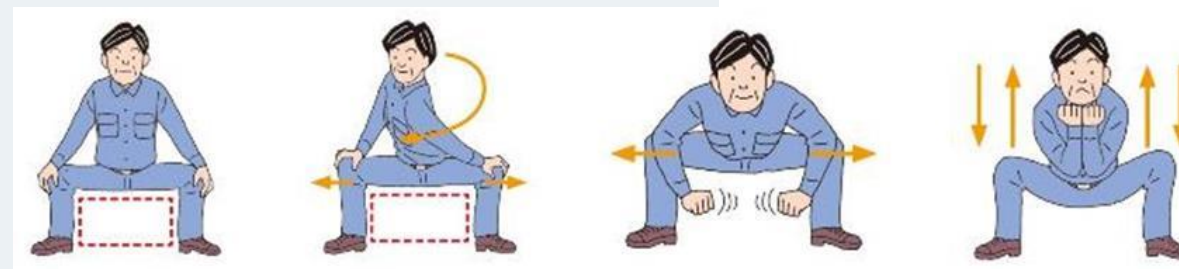


第22回 東京産業安全衛生大会

オリジナル体操と体力テストを活用した 転倒災害防止の取り組み

令和8年7月6日
三菱ケミカル株式会社
人事部健康支援グループ
産業医 岡本春美



本発表に開示すべきCOIはありません

「高年齢者の労働災害防止のための指針（エイジフレンドリー指針）」概要



改正労働安全衛生法第62条の2第2項に基づき、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善・作業の管理等について、事業者が講ずるよう努めるべき措置を定めたもの。（令和8年2月公示 / 4月適用）

事業者が講ずべき5つの措置

1 安全衛生管理体制の確立等

- 経営トップによる方針表明と体制整備
- 安全衛生委員会等での調査審議
- リスクアセスメントの実施
- 年間推進計画の策定・評価・改善

2 職場環境の改善

- 身体機能低下を補う設備・装置の導入
- 筋力・バランス能力低下等の高年齢者の特性を考慮した作業管理

3 高年齢者の健康や体力の状況の把握

- 健康診断の確実な実施
- 体力チェックの継続的实施
（青年・壮年期からも推奨）

4 高年齢者の健康や体力の状況に応じた対応

- 個々の健康・体力状況を踏まえた就業上の措置
- 適合する業務とのマッチング
- 心身両面における健康保持増進措置
- 身体機能の維持向上のための取組

5 安全衛生教育

- 高年齢者に対する教育
 - －法令に基づく教育の確実な実施
 - －未経験業務従事者への丁寧な教育訓練
- 管理監督者等への高年齢者特性の教育

➡本日は、主に赤枠部分における当社の取り組みについて、ご紹介いたします

本日の内容

- 1) 転倒リスク要因別の対策 ～なぜ運動機能への介入が必要か？～
- 2) 三菱ケミカルグループにおける転倒労災防止対策の概要
- 3) 三菱ケミカルグループ体操の効果検証
- 4) 導入～グループ内展開の流れ
- 5) 取り組み継続への課題と対応

1) 転倒リスク要因別の対策 ～なぜ運動機能への介入が必要か？～

- ・転倒が起こる背景には、「**内的、外的、社会・管理的**」の3つの要因があり、
従来は「**外的要因**」「**社会・管理的要因**」である**作業環境、行動・意識への対策**を中心に実施
- ・より一層効果を高めるためには、**3つの要因から総合的に対策を講じる**必要あり
→従来の取り組みに加え、「**内的要因**」である「**運動機能低下**」への**積極的な介入**が必要



2) 三菱ケミカルグループにおける転倒労災防止対策の概要

すべての年齢層で転倒しにくい体力の維持・向上が必要という考えのもと、全従業員を対象に、「転倒しにくい身体づくり」を目的とする三菱ケミカルグループ体操と、「転倒リスクを評価する」ための安全安心体力テストの2本柱で推進

＜体操と体力テストの対応が特徴＞
体力テストで可視化された弱点を
体操で強化して体力回復できる設計

すべての年齢層で転倒しにくい
体力の維持・向上が必要

転倒しにくい身体づくり

転倒リスク評価

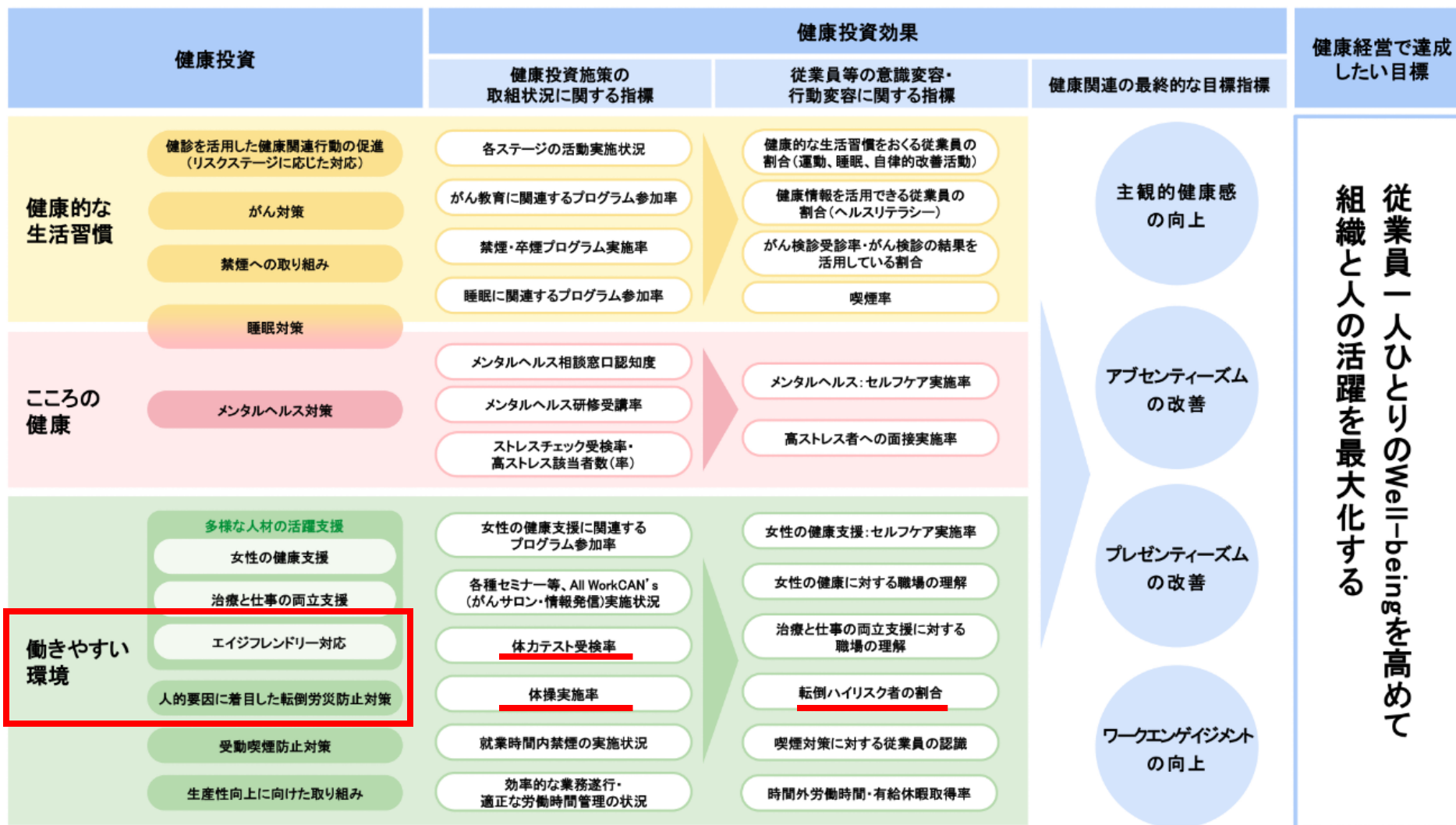
三菱ケミカル
グループ体操

安全安心
体力テスト®

安全安心体力テスト®	5mバランス歩行 動的バランス能力のチェック	2ステップテスト つまずきリスクのチェック	片脚立ちテスト 体重支持力（筋力）のチェック
三菱ケミカル グループ体操			
① 胸を広げて 肩甲骨を 動かす運動			○
② 肩甲骨を 動かす運動			○
③ 股関節を 広げる運動		○	○
④ しゃがみこみと 前屈の運動		○	○
⑤ スクワット運動		○	○
⑥ 脚をあげ バランスを とる運動		○	
⑦ 股関節回しと 踏み出し運動		○	○
⑧ 足の指で 踏んばる運動		○	
⑨ 肩ゆらしと 足踏み運動			
体力テストとは直接対応しませんが、転倒しそうになった時に、素早い対応ができるようになる効果が期待できます			

健康経営における転倒労災防止対策の位置づけ

三菱ケミカルグループ健康経営の3本柱の一つ「働きやすい環境」の施策に位置付け、**安全対策**と**エイジフレンドリー対応**の両面に取り組んでいる



三菱ケミカルグループ体操とは

- ・「転倒防止」に着目したオリジナルの体操
- ・転倒リスクにつながる「姿勢の改善」、加齢とともに低下しやすい「身体機能の改善」が期待でき、転倒しにくい身体づくりを目指す

■ 目的

転倒しにくい身体づくり
→姿勢の改善
→身体機能の改善

■ 内容

- ・ストレッチ運動
- ・下肢の筋力を高める運動(レジスタンス運動)
- ・関節の協調性を高める運動

■ 就業時間内に1回/日実施（業務として実施）

※JFEスチール(株)の乍智之アスレティックトレーナーに監修・コンサルティングを依頼



- 9項目の運動で構成される約4分間の体操
- 動画を見ながらの実施をルール化
- 動画はグローバル展開、DE&Iを意識して製作（多国籍モデル、多言語、低負荷・椅子・スカートverあり）

安全安心体力テスト[®]とは

■目的

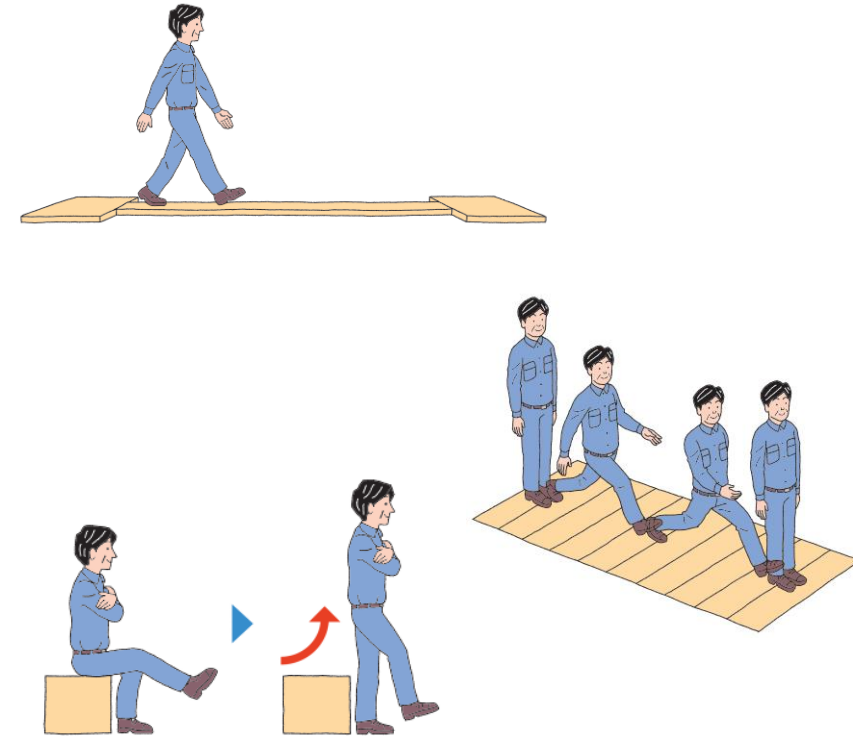
転倒に関連する身体機能を可視化し、転倒リスクを評価することで、
転倒災害発生を未然に防止する

- 転倒リスク高群に対する会社として体力回復支援
- 体力低下・改善の必要性への気づきによる意識・行動変容

■内容

「転倒」と関連が深い3つの身体機能を測定（年1回）

- ✓ 5mバランス歩行テスト : 動的バランス（平衡性）
- ✓ 2ステップテスト : つまづきリスク（柔軟性）
- ✓ 片脚立ちテスト : 体重支持力（脚筋力）



3) 三菱ケミカルグループ体操の効果検証

取り組み開始以降、過去1年間の転倒経験者が年々減少し、転倒リスク高群が減少

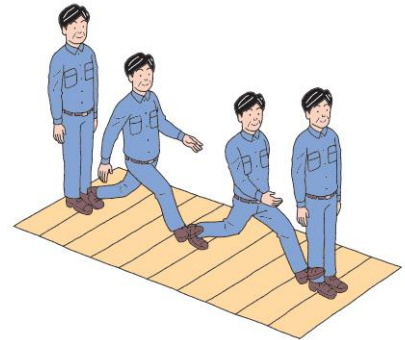
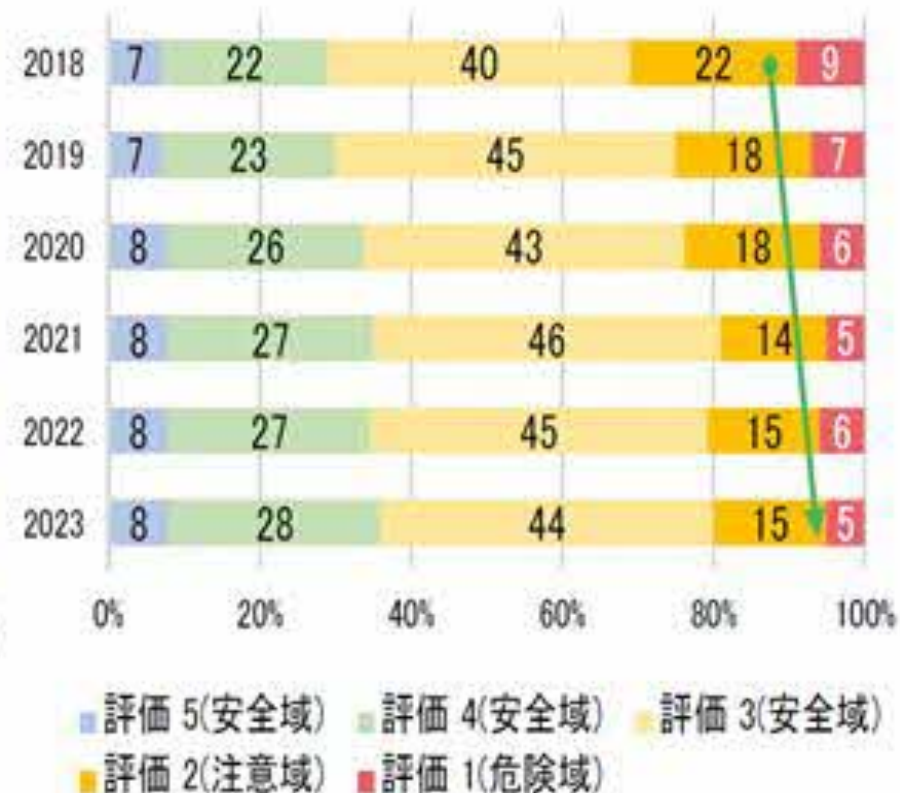


過去一年間の転倒経験者の割合



※転倒経験は職場での転倒に限定せず、
日常生活も含めた転倒の有無を表しています

2ステップテスト スコア別人数割合



4) 導入～グループ内展開の流れ

年度	実施事項／展開範囲	推進時のステークホルダー／背景
2016	体操・体力テストの開発・先行導入 ／三菱ケミカル社の一部拠点	環境安全＋健康支援 ／安全対策としてスタート
2017	体操の社内展開 ／三菱ケミカル社の全拠点	上記＋経営層 ／安全対策に加え、健康経営施策として位置付け、社内外にPR
2018	体力テストの社内展開 ／三菱ケミカル社の全拠点	
2020	体操・体力テストの拡大展開 ／国内グループ会社・・・9割以上 海外拠点・・・中国・アジアエリアの7割	国内グループ会社・海外拠点 ／環境安全ラインで推進窓口整備
2023	改めて目的・意義の理解を促すためのE-learning ／グループ全従業員（含グループ会社・海外拠点）	／時間経過に伴うリマインド
現在	施策継続のための取り組み（後述）／国内拠点	国内拠点 ／効果的实施、実施率、コスト面等課題への対応

5) 取り組み継続への課題と対応

①日々の体操を正しく実施する（＝効果を高める）こと

⇒体操毎の解説動画、体操開発者による講演会動画を社内ポータルサイトに掲載

②オフィス拠点でのテレワーク増加による体操実施率低下

⇒働き方のパターンによって体操実施の工夫を紹介

③体力テストのコスト（人件費）

⇒別の転倒リスク可視化方法へ変更（持続可能性を踏まえた柔軟な運用）

転倒災害ゼロを目指して

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

めざせ、転倒災害ゼロ！

