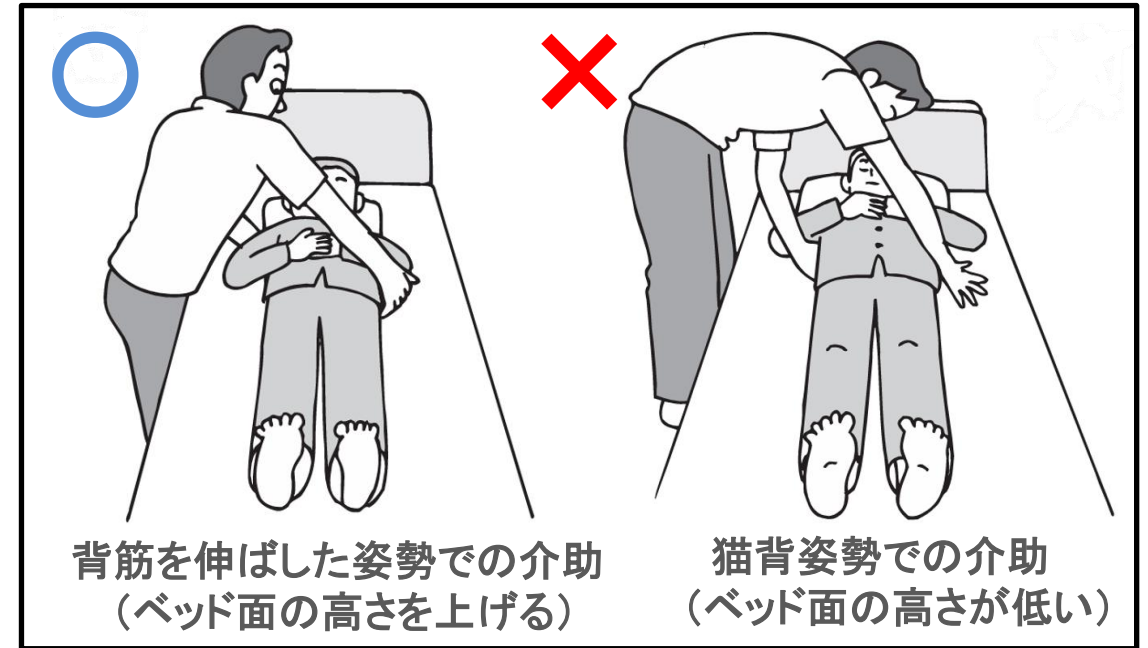
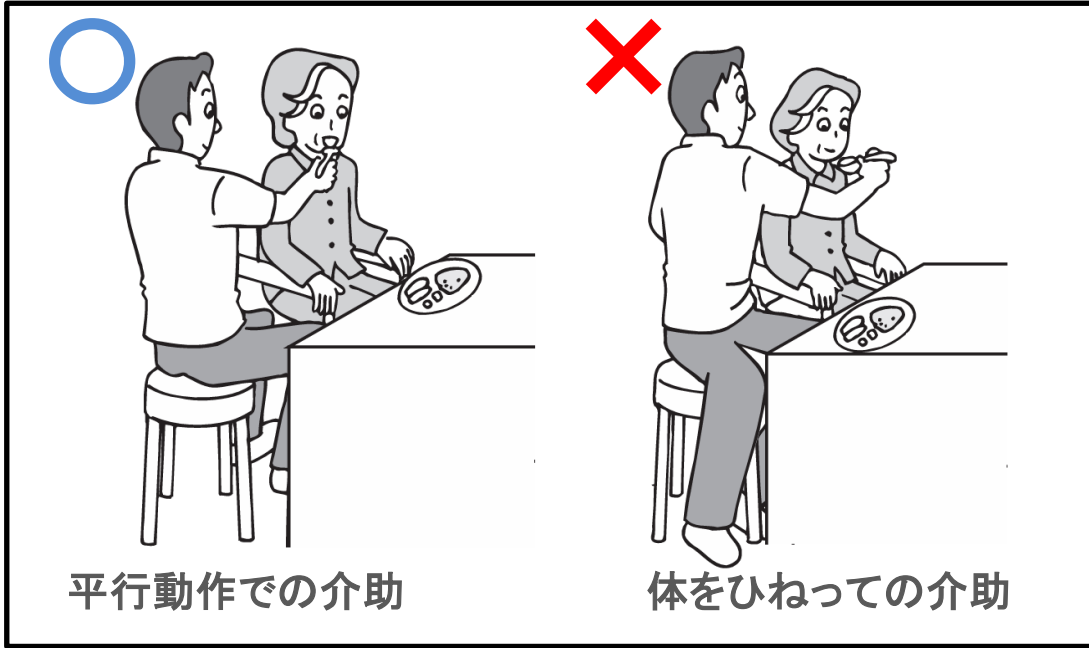
ひねり・前かがみ作業を減らす (小売業での例)



出典：小売業における労働災害防止のポイント（厚生労働省）

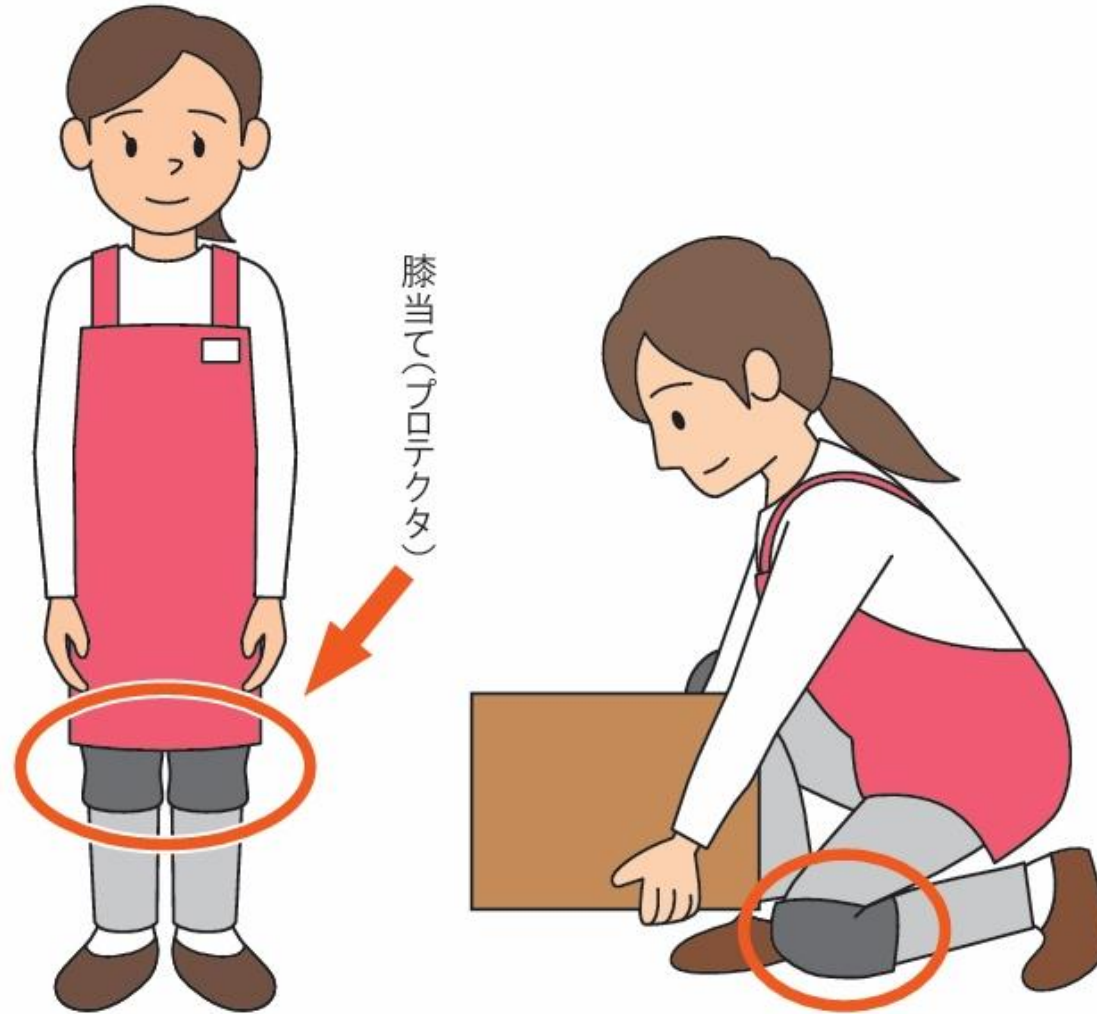
ひねり・前かがみ作業を減らす

(社会福祉施設での例)



出典: 介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ(中央労働災害防止協会)

膝当て(プロテクタ)の使用

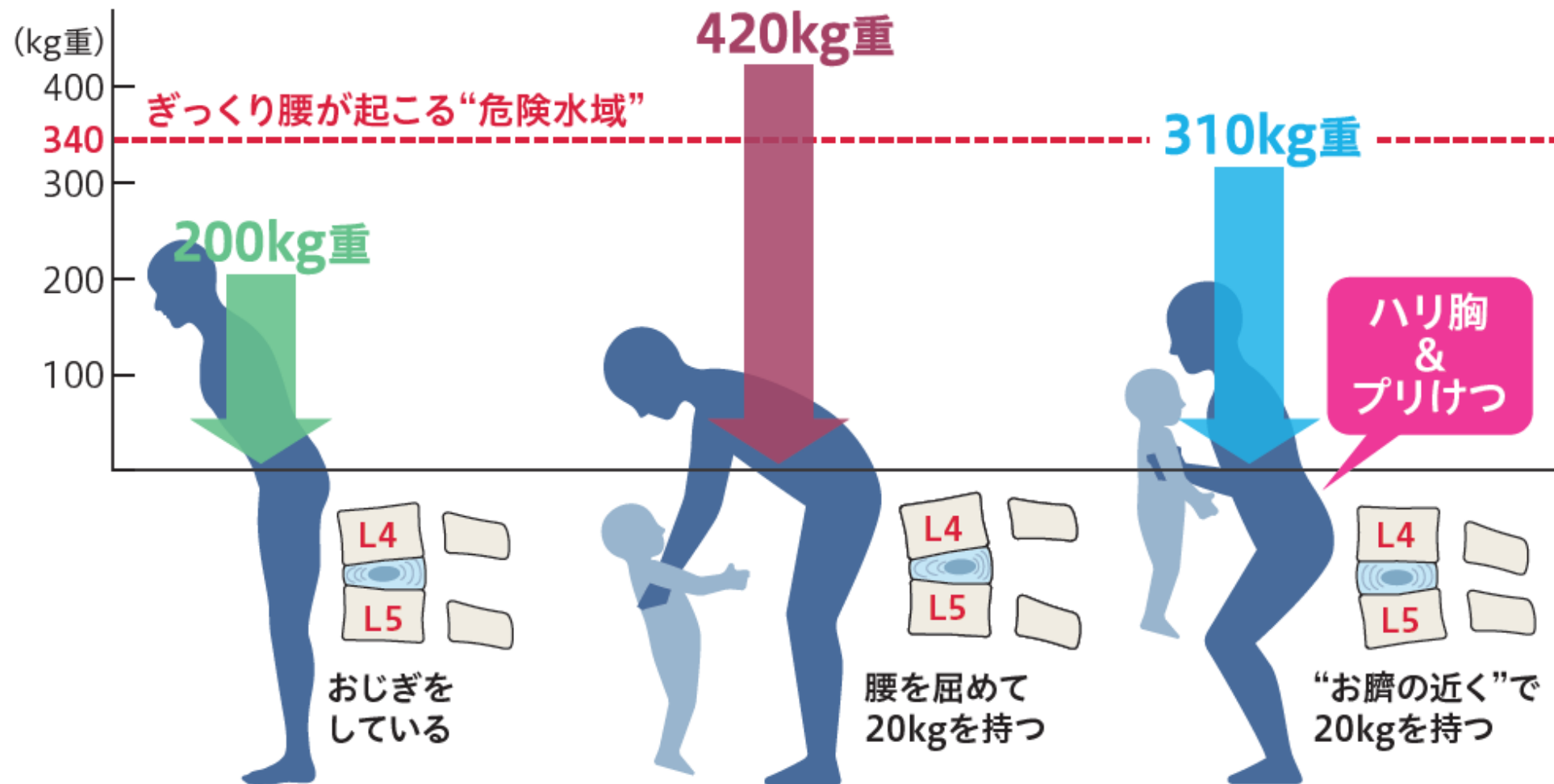


膝当て(プロテクタ)

地面に膝を付くことへの抵抗感や、膝を付いたことでの痛みを防ぐ。

姿勢による腰への負担の違い

動作や姿勢による椎間板圧縮力（腰痛借金）



出典：産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル（監修：松平浩）

Wlike HJ, et al. Spine 24, 1999をもとに作成

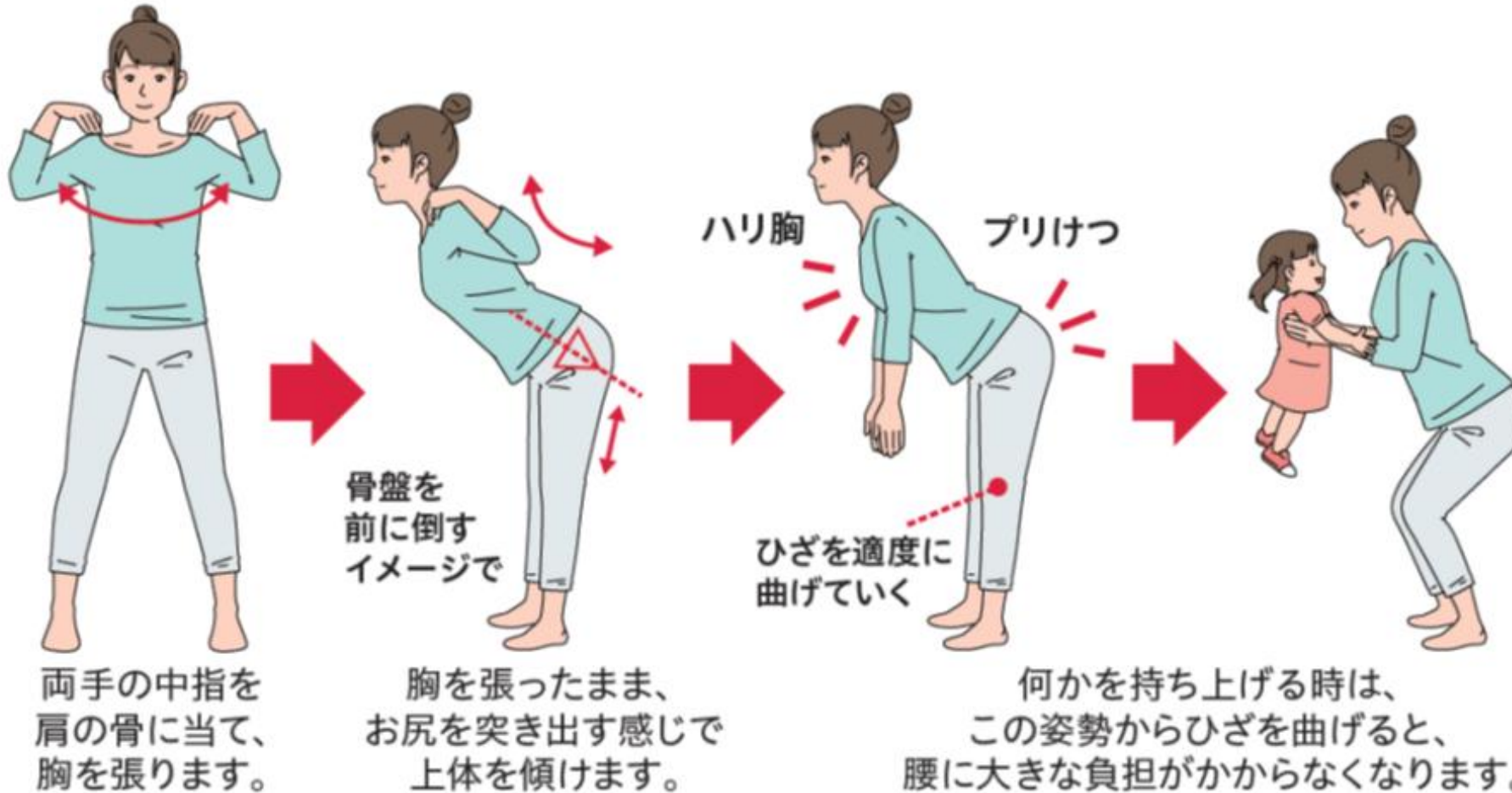
©Ko Matsudaira 2022

持ち上げる際の望ましい姿勢

前屈みになる時は「ハリ胸&プリけつ」

「ハリ胸&プリけつ」は腰痛借金をつくりにくくするための切り札です。

※ハリ胸&プリけつはパワーポジションともいう



©Ko Matsudaira 2022

出典：産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル（監修：松平浩）

©Ko Matsudaira 2022

作業台の高さの調整（例）

改善前



改善後



テーブルの足の下にブロックを入れ、
作業するときの肘の曲げ角度が
90度になるようにした。
（前かがみ姿勢の防止）

肘の曲げ角度が90度になった

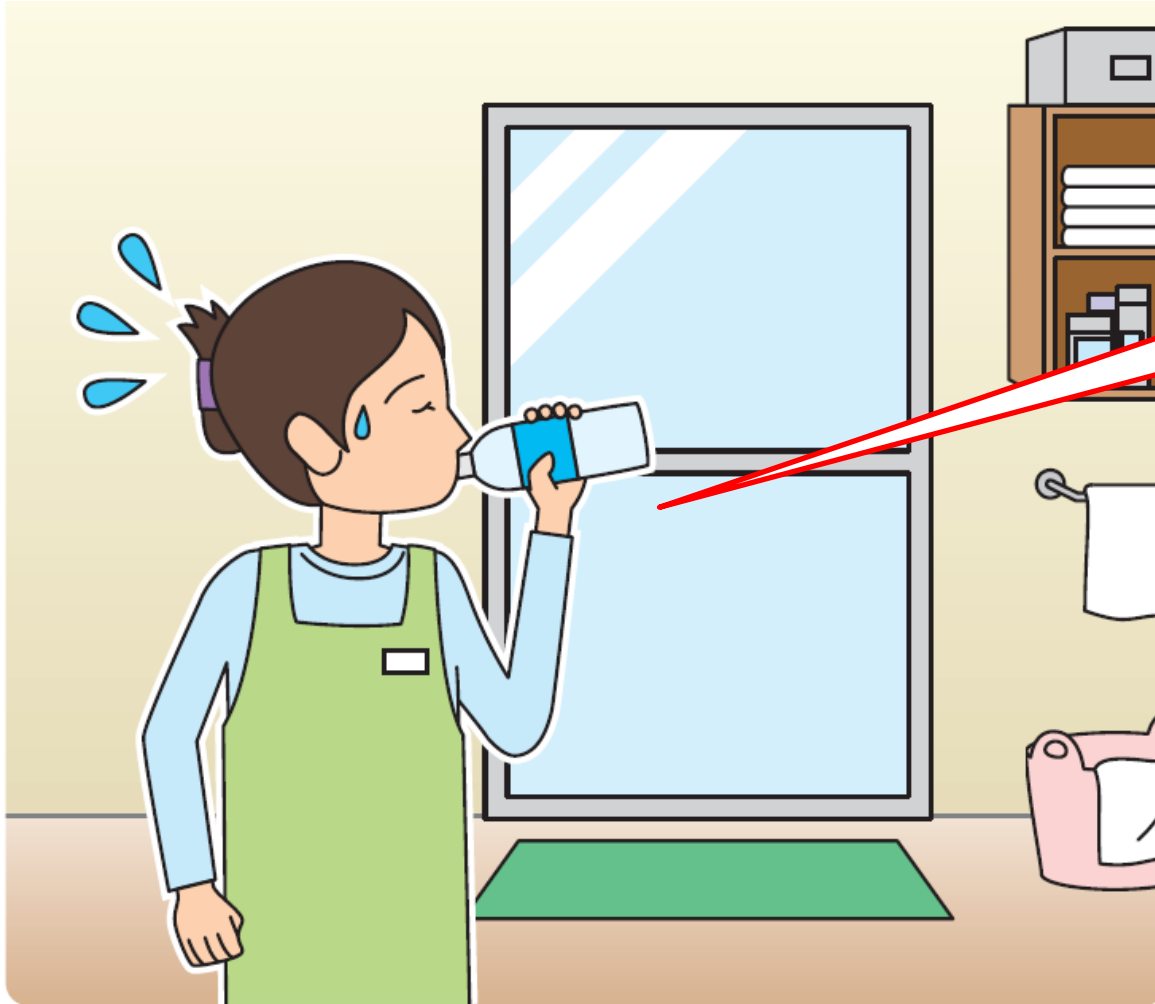
他の作業との組み合わせにより 長時間の同一作業姿勢を防ぐ（例）



1時間のレジ打ちごとに
その他のサービス作業を短時間
入れることで、長時間同一姿勢が
続かないようにした。



作業の合間の小休止（例）



次の利用者の入浴介助までの間に、
熱中症対策も兼ねて
小休止を取るようにした。

※令和7年6月1日より
職場における熱中症対策が事業者
に義務づけられています。
（労働安全衛生規則の改正）

参考：労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について
https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_ministerial_ordinance_2.pdf

人力のみによって取り扱える重量の目安

職場における腰痛予防対策指針（厚生労働省）による推奨事項

- **男性**(18歳以上)・・・・・・・・・・ **体重のおおむね40%以下**
例) 体重 60 kgだと 24 kg 以下
- **女性**(18歳以上、妊産婦を除く)・・・ **体重のおおむね24%以下**
例) 体重 50 kgだと 12 kg 以下

※女性労働基準規則（女性則）による重量制限

- ・断続作業の場合：30kg以上は禁止
- ・継続作業の場合：20kg以上は禁止

※上記の重量を超える場合は、2人以上で作業する。

その場合、適切な姿勢にて身長差の少ない労働者2人以上で行わせるように努め、
各々の労働者に重量が均一にかかるようにする。



イラスト出典：いらすとや

台車の活用（例）

軽い箱が大きく不自然な
姿勢で抱えなければならない
荷物の運搬は台車を利用



飲料/液体等の重い物は
小分けにして運搬に台車を利用



※屈まず積み降ろし
作業ができる高さ
の台車が望ましい

出典：腰痛を防ぐ職場の事例集（厚生労働省，中央労働災害防止協会）

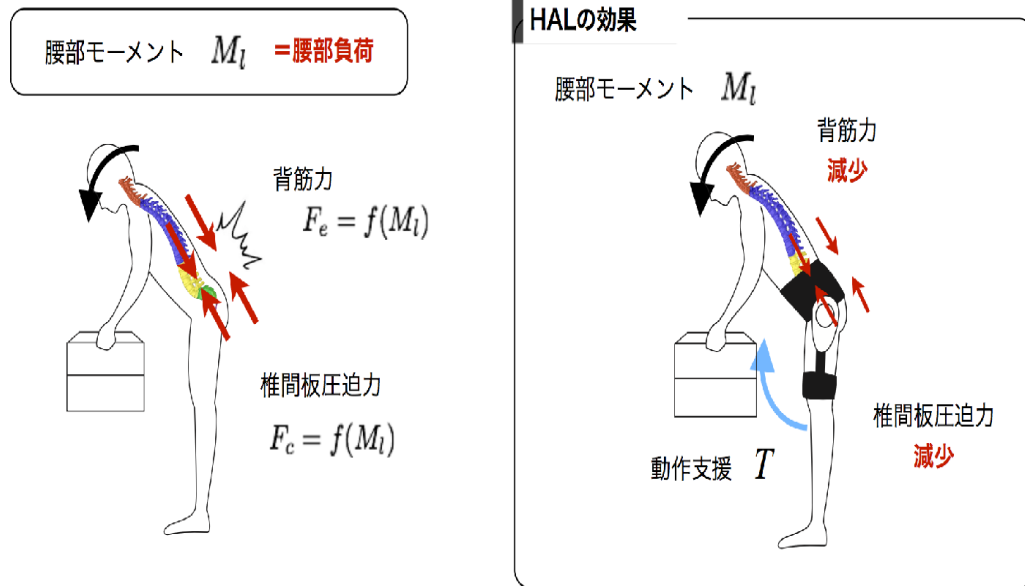
アシストスーツの活用（例）

腰部の負荷を最大40%低減

CYBERDYNE(株)社製 HAL®腰タイプ



出典：介護現場で活用されるテクノロジー便覧（厚生労働省）



人にかかる負荷： M_l → $M_l - T$ （背筋力、椎間板圧迫力も減少）

重量物マークの表示（例）



荷崩れ防止に重いコンテナを
下に積んだ

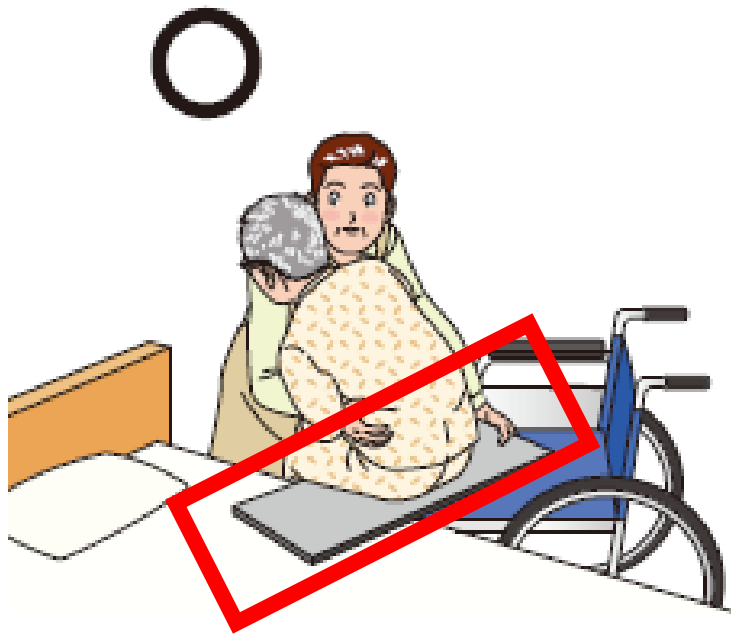


黄色のテープ

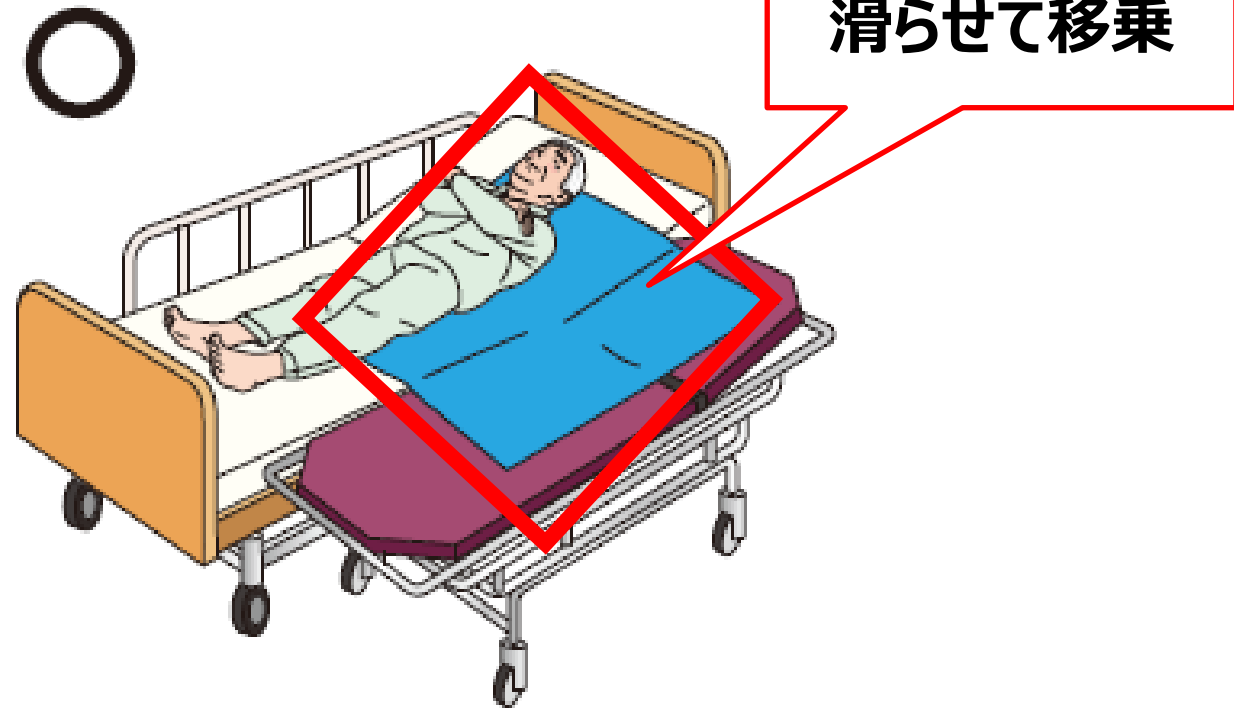
重量物であることを認識でき、
適切な構えで持ち上げること
の意識づけが向上した。

出典：腰痛を防ぐ職場の事例集（厚生労働省，中央労働災害防止協会）

介助作業にスライディングボード／シートを活用(例)



スライディングボードを使用する



スライディングシートを使用する

出典：職場の見える化実践マニュアル(厚生労働省)

運搬作業にスライダーシートを使用（例）



買い物かごを持ち上げて
移動していた

持ち上げずに
滑らせて移動



買い物かごをスライドさせて
移動できるようになった

出典：腰痛を防ぐ職場の事例集（厚生労働省，中央労働災害防止協会）

4. 転倒・腰痛等の予防のための 体力測定や運動指導

「エイジアクション100」の活用

(転倒・腰痛等の予防のための体力測定・運動指導)

高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト

高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト		
番 号	チ ェ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」）	結 果
		優先度
6 高年齢労働者の健康管理		
(3) 転倒・腰痛等の予防のための体力測定・運動指導		
84	転倒・腰痛等に関連する体力測定やその予防のための筋トレ・ストレッチ体操等の運動指導を行っている。	

取組をチェック

○：できている
 ×：できていない、
 又は不十分
 -：対象業務なし

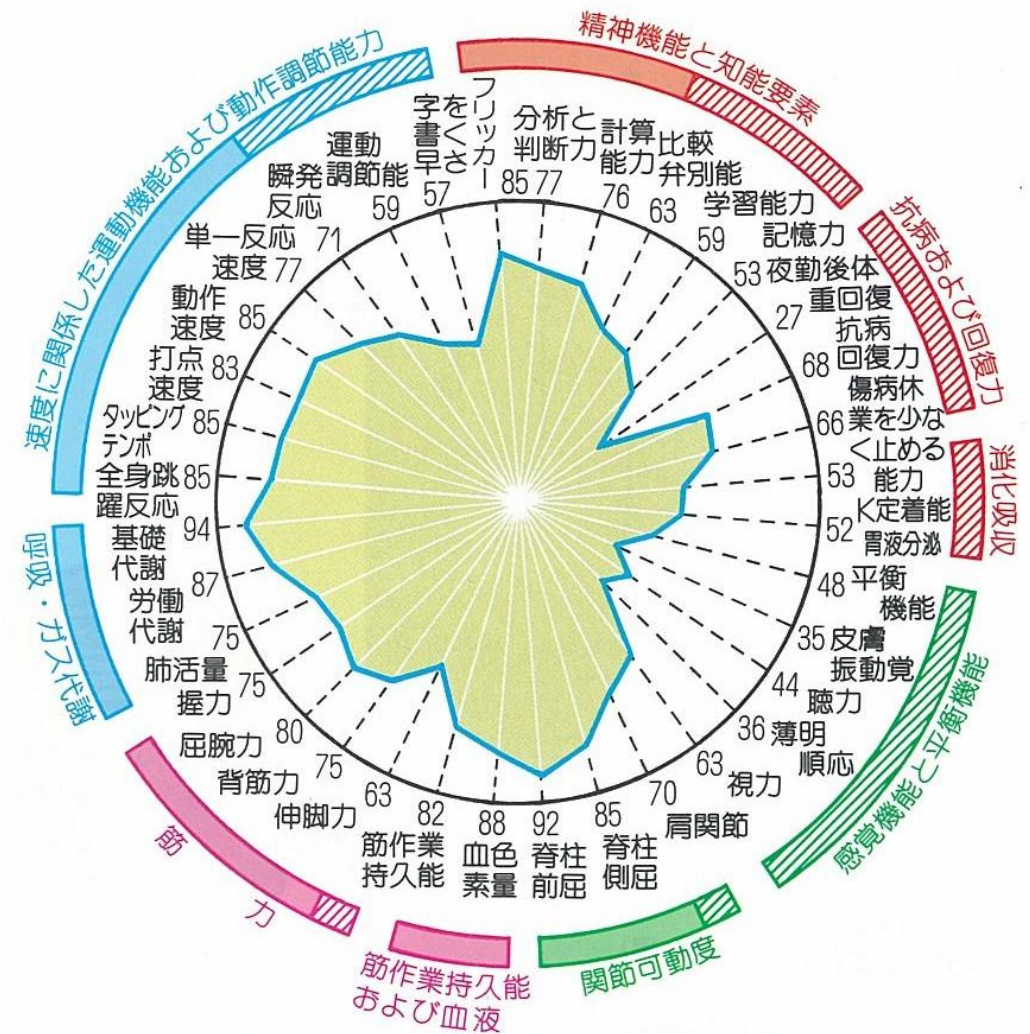
優先度をチェック

×の中から、優先度
 が高い項目に✓

高年齢化に伴う身体機能の変化への理解

- 身体機能の低下を自覚する
20-24歳もしくは最高期を基準（100%）
とした時の55～59歳の水準

視力	63%
薄明順応	36%
聴力	44%
伸脚力	63%
瞬発力	71%
運動調節能	59%
平衡機能	48%



20～24歳ないし最高期を基準としてみた55～59歳年齢者の各種機能水準の相対関係

—— 向老者の心身機能の特性 ——（斉藤 — 昭和55年）

転倒等災害リスク評価セルフチェック票

～加齢に伴う身体機能の変化への気づきを促す～

中央労働災害防止協会は、平成21年度厚生労働省委託事業として「高年齢労働者の身体的特性の変化による災害リスク低減推進の手法検討委員会」を設け
「転倒等災害リスク評価セルフチェック実施マニュアル」を作成した。

このマニュアルに示された「転倒等リスク評価セルフチェック票」は、多くの職場の転倒災害予防対策に活用され、成果を挙げている。

【無料ダウンロードはこちら】

転倒等リスク評価セルフチェック票：<https://www.mhlw.go.jp/content/001195415.pdf>

転倒等災害リスク評価 セルフチェック実施マニュアル：https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101006-1a_07.pdf

身体能力の自己意識と直接計測した差でリスクを評価

意識調査

I. 質問票 (身体的特性)

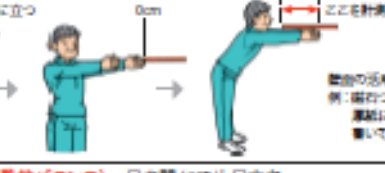
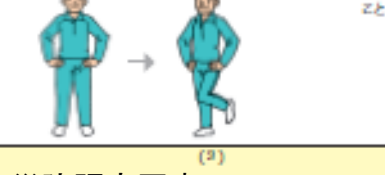
当てはまるものに○をつけてください
※回答番号は丸数字から選ぶ

質問	回答	①歩行能力・筋力	②敏捷性	③動的バランス	④静的バランス	⑤総合点
1 人の中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある	点	点	点	点	点
2 同年代に比べて体力に自信がありますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある					
3 定時的な事柄に対する体の反応は早いと思いますか	①簡単くないと思う ②あまり簡単くないと思う ③普通 ④やや簡単だと思う ⑤簡単だと思う	点	点	点	点	点
4 歩行中、小さい段差に足をひっかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	①自信がない ②あまり自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある					
5 片足で立ったまま膝下を曲ぐことができますか	①できないと思う ②最近やらないが、できると思う ③最近やらないが、何回か1回ほどできると思う ④最近やらないが、できると思う ⑤できると思う	点	点	点	点	点
6 一直線に引いたラインの上を、踵足歩行で簡単に歩くことができますか	①踵足歩行ができない ②踵足歩行はできるがラインからずれる ③ゆっくりであればできる ④普通にできる ⑤簡単にできる					
7 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上	点	点	点	点	点
8 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上					
9 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上	点	点	点	点	点

※踵足歩行とは、つま先の前に反対の足の台かとを置いて歩く連続した歩行

身体機能計測

II. 身体機能計測

実施方法	結果	実施ポイント	備考
2ステップテスト (歩行能力・筋力) 最大2歩幅でどこまで進めるか 事前準備: 床に養生テープなどでスタートラインを引き、スタートラインを引く、歩く方向の前後に4mほどラインを引く 	歩幅: cm 身長: cm 体重: kg	①スタートラインにつま先をそろえる ②両足を揃えて可能な限り大股で進む ③両足から2回測定する ④2歩目は両足をそろえる ⑤小股3位を4回入する ⑥つま先までの距離を測定する ※測定者は、周囲の安全を確認し、バランスを崩した際には、支えること	中断ポイント: ①バランスを崩して手をついた場合 ②靴ははいて実施している場合
座位スティングテスト (敏捷性) 20秒で何回開閉できるか 事前準備: いす(高さ40cm程度)の中央を中心にして足元に30cm幅のラインを引く 	回	①端に腰掛け、イスの座面を握る ②足を閉じた姿勢から、「始め」の合図でスタートする ③ラインを越えた外側にすばやくふれて、閉じて開いてで1回とする(カウントは声に出さない) ④足は開き、膝を離す ※イスがずれないように注意!	カウント条件: ①足が床についている ②足を離らず足を持ち上げている
ファンクショナルリーチ (動的バランス) どこまで腕を伸ばせるか 	cm	①足を肩幅より広げ、両足を肩の真上(90度)まで、前に持ち上げる ②腕を伸ばした位置から開始する ③足を肩幅より広げ、両足を肩の真上(90度)まで、前に持ち上げる ④腕が伸びた位置から開始する ⑤腕が伸びた位置から開始する ※倒れにまいないように注意!	中断ポイント: ①腕が伸びた位置から開始する ②足を肩幅より広げ、両足を肩の真上(90度)まで、前に持ち上げる
閉眼片足立ち (静的バランス) 目を閉じて片足立ち 	秒	①手の位置は自由にする ②上げている足は支持足から離す ③支持足の位置は移動させない ④スタート姿勢をとり、目を閉じる ※測定者は、周囲の安全を確認し、バランスを崩した際には、支えること ※測定前に終了条件を確認する	終了条件: ①支持足の移動 ②上げている足が床、または支持足につく ③目を開ける
開眼片足立ち (静的バランス) 目を開けて片足立ち 	秒	①手の位置は自由にする ②上げている足は支持足から離す ③支持足の位置は移動させない ④スタート姿勢をとり、目を開ける ※測定者は、周囲の安全を確認し、バランスを崩した際には、支えること ※測定前に終了条件を確認する	終了条件: ①支持足の移動 ②上げている足が床、または支持足につく ③手が腰から離れる

【無料視聴可能】

測定・評価方法を詳しく知りたい方は

こちら

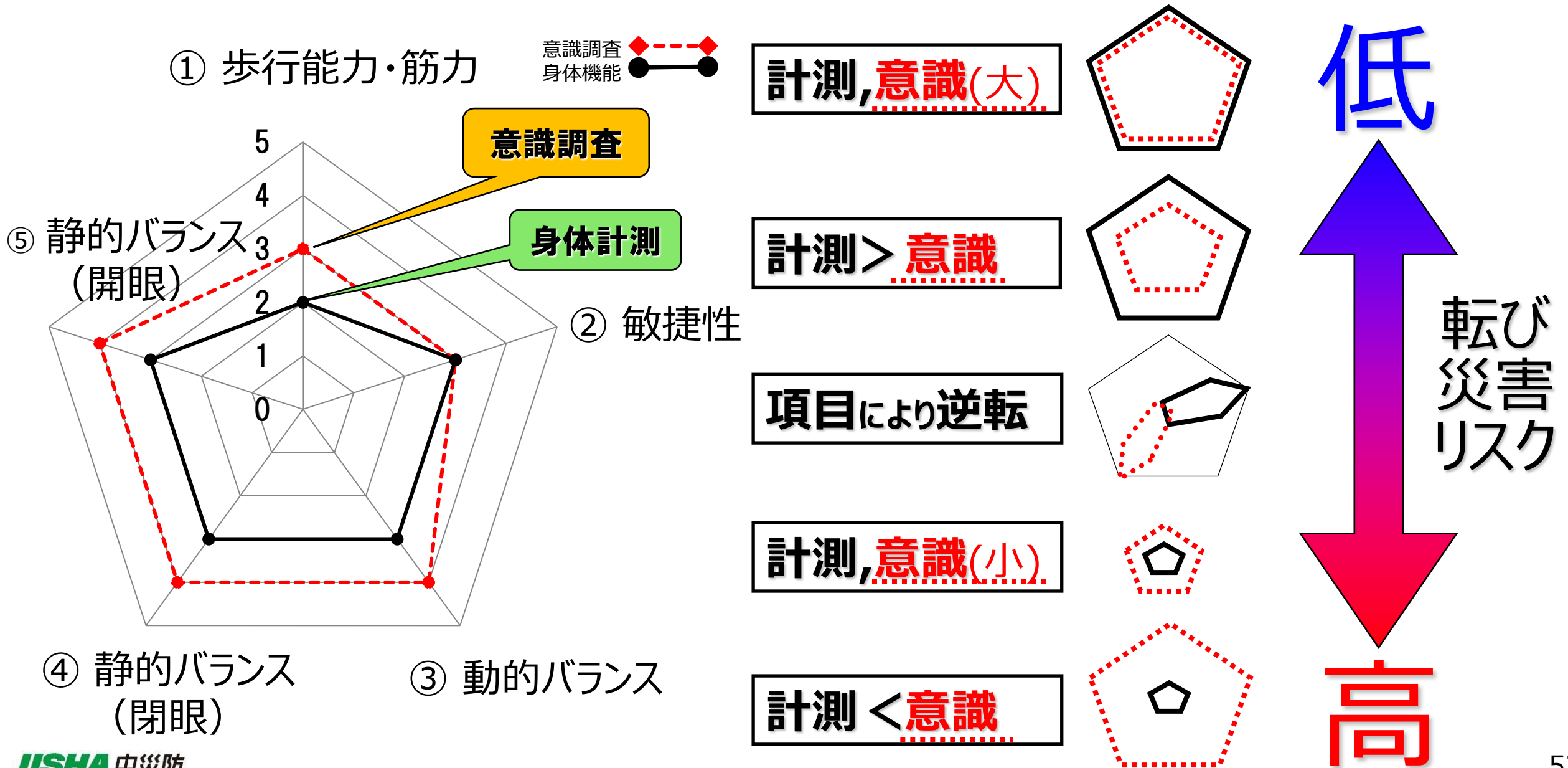


転びの予防体力チェック (中災防)
<https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>

【見本】転びの予防体力チェックシート: 中災防販売図書

© 2026 中央労働災害防止協会

身体能力の自己意識と直接計測した差でリスクを評価



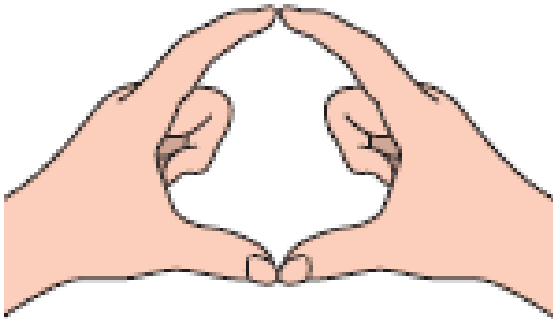
筋力低下のセルフチェック

【指輪っかテストの実施方法】

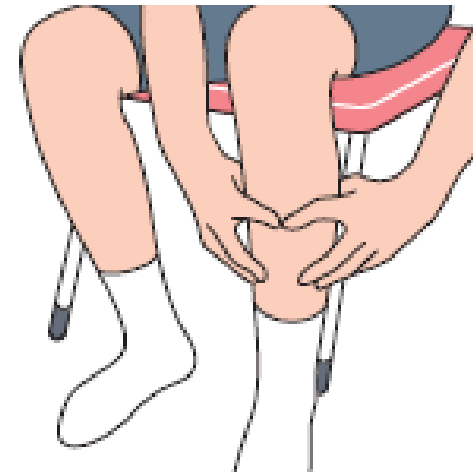
まずは自分の筋肉量を測ってみましょう

計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

①両手の親指と人差し指で輪を作ります



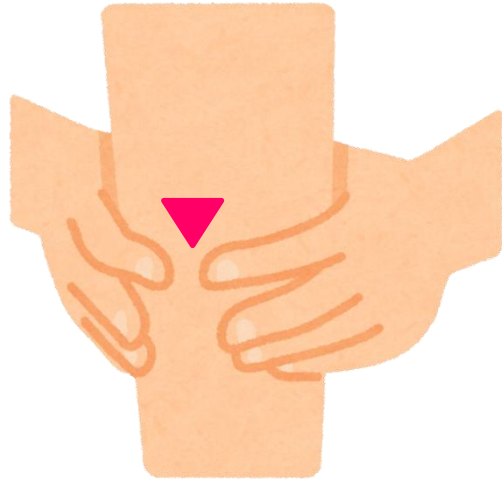
② **利き足でない方**のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう



筋力低下のセルフチェック

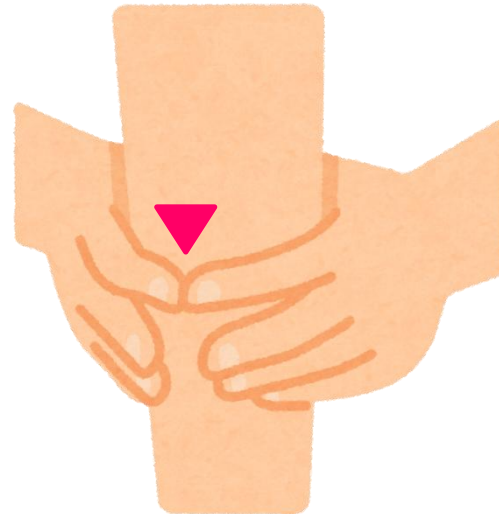
【指輪っかテストの評価方法】

低い



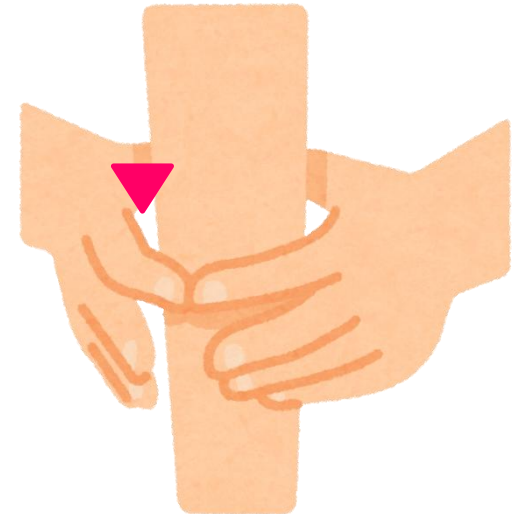
囲めない

サルコペニアの危険度



ちょうど囲める

高い



隙間ができる

サルコペニア：加齢にともなって起こる**骨格筋量の減少と筋機能の低下**のこと

転倒・腰痛予防！いきいき健康体操（4分15秒）

転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

- 体調がすぐれない場合などは、無理をしないようにしましょう
- 周囲が危なくないか、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疾患メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授
医学博士 松平 浩

この体操および解説書は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作したものです。

1 手首足首回し

手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。はじめに準備運動として手足の末端を適度にゆっくりと動かすことで血行を促進します。捻挫予防にも役立ちます。

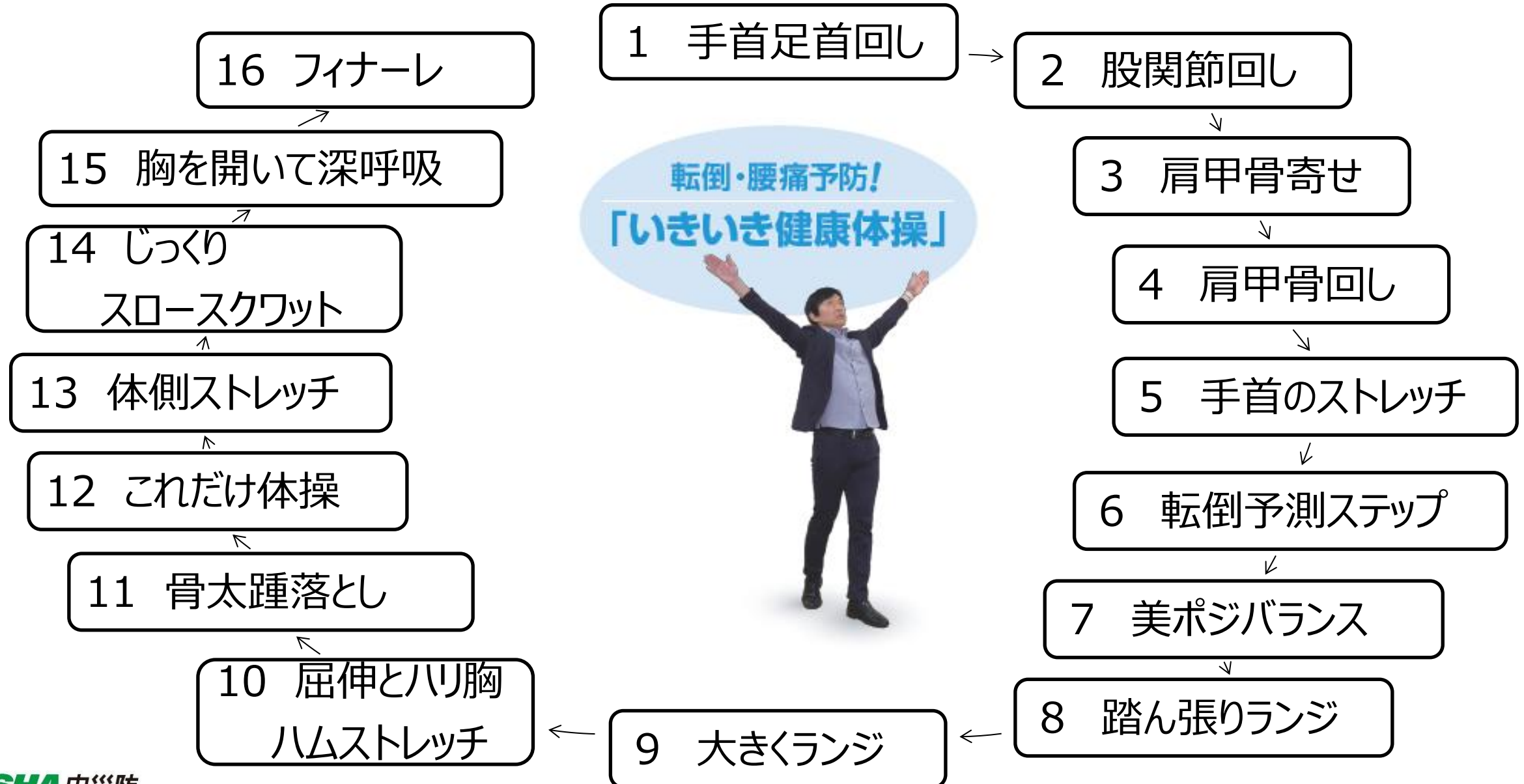


【無料ダウンロードはこちら】

動画 : <https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>

解説資料 : <https://jsite.mhlw.go.jp/shiga-roudoukyoku/content/contents/001544654.pdf>

いきいき健康体操



注意

体調がすぐれない場合は無理をしないようにしましょう
周囲が危なくないか確認しましょう

この動画は、令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業
『エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証』の一環として制作したものです

中小規模事業場安全衛生サポート事業のご案内

費用無料

(個別支援)

【実施主体】

中央労働災害防止協会

【利用できる事業場】

●業種

製造業、鉱業、農業、
第三次産業（小売業、飲食店、社会福祉施設等）

●規模

労働者数が概ね100人未満の事業場

（労働者数が300人未満までは対象とできる場合がありますので、詳しくはご相談ください。）

費用は
無料です！



中小規模事業場
安全衛生サポート事業
(個別支援)

知識・経験豊富な安全衛生の専門家が、あなたの職場にお伺いし、作業の現場や方法の問題点を明らかにして改善のアドバイスを行います。
費用は無料です。是非ご活用ください。

専門家のアドバイスで、より安全で快適な職場へ！

安全衛生の専門家（安全管理士・衛生管理士等）が貴事業場にお伺いし、現場確認を実施した上で、改善のアドバイス等を行います。

費用 無料（厚生労働省の補助事業のため）

対象 製造業、第三次産業（小売業、飲食店、社会福祉施設等）、鉱業、農業の業種で労働者数が概ね100人未満の労働保険適用事業場



1. 現場確認で好事例と問題点を探し出します
現場確認（2時間程度）で、作業現場や作業方法の好事例と問題点を探し出します。後日、現場確認結果報告書を作成します。
2. 現場確認を参考に必要な支援（教育・アドバイス等）を実施します
 - ① 現場確認結果報告書の内容について説明し、必要なアドバイスを行います。
 - ② ご希望のテーマで、安全衛生教育を実施します（テーマ例は次ページ参照）。

※ 個別支援において知り得た事業場の情報は、中災防が法令に基づく開示を求められた場合を除き、行政機関をはじめ第三者に提供することはありません。



中央労働災害防止協会
近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター

2025.07

<https://www.jisha.or.jp/chusho/support.html>

ここまでの内容について
アンケートへの回答にご協力ください
(回答期限：8月24日23時59分)

<https://forms.cloud.microsoft/r/gtmAiRsSNj>



全ての働く人に安全・健康を
～Safe Work, Safe Life～

中央労働災害防止協会
近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター