

転倒防止・腰痛予防のための 運動指導等訪問支援 ～ 無料出張サービスのご案内 ～

工作中的「転倒」や「腰痛」など作業行動による労働災害は、年々増加傾向にあります。要因として、労働者の高齢化等身体機能の低下などが指摘されています。

そこで「しまねさんぽセンター」（島根産業保健総合支援センター）では、その対策となる「労働者の健康の保持増進を図るための措置」を推進するため、事業場における運動指導等を通じた労働者の健康保持増進の取り組みをお手伝いいたします。



【支援内容】

しまねさんぽセンターの専門スタッフ（理学療法士の資格を有する専門家）が事業場を訪問し、ご要望に応じて以下の「健康測定・チェック」「社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイス等」のような運動指導等を行います。

～ 支援の基本的な流れ ～

- ①事前¹に事業場の人事労務担当者等から必要な情報をヒアリング、職場環境をチェック。
- ②従業員向けに転倒防止や腰痛予防のための運動指導等を実施。
- ③支援実施の1～2か月後に再訪²し、取組状況の確認、アフターフォロー等を実施。


健康測定・チェック

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイス等

- 転倒防止のためのバランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場で出来るストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導等

【お問合せ先】

 独立行政法人 労働者健康安全機構
島根産業保健総合支援センター
（しまねさんぽセンター）



しまねさんぽ
Web サイト

〒690-0003
島根県松江市朝日町 477-17 松江 SUN ビル 7 階
TEL 0852-59-5801/FAX 0852-59-5881
ウェブサイト：<https://shimanes.johas.go.jp>

転倒防止・腰痛予防のための運動指導等訪問支援 申込書

事業場名				労働者数	
所在地	〒				
担当者	部署名・職名		氏名		
	TEL		FAX		
	メールアドレス	※訪問支援に係る関係書類等をメールで送信しますので、必ずご記入ください。 ※島根産業保健総合支援センターメールマガジン「しまねさんぽメルマガ」を毎月配信（無料）します。 登録済み・希望しない場合は右欄に☑をしてください。 → <input type="checkbox"/> 登録済み <input type="checkbox"/> 希望しない			
業種・具体的な事業内容					
訪問希望日	事前打合せ（事業場の健康課題などのヒアリング、職場環境チェック）				
	第1希望日：令和 年 月 日（ ） : ~ :				
	第2希望日：令和 年 月 日（ ） : ~ :				
関心のある項目にチェックをお願いします。（複数選択可）	1 健康測定・チェック		2 社内研修・実技指導・運動アドバイス等		
	<input type="checkbox"/> 健康度や体力、姿勢の測定		<input type="checkbox"/> 転倒防止のためのバランス運動		
	<input type="checkbox"/> バランス・ロコモ度チェック		<input type="checkbox"/> 腰痛予防のための運動		
	<input type="checkbox"/> 職場環境のチェック		<input type="checkbox"/> 職場で出来るストレッチ体操		
	<input type="checkbox"/> 作業状況から見た転倒防止・腰痛予防		<input type="checkbox"/> 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等		
			<input type="checkbox"/> メタボ改善に向けた運動指導等		
その他希望される支援の具体的な内容がありましたら御記入ください。					
『しまねさんぽセンター』をお知りになったきっかけについて、該当する事項に☑をご記入下さい。（複数回答可） <input type="checkbox"/> ウェブサイト <input type="checkbox"/> メールマガジン <input type="checkbox"/> 各種団体主催の説明会等 <input type="checkbox"/> 労働基準監督署からの紹介 <input type="checkbox"/> その他（ ）					

【申込先】独立行政法人 労働者健康安全機構 島根産業保健総合支援センター
(しまねさんぽセンター)

FAX : 0852-59-5881

※申込書受領後、当センターからご担当者あてにご連絡いたします。

※本用紙に記載された個人情報は、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

(2024.09_2)