

令和５年度第１回
静岡県介護施設ＳＡＦＥ協議会

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare

労働行政の現況（労働災害発生状況等）

令和５年度第１回静岡県介護施設SAFE協議会

厚生労働省 静岡労働局労働基準部健康安全課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

1　労働災害発生状況

（１）静岡県における
　　労働災害災害発生状況

（２）社会福祉施設における
　　労働災害発生状況

（３）転倒災害発生状況

2　令和５年度
　エイジフレンドリー補助金

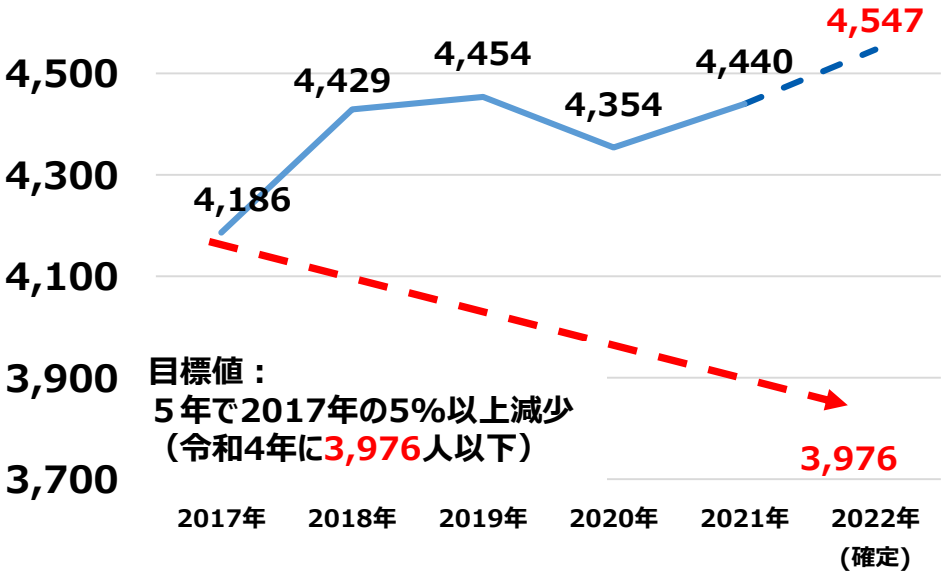
ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

1　労働災害発生状況
（1）静岡県における労働災害発生状況

静岡労働局や事業者、労働者等が重点的に取り組む事項を定めた中期計画である「第13 次労働災害防止推進計画」においては、**休業4日以上の死傷者数を令和４年までに5%減少させる**ことを目標に設定していましたが、**約１割の増加**となり、**転倒が約4分の1**、**動作の反動・無理な動作を合わせ4割**、墜落・転落が2番目に多い。

労働災害の推移（令和５年３月確定値）

○　令和4年の**死傷者数**は平成29年比で9%増



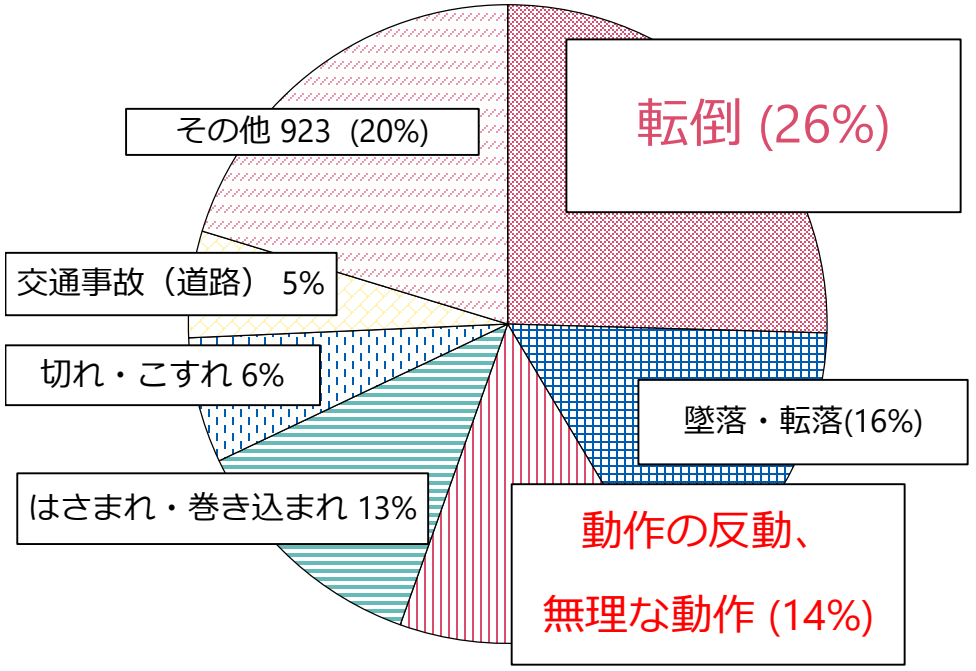
※新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く

出所：労働者死傷病報告

労働災害の発生原因（令和４年）

○　**「転倒」**が26%

○　**腰痛などの「動作の反動・無理な動作」**が14%



出典：労働者死傷病報告

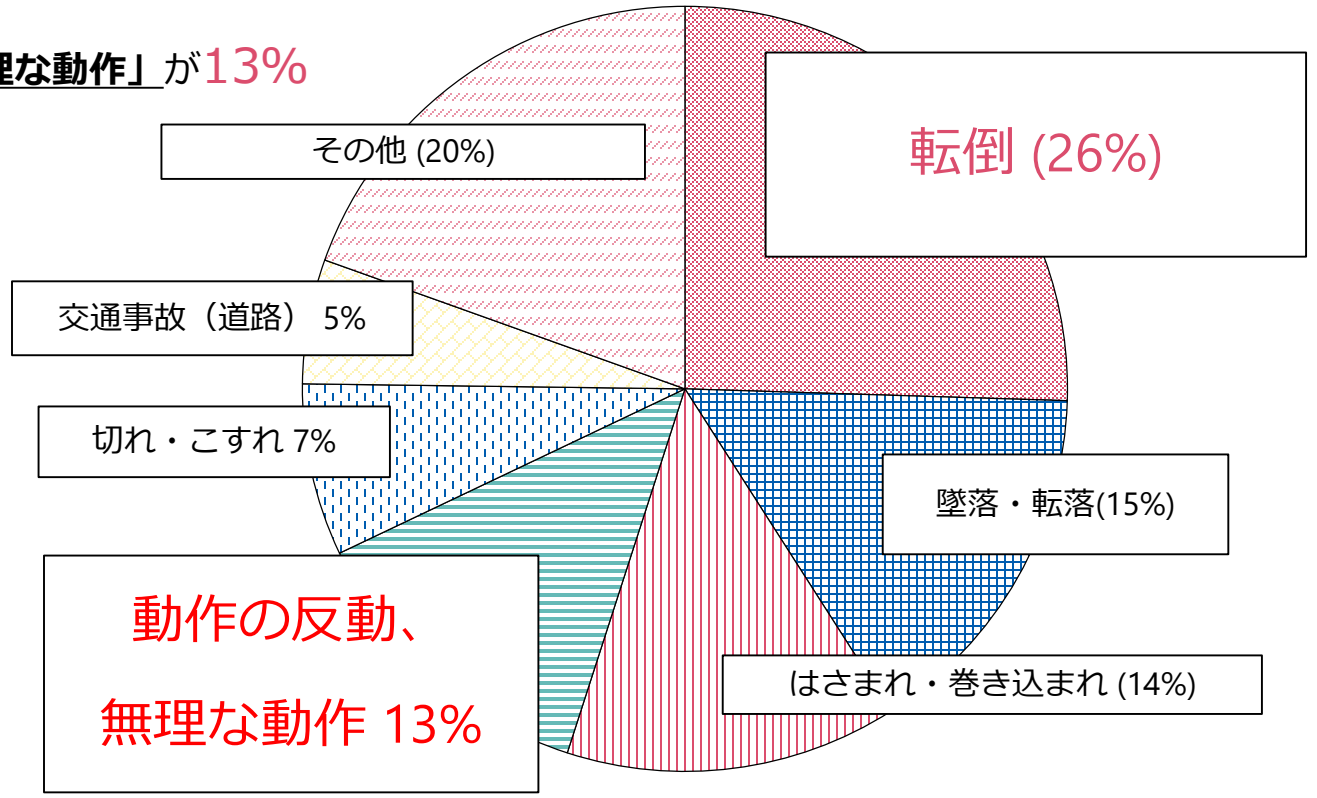
1　労働災害発生状況
（1）静岡県における労働災害発生状況（令和５年７月末現在）

令和５年７月末日現在の静岡県内における休業4日以上の死傷者数は2,130人で、**前年同期比22人減少**となっており、**転倒が約4分の1**、**動作の反動・無理な動作を合わせ約4割**、墜落・転落が２番目、挟まれ・巻き込まれが３番目にに多い。

労働災害の発生原因（令和5年７月末日現在）

○　**「転倒」**が26%

○　**腰痛などの「動作の反動・無理な動作」**が13%

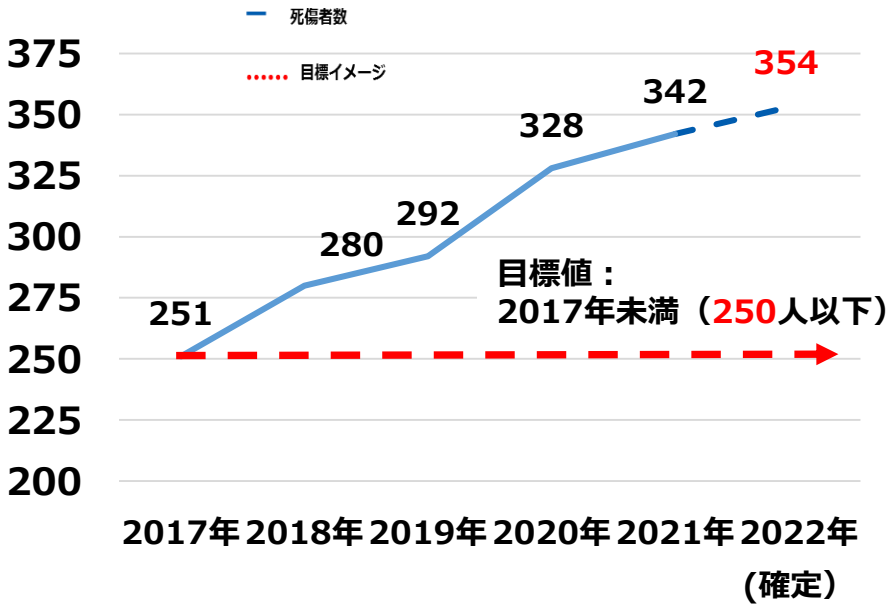


出典：労働者死傷病報告

1　労働災害発生状況
（2）社会福祉施設における労働災害発生状況

静岡労働局や事業者、労働者等が重点的に取り組む事項を定めた中期計画である「第13 次労働災害防止推進計画」においては、**社会福祉施設の休業4日以上の死傷者数を令和４年までに平成29年より減少させる**ことを目標に設定していましたが、**約４割の増加**となり、**転倒が約３分の１、動作の反動・無理な動作を合わせ７割を超えた**。

労働災害の推移（令和5年3月確定値）

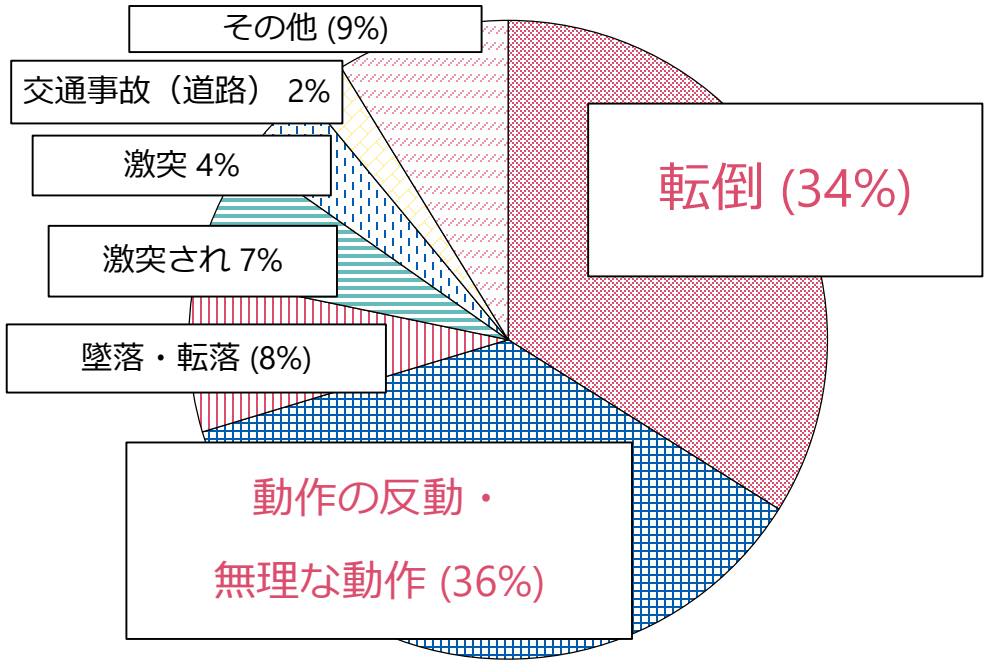


※新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く
出所：労働者死傷病報告

労働災害の発生原因（令和4年）

○　**「転倒」**が34%（うち骨折などにより約57%が休業１ヶ月以上）

○　**腰痛などの「動作の反動・無理な動作」**が36%



出典：労働者死傷病報告

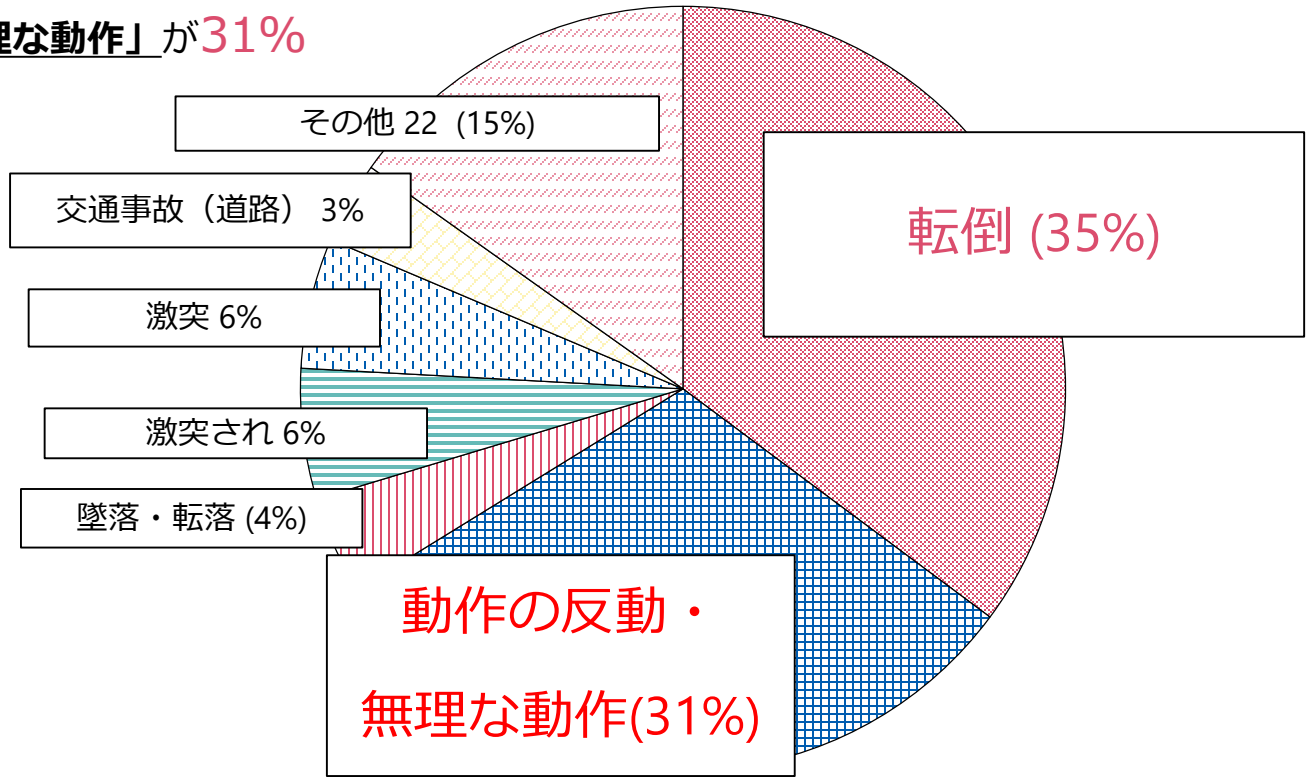
1　労働災害発生状況
（2）社会福祉施設における労働災害発生状況（令和５年７月末現在）

令和５年７月末日現在の社会福祉施設における休業４日以上の死傷者数は145人で、**前年同期比22人減少**となっており、**転倒が約３分の１**、**動作の反動・無理な動作を合わせ約３分の２**。

労働災害の発生原因（令和5年７月末日現在）

○　**「転倒」**が35%

○　**腰痛などの「動作の反動・無理な動作」**が31%



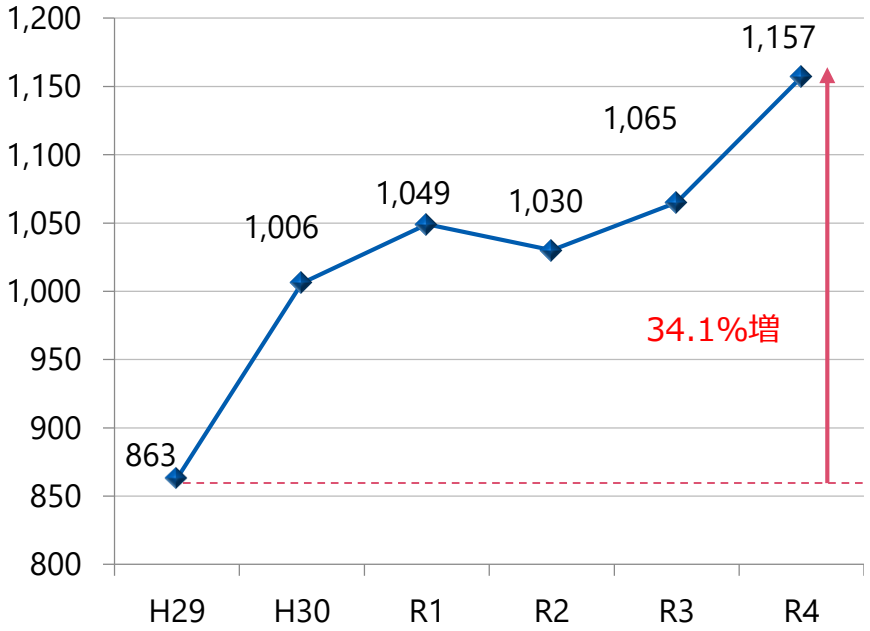
出典：労働者死傷病報告

1　労働災害発生状況
（３）転倒災害発生状況

静岡県の転倒災害の推移

（令和５年3月確定値）

○　令和４年の転倒による**死傷者数**は
平成29年比で34.1%増

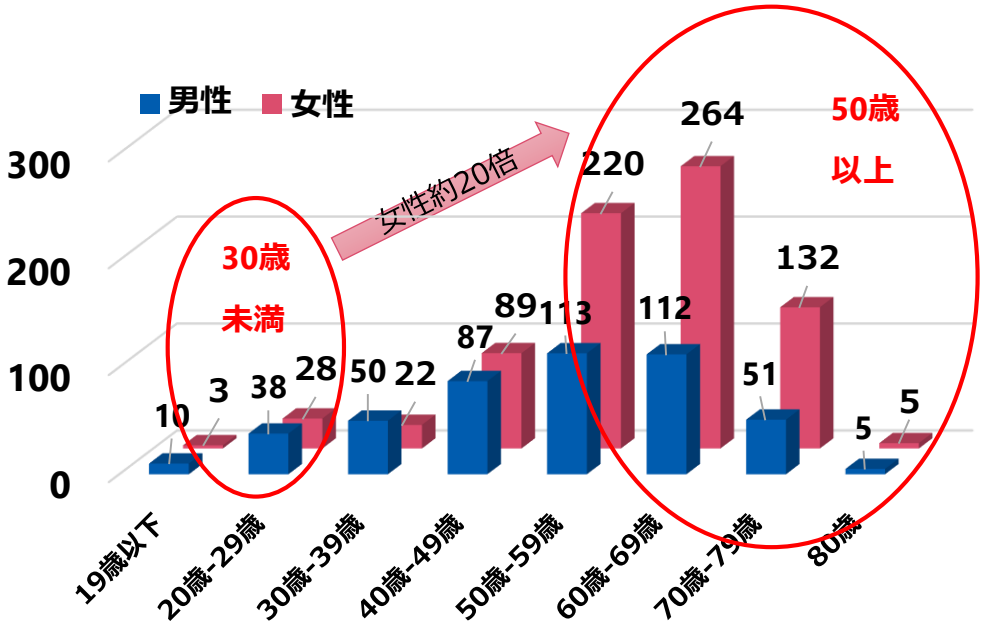


※新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く
出所：労働者死傷病報告

静岡県の性別・年齢別転倒災害発生状況

（令和４年）

○　**高年齢になるほど転倒災害は増加傾向となり、高年齢の女性の増加率は特に高い**



データ出所：労働者死傷病報告（令和４年）

2　令和５年度エイジフレンドリー補助金

中小企業事業者の皆さまへ

令和５年度（２０２３年度）版

「令和５年度エイジフレンドリー補助金」のご案内

「令和５年度エイジフレンドリー補助金」は、（一社）日本労働安全衛生コンサルタント会（以下「コンサルタント会」といいます。）が補助事業の実施事業者（補助事業者）となり、中小企業事業者からの申請を受けて審査等を行い、補助金の交付決定と支払を実施します。

- 近年の高齢者の就労拡大に伴い、高年齢労働者の労働災害が増えています。
- 「**高年齢労働者の労働災害防止コース**」では、高年齢労働者が安全に働けるよう、高年齢労働者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消する取組等に対して、補助を行います。
- 「**コラボヘルスコース**」では、コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して、補助を行います。
- 高年齢労働者の労働災害防止、労働者の健康保持増進のために、エイジフレンドリー補助金を是非ご活用ください。

補助金申請期間　令和５年６月12日～令和５年10月末日

	高年齢労働者の労働災害防止対策コース	コラボヘルスコース
対象事業者	（１）労災保険加入している （２）中小企業事業者（※１） （３）**高年齢労働者（６０歳以上）**を常時１名以上雇用し、対象の高年齢労働者が対策を実施する業務に就いている	（１）労災保険加入している （２）中小企業事業者（※１） （３）労働者を常時１名以上雇用している 高年齢者労働者が事業場に所属していない場合も補助の対象です。
補助対象	高年齢労働者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消する取組に要した経費（機器の購入・工事の施工等）	コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に要した経費
補助率	**１／２**	**３／４**
上限額	**１００万円** （消費税を除く）	**３０万円** （消費税を除く）
注意事項	※２コース併せての上限額は**１００万円**です。 ※２コース併せた申請の場合は、**必ず２コース同時に申請**してください。 **（月を変えて別々の申請はできません）**。 ※この補助金は、事業場規模、高年齢労働者の雇用状況等を審査の上、交付を決定します。 全ての申請者に交付されるものではありません。	

（※1）中小企業事業者の範囲

業種		常時使用する労働者数	資本金又は出資の総額
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、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

※　労働者数または資本金等のいずれか一方の条件を満たせば中小企業事業者となります。
※　医療・福祉法人は原則資本金がありません。労働者の人数のみでの判断となります。

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

高年齢労働者の労働災害防止コース

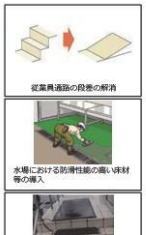
■　高年齢労働者(60歳以上)の労働災害の防止のための取組に要する費用を補助対象とします。

1　転倒・墜落災害防止対策に関する費用
2　重量物取扱いや介護作業における労働災害防止対策に関する費用
3　暑熱な環境による労働災害防止対策に関する費用
4　その他の高年齢労働者の労働災害防止対策に関する費用

●具体的には次のような対策が対象となります●

1　転倒・墜落災害防止対策

◆ 作業床や通路のつまずき防止対策（作業床や通路の段差解消）（※）
◆ 作業床や通路の滑り防止対策（水場等への防滑性能の高い床材・グレーチング等の導入、凍結防止装置の導入）
◆ 転倒時のけがのリスクを低減する設備・装備の導入
◆ トラック荷台等の昇降設備の導入
◆ 高所作業台の導入（自走式は含まず。床面から２ｍ未満の物）
◆ 階段への手すりの設置（※）
◆ 身体機能のチェックや運動指導の実施
（※）法令違反状態の解消を図るものではないこと
★ 転倒災害対策のポイントは、厚生労働省ＨＰをご確認ください。
労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう　検索
（URL　https://www.mhlw.go.jp/content/001101299.pdf　）



2　重量物取扱いや介護作業における労働災害防止対策

◆ 不自然な作業姿勢を解消するための作業台等の設置
◆ 重量物搬送機器・リフト（乗用タイプは含まず）
◆ 重筋作業を補助するパワーアシストスーツの導入
◆ 介護における移乗介助の際の身体的負担を軽減する機器の導入
◆ 介護における入浴介助の際の身体的負担を軽減する機器の導入
◆ 介護職員の身体の負担軽減のための介護技術（ノーリフトケア）の修得のための教育の実施
◆ 重量物取扱いや介護作業における労働災害防止のための運動指導の実施

3　暑熱な環境による労働災害防止対策

◆ 熱中症リスクの高い暑熱作業のある事業場における休憩施設の整備、送風機の設置
◆ 体温を下げるための機能のある服の導入
◆ 熱中症の初期症状等の体調の急変を把握できる小型携帯機器（ウェアラブルデバイス）による健康管理システムの導入

4　その他の高年齢労働者の労働災害防止対策

ブルデバイス、
とします。

二、事業の廃止等

ます。

この補助金についてのお問合せは

一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会
「エイジフレンドリー補助金事務センター」まで
（エイジフレンドリー補助金事務センターＨＰ　https://www.jashcon-age.or.jp）

受付時間：平日１０：００～１２：００/１３：００～１６：００（土日祝休み）
（８月８日～８月１５日（夏季休暇）、１２月２９日～１月３日（年末年始）を除く）

◎関係書類送付先◎
〒１０５－００１４　東京都港区芝１－４－１０　トイヤビル５階
エイジフレンドリー補助金事務センター

申請に関する書類は「申請担当」宛に、支払に関する書類は「支払担当」宛にお送りください。
関係書類は郵送または宅配便でのみ受付します(メールでの申請はできません)。
消印が確認できない料金別納・料金後納や発送日が確認できない方法で送付しないでください。
◆支払関係資料の提出の最終締切日は令和６年１月３１日(当日消印有効)です◆

申請、支払に関するお問合せは電話でのみ受付しています

«申請担当»
電　話：０３－６３８１－７５０７
ＦＡＸ：０３－６３８１－７５０８
追加資料送付専用メールアドレス
af-hojyojimucenter@jashcon.or.jp

«支払担当»
電　話：０３－６８０９－４０８５
ＦＡＸ：０３－６８０９－４０８６
追加資料送付専用メールアドレス
af-shiharai@jashcon.or.jp

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

腰痛を防ぐ
職場の事例集

目　次

１．事例集の使い方

２．事例集目次

３．事例

小売の職場

介護・看護の職場

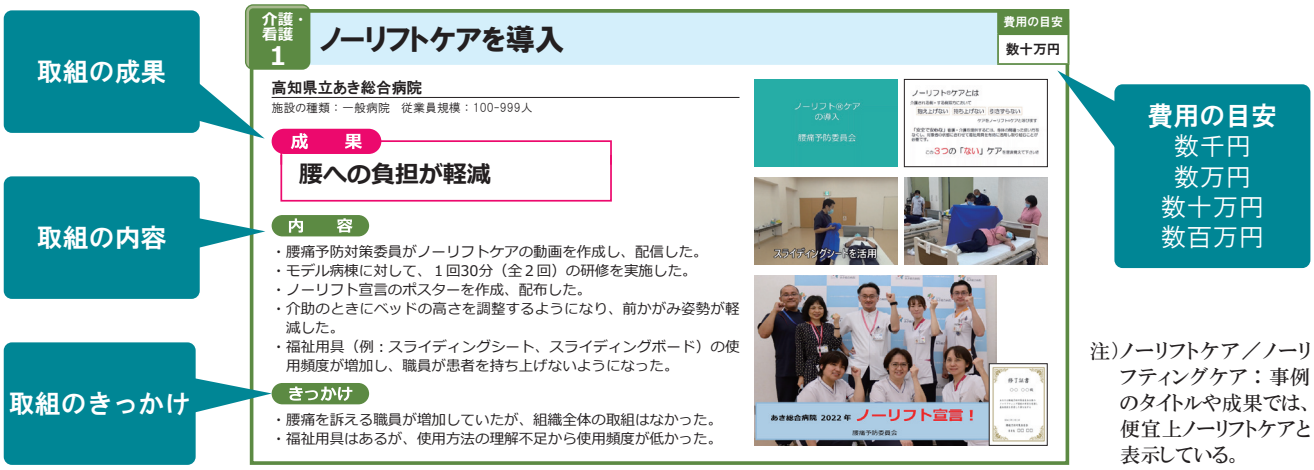
４．参考

1. 事例集の使い方

この事例集では、小売、介護・看護の職場で腰への負担を減らした100以上の事例の成果、内容、きっかけをまとめたものです。

次の２. 事例集目次にあるタイトルから気になる事例を見つけ、事例を確認してください。

巻末には、参考情報もありますので、腰痛予防にお役立てください。



注）ノーリフトケア／ノーリフティングケア：事例のタイトルや成果では、便宜上ノーリフトケアと表示している。

2. 事例集目次

小売の職場

番号	カテゴリ	タイトル	業態	従業員規模	費用の目安
1	重量物取扱い作業の改善	重量物マークを表示	無店舗販売	50-99人	数十万円
2		重量物マークを表示	食料品スーパー	100-999人	数千円
3		運搬作業に台車を使用	ドラッグストア	50人未満	数万円
4		運搬作業に台車を使用	医薬品・化粧品小売業	50人未満	数千円
5		運搬作業に台車を使用	ドラッグストア	50人未満	数千円
6		運搬作業にローラーコンベアを使用	無店舗販売	50-99人	数十万円
7		運搬作業にスライダーシートを使用	食料品スーパー	100-999人	数十万円
8	作業姿勢の改善	荷さばき時の作業姿勢を改善	無店舗販売	50-99人	数千円
9		荷さばき時の作業姿勢を改善	食料品スーパー	100-999人	数万円
10		台車使用時の作業姿勢を改善	食料品スーパー	100-999人	数千円
11		陳列時の作業姿勢を改善	食料品スーパー	100-999人	数万円
12		陳列時の作業姿勢を改善	食料品スーパー	100-999人	数十万円
13		ミーティング時の作業姿勢を改善	食料品スーパー	100-999人	数千円
14		連続作業時間を短縮	食料品スーパー	100-999人	数千円
15	健康管理	腰痛予防体操を導入	無店舗販売	50-99人	数千円
16		腰痛予防体操を導入	家電大型専門店	1000人以上	数千円
17		腰痛予防体操を導入	食料品スーパー	100-999人	数万円
18	教　育	持ち上げ方を教育	家電大型専門店	1000人以上	数千円
19		腰痛予防教育に動画を使用	食料品スーパー	100-999人	数十万円

2. 事例集目次

番号	カテゴリ	タイトル	業態	従業員規模	費用の目安
20	教　育	店舗の腰痛予防教育を統一	無店舗販売	50-99人	数万円
21	管理体制	店舗の安全衛生状況を把握	家電大型専門店	1000人以上	数十万円
22		店舗の業務災害発生情報を把握	無店舗販売	50-99人	数千円

介護・看護の職場

番号	カテゴリ	タイトル	施設の種類	従業員規模	費用の目安
1	ノーリフトケアの実践	ノーリフトケアを導入	一般病院	100-999人	数十万円
2		ノーリフトケアを宣言	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
3		ノーリフトケアのリーダーを養成	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
4		ノーリフトケアのリーダーを養成	地域医療支援病院、介護老人福祉施設ほか	1000人以上	数十万円
5		ノーリフトケアの委員会を設置	介護老人保健施設	50-99人	数百万円
6		ノーリフトケアの取組効果を検証	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
7		ノーリフトケアの研修を開催	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
8		ノーリフトケアの研修を開催	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
9		ノーリフトケアの実践を相互評価	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
10	福祉用具の使用	スライディングボード・シートを使用	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
11		スライディングボード・シートを使用	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
12		スライディングボード・シートを使用	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
13		使い捨てのスライディングシートを使用	一般病院	100-999人	数千円
14		臥位のまま移乗できるスライディングボードを使用	地域医療支援病院	100-999人	数万円
15		臥位のまま移乗できるスライディングボードを使用	一般病院	100-999人	数万円

2. 事例集目次

番号	カテゴリ	タイトル	施設の種類	従業員規模	費用の目安
16	福祉用具の使用	臥位のまま移乗できるスライディングボードを使用	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
17		スライディンググローブを使用	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
18		スライディンググローブを使用	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
19		体位変換用シーツを使用	介護老人保健施設	50-99人	数十万円
20		肘置き跳ね上げ機能付き車椅子を導入	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
21		電動昇降ベッドを導入	住宅型有料老人ホーム、通所介護	50人未満	数十万円
22		電動昇降ベッドを導入	介護老人福祉施設	50人未満	数万円
23		スタンディングマシーンを導入	介護老人保健施設	50-99人	数十万円
24		居室にリフトを導入	介護老人福祉施設	100-999人	数十万円
25		浴室にリフトを導入	通所介護	50人未満	数万円
26		浴室にリフトを導入	介護老人福祉施設	50人未満	数十万円
27		リハビリテーション室にリフトを導入	一般病院	100-999人	数百万円
28		歩行リハビリテーションにリフトを導入	一般病院	100-999人	数十万円
29		ＭＲＩ検査室にリフトを導入	一般病院	100-999人	数万円
30		リフトの導入にサブスクリプションサービスを活用	一般病院	100-999人	数十万円
31		特殊浴槽を導入	介護老人福祉施設	50-99人	数十万円
32	作業姿勢の改善	排せつ介助時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50人未満	数万円
33		入浴介助時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50人未満	数千円
34		入浴介助時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	100-999人	数万円
35		入浴介助時に小休止を導入	通所介護	50人未満	数千円
36		整容時の作業姿勢を改善	住宅型有料老人ホーム、通所介護	50人未満	数十万円

2. 事例集目次

番号	カテゴリ	タイトル	施設の種類	従業員規模	費用の目安
37	作業姿勢の改善	口腔ケア時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
38		介助時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
39		洗濯物たたみ時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50人未満	数万円
40		清掃時の作業姿勢を改善	特定施設入居者生活介護	50人未満	数千円
41		清掃時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50人未満	数千円
42		清掃時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
43		洗浄作業時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
44		洗浄作業時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
45		物品取り出し時の作業姿勢を改善	介護老人福祉施設	50人未満	数千円
46	その他の介護・看護作業の改善	見守りセンサーを導入	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
47		インカムを導入	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
48		残存機能を活かした介助を提供	介護老人福祉施設	50人未満	数万円
49		残存機能を活かした介助を提供	通所介護	50人未満	数千円
50		残存機能を活かした介助を提供	通所介護	50人未満	数千円
51		残存機能を活かした介助を提供	住宅型有料老人ホーム、通所介護	50人未満	数万円
52		利用者の状態に合わせた介助を提供	特定施設入居者生活介護	50-99人	数千円
53		利用者の状態に合わせた介助を提供	特定施設入居者生活介護	50人未満	数十万円
54		利用者の状態に合わせた介助を提供	介護老人福祉施設	50人未満	数千円
55		利用者の状態に合わせた介助を提供	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
56		利用者の状態に合わせた介助を提供	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
57		利用者の状態に合わせた介助を提供	特定施設入居者生活介護	50人未満	数万円

2. 事例集目次

番号	カテゴリ	タイトル	施設の種類	従業員規模	費用の目安
58	その他の介護・看護作業の改善	利用者の生活リズムに合わせた介助を提供	特定施設入居者生活介護	50人未満	数万円
59		業務負担を把握	特定施設入居者生活介護	50人未満	数万円
60		業務負担を把握	通所介護	50人未満	数千円
61		業務負担を把握	通所介護	50人未満	数万円
62		業務負担を把握	特定施設入居者生活介護	50人未満	数万円
63	重量物取扱い作業の改善	運搬作業に台車を使用	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
64		運搬作業に台車を使用	一般病院	100-999人	数千円
65		運搬作業に台車を使用	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
66		運搬作業に台車を使用	介護老人福祉施設	50人未満	数千円
67		持ち上げる動作を排除	一般病院	100-999人	数万円
68		持ち上げる動作を排除	住宅型有料老人ホーム、通所介護	50人未満	数千円
69		運搬作業を排除	介護老人福祉施設	50人未満	数万円
70		運搬作業を排除	一般病院	100-999人	数十万円
71	健康管理	腰痛の程度を把握	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
72		腰痛の程度を把握	通所介護	50人未満	数万円
73		腰痛健康診断を実施	介護老人福祉施設	50-99人	数十万円
74		ラジオ体操を実施	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
75		腰痛予防体操を導入	一般病院	100-999人	数千円
76		腰痛予防体操を導入	通所介護	50人未満	数万円
77		ストレッチを導入	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
78		スクワットを導入	介護老人福祉施設	50-99人	数千円

2. 事例集目次

番号	カテゴリ	タイトル	施設の種類	従業員規模	費用の目安
79	教　育	福祉用具の使い方を教育	介護老人福祉施設	50-99人	数万円
80		福祉用具の使い方を教育	短期入所生活介護	50人未満	数万円
81		雇入れ時に介助方法を教育	住宅型有料老人ホーム、通所介護	50人未満	数千円
82		腰痛予防教育に中央労働災害防止協会の教材を使用	通所介護	50人未満	数千円
83	管理体制	ヒヤリハット事例を収集	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
84		ヒヤリハット事例を収集	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
85		ヒヤリハット事例を共有	介護老人保健施設	50-99人	数千円
86		職員参画で腰痛予防対策を決定	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
87		衛生委員会で腰痛予防対策を調査審議	介護老人福祉施設	50-99人	数千円
88		腰痛対策を検討する委員会を設置	一般病院	100-999人	数十万円
89		併設施設と合同で腰痛予防対策を実施	診療所	100-999人	数千円

コラムリスト

1　これだけ体操 …… P13
2　腰への負担の少ない姿勢 …… P14
3　参考となる取組事例 …… P17
4　健康経営 …… P20
5　ストレスと腰痛 …… P41

小売 1 重量物マークを表示

費用の目安：数十万円

生活協同組合 コープぐんまコープデリ高崎センター

業態：無店舗販売　従業員規模：50-99人

成　果

適切な構えへの意識が向上

内　容

・常温品のコンテナで７kg以上の場合には、配送ラベルに重量物マークを表示するようにした。
・重いコンテナを下に積むことで、荷崩れの防止につながった。
・持ち上げる前に重量物であることを認識し、適切な構えで重量物を持ち上げるようになった。

きっかけ

・常温品（例：米、スナック菓子）は重さに差があり、コンテナの重量が持ち上げるまで分からず、不用意に持ち上げてしまい腰に負担がかかっていた。



小売 2 重量物マークを表示

費用の目安：数千円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

適切な構えへの意識が向上

内　容

・重いと感じるコンテナには配送伝票の横に黄色のテープを貼り、配送する職員に注意を促すようにした。
・重いコンテナを下に積むことで、荷崩れの防止につながった。
・持ち上げる前に、重量物であることを認識し、適切な構えで重量物を持ち上げるようになった。

きっかけ

・配達するコンテナの重量が持ち上げるまで分からず、不用意に持ち上げてしまい腰に負担がかかっていた。


黄色のテープ



荷崩れ防止に重いコンテナを下に積んだ

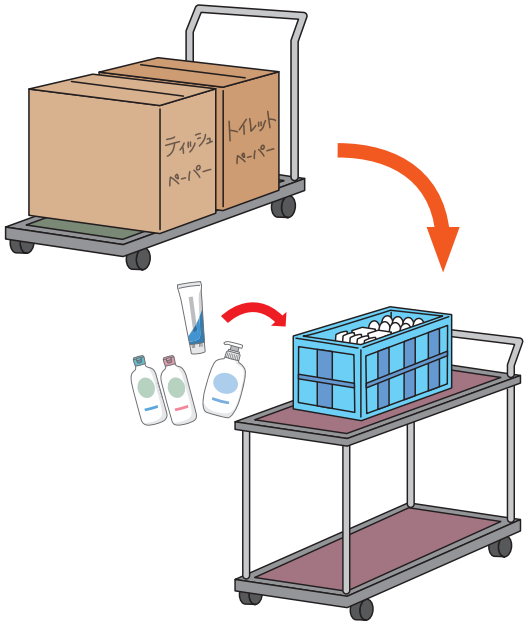
小売 3

運搬作業に台車を使用

費用の目安
数万円

ウエルシア薬局株式会社 ウエルシア加須久下店

業態：ドラッグストア　従業員規模：50人未満



成　果

腰への負担が軽減

内　容

・大きくて軽いが持ちにくい物品（例：オムツ）は広い荷台の台車、小さくて重い物品（例：飲料）は荷台が高い位置にある台車等、物品の重さや形状に応じた台車を選べるように用意した。
・物品の重さや形状に応じた台車を適切に使用できるようになった。

きっかけ

・本来であれば台車を使用したほうが良い作業でも用途に合った台車がなく、低い位置の荷台から重い物品を持ち上げたり人力で持ち運んだりすることで、腰に負担がかかっていた。

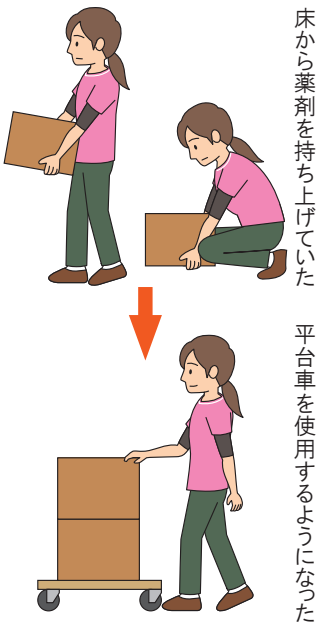
小売 4

運搬作業に台車を使用

費用の目安
数千円

有限会社あじさい薬局 北本町店

業態：医薬品･化粧品小売業　従業員規模：50人未満



成　果

腰への負担が軽減

内　容

・段ボールに梱包された重い医薬品（例：栄養剤）を取りそろえるときから高齢者施設の搬入まで一貫して平台車を使用するようにした。
・床から段ボールを持ち上げる回数が少なくなり、平台車に載せたまま運搬できるようになった。
・床に直置きしないことで、衛生状態がよくなった。段ボールを積み込むときの間違いや、積込み忘れのミスが軽減した。

きっかけ

・訪問先への段ボールに梱包された医薬品の搬入には台車を使用していたが、調剤室内や社用車に積み込むときには、その都度、床から持ち上げており、腰に負担がかかっていた。

小売 5 運搬作業に台車を使用

費用の目安：数千円

ウエルシア薬局株式会社 ウエルシア加須久下店

業態：ドラッグストア　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・台車を使用したいときにすぐに使用できるよう、台車の置き場所を決めた。
・物品の運搬作業で台車を使用するようになり、人力での持ち運びが減った。

きっかけ

・台車を使用したいときに、どこにあるかが分からなかった。



物品と台車が混在していた



台車の置き場所を決めた

小売 6 運搬作業にローラーコンベアを使用

費用の目安：数十万円

生活協同組合 コープぐんまコープデリ高崎センター

業態：無店舗販売　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・トラックの荷台と作業床面の高さを合わせ、トラックの荷台に可動式のローラーコンベアを設置し、荷物を積み込むようにした。
・人力で荷物を持ち運ぶ距離が短縮した。

きっかけ

・トラックの奥まで荷物を積み込むときに、人力で持ち運んでおり、腰に負担がかかっていた。



トラックの荷台に可動式のローラーコンベアを設置



可動式のローラーコンベアで荷物を積み込む

小売 7

運搬作業にスライダーシートを使用

費用の目安
数十万円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・レジ台天板の素材を滑りやすいPET板の「スライダーシート」に変更した。

・買い物かごを持ち上げずにスライドさせて移動できるようになった。

きっかけ

・レジ打ちのときに買い物かごを持ち上げて移動しており、腰に負担がかかっていた。

※労働者の腰痛予防に関する学際的診療ガイドラインによると水平方向へのもちあげる距離や摩擦を減らすことは、効果ありでエビデンスレベル強です（Kuijer PP, et al. Ann Occup Environ Med；26：16, 2014）



買い物かごを持ち上げて移動していた



買い物かごをスライドさせて移動できるようになった

小売 8

荷さばき時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

生活協同組合
コープぐんまコープデリ高崎センター

業態：無店舗販売　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・転倒やつまずきが起きないよう商品やコンテナの置き場所を決めて作業に必要な空間を確保した。

・荷さばき作業による腰に負担がかかる不自然な作業姿勢、動作を避けられるようになった。

きっかけ

・置き場所が乱雑で、作業するときに腰に負担がかかっていた。





置き場所が乱雑で腰に負担がかかっていた



作業に必要な空間を確保

小売 9

荷さばき時の作業姿勢を改善

費用の目安
数万円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

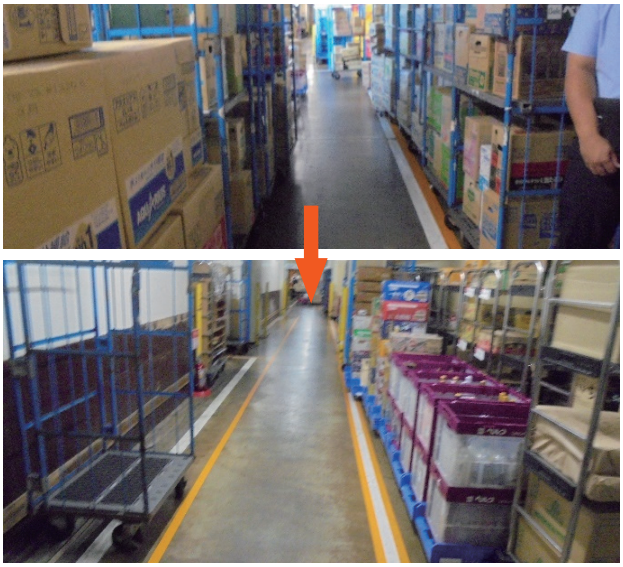
腰への負担が軽減

内　容

・白線ラインを引き直し、３定管理（置く場所、置く物、置く量を定める）を見直して通路を確保した。
・作業に必要な空間を確保できるようになった。
・荷さばき作業による腰に負担がかかる不自然な作業姿勢、動作を避けられるようになった。

きっかけ

・曜日によって搬入量が違い、荷物が多い曜日は通路にはみ出ており、バックヤードの通路が確保できず、作業するときに腰に負担がかかっていた。



白線ラインを引き直し、3定管理を見直したことで、作業に必要な空間を確保

小売 10

台車使用時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

株式会社カスミ フードスクエアカスミ水戸堀町店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

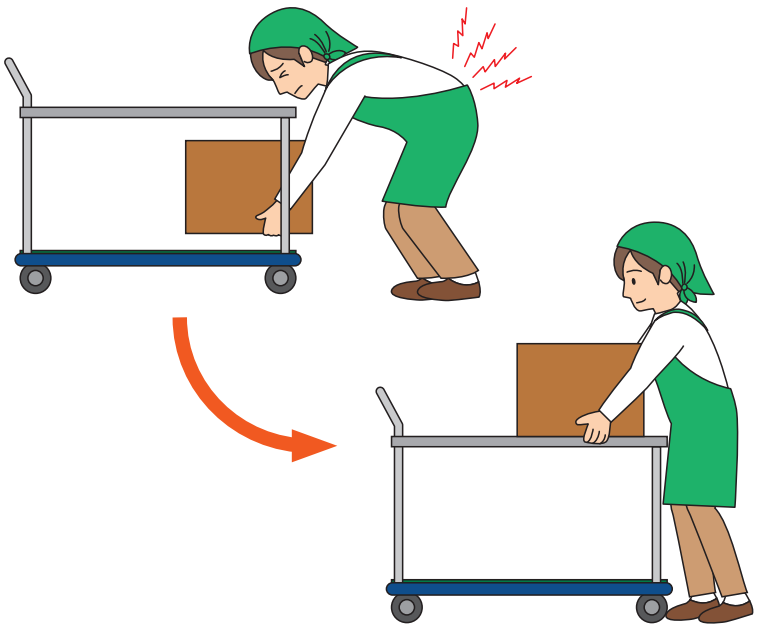
腰への負担が軽減

内　容

・台車の上段だけで荷物を運ぶようにした。
・姿勢が前かがみにならずに運搬や積替え、品出しの作業ができるようになった。

きっかけ

・台車の下段を使用するときに、前かがみになっており腰に負担がかかっていた。



小売
11

陳列時の作業姿勢を改善

費用の目安
数万円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

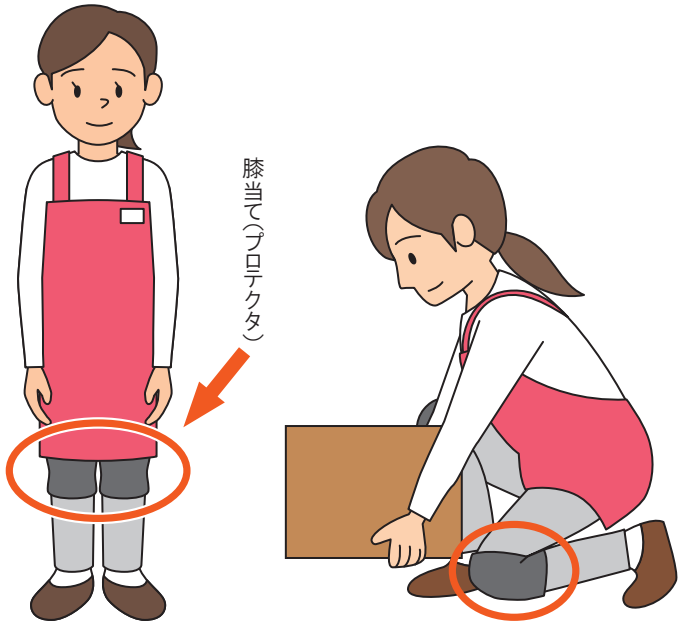
腰への負担が軽減

内　容

・膝当て（プロテクタ）を職員に配布し、着用させるようにした。
・膝当ての着用で膝を床につけることに抵抗がなくなり、下段に陳列するときに膝を曲げてしゃがむ姿勢がとれるようになった。

きっかけ

・商品を下段に陳列するときに、膝を直接床につけることに抵抗があったので、前かがみになっており、腰に負担がかかっていた。



小売
12

陳列時の作業姿勢を改善

費用の目安
数十万円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・陳列作業の効率化のため、陳列棚を引き出し式に変更した。
・前かがみにならなくても陳列できるようになった。
・商品を陳列する作業時間が短縮できるようになった。

きっかけ

・商品を陳列するときに、古い商品を手前に出して新しい商品を奥に並べるので、前かがみになっており、腰に負担がかかっていた。



小売
13

ミーティング時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

株式会社カスミ フードスクエアカスミ水戸堀町店
業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

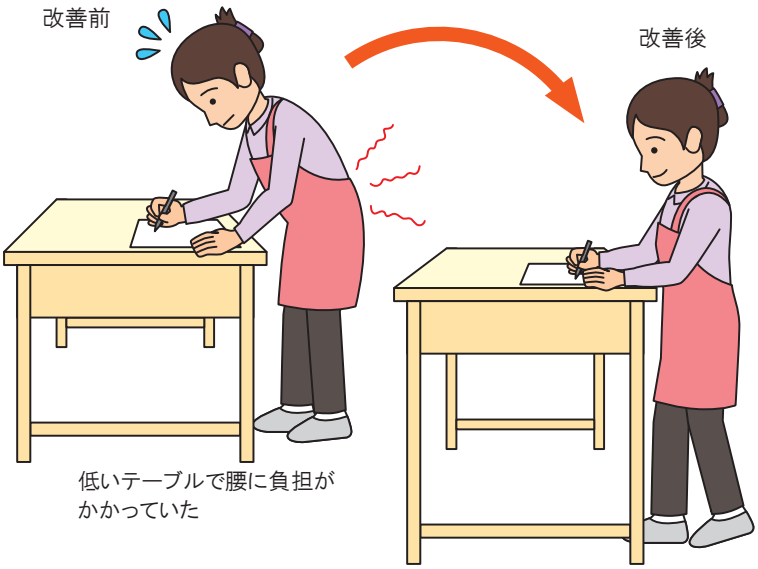
腰への負担が軽減

内　容

・立席ミーティングのときに、立位姿勢に合わせた高さのテーブルを配置した。
・姿勢が前かがみにならずにミーティングができるようになった。

きっかけ

・テーブルが低く、立席ミーティングのときに前かがみになっており、腰に負担がかかっていた。



小売
14

連続作業時間を短縮

費用の目安
数千円

株式会社ベルク ベスタ狭山店
業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・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。
・腰など同じ部位に負担が持続的にかからないようになった。

きっかけ

・レジ打ちのときは長時間立位になることが多く、腰に負担がかかっていた。



小売
15

腰痛予防体操を導入

費用の目安
数千円

生活協同組合 コープぐんまコープデリ高崎センター

業態：無店舗販売　従業員規模：50-99人

成　果

筋肉の柔軟性が向上

内　容

・配送準備の前に朝礼で体操を実施するようにした。

・各自その日の体調の確認にもなり、仕事への準備（意識向上）につながった。

きっかけ

・配送準備や配送は、腰に負担がかかっていた。



朝礼で体操を実施

小売
16

腰痛予防体操を導入

費用の目安
数千円

株式会社ケーズホールディングス

業態：家電大型専門店　従業員規模：1000人以上

成　果

筋肉の柔軟性が向上

内　容

・短時間で腰の不具合の改善が期待できる「これだけ体操」を全社的に導入することにし、普及・定着のためのリーフレットを作成した。

きっかけ

・組織的に取り組んでいる腰痛予防体操がなかった。



リーフレット（見本）

コラム 1 これだけ体操

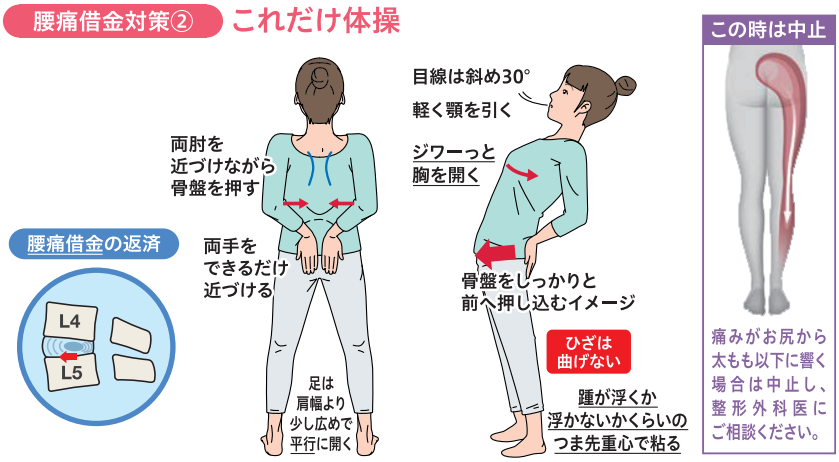
産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル
（厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 慢性の痛み政策研究）より転載
https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202115001A%20sonota1.pdf

「これだけ体操」のやり方

①足を肩幅よりやや広めで、つま先が開かないよう足が平行になるように立ち、お尻に両手を当てる。できるだけ両手を近づけて指をそろえ、すべての指を下に向ける。

②あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でしっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくり上体を反らしていく。痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。

③両手でしっかり骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。ゆっくり元に戻す。



※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。
※膝が曲がったり、顎が上がったりしないようにしましょう。また、手を当てる位置はお尻の少し上で、できるだけ小指同士を近付けて行うと、胸が広がり肩甲骨が寄りやすくなるでしょう。

©Ko Matsudaira 2022

小売 17 腰痛予防体操を導入

費用の目安：数万円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

筋肉の柔軟性が向上

内　容

・店舗では、腰痛予防体操として毎朝８時に店内放送で「ベルク腰痛予防ストレッチ」を行うようにした。
・本社では、毎朝のラジオ体操の他15時に首、肩、目のストレッチを行うようにした。

きっかけ

・新型コロナウイルス感染拡大により物流が増大し、腰痛での労働災害が顕著に増えたことを受け、社長が腰痛予防対策に積極的に取り組むことを表明した。

※腰痛予防に最も有益なのは、エクササイズと教育のコンビネーションといわれています。（Steffens D, et al. JAMA Intern Med 176, 2016）



毎朝8時に「ベルク腰痛予防ストレッチ」を実施



小売
18

持ち上げ方を教育

費用の目安
数千円

株式会社ケーズホールディングス

業態：家電大型専門店　従業員規模：1000人以上

成　果

適切な構えへの意識が向上

内　容

・腰痛防止対策を含む教育用資料として正しい作業の例、間違った作業の例を写真入りで解説した労災防止対策のマニュアルを作成し、安全衛生教育に活用するようにした。





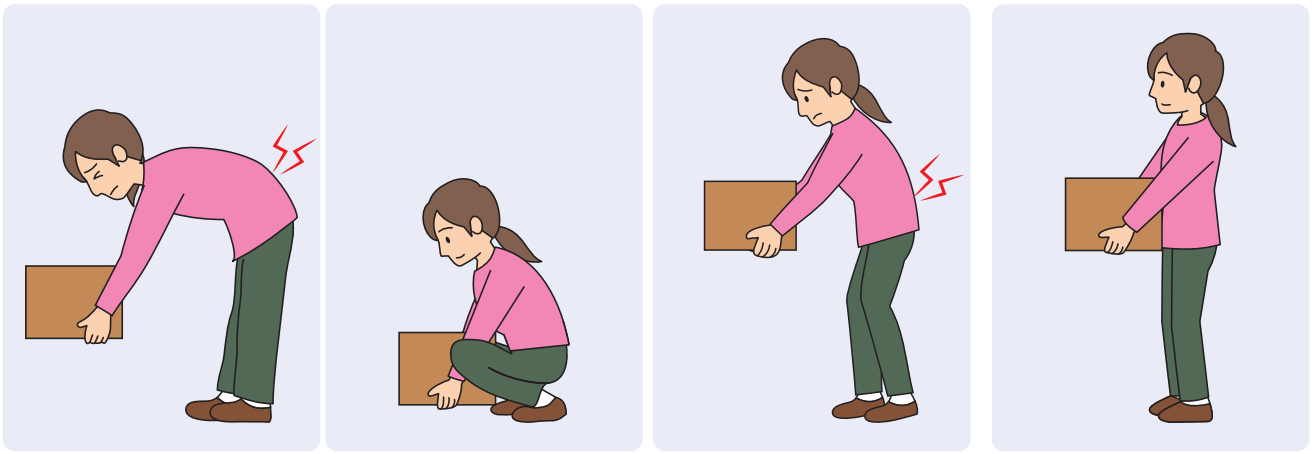
労災防止対策のマニュアルの1コマ

きっかけ

・重量物注意のポスターによる腰痛予防対策を実施していたが、アンケートで腰痛を訴える職員が多数に上った。

コラム 2　腰への負担が少ない姿勢

図a　図b　図c　図d



好ましくない姿勢　好ましい姿勢　好ましくない姿勢　好ましい姿勢

・荷物を持ち上げる場合は、膝を曲げて重心を低くした姿勢から荷物と体をできるだけ近づけて持ち上げる。
・両膝を延ばしたまま上体を下方に曲げる前屈姿勢は取らないようにする。

（参考：職場における腰痛予防対策指針及び解説）

小売
19

腰痛予防教育に動画を使用

費用の目安
数十万円

株式会社ベルク ベスタ狭山店

業態：食料品スーパー　従業員規模：100-999人

成　果

受講率が向上

内　容

・腰痛予防を含む安全衛生教育の動画を作成した。
・社内教育用のアプリで動画を配信することで、受講の機会を提供するようにした。
・受講状況を把握するようにした。

きっかけ

・シフト制のため集合教育が困難であり、腰痛予防を含む安全衛生教育が行き届きにくかった。



安全衛生教育の動画の1コマ

小売
20

店舗の腰痛予防教育を統一

費用の目安
数万円

生活協同組合 コープぐんまコープデリ高崎センター

業態：無店舗販売　従業員規模：50-99人

成　果

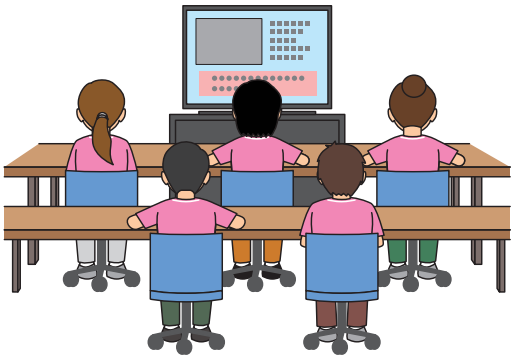
店舗の腰痛予防対策が促進

内　容

・安全衛生教育用の動画を作成して、腰痛予防教育を実施するようにした。
・腰痛予防教育の内容が統一され、質が担保された。

きっかけ

・店舗が主体となり、それぞれで教育が実施されていたため、教育内容が統一されず、実施者の負担になっていた。





小売 21 店舗の安全衛生状況を把握

費用の目安：数十万円

株式会社ケーズホールディングス

業態：家電大型専門店　従業員規模：1000人以上

成　果

店舗の腰痛予防対策が促進

内　容

・50名以上の職場で毎週１回の職場巡視を行うようにした。

・職場巡視に用いる安全衛生チェックシート、職場巡視後の報告や評価改善の実施方法を統一した。

きっかけ

・各店舗の安全衛生状況の把握が不十分であり、どういった場面で腰痛を含む問題が起きているのか分からず、店舗間で対策に差があった。



職場巡視に用いた安全衛生チェックシート

小売 22 店舗の業務災害発生情報を把握

費用の目安：数千円

生活協同組合 コープぐんまコープデリ高崎センター

業態：無店舗販売　従業員規模：50-99人

成　果

店舗の腰痛予防対策が促進

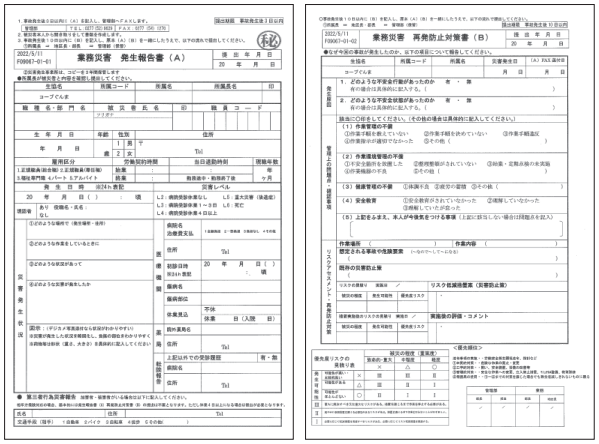
内　容

・統一書式（業務災害発生報告書）で災害分析を行い、本部で一括して管理し、全店舗に情報を共有するようにした。

・全店舗に腰痛を含む災害の発生、再発防止対策が共有できるようになった。

きっかけ

・他店舗での災害発生情報の把握が難しく、書式や内容も統一されておらず、腰痛を含む災害防止に活かせていなかった。



業務災害発生報告書（例）

コラム 3 参考となる取組事例

小売業

イオン株式会社、イオンリテール株式会社、日本理学療法士協会が共同で「年齢に関係なく安全に活躍し続ける人材育成支援モデル構築」事業を実施。

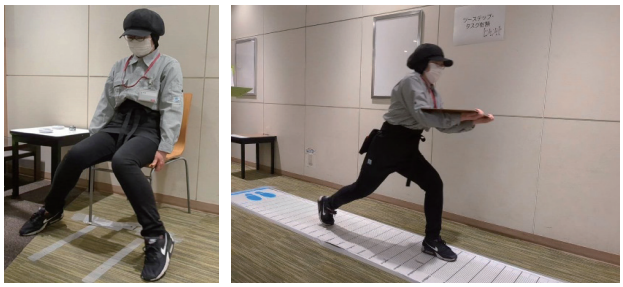


図1　従業員の身体測定の場面

【実業概要】

①身体機能測定会による効果的な対策の検証（図１）
②転倒、腰痛予防セミナーの開催
③オリジナルの転倒、腰痛予防体操（１分）の作成、実施

医療･介護施設

日本理学療法士協会の会員（約８割が医療・介護福祉施設に勤務）が、自らの職場の職員に対して腰痛予防施策を実施する「職場における腰痛予防宣言！」を、厚生労働省の後援のもと実施。

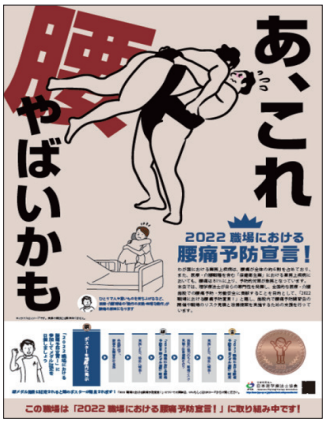


図2　啓発ポスター

【事業概要】

●Mission 1（銅メダル）
腰痛予防の啓発ポスター（図２）を職場に掲示する

●Mission 2（銀メダル）
職場内で他職種に対して腰痛予防講習会を企画・開催する

●Mission 3（金メダル）
職場内の腰痛リスクを見積もり、改善提案を行う

介護・看護 1

ノーリフトケアを導入

費用の目安
数十万円

高知県立あき総合病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

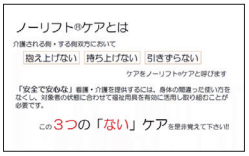
内　容

・腰痛予防対策委員がノーリフトケアの動画を作成し、配信した。
・モデル病棟に対して、１回30分（全２回）の研修を実施した。
・ノーリフト宣言のポスターを作成、配布した。
・介助のときにベッドの高さを調整するようになり、前かがみ姿勢が軽減した。
・福祉用具（例：スライディングシート、スライディングボード）の使用頻度が増加し、職員が患者を持ち上げないようになった。

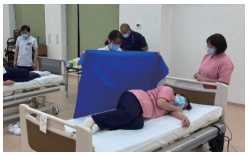
きっかけ

・腰痛を訴える職員が増加していたが、組織全体の取組はなかった。
・福祉用具はあるが、使用方法の理解不足から使用頻度が低かった。











介護・看護 2

ノーリフトケアを宣言

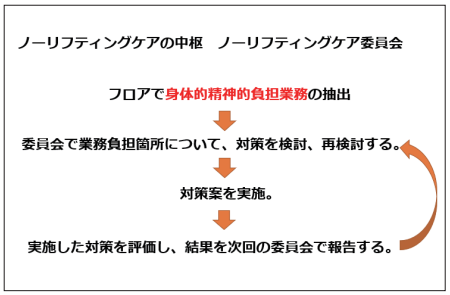
費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

・取組後１年で、業務上の腰痛発生件数が２件から０件、慢性的に腰痛を訴える職員が８割減少
・職場改善への意識が向上



内　容

・全職員が集まる職員会で、施設長が「労働安全衛生のためのノーリフティングケアを行う」ことを宣言し、自身の身体負担を減らし、働きやすく環境を変えるという考え方、取組の目的や内容を説明した。
・身体負担がなく楽に働くことができるように、事業所内のリスクを毎月ピックアップし、委員会で対策を考えるようにした。また、その結果がどうなったかを翌月の委員会で評価し、次の課題解決につながるように、PDCAサイクルを構築した。
・全職員に自分たちの体を守る理由でノーリフティングケアを行うことが理解され、身体への負担がかかる職場環境の改善に職員の意識が向くようになった。

きっかけ

・業務上での腰痛が２件あり、普段から慢性的に腰痛を訴える職員も多く、同一法人内の特養施設の中で、最もノーリフティングケアの取組が遅れていた。
・職員はノーリフティングケアという言葉は知っていても、何を目的として行うのかが理解できていない状態で、組織としての取組目標もなかった。

介護・看護 3

ノーリフトケアのリーダーを養成

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

- **職員、利用者ともに身体負荷が軽減**
- **職員は腰痛予防や働きがいが向上、利用者は身体機能が改善**

内　容

・高知県の事業であるノーリフトのマネジメント養成研修を活用し、介護のリーダーすべてが受講及び課題をクリアし、ノーリフトマイスターとして認定を受けた。また、同事業の技術リーダー養成研修も受講し、リーダーがノーリフトに関するマネジメントだけでなく、技術指導もできるようにした。
・高知県の研修の受講によりノーリフトケアに取り組む目的を各リーダーに教育することができ、ノーリフトに関するマネジメントが継続できるようになった。
・リーダーから一般職員への指導も円滑に行えており、介護機器や用具を使うだけでなく、なぜノーリフトケアが必要なのかを述べることもできるようになった。
・組織としてノーリフトケアの推進が図られたので、全職員の意識が「利用者にも働く人にも優しいケア」を提供する自覚が芽生えた。

きっかけ

・職員のノーリフトケアの理解が十分ではなく、組織的なマネジメントとして稼働できていなかった。
・機器や用具を扱えるリーダー育成はもとより、ノーリフトケアをマネジメント（ケアの質や業務効率を改善）できるリーダーの養成が必要だった。

介護・看護 4

ノーリフトケアのリーダーを養成

費用の目安
数十万円

社会医療法人財団董仙会

施設の種類：地域医療支援病院、介護老人福祉施設ほか　従業員規模：1000人以上

成　果

- **腰痛を理由とする離職者がゼロ**
- **ノーリフトケアの取組を知った求職者が応募**

内　容

・医療・介護では、職員が腰痛を起こしやすい場面（例：ベッドからの移乗、排せつ介助、入浴介助）が多いことから、健康経営の課題に腰痛予防を挙げて取り組んだ。
・董仙会介護部門が介護福祉士にノーリフトマイスター研修を実施し、ノーリフトを推進する職場のリーダーを養成した。
・マイスターによる指導により、職員の意識が機器を使用せずに早く済ませようという意識から機器を使用して安全に行おうという意識に変わった。
・ノーリフトに取り組んでいることを把握している求職者からの応募があった。

きっかけ

・董仙会は、医療、介護、福祉および保健に関するサービスを提供しており、基本理念に「職員の健康と幸せ」を掲げ、健康経営に取り組み、2018～2023年は健康経営優良法人（ホワイト500企業）に認定されてきた。
・腰痛による病欠者が出たことをきっかけに、離職防止や採用面にも寄与する取組として、トップが決断して実施することになった。





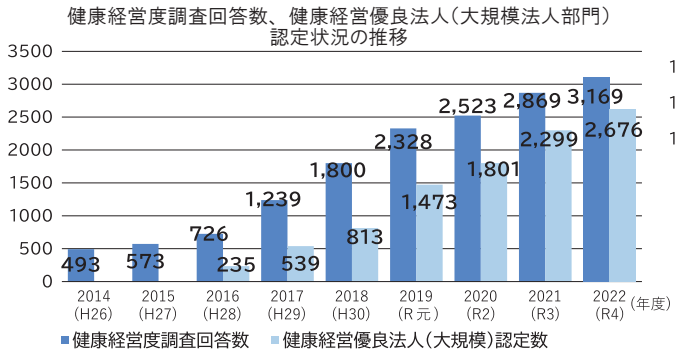
機器を使用して安全に行おうという意識が芽生えた

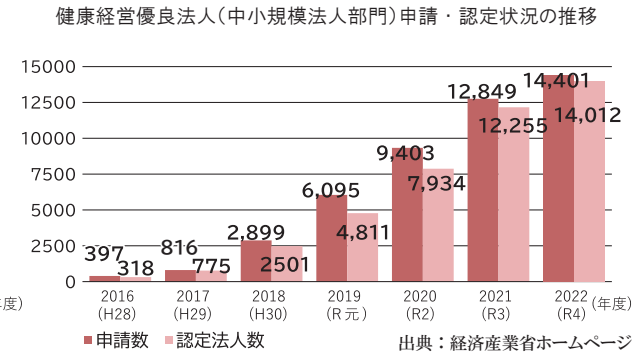
コラム 4 健康経営

健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「ACTION！健康経営」
https://www.kenko-keiei.jp/

「健康経営・健康投資」とは

●健康経営とは、従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する**こと。
●健康投資とは、**健康経営の考え方**に基づいた具体的な取組。
●企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、**結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることが期待**される。





出典：経済産業省ホームページ

認定申請は、年々増加しています。腰痛予防を課題に挙げて健康経営に取り組んでいる小売業の企業、社会福祉法人、医療法人もあります。詳しくは、「ACTION！健康経営」をご覧ください。

介護・看護 5 ノーリフトケアの委員会を設置

費用の目安：数百万円

医療法人仁智会 介護老人保健施設ヘルシーケアなはり

施設の種類：介護老人保健施設　従業員規模：50-99人

成　果

- **ノーリフトケアが促進**
- **利用者の身体機能が改善**

内　容

- 労働安全衛生の一環としてノーリフトケアに取り組むことにし、施設長をトップに、事務職、医療職、介護職の横断的なメンバーで構成した委員会を発足した。
- ①職員の健康管理部、②アセスメント・プランニング部、③福祉用具導入・管理部、④ケア以外の業務部、⑤教育企画・技術教育部の５つの部会を立ち上げた。
- 各部会では、６カ月間ごとに計画を策定し、月１回、進捗報告と検討議題を議論するようにした。
- 委員会では、就労環境調査を実施したり、福祉機器を導入したり、教育方法の検討を行った。また、福祉機器や福祉用具の導入に併せて、全職員に対してノーリフトケアの意義や身体の使い方、福祉機器や福祉用具の使い方を教育した。
- 利用者の褥瘡（床擦れ）や拘縮の予防につながった。

きっかけ

- 職員の腰痛と疲労が問題となっていた。さらに、少子高齢化、地域の過疎化により、離職者に対し入職者が少なく、10年後の人員不足の課題も抱えていた。その課題から、社会福祉の職場の「きつい、汚い、暗い」というイメージではなく、魅力ある、働きがいを感じる職場をみんなで作っていくという機運を高めていくことが必要と考えた。


床走行式リフト


体位変換用シーツ

介護・看護 6

ノーリフトケアの取組効果を検証

費用の目安
数万円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

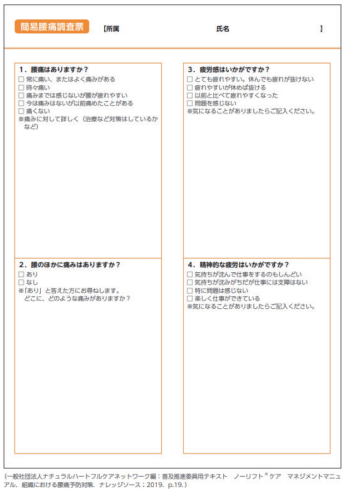
施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

・ノーリフトケアが促進
・時間にゆとりが生まれ、無理のない介助が実現

内　容

・ノーリフティングケアの取組当初から組織の中にノーリフティング委員会を設置し、施設全体で取り組んできた。年に２回、腰痛アンケートを実施し、その集計結果と改善すべき業務の内容をノーリフティング委員会で話し合うようにした。
・衛生委員会でも腰痛を訴える職員数やその変化を確認し、取組の効果を検証するようにした。
・ノーリフティング委員会の活動の結果、主任やリーダー以外の職員にノーリフティングケアに関する知識や技術を習得する機会を十分確保できていないとの分析結果から、ノーリフティングケアの必要性や福祉用具の使用方法を共有する週１回の研修会を開催することにし、研修会の内容も委員会で話し合うようにした。
・福祉用具の活用により、二人介助が一人介助になった。


簡易腰痛調査票

腰痛アンケート（見本）

きっかけ

・ノーリフティングケアの実践により、単に腰痛予防対策の効果の有無だけではなく、実際に腰痛発症率が低下したか、腰痛による離職者が減少したか、入職者の増加があったか、介護職場の「きつい、汚い、暗い」というイメージの払拭に役立ったかを検証し、快適な職場環境の醸成、人材確保に資する取組につながったかを確認しておく必要性があった。

介護・看護 7

ノーリフトケアの研修を開催

費用の目安
数万円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

・ノーリフトケアが定着
・腰痛を原因とした離職率が低下

内　容

・ノーリフティング委員会メンバーが、週１回水曜日勤務時間内の１時間に、ノーリフトケアの技術研修や福祉機器の使用方法に関する情報共有や技術練習を行う研修会を開催することにした。
・各フロアから必ず１名（勤務表に記載。都合が付けば他の職員も参加）は参加するようにし、職員会で全職員に内容を周知した。
・研修会では、現場で起きている直近の課題や問題も情報共有するようにした。
・現場の課題に対して具体的な対応案を提案でき、解決できるようになった。





福祉用具を使用したケアの実践練習



職員会で全職員に伝達

きっかけ

・ノーリフトケアを施設で導入後、主任やリーダー以外の職員は、作業姿勢への意識や福祉用具を使用したケアが実施できていなかった。
・ケアプランでケア内容を決めていても、福祉用具に慣れていない職員は今までどおりの方法で実施してしまい、職員によってケア方法が異なることがあった。
・月１回開催するノーリフティング委員会での情報共有や研修だけでは頻度が少なく、職員がノーリフトケアに関する知識や技術を習得する機会が十分ではなかった。

介護・看護 8

ノーリフトケアの研修を開催

費用の目安
数千円

社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会 特別養護老人ホームあざみの里

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

・ノーリフトケアが定着
・人材育成の体制が整備



マニュアル中の1コマ（抜粋）

内　容

・誰が見ても分かりやすい写真入りのマニュアルを作成し、新人職員研修で目的や効果、介助するときの身体の使い方、不良姿勢をなくすことを教え、研修後は認定テストを実施した。
・各職員のリフトの使い方や介助技術を確認し、個別指導を実施した。
・目的を認識してもらうことで、自身の身体の使い方から決められた用具の使用、利用者への触れ方も理解しやすくなり、統一した介助方法を職員が実践できるようになった。
・福祉用具を使用することで、職員の性別や年齢に関らず同様の移乗介助を行えるようになった。

きっかけ

・全職員が目的を理解できていることが大事であるが、「ノーリフティングケアを知識として理解できている」と答えた職員は100%であったにもかかわらず、全職員が「実践できている」という状況ではないことがアンケート結果から分かった。また、実践できていない原因として、福祉用具の使い方に自信がないのではないかと考えた。

介護・看護 9

ノーリフトケアの実践を相互評価

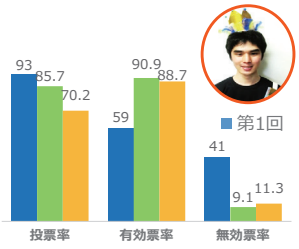
費用の目安
数万円

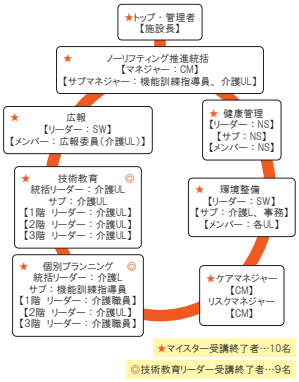
社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会 特別養護老人ホームあざみの里

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

・ノーリフトケアが定着
・多職種で協力し合える関係性が実現





内　容

・ノーリフティングケア推進チームを施設長、機能訓練指導員、介護職員、ケアマネジャー、生活相談員、看護師、事務職員と多職種で構成した。必要なライセンスを取得し指導できる職員を増やしていくことで、多職種間で同様の知識や技術を持ち、認め合える職場づくりを目指した。
・一緒にケアを行っている職員から、どの職員がノーリフティングケアを理解し実践できているか理由も含め投票を行う総選挙を実施し、職種に関らず全員が取組の当事者であることを認識できるようにした。
・楽しみながら褒める、褒められることで意欲・向上心アップにつながるというよい効果がもたらされた。ノーリフティングケアだけでなく、他の取組・業務においても多職種で協力し合える関係性ができた。

きっかけ

・研修受講後、どのように職場に落とし込んでいくか、研修で得たものを現場で活かすにはやっていることが正しいんだと周囲から認められることが必要ではないか、職員が楽しみながら投票できるよう「今日のMVP」を投票すればどのようなことができるようになっているかも把握できるのではないか、と思い実行した。

介護・看護 10

スライディングボード・シートを使用

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

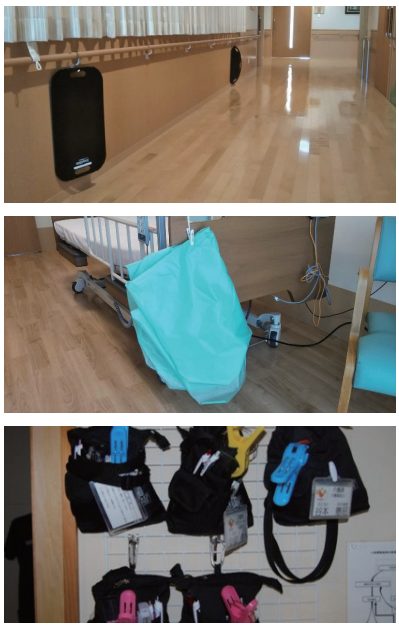
腰への負担が軽減

内　容

・福祉用具（例：スライディングボード、スライディングシート、スリングシート）の置き場所を指定し、使い終わると必ずその場所に返すようにした。
・ケアプランの内容に、これらの福祉用具の使用を盛り込んだ。
・福祉用具の使用が習慣化され、使用率が向上した。

きっかけ

・福祉用具を使用するときに、どこにあるか分からず、探す手間がかかり、結局使わなくなっていた。



福祉用具の置き場所を指定

介護・看護 11

スライディングボード・シートを使用

費用の目安
数千円

社会福祉法人吹上苑 特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

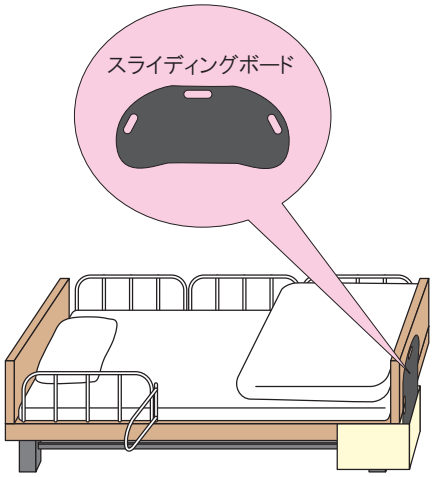
腰への負担が軽減

内　容

・スライディングボードを使用する利用者の近くに配置し、適宜使用できるようにした。
・スライディングボードが目につきやすくなったことで、スライディングボードを使用して移乗する必要がある利用者を職員が認知できるようになった。
・ベッドから離れて収納場所等に取りに行く必要がないので、スライディングボードの使用が日常化し、使用率が向上するとともに、人力で抱え上げる介助の回数が減った。

きっかけ

・スライディングボードを使用するときは、フロアごとの置き場まで取りに行く必要があったため、使用率が低かった。



利用者の近くにスライディングボードを配置

介護・看護 12

スライディングボード・シートを使用

費用の目安
数千円

社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会
特別養護老人ホームあざみの里

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

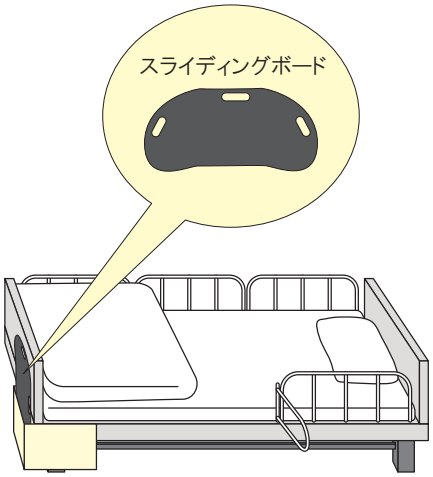
腰への負担が軽減

内　容

・スライディングボードを含む福祉用具を充実させ、定位置に配置した。
・移乗や体位変換を行うときに福祉用具を使用するようになった。
・５Ｓ（整理、整頓、清潔、清掃、しつけ）の視点から、決められた場所に戻すことによる業務の効率化、ケアスペースの確保、居室環境整備、環境整備にも取り組むようになった。

きっかけ

・スライディングボードを含む福祉用具が不足し、使用しないことがあった。



介護・看護 13

使い捨てのスライディングシートを使用

費用の目安
数千円

高知県立あき総合病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・急性期病棟で使い捨てのスライディングシートを活用するようにした。個人用に患者のベッドサイドに配置するようにした。
・ベッド上で患者を移動するときや体位変換をするときに、この使い捨てのスライディングシートを使用することで、患者を抱え上げずに介助できるようになった。

きっかけ

・急性期病棟は介助量が多い患者が多く、腰への負担が大きかった。
・コロナ禍で福祉用具の使い回しができず、スライディングシートの使用頻度が低かった。



患者のベッドサイドに使い捨ての
スライディングシートを配置



スライディングシートの代わりに
使い捨てのスライディングシートを利用

介護・看護 14

臥位のまま移乗できるスライディングボードを使用

費用の目安：数万円

社会医療法人近森会 近森病院

施設の種類：地域医療支援病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減



内　容

・ベッドとストレッチャー間の移乗介助に臥位のまま移乗できるスライディングボードを導入した。
・院内の作業療法士が各部所で使用方法を指導した。
・スライディングボードを使用することで、患者を持ち上げずに移乗介助ができるようになった。

きっかけ

・患者をベッドとストレッチャー間で移乗するときに、介助した職員がけがをする事例があった。
・移乗介助のときは数人で待ち上げているが、介助する職員の腰への負担が大きかった。

介護・看護 15

臥位のまま移乗できるスライディングボードを使用

費用の目安：数万円

医療法人須崎会 高陵病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減



取っ手付き移乗用ボード



内　容

・ベッドから車椅子への移乗に使用していたスライディングボード、スライディングシートを、身長程度の長さがあるウレタンフォーム製の取っ手付き移乗用ボードに変更した。
・患者を側臥位にするだけで移乗用ボードを敷き込むことができ、患者を仰臥位のままスライドさせてベッドから車椅子に移乗させられるようになった。また、移乗後も移乗用ボードが車椅子の形に沿って変形し、抜き取らずにそのまま車椅子を利用できるようになった。

きっかけ

・ベッドから車椅子への移乗のときに、スライディングボードやスライディングシートを使用していたが、用具の準備や移乗後の用具の抜き取りといった手順を嫌って、これらの用具を用いずに移乗させることがあった。
・現場からも移乗手順の簡略化の要望が出ていた。

介護・看護 16

臥位のまま移乗できるスライディングボードを使用

費用の目安：数万円

社会福祉法人緑峰会 特別養護老人ホーム グリーンライフ

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・利用者を機械浴用のストレッチャーからストレッチャーに移乗するときに、身長程度の長さがあり、臥位のまま移乗できるスライディングボードを導入した。
・このスライディングボードを導入した結果、移乗のときに利用者を抱え上げなくなった。
・導入後は、「このスライディングボードなしでの介護はあり得ない」という声が聞かれるほど移乗介助が楽に行えるようになった。また、移乗のときに利用者の皮膚の擦傷（さっしょう）がなくなった。

きっかけ

・皮膚が弱い利用者が、機械浴用のストレッチャーからストレッチャーに移乗するときに擦傷したことがあった。



臥位のまま移乗できる
スライディングボード



移乗のときに利用者を
抱え上げなくなった

介護・看護 17

スライディンググローブを使用

費用の目安：数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・ケアに携わる全職員に、外側が身体の下に差し込みやすい低摩擦素材、内側が作業しやすいよう滑りにくい素材でできた体位変換用のグローブを購入し、各職員に配布した。
・体位変換用のグローブを常に携帯できるようウエストポーチを配布し、着用させるようにした。
・利用者の座位姿勢の修正や体位変換で、体位変換用のグローブの使用が定着した。

きっかけ

・体位変換用のグローブの使用方法は知っていたが、各職員がすぐに使える状態ではなく、ステーションの棚に置いたままになっていた。



グローブ携帯用のウエストポーチ

介護・看護 18

スライディンググローブを使用

費用の目安
数万円

社会福祉法人土佐香美福祉会
特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人



配布したウエストポーチにスライディンググローブを入れている

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・ウエストポーチと除圧や姿勢修正に必要なスライディンググローブを介護職員に配布した。
・業務中は必ずウエストポーチを装着し、スライディンググローブや社内PHS、筆記用具など必要なものを入れるようにした。
・ケアプランに除圧や姿勢修正が必要な利用者には、スライディンググローブを必ず使用することを盛り込んだ。
・介助でスライディンググローブを使用するようになった。

きっかけ

・ノーリフティングケアを導入した初期に、用具や道具を導入しても使わない、使い方を習熟しても使わないことがあった。
・社内PHSやボールペンをよく落としており、破損が多かった。名札を首からぶら下げ、介助するときに利用者に当たることがあった。

介護・看護 19

体位変換用シーツを使用

費用の目安
数十万円

医療法人仁智会 介護老人保健施設ヘルシーケアなはり

施設の種類：介護老人保健施設　従業員規模：50-99人



体位変換の様子



おむつ交換の様子

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・介助の都度スライディングシートを敷きこむことなく体位変換を容易に行えるよう開発された、滑り面をもち、付属品の環状のひもを活用してリフトで持ち上げられるようになっている２枚組の体位変換用のシーツを導入した。
・利用者の状態に応じて、シーツを活用した体位変換とノーリフトケアを夜勤時間帯を含めて提供できるようになった。
・従来のやり方を見直し、多職種の職員の協力を得て、視覚で理解できるマニュアルを作成して、現場に貼ったり、定期的に研修を行うとともに、チームとしてケアにあたる体制づくりを行った。
・褥瘡予防に効果があった（筋緊張が緩和した人は19人中８人。８人のうち褥瘡発生者は０人）。また、長期療養者の姿勢や身体のゆがみが改善され、利用者自身の健康促進、心理的な安定にも効果があった。
・導入した体位変換用のシーツは職員にとって介護になくてはならない用具になり、誰が行っても同じケアができる体制になった。また、夜勤時間帯も苦にならず、一人で介助ができるようになった。

きっかけ

・活動制限がある高齢者は、拘縮（こうしゅく）や身体のゆがみから骨突出部が多く、褥瘡（じょくそう）（床擦れ）が発生すると改善しにくく、再発もあった。また、拘縮や身体のゆがみを改善、予防することが重要だと考えた。
・夜勤時間帯に一人で行う拘縮がある重度者の体位変換や排せつ介助は、職員の負担が大きかった。

介護・看護 20

肘置き跳ね上げ機能付き車椅子を導入

費用の目安
数万円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

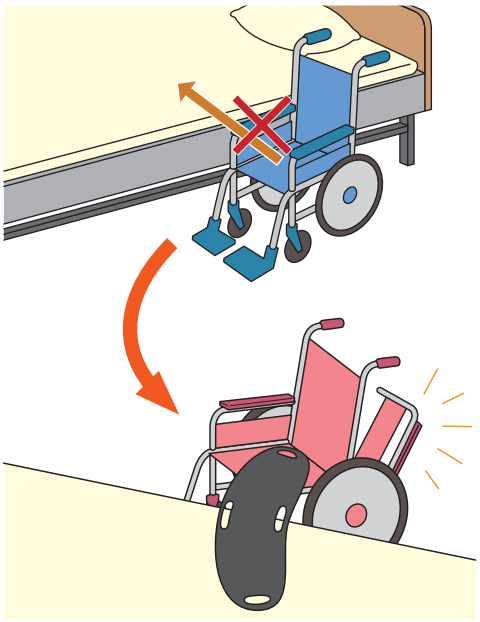
腰への負担が軽減

内　容

・高知県の助成金を活用し、必要な台数の肘置き跳ね上げ機能付き車椅子やスライディングボードを導入した。
・スライディングボードを含む福祉用具を使用する利用者をカンファレンスで決め、計画書に明記した。
・スライディングボードを含む福祉用具は、使用する利用者の居室に置くようにし、併用している場合は移動式テーブルの上に置くようにした。

きっかけ

・ベッドと車椅子間の移乗時にスライディングボードを使用したいが、肘置き跳ね上げ機能付き車椅子やスライディングボードが少なく、利用者に使用できないことがあった。



介護・看護 21

電動昇降ベッドを導入

費用の目安
数十万円

株式会社たつみ 柿の木坂有料老人ホーム
デイサービス柿の木坂

施設の種類：住宅型有料老人ホーム、通所介護
従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・電動昇降ベッドを導入した。
・介助する前に、ベッドの高さを調節するようになり、職員が前かがみにならずに介助ができるようになった。

きっかけ

・電動昇降ベッドの数が限られており、おむつ交換を含むベッド上の介助で前かがみになり腰に負担がかかっていた。

改善前



前かがみで腰に負担がかかる

改善後



電動昇降ベッド導入で、前かがみにならずに介護が可能に

介護・看護 22

電動昇降ベッドを導入

費用の目安
数万円

社会福祉法人小鳩会 特別養護老人ホーム小鳩園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・電動昇降ベッドを導入する資金がなかったが、他法人から古い電動昇降ベッドを譲り受けた。
・ベッドの高さを調整してから、おむつ交換などを前かがみにならずに行えるようになった。
・利用者が立ち上がりやすい高さに調節できることで、利用者が起きて食事できるようになり、残存機能を発揮できるようになった。
・スライディングボード、床走行式リフト、スライディングシート、肘置き跳ね上げ機能付きの車椅子と電動昇降ベッドを組み合わせた移乗介助が行えるようになった。

きっかけ

・ハンドルを回して高さを調節するベッドだったので、面倒なベッドの高さ調節をせず不適切な高さのまま移乗介助を行っていた。その結果、利用者の残存機能を活用できず、利用者を起こさずにベッド上で食事をさせることも多かった。おむつ交換のときも高さを調節せずに行うことで前かがみ姿勢になっていた。



譲り受けた電動昇降ベッドを活用

介護・看護 23

スタンディングマシーンを導入

費用の目安
数十万円

医療法人仁智会 介護老人保健施設ヘルシーケアなはり

施設の種類：介護老人保健施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・立位保持できる利用者の場合、スタンディングマシーンを活用してトイレまで移動することにした。
・スタンディングマシーンの導入に伴い、トイレ介助は、職員１人で対応するようにした。
・施設内での介助歩行も楽になり、介助時間も短くなった。その時間を他の業務に充てる時間として捻出でき、職員の余裕にもつながった。

きっかけ

・将来の人手不足の予測から現在のトイレ介助、入浴介助に関わる時間と職員人数を改善することが課題と認識していた。高知県の試行的モデル事業に参画し、簡易スタンディングマシーンを活用した介助方法をトイレ介助や入浴介助に導入して取り組む機会があった。事業が終了しても、引き続き活用したいと職員から強い申し出があった。


スタンディングマシーンを活用

介護・看護 24

居室にリフトを導入

費用の目安
数十万円

社会福祉法人横浜博萌会 特別養護老人ホーム しらゆり園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・座位を保持できない利用者の居室に、据置型介護リフトを導入し、移乗介助に利用した。
・移乗介助で人力による抱え上げの必要がなくなった。
・職員の体格や筋力に関係なく同じように介助できるので、利用者を安全に移乗できるようになった。

きっかけ

・座位を保持できない利用者が入所することになった。
・車椅子からベッドへの移乗のときに人力で抱え上げなくてはいけなくなり、腰に負担がかかることが予想された。



介護・看護 25

浴室にリフトを導入

費用の目安
数万円

株式会社リハビリコンパス
地域リハビリケアセンター こんぱす春日部

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・立位保持困難な利用者向けに、入浴介助用リフトを導入した。
・利用者を人力で抱え上げることがなくなった。

きっかけ

・立位保持が困難な利用者の入浴介助で、人力で抱え上げる介助があり、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 26

浴室にリフトを導入

費用の目安
数十万円

社会福祉法人小鳩会 特別養護老人ホーム小鳩園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

78%だった離職率が13%に低下


改善前




改善後


移乗用リフトを設置

内　容

・１階および２階の浴室を改修し、移乗用リフトと個浴を設置した。
・リフトの使い方について集合研修を行った。また、全員が研修に参加できるよう、小鳩会他施設の介護職員に応援に来てもらい、小鳩園の職員の代わりに、フロアの見守りをしてもらった。
・小鳩園に出向していたリフト使用歴20年の介護職員がOJTを実施した。職員のモチベーションを高めるよう、小鳩会他施設に依頼し、OJTに職員を派遣してもらった。
・リフトの使い方の復習として動画共有Webサイトを案内し、視聴できるようにした。これらの取組もあり、職員全員が２カ月間でリフトの使い方を習得した。
・個浴のリフトを使用した介助で、利用者を人力で抱え上げる必要がなくなり、１人で行えるようになった。
・全体の８割の利用者はリフトで入浴し、２割はまたいで入れるようになった。風呂嫌いな利用者が風呂好きになったと言って喜んでいる姿を見て、職員が仕事で充実感が持てるようになった。

きっかけ

・１階の浴室では職員２人で利用者をストレッチャーに移乗する必要があり、平均年齢50歳台の職員にとって重労働であった。また、２階の浴室は、車椅子の利用者が浴槽に入ることができず、利用者からは「ここの職員はお湯に入れてくれない」と言われていた。
・リフトを積極的に活用している他法人の施設へ見学に行った。

介護・看護 27

リハビリテーション室にリフトを導入

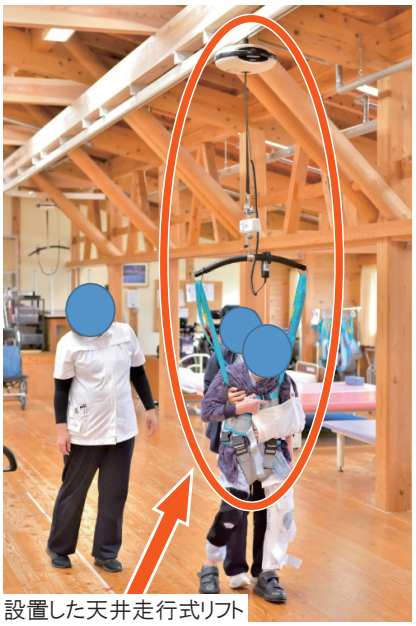
費用の目安
数百万円

医療法人恕泉会 リハビリテーション病院すこやかな杜

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減


設置した天井走行式リフト

内　容

・リハビリテーション室に、天井走行式リフトを設置した。
・天井走行式リフトを使用することで、妊娠中や体格の小さい職員、経験の浅い職員も患者を抱え上げたり、支えたりすることなく、立ち上がり、立位保持や歩行のリハビリテーションを実施できるようなった。
・患者の身体機能回復、自立に向けた支援サービスの質が向上した。

きっかけ

・身体を支える機能が低くても、回復過程で立ち上がり、立位保持や歩行のリハビリテーションを必要とする患者が多く、職員は患者の身体を抱えることで支えて実施していた。
・リハビリテーションを行う専門の職員にも腰痛を訴える者は多く、妊娠中や体調不良の職員は、患者の身体機能を回復させる実践的な支援を提供することが困難であった。

介護・看護 28

歩行リハビリテーションにリフトを導入

費用の目安
数十万円

社会医療法人近森会 近森リハビリテーション病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・歩行中の患者の下肢にかかる体重を軽減するリフトを導入し、歩行の補助を行うようにした。
・歩行能力を補助するロボットを導入し、歩行の補助を行うようにした。
・職員が患者を支えずに、歩行リハビリテーションを行えるようになった。

きっかけ

・脳卒中患者の歩行リハビリテーションは、まひが重度であっても早期から全介助で行うことが理想だが、患者と職員との体格差がある場合や体重の重い患者の場合には、患者を支える職員の腰に大きな負担がかかるケースが多く、負担軽減が望まれていた。





介護・看護 29

MRI検査室にリフトを導入

費用の目安
数万円

医療法人治久会 もみのき病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が減少

内　容

・MRI検査室専用のリフトをリース（メンテナンス込み）で導入し、車椅子を使用している患者を検査用ベッドに移乗するときに使用するようにした。リースでありスリングシートの種類の見直しが可能で、操作ミスによる故障に対しての不安が少ないことから積極的に活用することができるようになった。
・患者に対して安全で安心な対応ができるようになった。
・夜間救急時の移乗介助を職員１人で行えるようになった。

きっかけ

・MRI検査のときの検査用のベッドへの移乗介助において、ストレッチャーを使用している患者は横移動で良いが、車椅子を使用している患者に対しては複数人での抱上げとなり、職員の腰に負担がかかっていた。
・夜間救急のMRI検査のときは、職員が１人であり、他部署に協力を依頼する必要があった。





MRI検査室専用のリフトを導入

介護・看護 30

リフトの導入にサブスクリプションサービスを活用

費用の目安
数十万円

医療法人須崎会 高陵病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人







リフト使用風景

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・サブスクリプションサービス（定額料金で一定期間、商品を利用できるサービス）を活用して、床走行式リフトやスリングシートを導入した。
・実際の介助で床走行式リフトを使用しながら、職員に使用方法を教育した。
・人力で利用者を抱え上げずに離床させることができるようになった。
・体格がよい患者や、拘縮（こうしゅく）がある患者でも離床を行えるようになり、身体機能面の改善効果や褥瘡（じょくそう）（床擦れ）の予防にもつながった。

きっかけ

・抱え上げが難しい患者への対応に苦慮しており、事故につながってしまったケースも見られ、対策が必要だった。
・リフトの有効性は知っていたが、コスト面や事故への不安から導入につながらなかった。

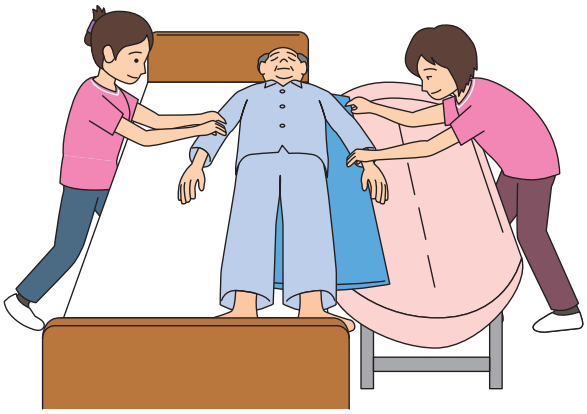
介護・看護 31

特殊浴槽を導入

費用の目安
数十万円

社会福祉法人吹上苑 特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人



成　果

腰への負担が軽減

内　容

・特殊浴槽を導入し、一人では座位が保てない利用者にはストレッチャー浴を使用し、座位を保てる利用者にはチェアー浴を使用することにした。
・利用者の身体機能に合わせた特殊浴槽の使用により、人力で抱え上げる介助の回数が減った。

きっかけ

・立位や座位を保てない利用者への入浴介助のときに、人力で抱え上げながら体を洗う必要があり、腰への負担が大きかった。

介護・看護 32

排せつ介助時の作業姿勢を改善

費用の目安
数万円

社会福祉法人なごみの杜
特別養護老人ホーム 菜の花館本町通り

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

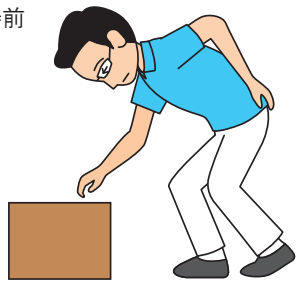
内　容

・壁の届きやすい位置に棚を設置し、トイレ介助に必要な物品を収納した。
・トイレ介助のときに、職員が立ったまま物品を取れるようになった。

きっかけ

・トイレ介助のときに、おむつを含む物品をとるために前かがみやねじる姿勢をとってしまい、腰に負担がかかっていた。

改善前



改善後



立ったまま物品が取れる

介護・看護 33

入浴介助時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人なごみの杜
特別養護老人ホーム 菜の花館本町通り

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

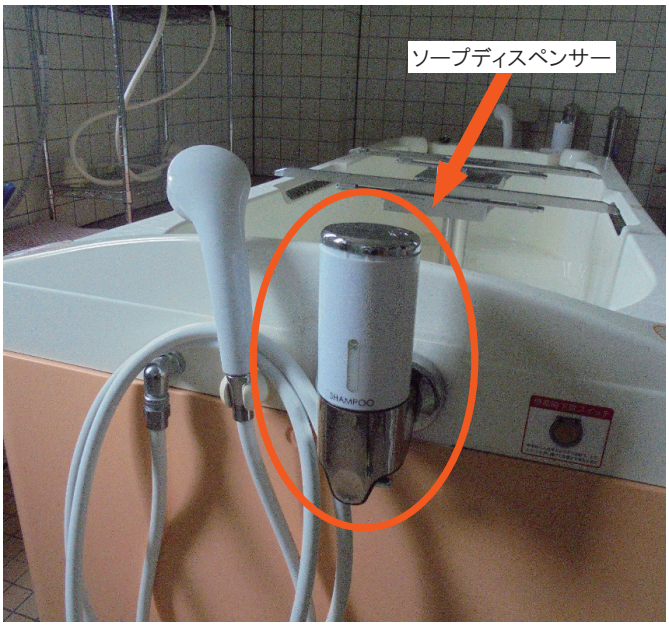
腰への負担が軽減

内　容

・職員が前かがみにならずに届く位置に、シャンプーを入れるソープディスペンサーを設置した。
・利用者を洗髪するときに職員が前かがみにならずにシャンプーを取れるようになった。

きっかけ

・利用者を洗髪するとき、遠くのシャンプーボトルを取るために前かがみになり、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 34

入浴介助時の作業姿勢を改善

費用の目安
数万円

社会福祉法人横浜博萌会 特別養護老人ホーム しらゆり園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：100-999人

滑り止めがついている



成　果

介助時の動作が安定

内　容

・職員に滑り止め付きサンダルを支給した。
・職員が浴室内で滑り止めサンダルを使用するようになり、滑りを防止し、安全に動けるようになった。

きっかけ

・デイサービス部門では入浴介助業務が立て込み、職員が複数の利用者を同時に介助する必要があり、床面が濡れていることがある浴室内での移動が多かった。このため、普通のサンダルでは滑り、転ばないようにこらえるときに、腰などに無理な力がかかることがあった。

介護・看護 35

入浴介助時に小休止を導入

費用の目安
数千円

株式会社リハビリコンパス
地域リハビリケアセンター こんぱす春日部

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・利用者１人の入浴介助終了後、次の利用者の入浴介助までの間に、熱中症対策として習慣化していた補水に合わせて腰を反らしたり、小休止をとったりした。
・入浴介助のときに小休止が習慣化した。

きっかけ

・入浴介助が腰に負担がかかるという職員の声があった。



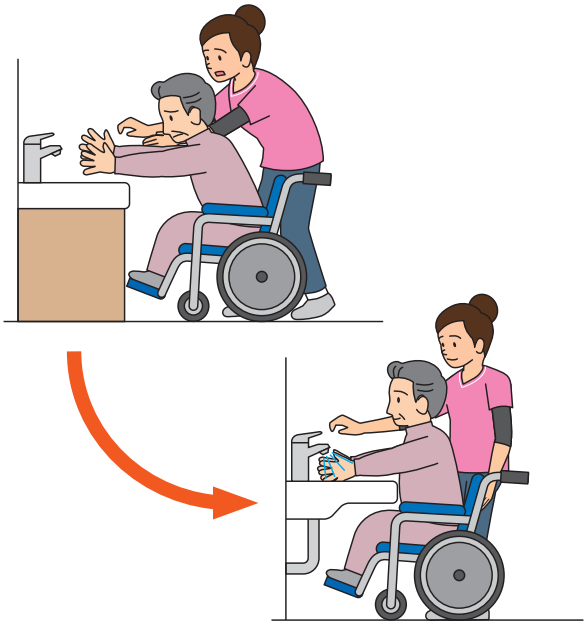
介護・看護 36

整容時の作業姿勢を改善

費用の目安
数十万円

株式会社たつみ 柿の木坂有料老人ホーム
デイサービス柿の木坂

施設の種類：住宅型有料老人ホーム、通所介護　従業員規模：50人未満



成　果

腰への負担が軽減

内　容

・洗面台の下にスペースを設けて、車椅子を洗面台の奥まで入れるようにした。
・車椅子を洗面台の下のスペースに入れることで、介助のときに職員が前かがみにならないようになった。

きっかけ

・洗面台の下に収納があり車椅子が洗面台の奥まで入らず、後方から介助をするときに職員が前かがみになる必要があり、腰に負担がかかっていた。

介護・看護 37

口腔ケア時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人



口腔ケアが行える椅子を購入して使用



トイレにも椅子を設置

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・職員が座って口腔ケアが行えるよう椅子を購入し、利用者の居室に設置した。
・トイレにも椅子を設置し、排せつ介助のときにも座位や立位の姿勢が安定している利用者に対し、椅子に座り、洗浄を含む介助が行えるようにした。

きっかけ

・口腔ケアや排せつ介助のときに、前かがみ姿勢になる場面があり、前かがみ姿勢が持続することで腰に負担がかかっていた。

介護・看護 38

介助時の作業姿勢を改善

費用の目安
数万円

社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会 特別養護老人ホームあざみの里

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

介助時の動作が安定

内　容

・義肢装具士による研修と足の測定を実施し、靴と安定姿勢の重要性を周知し、動きやすい服装として運動靴の着用を推奨した。
・サンダルを履いていた職員が多く、靴を脱がなくても働けるよう、利用者居室にある常設の畳部屋を廃止し、足拭きマットを設置し、全館に外履きで入れるようにした。
・サンダルを履き続ける職員には、給与で支給している被服費の活用を周知した。
・履き替える場面を減少させることで、業務中の移動がスムーズになった。

きっかけ

・外部研修（ノーリフトケア）を受け、かかとのないサンダルやスリッパは足下が不安定になるので、業務中の転倒、つまずき、滑り、姿勢不良等によるケガ、腰痛につながることを学んだ。





足の測定を実施

介護・看護 39

洗濯物たたみ時の作業姿勢を改善

費用の目安
数万円

社会福祉法人小鳩会 特別養護老人ホーム小鳩園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

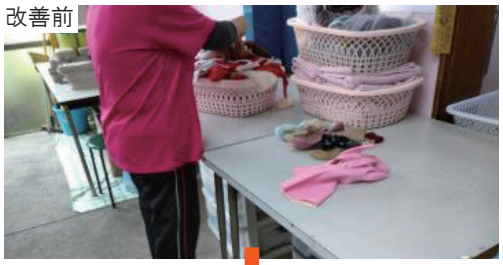
内　容

・洗濯物を畳むテーブルの足の下に、庭にあったブロックを入れ、作業するときの肘の曲げ角度が90度になるようにした。
・前かがみにならずに洗濯物を畳む作業ができるようになった。

きっかけ

・洗濯室の洗濯物を畳む作業テーブルの高さは69cmで、職員は前かがみの姿勢で作業する必要があった。併せて洗濯物の枚数も多いことで、前かがみの姿勢で作業する時間が長く、腰に負担がかかっていた。

改善前



改善後



肘の曲げ角度が90度になった

介護・看護 40

清掃時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

SOMPOケア株式会社
SOMPOケアそんぽの家小平仲町

施設の種類：特定施設入居者生活介護
従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・柄の短いほうきから、柄の長いほうきに変更した。
・前かがみにならずに掃き掃除をすることができるようになった。

きっかけ

・掃き掃除をするときに前かがみになるため、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 41

清掃時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人なごみの杜
特別養護老人ホーム 菜の花館本町通り

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・コード式の掃除機から、コードレスのスティック掃除機に変更した。
・コンセントにプラグを差し替える必要がなくなり、掃除の効率が向上した。

きっかけ

・コード式の掃除機は前かがみになってプラグを差し替える作業が生じるため、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 42

清掃時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会
特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・掃除機や福祉機器（例：床走行式リフト、スタンディングリフト）で日常的に使用するコンセントを延長コードを使用して高い位置に設置し、前かがみにならずにプラグを抜き差しできるようにした。

きっかけ

・他の施設見学をしたときに、コンセントが一般的に置かれる高さよりも高い位置に設置してあり、前かがみにならずにプラグの抜き差しができることを学んだ。



介護・看護 43

洗浄作業時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・清拭タオルの洗浄作業で前かがみ姿勢にならないように作業台を設置し、その上にバケツを置いて作業するようにした。
・作業台の上を洗浄作業で使用する物品（例：バケツ）の置き場にした。
・清拭タオルの洗浄作業で前かがみ姿勢にならずに作業ができるようになった。

きっかけ

・清拭タオルを洗浄するときに、水の入った重いバケツや洗剤を床から持ち上げる必要があり、職員の腰に負担がかかっていた。
・使用する物品を置く位置が決められておらず、物品管理が不十分であった。


重いものを床から持ち上げるため、腰に負担がかかる


作業台を設置し、その上にバケツを置いた

介護・看護 44

洗浄作業時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会
特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・汚物を処理する洗い場に、プラスチック板を筒状にしたものを設置し、高い位置で洗っても汚物が外に飛び散らないようにした。
・清拭タオルを洗うときに前かがみ姿勢にならずに作業ができるようになった。
・改善後、さらに使い捨ての清拭タオルを導入することで、清拭タオルを洗う作業がなくなり、効率も改善した。

きっかけ

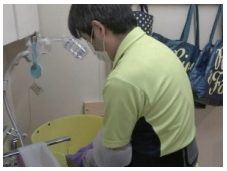
・汚物のついた清拭タオルを洗うときに汚物が飛び散らないよう低い位置で洗っており、腰に負担がかかる前かがみ姿勢になっていた。
・清拭タオルを洗うときに汚物が服や壁に飛び散ることがあり、衛生面で問題があった。



汚物処理の洗い場が低く、高い位置で洗うと汚物等が散るため、前かがみ姿勢での作業を余儀なくされていた。

飛び散り防止対策を実施





前かがみ姿勢での作業がなくなった



使い捨ておしぼり機

上記の対策を経て、現在は清拭を洗うことをやめ、使い捨ての清拭を導入した。

介護・看護 45

物品取り出し時の作業姿勢を改善

費用の目安
数千円

社会福祉法人なごみの杜
特別養護老人ホーム 菜の花館本町通り

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・使用頻度の高い物品を職員が立ったまま取り出しやすい位置に収納するなど、使用頻度に合わせて物品の収納場所を設定した。
・職員が前かがみにならずに、使用頻度の高い物品を取り出せるようになった。

きっかけ

・物品を取り出すときに、腰を痛めた職員がいた。

改善前



改善後





介護・看護 46

見守りセンサーを導入

費用の目安
数万円

社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会 特別養護老人ホームあざみの里

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

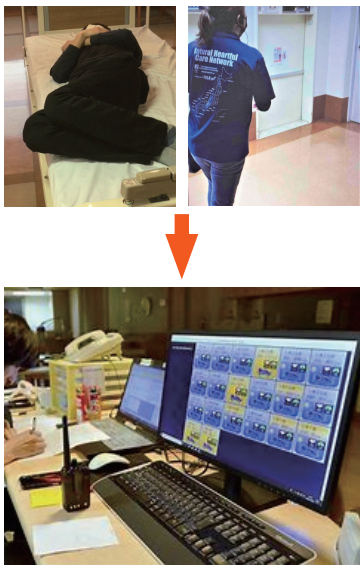
- **時間のゆとりが生まれ、無理のない介助が実現**
- **腰痛の原因の一つである精神的ストレスが軽減**

内　容

- 利用者のベッドに設置したセンサーにより呼吸数、心拍数、覚醒、起床、離床を遠隔のモニターでリアルタイムに把握できるようにした。
- ケアの優先度を決める根拠として起床、離床のタイミングの情報、体調変化の根拠として睡眠パターンの情報を確認するようにした。離床の情報を確認し、利用者の行動に合わせた介護を行った。
- 呼吸数、心拍数の情報を確認し、看取り介護中の利用者の変化にもすぐ気づけるようにした。
- 職員・利用者ともに、精神的ストレスが軽減した。

きっかけ

- 訪室や目視による安否確認は、利用者に精神的ストレスを与え、利用者の入眠を妨げる可能性があった。
- 夜勤職員の身体的負担や、扉の向こうで急変しているかもしれないという精神的ストレスがあった。

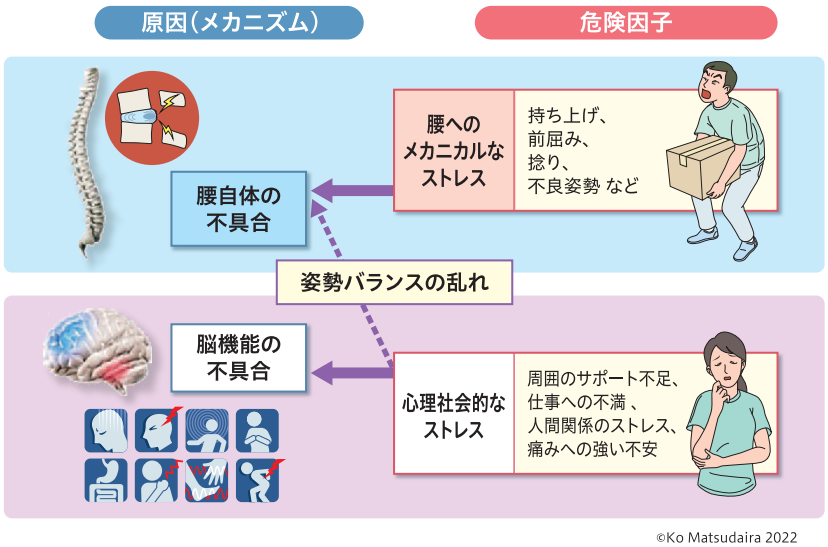


利用者の状況をリアルタイムで把握するシステムの導入

コラム5 ストレスと腰痛

産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル
（厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 慢性の痛み政策研究）より転載
https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202115001A%20sonota1.pdf

腰痛の主な原因は、腰の物理的な負担に伴う腰自体の不具合と、心理社会的ストレスに伴う脳機能の不具合があり、両者はしばしば一緒に起こる。



©Ko Matsudaira 2022

詳しくは、こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトをご覧ください。

介護・看護 47

インカムを導入

費用の目安
数万円

社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会 特別養護老人ホームあざみの里

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

時間のゆとりが生まれ、無理のない介助が実現

内　容

・連絡手段をフロアの電話とPHSからインカムに切り替えた。介護職の各フロアリーダーと他職種（ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、看護師、理学療法士、栄養士）、受付事務員の全20台で全館一斉に送受信することで、多職種連携効果を高めるようにした。
・緊急時や体調不良者の連絡、電話の取り次ぎだけではなく、２時間ごとの換気の声がけやレクリエーション・行事の誘導開始連絡も行うようにした。
・外線電話や来客の取次ぎ時間も大幅に短縮された。また、業務中の連絡も現場を離れずその場で行うことで伝達時間が短縮され、職員全体のコミュニケーションも円滑になり業務の効率も向上した。
・多職種の動きがリアルタイムで把握でき、職場の一体感が醸成された。

きっかけ

・電話が鳴ることで、業務の中断が多かった。介助中には電話にも出られず、外出している相談員を事務員が電話で探すことで、職員間の不満、伝達ミスや無駄も多かった。業務効率化には、簡単で瞬時に直感的に連絡できる体制作りが必要と考えた。



インカムに切り替え

介護・看護 48

残存機能を活かした介助を提供

費用の目安
数万円

社会福祉法人なごみの杜
特別養護老人ホーム 菜の花館本町通り

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

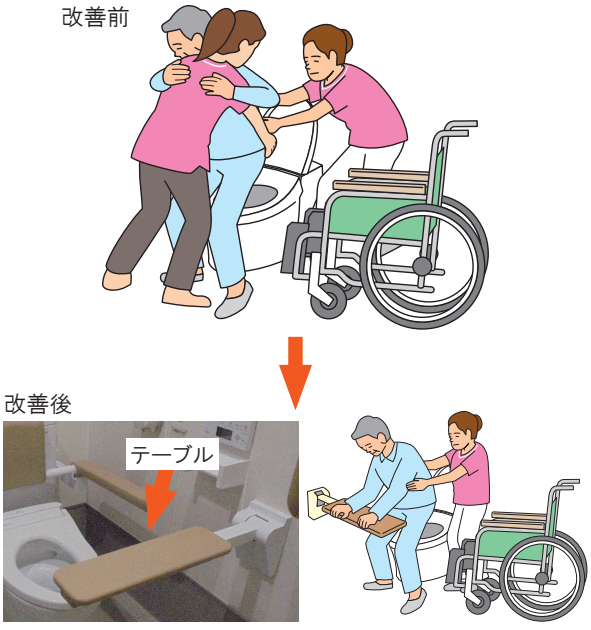
腰への負担が軽減

内　容

・トイレに利用者の前傾姿勢を支持するためのテーブルを設置した。
・職員が前方で支えなくても利用者の臀部（でんぶ）が浮き、衣類の着脱や臀部を拭けるようになった。

きっかけ

・トイレ介助のときに、衣類の着脱や臀部を拭くときに前方から支えて実施していたため、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 49

残存機能を活かした介助を提供

費用の目安
数千円

社会福祉法人小田原福祉会 潤生園
在宅介護総合センター れんげの里

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・浴室の手すりに滑り止めテープを貼付した。
・利用者が力を入れやすくなったことで利用者の残存機能が有効に活用されるようになったので、職員が利用者を支えることが減った。

きっかけ

・入浴介助のときに、手すりが滑ると利用者がしっかりと握ることができず、利用者を支えるために腰に負担がかかっていた。



介護・看護 50

残存機能を活かした介助を提供

費用の目安
数千円

株式会社リハビリコンパス
地域リハビリケアセンター こんぱす春日部

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・浴室内に後付け式の手すりを複数設置し、立位保持できる利用者が自ら身体を支えられるよう工夫した。
・利用者の残存機能が活かせるようになり、職員が利用者を支えることが減った。

きっかけ

・備えつけの手すりが足りず、利用者が手すりを使って浴室内を移動できなかったことから、職員が利用者を支える必要があり、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 51

残存機能を活かした介助を提供

費用の目安
数万円

株式会社たつみ 柿の木坂有料老人ホーム
デイサービス柿の木坂

施設の種類：住宅型有料老人ホーム、通所介護
従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・浴槽の縁に移乗台を設置した。
・入浴介助のときに、利用者を抱え上げることなくリフトに移乗できるようになった。

きっかけ

・リフトを設置したが、利用者をリフトに抱え上げて移乗する必要があり、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 52

利用者の状態に合わせた介助を提供

費用の目安
数千円

SOMPOケア株式会社 SOMPOケアラヴィーレ成城南

施設の種類：特定施設入居者生活介護　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・利用者の身体特性に応じた介助のポイントを作成し、利用者の居室の見やすい場所に貼った。
・ポイントをまとめて掲示したものを職員が確認したらサインするようにした。なお、介助内容を変更した場合には介助のポイントを書き換えるようにした。
・移乗介助やベッド上の介助（例：おむつ交換、シーツ交換）のときに、利用者に合った介助を提供できるようになった。

きっかけ

・利用者の身体機能が異なり、残存機能を活かした介助を提供できていなかった。


申し送り
12 月　15 日　100号室　○○ ○○ 様
◎原本◎
正方形クッション2つとバスタオルを使用して、左写真のようにポジショニングをお願いします。
下肢は左への捻じれが強いため、膝のお皿が極力上を向くようにすると、お腹への圧力も緩くなります。
苦しくないような姿勢を作ってあげてください。
読んだら○してください　発信者は赤○してください。

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15			

介助のポイント（例）

介護・看護 53

利用者の状態に合わせた介助を提供

費用の目安
数十万円

SOMPOケア株式会社 SOMPOケアそんぽの家小平仲町

施設の種類：特定施設入居者生活介護　従業員規模：50人未満



成　果

腰への負担が軽減

内　容

・端末を使用して身体機能を含む個人特性（耳の聞こえ、まひ側）を共有し、利用者の身体機能に応じたサービスの質を担保する体制を作った。
・共有された利用者の個人特性を確認することで、利用者にあった適切な介助を提供できるようになった。

きっかけ

・利用者の身体機能に応じて介助方法も異なるが、利用者の個人特性が分からず過介助になったり、予想外の介助が必要になったりすることがあり、腰に負担がかかっていることがあった。

介護・看護 54

利用者の状態に合わせた介助を提供

費用の目安
数千円

社会福祉法人小鳩会 特別養護老人ホーム小鳩園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・移乗介助による利用者の骨折事故の再発防止策として、利用者の身体状況に応じて介助方法（①立位での移乗、②座位移乗、③ボード移乗、④リフト移乗）を定めるようにした。
・床走行式リフトの使い方は、既に全員が習得していたので、スライディングボードの使い方を集合研修による教育と動画共有Webサイトの視聴で復習できるようにした。
・骨折事故は、場合によっては施設だけでなく介護職員本人も刑事責任に問われる時代であることを全職員に周知した。
・介護度の高い利用者の移乗には２名の職員が必要だったが、床走行式リフトの使用により、１名で利用者を抱え上げることなく、移乗介助ができるようになった。
・利用者の骨折事故が起きなくなった。

きっかけ

・床走行式リフト、スライディングボードを導入し、ベッドと車椅子との間の移乗介助で抱え上ずにできるようにしていたが、抱え上げての移乗介助が原因だと考えられる利用者の骨折事故が発生した。



スライディングボード



床走行式リフト

介護・看護 55

利用者の状態に合わせた介助を提供

費用の目安
数千円

社会福祉法人吹上苑
特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減



使用した動画の1コマ

内　容

・これまでの姿勢教育に加えて、作業自体を適切かつ安全にできるよう介助方法の動画を作成した。
・動画を使用し、介助方法の標準化を開始した。
・利用者に適した介助方法を提供し、過度な介助を防止することができた。
・利用者と職員、双方に負担が少なく安全に行える介助方法が増えた。

きっかけ

・介助に工夫が必要な利用者（例：拘縮（こうしゅく）がある利用者、意思疎通が難しい利用者）に適した介助で、かつ、安全に作業ができる作業マニュアルがなく、介助量が多くなり腰に負担がかかっていた。

介護・看護 56

利用者の状態に合わせた介助を提供

費用の目安
数千円

社会福祉法人吹上苑 特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減



腰痛予防対策教育の1コマ

内　容

・理学療法士等（職員）が講師となり、１回30分程度で「腰痛予防の知識」「福祉用具の使い方」等の腰痛予防対策教育を繰り返し行った。
・少しずつ介助方法の統一が図れ、スライディングボード等の福祉用具の使用頻度が増加してきた。

きっかけ

・利用者の身体機能に合わせた介助方法が統一されておらず、必要以上に抱え上げたりすることで、腰に負担がかかっていた。

介護・看護 57

利用者の状態に合わせた介助を提供

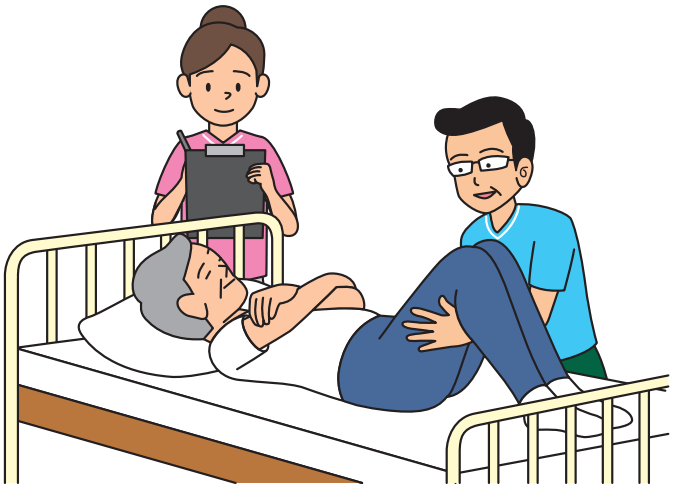
費用の目安
数万円

SOMPOケア株式会社 SOMPOケアそんぽの家小平仲町

施設の種類：特定施設入居者生活介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減



内　容

・本部所属の理学療法士が、利用者に合った適切な介助方法等についてアドバイスを実施した。
・理学療法士のアドバイスに従って介助を行うことで、職員が無理な介助を行わないようになった。

きっかけ

・拘縮（こうしゅく）などがあって介助が難しい利用者の介助方法に困っていた。

介護・看護 58

利用者の生活リズムに合わせた介助を提供

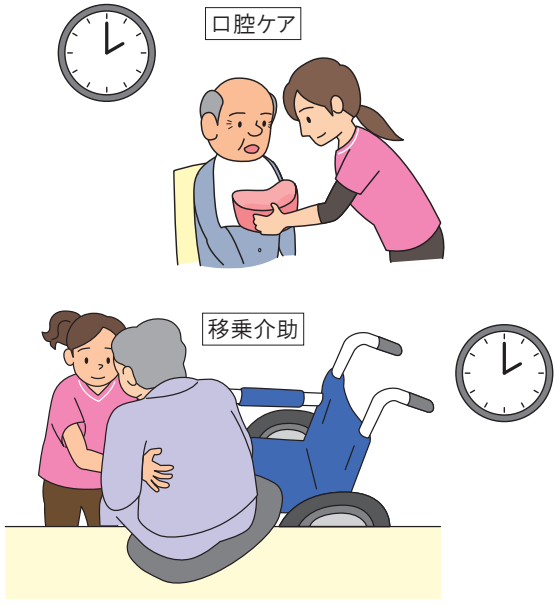
費用の目安
数万円

SOMPOケア株式会社 SOMPOケアそんぽの家小平仲町

施設の種類：特定施設入居者生活介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減



内　容

・時間を決めて一斉に介助（食堂への移動による離床・移乗介助やおむつ交換）することを止め、利用者の生活リズムに合わせて介助できるように職員のシフトを組んだ。
・利用者の生活リズムで介助を行うため、介助時間が短縮した。

きっかけ

・利用者の生活リズムには個人差があり、一斉に食事介助やおむつ介助を行うと利用者個人のタイミングと相違する場合があり、介助に時間を要することがあった。

介護・看護 59

業務負担を把握

費用の目安
数万円

SOMPOケア株式会社 SOMPOケアそんぽの家小平仲町

施設の種類：特定施設入居者生活介護　従業員規模：50人未満

成　果

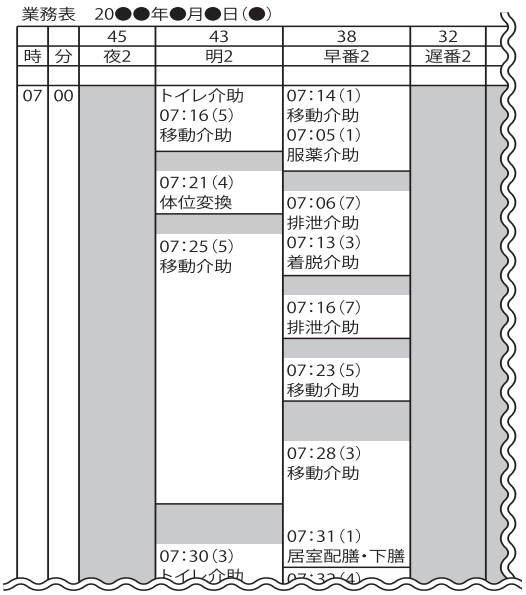
腰への負担が軽減

内　容

・介助の負担が大きい利用者（例：体重が重い利用者、拘縮（こうしゅく）がある利用者、意思疎通が難しい利用者）を連続して担当しないように、シフトを組むようにした。

きっかけ

・介助の負担が大きい利用者の介助が連続すると、腰に負担がかかっていた。



シフト表（例）

介護・看護 60

業務負担を把握

費用の目安
数千円

株式会社リハビリコンパス 地域リハビリケアセンター こんぱす春日部

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

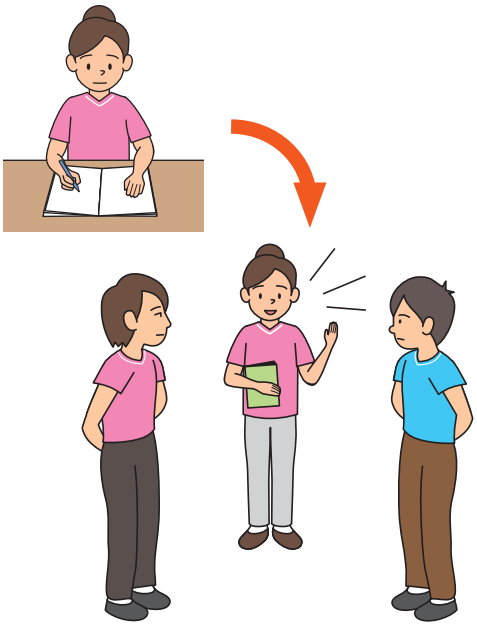
作業分担が適正化

内　容

・腰への負担が大きい作業や特定の職員への偏りなどの情報を、ノートに書き出した。
・この情報を朝のミーティングで共有・確認し、２人介助への変更、担当の変更に活用するようにした。

きっかけ

・デイサービス部門で、腰への負担が著しく大きなもの以外は見過ごされがちだった。
・サービスがスタートするとそれぞれが利用者の対応に当たっており、手助けが必要でも無理をして１人で対応し、腰に負担がかかっていた。



介護・看護 61

業務負担を把握

費用の目安
数万円

社会福祉法人小田原福祉会 潤生園 在宅介護総合センター れんげの里

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰痛を訴える職員の早期把握、早期対応が実現

内　容

・４カ月に１回、管理職が職員と個人面談を実施し、腰痛を含む業務の負担を把握するようにした。

きっかけ

・職員の離職防止及びワークエンゲイジメント向上を目的に、管理職が個人面談を実施するようにした。



管理職が職員と個人面談を実施

介護・看護 62

業務負担を把握

費用の目安
数万円

SOMPOケア株式会社 SOMPOケアそんぽの家小平仲町

施設の種類：特定施設入居者生活介護　従業員規模：50人未満

成　果

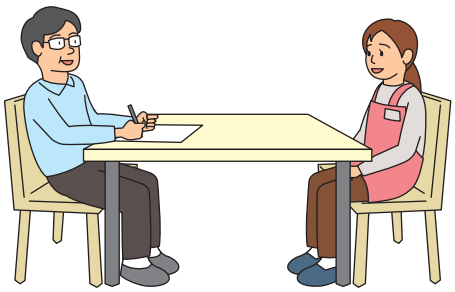
腰痛を訴える職員の早期把握、早期対応が実現

内　容

・施設の管理者が、職員の業務の負担感を１～２カ月に１回の個人面談で把握するようにした。また、個人面談の前に職員の状態（例：腰に手を当てている、腰痛ベルトをしている　等）を観察して、個人面談のときに確認するようにした。
・施設の管理者は、本部が実施する管理職研修で個人面談の実施方法を学んでいる。

きっかけ

・管理職が職員とのコミュニケーションをしっかりととり、事業運営を円滑にするために個人面談を実施した。



介護・看護 63

運搬作業に台車を使用

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会
特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘
施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

慢性的に腰痛を訴える職員が８割減少

内　容

・手で運ぶと落とすリスクがある物品は、全て台車やカートで運ぶようにした。
・ノートパソコンやタブレットも手で持たずにカートで運ぶようにした。

きっかけ

・職員が前が見えないほどの洗濯物をかごや袋に大量に入れて運んでおり、物品を落とすリスクがあった。
・介護業務以外でも重たい物を手で持って運ぶことが多かった。





台車やカートを使用

介護・看護 64

運搬作業に台車を使用

費用の目安
数千円

社会医療法人近森会 近森リハビリテーション病院
施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

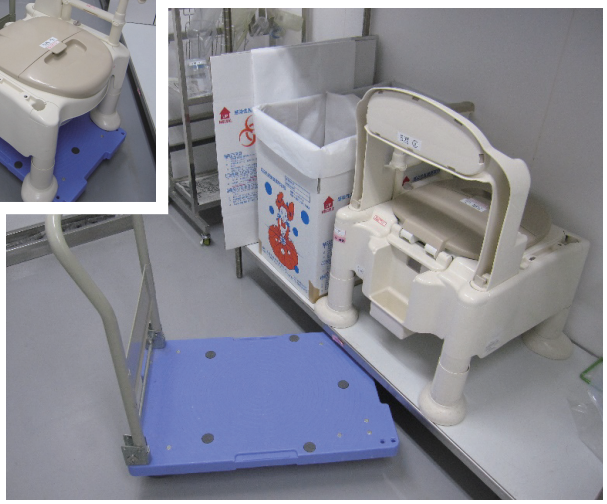
・ポータブルトイレは必ず台車を使って運搬するようにした。
・在庫のポータブルトイレは、台車の上面とほぼ同じ高さのラックに保管し、台車への積み下ろしのときに起きる腰への負担を軽減するようにした。

きっかけ

・10kg弱のポータブルトイレを人力で抱えて運搬しているケースがあり、腰と背部への負担を訴える職員がいた。



台車を使って運搬



台車の上面とほぼ同じ高さのラックにポータブルトイレを保管

介護・看護 65

運搬作業に台車を使用

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・荷物運搬用の台車を手作りしたり、キャスター付きの棚を購入したりすることで、できるだけ荷物を持ち上げないで運べる環境を整えた。
・台車で運搬したり、キャスター付きの棚に載せたまま運搬するようになり、重量物を持ち上げる機会が減った。

きっかけ

・ノーリフトケアの研修に参加したことで、持ち上げない、引きずらない、ねじらないことを学び、介助以外の業務でも環境を整える必要があると感じた。



台車やキャスター付きの棚を使用

介護・看護 66

運搬作業に台車を使用

費用の目安
数千円

社会福祉法人小鳩会 特別養護老人ホーム小鳩園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

腰への負担が軽減

内　容

・使わなくなった車椅子をバケツ運搬用の台車にした。
・バケツは利用者の入浴中にも車椅子に乗せたままにし、入浴後、バケツいっぱいになった衣類を車椅子で洗濯室まで運搬するようにした。
・転倒リスクも軽減した。

きっかけ

・利用者が入浴時に脱いだ衣類は大きいバケツに入れ、利用者全員の入浴終了後に、職員がバケツを抱え上げたり引きずったりして浴室から50mほどの洗濯室に運搬していた。
・使わなくなった車椅子は、左右の肘掛け、背中側の３方向があるので、これにバケツを載せても落下しにくく、バケツの運搬に活用できると考えた。



車椅子をバケツ運搬台の台車に

介護・看護 67

持ち上げる動作を排除

費用の目安
数万円

社会医療法人近森会 近森リハビリテーション病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

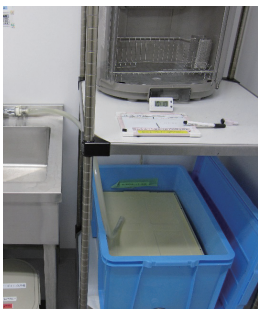
腰への負担が軽減

内　容

・消毒容器（写真中の青色の容器）への注水のときに、水道の蛇口横に取り付けた専用バルブに接続したホースを使用して注水するようにした。
・他の場所で消毒洗浄を行う場合は、小さな消毒容器（写真中の灰色の容器）をキャスター付きの台の上に載せてから、このホースを使用して注水するようにした。
・消毒容器を持ち上げずに、注水、排水や運搬ができるようになった。

きっかけ

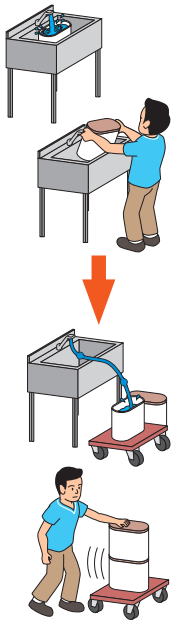
・腰に負担がかかる業務を洗い出す目的で職員に負担を聞き取ったところ、水道の蛇口からバケツにいったん水をくんでから他の容器に注水していることを把握した。



消毒容器



小さな消毒容器



介護・看護 68

持ち上げる動作を排除

費用の目安
数千円

株式会社たつみ 柿の木坂有料老人ホーム
デイサービス柿の木坂

施設の種類：住宅型有料老人ホーム、通所介護
従業員規模：50人未満

成　果

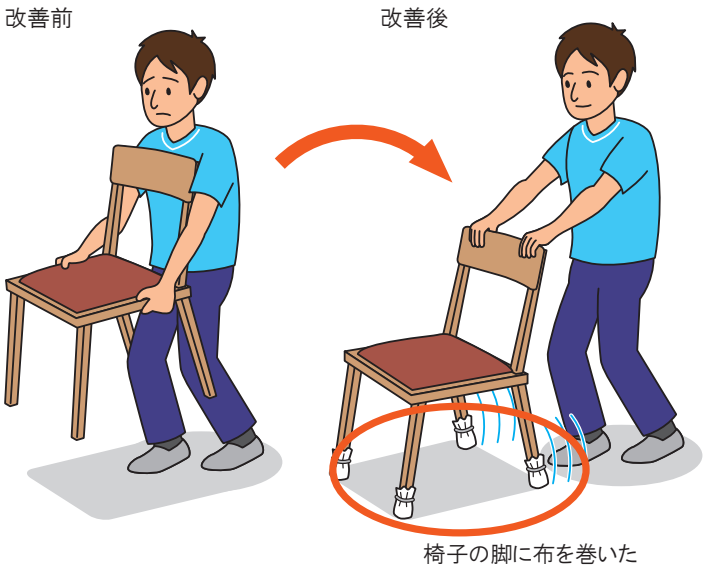
腰への負担が軽減

内　容

・椅子の脚に布を巻いて、床を滑らせて移動できるようにした。
・職員が椅子を持ち上げずに移動するようになった。

きっかけ

・食堂で集まって食事をするときに、多くの椅子を移動させる必要があり、腰に負担がかかっていた。
・腰痛を訴える職員の負担を少しでも軽減させたいと考えた。



介護・看護 69

運搬作業を排除

費用の目安
数万円

社会福祉法人小鳩会 特別養護老人ホーム小鳩園

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50人未満

成　果

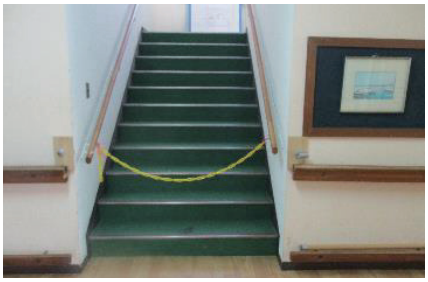
腰への負担が軽減

内　容

・車椅子用の体重計を新たに購入し、各フロアに設置した。
・車椅子用の体重計１台の値段と、職員がギックリ腰で10日間休み、派遣職員を依頼した場合にかかる費用の目安を比較することで、購入のハードルが下がった。
・車椅子用の体重計の運搬作業がなくなった。

きっかけ

・車椅子用の体重計が１階に１台あるだけで、２階で使うときは２階から運搬して使っていた。施設にはエレベーターがなく、約30kgある体重計を階段を使って１人で運搬していた。比較的体力のある40代後半の職員が運搬しており、負担が集中していた。



体重計を運んでいた階段



体重計を購入し解決

介護・看護 70

運搬作業を排除

費用の目安
数十万円

社会医療法人近森会 近森リハビリテーション病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

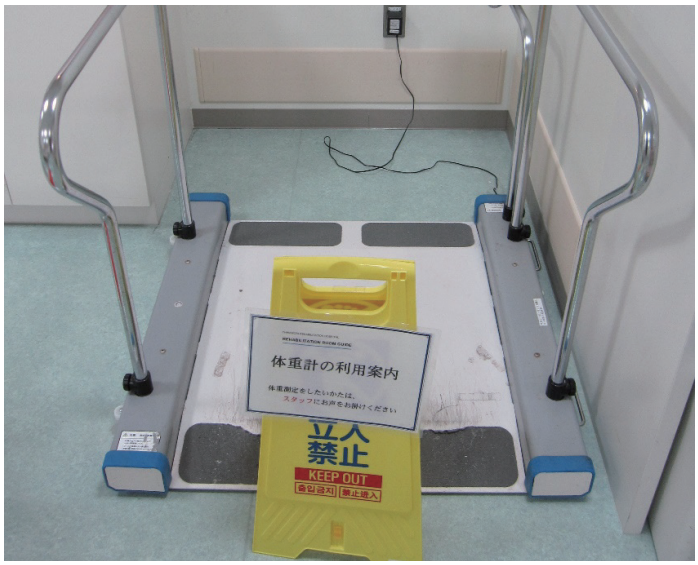
腰への負担が軽減

内　容

・車椅子用の体重計（重量：約30kg弱）を各フロアに設置し、体重計の運搬作業をなくした。
・患者を体重計まで移動する時間が短縮できた。

きっかけ

・車椅子用の体重計が院内に１台しかなく、必要に応じて患者を体重計まで移動させるか、体重計を患者が使用するフロアまで運搬するかのいずれかの対応が必要だった。



車椅子用の体重計を各フロアに設置

介護・看護 71

腰痛の程度を把握

費用の目安
数千円

社会福祉法人高春福祉会 特別養護老人ホームはるの若菜荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

取り組み後、業務によって腰痛になり、離職した者がゼロ

内　容

・春と秋の年２回、腰痛を含む健康状態の調査を行い、腰痛の程度を把握するようにした。
・調査結果を分析し、腰痛を訴える職員がいた場合には、業務見直しと同時に個人的要因も把握し、改善するようにした。

きっかけ

・ノーリフトに取り組みはじめたときに、腰痛を訴える職員の実態把握が必要と考えた。



2023年度

職員の健康状態

氏名		性別	男・女	年齢	歳
使用方法が難しいと思う福祉用具	リフト(座走行・天井走行)・ミニリフト・スマイル・フレックスボード スライディングボード・シート・グローブ・その他 【難しく感じる理由】				
業務内で身体に痛みや負担を感じる介助場面					

評価基準　1　ほとんどない
2　時々ある
3　たびたび(よく)ある
4　いつもある

	項目	評価日（2023年 4月 日）	評価日（2023年 10月 日）	備考
身体面	腰痛	1・2・3・4	1・2・3・4	
	下肢の痛み	1・2・3・4	1・2・3・4	
	下肢のしびれ	1・2・3・4	1・2・3・4	
	首筋や肩こり	1・2・3・4	1・2・3・4	
	上肢の痛み	1・2・3・4	1・2・3・4	
	上肢のしびれ	1・2・3・4	1・2・3・4	
	だるさ	1・2・3・4	1・2・3・4	
	頭痛	1・2・3・4	1・2・3・4	
	食欲がない	1・2・3・4	1・2・3・4	
	不眠	1・2・3・4	1・2・3・4	
精神面	イライラしている	1・2・3・4	1・2・3・4	
	不安がある	1・2・3・4	1・2・3・4	
	疲労感が残る	1・2・3・4	1・2・3・4	
	元気が出ない	1・2・3・4	1・2・3・4	
	すぐ腹が立つ	1・2・3・4	1・2・3・4	
	仕事から逃げたい	1・2・3・4	1・2・3・4	
	ストレスがたまる	1・2・3・4	1・2・3・4	

腰痛を含む健康状態の調査用紙（見本）

介護・看護 72

腰痛の程度を把握

費用の目安
数万円

社会福祉法人ふれあいコープ コープデイサービスセンター江曽島

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

個人的要因に応じた対策が定着

内　容

・年２回保健師による簡易的な腰痛調査を実施し、有所見者に対し２次調査を実施した。
・調査結果は産業医に報告し、就業上の措置が必要と判断された職員に対し、介護リスクアセスメントシートを用いて理学療法士（職員）が個別に腰痛予防対策を指導した。
・理学療法士（職員）に自主的に相談する職員が増えた。

きっかけ

・職員が腰痛を訴えていても、腰痛の程度が不明なことや個人的要因（例：体格、筋力）の影響も分からず苦慮していた。



介護・看護 73

腰痛健康診断を実施

費用の目安
数十万円

社会福祉法人吹上苑
特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰痛を訴える職員の早期対応が実現

内　容

・介護課の常勤職員に対して、問診票を使用して年２回の腰痛健康診断を産業医が実施するようにした。

きっかけ

・腰痛をはじめ、身体的な負担により突発的に休む職員がいた。
・職場における腰痛予防対策指針を参考に取組を開始した。


《 腰痛健診 問診・結果表 》

問診票（見本）

介護・看護 74

ラジオ体操を実施

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会
特別養護老人ホームウエルプラザ高知

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

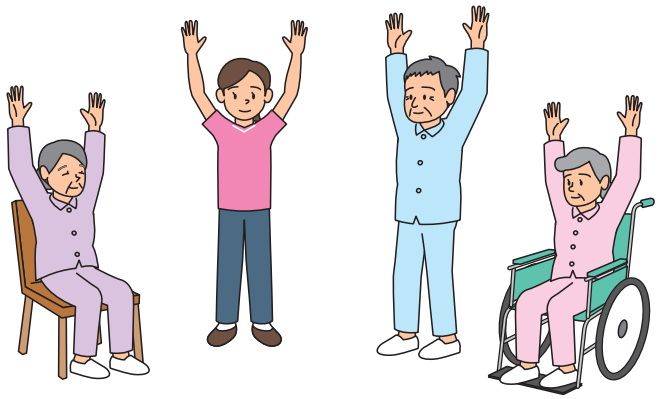
筋肉の柔軟性が向上

内　容

・朝９時50分から全館放送で音楽を流して実施しているラジオ体操に、利用者と一緒に職員も参加するようにした。
・職員は自分の身体を守る意識が高まり、全身運動であるラジオ体操の実施が習慣になった。

きっかけ

・ノーリフトケアの研修では自分の身体を守るという意識が大切ということを学び、自分たちが勤務内で行える体操が必要と考えた。



介護・看護 75

腰痛予防体操を導入

費用の目安
数千円

医療法人恕泉会 リハビリテーション病院すこやかな杜

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰痛有訴率が令和２年度36.6%、令和３年度38.7%、令和４年度23.1%に減少



プラマイゼロ体操の導入

内　容

・業務の合間に取り入れることができる簡単なストレッチとして、高知県が推奨している「腰痛予防体操　プラマイゼロ体操」を導入した。
・さまざまな場面・場所で実践できるように、ポスターを作成して院内のエレベーター前や出入り口扉といった立ち止まれるところに貼り、動画を流した。



ポスターを貼って意識づけ

きっかけ

・体操を取り入れることが良いと分かっていても、時間の確保が困難であった。また、体操の時間を決めたが、体操が始まっても業務途中であれば、業務を止めることはなかった。
・就業前後の体操を導入していたが、実践者は少なかった。

介護・看護 76

腰痛予防体操を導入

費用の目安
数万円

社会福祉法人ふれあいコープ コープデイサービスセンター江曽島

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

筋肉の柔軟性が向上



内　容

・理学療法士（職員）が、腰痛予防体操情報を入手し、指導した。
・腰痛予防のための取組であることから、腰痛を訴えていない職員も含めて実施した。
・業務の隙間時間や終業後に体操を意識的に行う職員が増えた。

きっかけ

・腰痛を訴える職員がおり、「職場における腰痛予防対策指針」を参考に継続しやすい内容を中心に実施したいと考えた。

介護・看護 77

ストレッチを導入

費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

筋肉の柔軟性が向上

内　容

・職員通用口にストレッチの手順を掲示し、関節の可動域を広げたり、縮んだ筋肉をしなやかに動きやすくするストレッチを行ってから業務に入るようにした。
・業務前だと時間がないことがあるので、さまざまな関節部位を律動的に、リズミカルに動かす全身運動であり、血流がよくなるラジオ体操を利用者と一緒に行うようにした。
・ストレッチを行ってから業務を行うことで、体が動かしやすくなったとの意見が多くなった。

きっかけ

・ストレッチを行うことで、腰痛の発生が軽減することを研修で学んだ。
・現場の業務スタッフに対して、ストレッチの必要性があることを周知するための時間がとれなかった。





職員通用口にストレッチの手順を掲示

介護・看護 78

スクワットを導入

費用の目安
数千円

社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会 特別養護老人ホームあざみの里

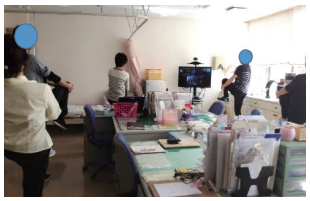
施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

介助時の動作が安定

内　容

・毎日継続できるように朝夕の申し送りのときに、体操とスクワットをするようにした。
・スクワットを取り入れることで、腰を落とした作業姿勢をとれるようにした。
・身体の使い方を意識するようになり、腰を落とした作業姿勢を実践するようになった。
・コミュニケーションの一つにもなり、フロアの雰囲気が良くなった。また、チームカも培われるようになった。





スクワット運動を実施

きっかけ

・職員にアンケートを行った結果、日頃から運動習慣がない職員が多く、就業後の腰のだるさや痛みを感じている職員が多いことが分かった。また、長座体前屈で柔軟性の測定を全職員に行ったところ、柔軟性が乏しい職員が多く、ケガや腰痛のリスクが高かった。
・福祉用具（例：リフト）を使うことがノーリフティングケアだと感じている職員が多く、まずはケアを行う自分たちの身体を知り、身体の使い方を意識するようにしたいと考えた。

介護・看護 79

福祉用具の使い方を教育

費用の目安
数万円

社会福祉法人緑峰会 特別養護老人ホーム グリーンライフ

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

福祉用具の使用が定着

内　容

・外部の講師を呼んでユニットリーダー・一般職員向けにベッド上介助のときにベッド昇降の必要性やスライディングシートを使用した体位変換の方法、移乗介助のときの利用者の足の位置や、スライディングボードを使用した介助方法についての研修を実施し、腰に負担がかかりにくい介助方法の作業手順や要所の確認をした。
・研修実施により、電動昇降ベッドの昇降機能やスライディングボードの使用率が上がった。

きっかけ

・福祉用具（例：スライディングボード、電動昇降ベッド）があるが活用しきれておらず、複数の職員が腰痛を訴えていた。



介助方法について研修を実施



介護・看護 80

福祉用具の使い方を教育

費用の目安
数万円

社会福祉法人小田原福祉会 潤生園
在宅介護総合センター れんげの里

施設の種類：短期入所生活介護　従業員規模：50人未満

成　果

ノーリフトケアへの意識が向上

内　容

・外部の理学療法士とともに、未導入のスライディングボードを使用した車椅子からベッドへの移乗介助方法を教育した。
・職員のノーリフティングケアへの意識が向上し、ノーリフティングケアの研修会に職員が参加した。

きっかけ

・ノーリフティングケアが浸透しておらず、人力で抱え上げていた。



移乗介助方法を教育

介護・看護 81

雇入れ時に介助方法を教育

費用の目安
数千円

株式会社たつみ 柿の木坂有料老人ホーム
デイサービス柿の木坂

施設の種類：住宅型有料老人ホーム、通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

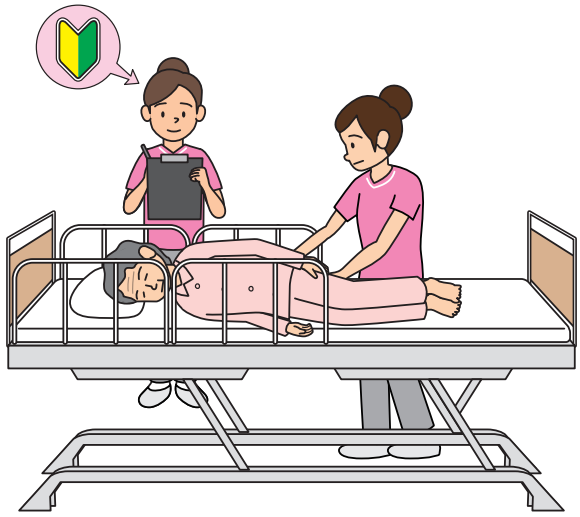
腰痛予防への意識が向上

内　容

・雇入れ時教育の中で、施設所属の生活相談員が新入職員に対し、腰に負担がかかりにくく腰痛になりにくい移乗介助方法（利用者に近づくことや、足の位置）を教育するようにした。

きっかけ

・介護未経験の職員は、腰に負担のかからない介助方法を知らなかった。



介護・看護 82

腰痛予防教育に中央労働災害防止協会の教材を使用

費用の目安
数千円

株式会社リハビリコンパス
地域リハビリケアセンター こんぱす春日部

施設の種類：通所介護　従業員規模：50人未満

成　果

腰痛予防教育が実現

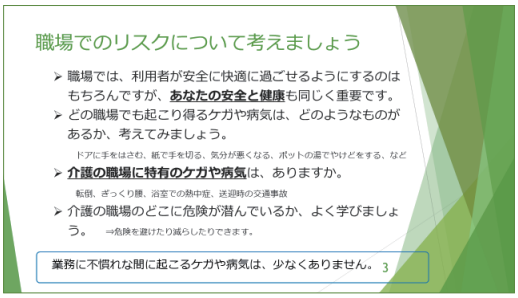
内　容

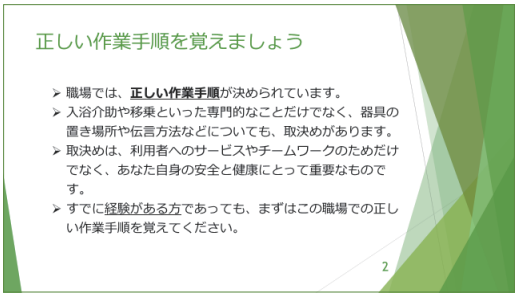
・中央労働災害防止協会※より、雇入時教育時やその他の研修教材の提供を受けた。
・研修教材を使用して腰痛予防のための労働安全衛生教育を実施した。

きっかけ

・介護技術や労務管理・マナーについては教育を実施していたが、腰痛対策を含む労働安全衛生の教育が不足していた。

※「4. 参考」中の「支援機関」を参照





研修教材（抜粋）

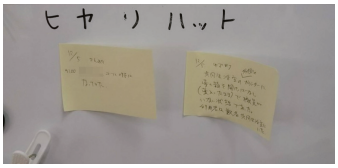
介護・看護 83

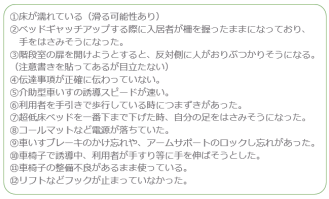
ヒヤリハット事例を収集

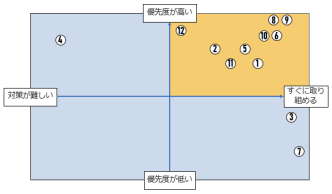
費用の目安
数千円

社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザやまだ荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人







成　果

腰痛予防への意識が向上

内　容

・職員から業務中にヒヤリとした経験や、ハッとした経験を収集した。
・収集した事例を基に、現場の状況を把握し、①優先度が高くすぐに取り組める、②優先度は高いが対策が難しい、③優先度は低いがすぐに取り組める、④優先度が低く対策が難しい、の４つの考え方で分類し、職員に共有した。
・職員自身が、できるものから業務を見直し、改善に取り組んだ。

きっかけ

・慢性的な腰痛を訴える職員が多く、身体的または精神的な負担がある業務を把握する必要があった。

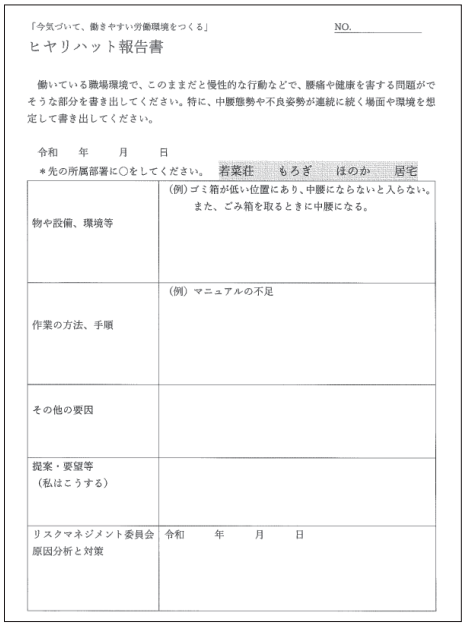
介護・看護 84

ヒヤリハット事例を収集

費用の目安
数千円

社会福祉法人高春福祉会 特別養護老人ホームはるの若菜荘

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人



「今気づいて、働きやすい労働環境をつくる」　NO.

ヒヤリハット報告書

働いている職場環境で、このままだと慢性的な行動などで、腰痛や健康を害する問題がでそうな部分を書き出してください。特に、中腰態勢や不良姿勢が連続に続く場面や環境を想定して書き出してください。

令和　年　月　日

＊先の所属部署に○をしてください。　若菜荘　もろぎ　ほのか　居宅

物や設備、環境等	（例）ゴミ箱が低い位置にあり、中腰にならないと入らない。また、ごみ箱を取るときに中腰になる。
作業の方法、手順	（例）マニュアルの不足
その他の要因	
提案・要望等（私はこうする）	
リスクマネジメント委員会 原因分析と対策	令和　年　月　日

ヒヤリハット報告書（見本）

成　果

腰痛予防への意識が向上

内　容

・リスクマネジメント委員会に対して、年に１回、業務中のヒヤリハット事例（身体を痛めそうな体験）を各施設から報告してもらうようにした。
・報告内容を分析して対策を検討し、取組ができそうなことから、職員に周知徹底し実施するようにした。
・職員が、物や設備・環境、作業方法・手順、その他要因を客観的に把握する視点が持てるようになった。

きっかけ

・いつも行っている作業や動作によって腰痛になることを、職員自らが気づく必要があった。

介護・看護 85

ヒヤリハット事例を共有

費用の目安
数千円

医療法人仁智会 介護老人保健施設ヘルシーケアなはり

施設の種類：介護老人保健施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰痛予防への意識が向上

内　容

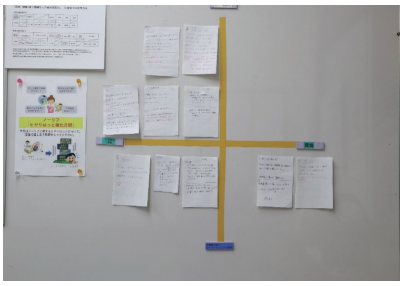
・通所リハビリでは、毎週月曜日に実施している業務後の申し送りのときに、ヒヤリハット事例を職員同士が共有し、対策や評価を職員同士で話し合うようにした。
・ヒヤリハット活動の意義やヒヤリハット事例に対するポジティブな共通認識が醸成されるよう、会議で繰り返し、理解を促した。また、介護の不安もヒヤリとした事案として考えて、取り上げるようにした。
・ヒヤリハット事例が多く出るよう、みんなで達成するという目標を共有し、雑談に出てくる利用者や環境整備の話でも「それ、ヒヤリじゃない？」と声を掛け合うようにした。
・訪問介護では、会議の時間が取れないので、訪問時のヒヤリハット事例を写真や動画に撮り、SNSツールで職員同士が共有し、互いに情報を把握できるようになった。

きっかけ

・利用者についての気づきは、職員同士で事務所で話題にすることはあっても、働いている自分のつらさや大変さの声を上げづらい雰囲気があった。一人ひとりが我慢しないといけないと思っていた。
・組織としてノーリフトケアに取り組む方針を決め、立ち上げた委員会での話し合いの結果、組織としての年間目標と年間計画にヒヤリハット活動を位置づけることにした。



ヒヤリミーティング



ヒヤリハット提出ボード

介護・看護 86

職員参画で腰痛予防対策を決定

費用の目安
数千円

社会福祉法人吹上苑 特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

腰痛予防対策が促進

内　容

・職員に「職場において必要だと思う腰痛の対策」についてのアンケートを取った。
・挙げられた各種対策について衆目評価※による優先順位付けを行い、優先度の高い対策から順に実行に移した。

※衆目評価：参加者が全ての案に従量投票を行い、合計値で優先度を決定する方法

きっかけ

・施設として職員の腰痛対策に取り組みたいと思っていたが、腰痛対策と言ってもさまざまな対策があり、何から取り組めば良いかが分からなかった。



介護・看護 87

衛生委員会で腰痛予防対策を調査審議

費用の目安
数千円

社会福祉法人吹上苑 特別養護老人ホーム やすらぎの家

施設の種類：介護老人福祉施設　従業員規模：50-99人

成　果

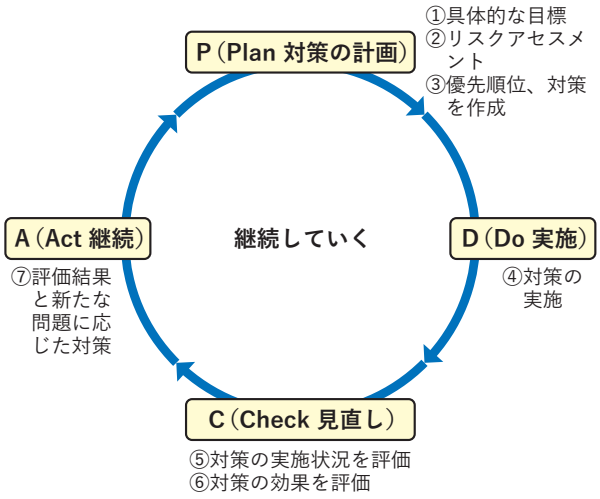
腰痛予防対策が促進

内　容

・従業員の腰痛等の安全衛生課題を経営リスクとして捉えるようにし、衛生委員会の活動を年間事業計画において他の委員会活動（例：介護事故防止対策委員会、感染症対策委員会等）と同列に位置付けた。
・事業活動の一環として委員会ごとに年間目標と計画を立て、内容を評価し安全衛生活動をPDCAサイクルで展開した。

きっかけ

・腰痛をはじめ身体的な負担による突発的な休みが発生し、職員の負担が増加していた。



介護・看護 88

腰痛対策を検討する委員会を設置

費用の目安
数十万円

医療法人須崎会 高陵病院

施設の種類：一般病院　従業員規模：100-999人

成　果

腰痛予防対策が促進

内　容

・腰痛対策・ケアの質向上を目的に委員会を立ち上げ、定期的に開催して看護・介助現場の困難事例の把握や対策を検討するようにした。
・委員会の活動の結果、現場の労働安全衛生教育の中で各種福祉用具の使用方法を教育し、外部から福祉用具（例：床走行式リフト）を導入した。
・人力だけで行う介助方法のデメリットの理解が進み、福祉用具の使用頻度が増加した。

きっかけ

・高知県がノーリフティングケアの取組を開始したことをきっかけに、腰痛対策・ケアの質向上に取り組むことにした。
・地域で高齢化が進み、ケアにおける課題（重度化予防）が在宅復帰における課題になることが多く見られるようになった。


委員会での実技研修風景


福祉用具レンタル品（例）

介護・看護 89

併設施設と合同で腰痛予防対策を実施

費用の目安：数千円

医療法人恕泉会 内田脳神経外科

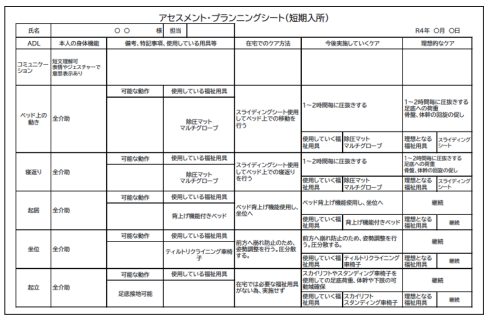
施設の種類：診療所　従業員規模：100-999人

成　果

併設施設の腰痛予防対策が促進

内　容

・診療所と併設の介護老人保健施設が合同で腰痛予防対策委員会の開催や安全衛生教育の計画立案を行い、統一したアセスメントシートを用いるようにした。


アセスメント・プランニングシート（短期入所）

氏名	○○　様	担当		R4年 ○月 ○日
ADL	本人の身体機能	備考、特記事項、使用している福祉用具等	在宅でのケア方法	今後実施していくケア	理想的なケア
コミュニケーション	短文理解可 意思やジェスチャーで意思表示あり				
ベッド上の動き	全介助	可能な動作： 使用している福祉用具：除圧マット　マルチグローブ	スライディングシート使用してベッド上での移動を行う	1～2時間毎に圧抜きする 使用していく福祉用具：除圧マット　マルチグローブ	1～2時間毎に圧抜きする 圧迫への対策 骨盤、体幹の回旋の促し 理想となる福祉用具：スライディングシート
寝返り	全介助	可能な動作： 使用している福祉用具：除圧マット　マルチグローブ	スライディングシート使用してベッド上での寝返りを行う	1～2時間毎に圧抜きする 使用していく福祉用具：除圧マット　エルクグローブ	1～2時間毎に圧抜きする 圧迫への対策 骨盤、体幹の回旋の促し 理想となる福祉用具：スライディングシート
起居	全介助	可能な動作： 使用している福祉用具：昇上げ機能付きベッド	ベッド昇上げ機能使用し、坐位へ	ベッド昇上げ機能使用し、坐位へ 使用していく福祉用具：昇上げ機能付きベッド	継続 理想となる福祉用具：継続
坐位	全介助	可能な動作： 使用している福祉用具：ティルトリクライニング車椅子	前方へ滑れ防止のため、姿勢調整を行う。圧分散する。	前方へ滑れ防止のため、姿勢調整を行う。圧分散する。 使用していく福祉用具：ティルトリクライニング車椅子	継続 理想となる福祉用具：継続
起立	全介助	可能な動作： 使用している福祉用具： 足底接地可能	在宅では必要な福祉用具がない為、実施せず	スカイリフトやスタンディング車椅子を使用しての足底荷重、体幹や下肢の可動域確保 使用していく福祉用具：スカイリフト　スタンディング車椅子	継続 理想となる福祉用具：継続

【アセスメントシート記載例】

・介護老人保健施設でもノーリフトケアが定着した。

・両方の施設で介助を受ける患者、家族にとっては、両施設で受ける介助方法の違いで不安を感じることがなくなり、患者の身体機能の向上につながった。

きっかけ

・診療所ではノーリフトケアが行われていたが、併設の介護老人保健施設ではノーリフトの教育を行う人材が不足し、ノーリフトケアが定着していなかった。

・診療所の入院患者が退院後に介護老人保健施設で入所や通所サービスを利用する場合、介助方法が異なり、患者に戸惑いがみられた。介護サービスの利用者が入院となる場合も同様の課題があった。

4. 参 考

厚生労働省

ホームページ

腰痛予防対策

保健衛生業における腰痛の予防

腰痛予防対策（取組内容／支援策）と参考情報（教材・資料／関係機関・制度）

職場における腰痛予防対策指針及び解説

一般的な腰痛の予防対策と腰痛の発生が比較的多い重量物取扱い作業、介護・看護作業等の腰痛予防対策

支 援 機 関

中央労働災害防止協会

集合型の研修・セミナーや専門家が事業場を訪問して安全衛生教育や現場指導を無料で実施
（中小規模事業場安全衛生サポート事業）

産業保健総合支援センター
（独立行政法人労働者健康安全機構）

産業保健関係者を支援するとともに、事業主等に対し職場の健康管理への啓発を実施

ノーリフトケアを推進している団体

一般社団法人
全国ノーリフティング
推進協会

一般社団法人
ナチュラル
ハートフルケア
ネットワーク

一般社団法人
日本ノーリフト協会

ノーリフトケアを推進している自治体

高知家まるごとノーリフティング

※自治体が独自にノーリフトケアの取組を支援している場合がありますので、都道府県各主管部署にお問い合わせください。

令和４年度　厚生労働省委託事業

腰痛を防ぐ　職場の事例集

2023（令和5）年３月

中央労働災害防止協会　健康快適推進部

〒108-0014　東京都港区芝5-35-2
安全衛生総合会館
TEL　03-3452-2517

第14次労働災害防止計画の概要
（静岡労働局）

労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が
安全で健康に働くことのできる職場環境の実現に向けて

近年、全国的には、労働災害による死亡者数は減少しているものの、県内の死亡者数は建設業を中心に増加しており、労働災害による休業４日以上の死傷者数についても、ここ数年増加傾向にあります。また、労働災害発生率が高い６０歳以上の高年齢労働者が増加しているほか、外国人労働者の労働災害発生率も高い状況にあります。さらに、中小事業場の労働災害の発生が多数を占めており、中小事業場を中心に安全衛生対策の取組促進が不可欠な状況にあります。

職場における労働者の健康保持増進に関する課題については、メンタルヘルスや過重労働、コロナ禍におけるテレワークの拡大や化学物質の自律管理への対応等多様化しており、現場のニーズの変化に対応した活動の見直し等が必要となっています。

このような状況を踏まえ、静岡労働局では、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全で健康に働くことができる職場環境の実現に向け、２０２３年度を初年度とし、５年間にわたり、当局、事業者、労働者等の関係者が目指す目標や重点的に取り組むべき事項を定めた**静岡労働局第１４次労働災害防止計画**を策定しました。

計画の期間

2023年4月1日から2028年3月31日まで

計画の総合的な目標

◆死亡災害

第１３次計画期間と比較して、第１４次計画期間の労働災害による死亡者数を、５%以上減少させる

◆死傷災害

２０２２年と比較して、２０２７年までに労働災害による休業４日以上の死傷者数を、減少させる

８つの重点事項

① 自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発
② 労働者の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進
③ 高年齢労働者の労働災害防止対策の推進
④ 多様な働き方への対応や外国人労働者等の労働災害防止対策の推進
⑤ 個人事業者等に対する安全衛生対策の推進
⑥ 業種別の労働災害防止対策の推進（陸上貨物運送事業・建設業・製造業・林業）
⑦ 労働者の健康確保対策の推進（メンタルヘルス・過重労働・産業保健活動）
⑧ 化学物質等による健康障害防止対策の推進
（化学物質、石綿、粉じん、熱中症、騒音、電離放射線）

第14労働災害防止計画の最重要課題

第１３次労働災害防止計画の結果を踏まえ、静岡労働局においては、２０２３年４月から５年間、以下の４点を最重要課題として取り組むこととする。

1　建設業における死亡災害の撲滅
2　転倒災害の増加傾向への歯止め
3　外国人労働者の労働災害の減少
4　ストレスチェック制度のさらなる浸透

1　建設業における死亡災害の撲滅

目標

建設業の死亡者数について、第13次労働災害防止推進計画期間中の合計数と比較して第14次労働災害防止計画期間中の合計数を30%以上減少させる（30人以下とする）。

主要課題

・高所からの墜落・転落といった重篤な災害につながりやすい作業環境にある。また、近年、関係労働者の高齢化が進んでいる。
・近年、豪雨被害からの復旧工事に伴う死亡災害が目立つ。

目標達成に向けた取組

・リスクアセスメントの結果に基づく適切な墜落・転落防止措置及びエイジフレンドリーガイドラインに基づく取組の定着を図る。
・労働災害防止団体をはじめとした関係機関とのより一層の連携を図る。
・豪雨等の自然災害が予想される場合には、必要な情報を収集の上、適切なタイミングで労働災害防止の要請、パトロール等を行う。
・これまでに発生した死亡災害の分析を行い、同種災害の再発防止対策等を分かりやすく取りまとめた資料を作成し、指導や周知等に活用する。

2　転倒災害の増加傾向への歯止め

目標

・増加が見込まれる転倒の年齢層別死傷年千人率※を2022年（令和４年）と比較して2027年（令和９年）までに男女ともその増加に歯止めをかける**。**
転倒による平均休業見込日数を2022年（令和４年）と比較して2027年（令和９年）までに減少させる**。**

※年千人率：１年間の労働者1,000人当たりに発生した死傷者数の割合を示すもの

主要課題
・社会福祉施設及び小売業における転倒災害の増加が著しい。
・高年齢労働者の被災割合が高い。

目標達成に向けた取組
・取組の動機付けとなるよう、行動災害による経済的損失の「見える化」を図るとともに、行動災害防止の取組が生産性の向上等経営上のメリットにも繋がることを広く周知する（社会福祉施設及び小売行の関係事業場が参画するSAFE協議会等の枠組みの活用）。
・新たな「静岡労働局ぬかづけ運動」を展開し、転倒災害防止のための取組について周知啓発を図る。
・高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）に基づく取組等の周知を図る。
・行動災害の原因、再発防止対策について、詳細に分析、解析した結果を集約し、指導や周知等に活用する。

3　外国人労働者の労働災害の減少

目標

外国人労働者の死傷年千人率を2022年（令和４年）と比較して2027年（令和９年）までに減少させる**。**

主要課題
・製造業に従事する外国人労働者の被災者数が多い。
・玉掛けやフォークリフト業務等において、必要な資格を取得せずに就業制限業務に従事する外国人労働者が散見される。

目標達成に向けた取組
・外国人労働者に分かりやすい方法による安全衛生教育や掲示等の「見える化」等の対策を講じるよう、厚生労働省ホームページや関係機関の作成する資料や視聴覚教材の活用を促す。
・関係機関と連携し、周知広報用資料の展開を行う。
・就業制限業務に従事する外国人労働者の資格取得を徹底させ無資格就労を撲滅させる。

4　ストレスチェック制度のさらなる浸透

目標

・30人以上50人未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施事業場数の割合を2023年（令和５年）と比較して2027年（令和９年）までに増加させる。
・50人以上の事業場におけるストレスチェック実施事業場の割合を2027年（令和９年）までに90%以上とする。

主要課題
・メンタルヘルス対策に取り組む事業場は増えているが、50人以上の事業場において、受検率の高くない事業場や未実施事業場について、業種間でも差が見られる。
・義務付けのない50人未満の事業場の受検率、実施率は未だ低いと思われる。

目標達成に向けた取組
・ストレスチェック制度における実施事項を記した「心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」に基づく取組の推進を図る。
・「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」等のマニュアル、「ストレスチェック制度サポートダイヤル」（独立行政法人労働者健康安全機構）等の相談窓口、静岡産業保健総合支援センター等による研修、及び、「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」等のツールの活用を促す。

総合的な目標（再掲）

これらの最重点課題の推進を図ることなどにより、計画期間中に

・死亡災害については、第14次労働災害防止推進計画期間（2023（令和５）年～2027（令和９）年）中の合計数を、第13次労働災害防止推進計画期間（2018（平成30）年～2022（令和４）年）中の合計数と比較して５%以上減少させる。

・死傷災害については、増加傾向に歯止めをかけ、死傷者数については、2022（令和４）年と比較して2027（令和９）年までに減少に転じさせる。

ことを目標とする。

※　主要な取組については、アウトプット指標及びアウトカム指標を設定して取組を推進する。

※　最重点課題以外にも、重篤な災害が多発している業種等の労働災害防止対策、過重労働による健康障害防止対策や化学物質による健康障害防止対策など労働者の健康確保対策を着実に推進していく。

職場の安全対策を！

静岡労働局
転倒災害を防ぎましょう

「静岡労働局ぬかづけ運動」実施中！

転倒災害を防止しよう！



ぬれた場所

床の水たまりや氷、油、粉類など**危険な状態**をみつけ、対策を講じていますか？



かいだん

階段や段差のある場所など、転倒**リスクの高い箇所**に対して対策を講じてしますか？



かたづけ

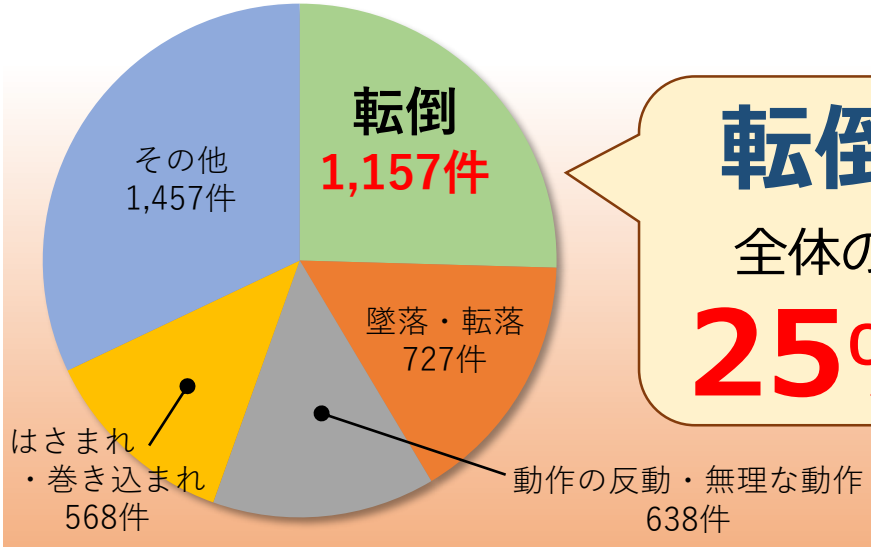
身の回りの整理整頓など、日々、作業者への**意識づけ**、教育などを行っていますか？



毎日の運動

ストレッチや転倒予防体操など**運動**を行って、転倒しにくい体づくりに努めましょう！

静岡県内における労働災害（令和4年 4,547件）



転倒
全体の
25%



静岡県内では、平成21(2009)年から連続し、転倒災害が「事故の型」ワーストワンとなっています。転倒災害を少しでも減らすため**「静岡労働局ぬかづけ運動」**を展開しています。

転倒災害の防止にはハード・ソフト両面からの対策が効果的です

Hard



ぬれた場所など**危険な状態**

かいだんや段差のある場所など、
転倒**リスクの高い箇所**



- 手すりを設ける、段差をなくすなど設備改善
- 掃除を行い、すべりにくい状態に戻すなど安全な状態の維持

リスクの洗い出しを行い物理的な対策へ

Soft



定期的なかたづけや、通路は走らない
など、作業者への**意識づけ**

作業前のストレッチや
転倒予防体操などの**運動**



- 清掃の実施、通路は走らないなどのルール作り
- 作業前にストレッチを行う

定期的な教育や毎日の運動の実施

テン10月トウ10日は**『転倒予防』**の日

参考

○中央労働災害防止協会「STOP！転倒災害プロジェクト」
https://www.jisha.or.jp/campaign/tentou/index.html

○一般社団法人　日本転倒予防学会　http://www.tentouyobou.jp/

STOP！転倒　検索

※転倒リスクの高い箇所をわかりやすく「ぬかづけ」と提唱したのは「日本転倒予防学会」の前理事長 武藤芳照氏です。

静岡労働局　労働基準部　健康安全課
静岡市葵区追手町9-50　静岡地方合同庁舎３階　℡ 054-254-6314

【R5.05】

事業主の皆さまへ

静岡労働局

緊急事態！！

労災死亡事故多発中

６月下旬以降8人が死亡

令和5年6月28日から8月19日までの期間において、8件もの労災死亡事故が発生しています。（事故の詳細は裏面参照。）

静岡労働局では、このような状況を受け「労災死亡事故多発警戒」を発令し、より一層の労災死亡事故防止を呼びかけています。

事業主の皆さまにおかれましては、次の労働災害防止対策の実施状況を今一度ご確認いただきますようお願いいたします。

労働災害防止のためのチェックリスト

①安全衛生管理体制について

□事業場の安全衛生管理体制が整備されているか。

□安全衛生管理者、作業主任者、職長等事業場の責任者から業務の遂行状況を報告させ、必要に応じ実施状況について指導ができているか。

②「5S」について

□整理、整頓、清掃、清潔、しつけの「5S」について徹底されているか。

③リスクアセスメントについて

□職場に存在する多種多様な危険性又は有害性の特定ができているか。

□特定した危険有害性をもとに、リスクの見積もりができているか。

□見積もりしたリスクをもとに、リスク低減対策ができているか。

④日常的な安全衛生活動について

□KYT（危険予知訓練）やヒヤリハット活動が実施されているか。

⑤安全衛生教育について

□雇入れ時教育、作業内容変更時教育、特別教育、職長教育等の各種教育が行われているか。

⑥健康管理について

□作業前に体調不良等の異常がないことの確認ができているか。

□労働安全衛生法に基づく各種健康診断を実施しているか。

≪労災死亡事故状況詳細≫

発生日	業種	年齢	発生状況
6月28日	土木 工事業	70代	草刈り作業中に、手指を蜂に刺され、アナフィラキシー補助治療剤を使用したが、数日後に死亡した。
7月6日	土木 工事業	50代 50代	橋梁建設工事作業中に、箱桁橋が地上に落下し、橋脚の上で作業していた者2名が箱桁橋の落下に巻き込まれ、約9mの高さから墜落し死亡した。
7月23日	道路貨物 運送業	70代	両手それぞれ別の荷物を持ちながら階段を登っていたところ、後ろ向きに墜落し、頭部を打ち死亡した。
7月27日	土木 工事業	70代	造成工事中、チェーンソーを用い、伐木作業を行っていたところ、伐倒木と共に倒れた他の木に挟まれ死亡した。
7月27日	金属製品 製造業	30代	高温の薬品が入ったタンク内に墜落し、全身火傷を負い、死亡した。
8月15日	建築 工事業	10代	走行中のトラックがトンネル側壁に接触したことにより、助手席に同乗していた被災者が頭部を強打し死亡した。
8月19日	化学工業	60代	自動車を運転中、交差点に進入しようとしたところ、側方から走ってきた自動車と衝突し、死亡した。

○上記8人中４人が工事現場で死亡

建設業の安全対策に関してガイドライン等を公表しています。詳細は⇒

○5月～9月は、「STOP 熱中症クールワークキャンペーン」期間です！

職場での熱中症により、毎年約20人が亡くなり、約600人が休業4日以上となっています。

熱中症対策の詳細については⇒

○全国的に高年齢労働者が被災する割合が増加しています。

厚生労働省では、令和2年3月より「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）」を公表し、実施可能な労働災害防止対策に積極的に取り組んでいただけるようお願いしています。

◎エイジフレンドリーガイドラインの詳細は



（R5.8.22）

もう、チェックした？



静岡県 最低賃金

984円 時間額

令和５年１０月１日～

※　産業によって、特定最低賃金が定められているものがあります。

年齢に関係なくパートや学生アルバイトを含め、
すべての労働者に適用されます。
賃金が最低賃金以上になっているか、確認してみましょう。

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も。

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低額を定め、
使用者は、その最低賃金額以上の賃金を支払わなければならないとする制度です。

厚生労働省・静岡労働局