

エイジフレンドリー補助金活用事例① ～身体機能チェック、専門家による運動指導～

業種	情報通信業
労働者数（60歳以上）	約40名（60歳以上1名）

厚生労働省



東京労働局

活用した補助金の概要

利用コース：転倒防止のための運動指導
コース
対策内容：身体機能チェック、運動指導
補助金額：100万円（上限額）

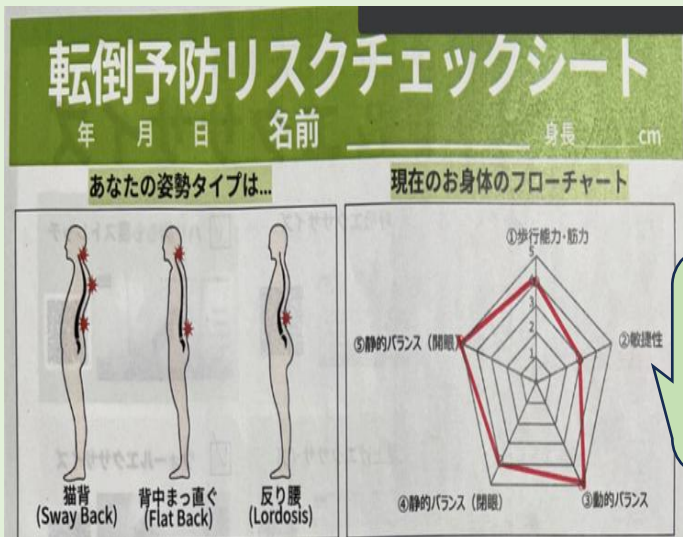
補助金活用の経緯

社員の身体を動かす機会が少ないこと等を気にしていた時に、知り合いから補助金の話聞き、補助金を活用して、身体機能のチェック、運動指導等のコースを選択した。

R7.5	R7.5	R7.6	R7.7	R7.8～12	R8.1
補助金を把握	補助金申請	交付決定	業者選定、依頼	月1回程度に分けて身体機能チェックを実施	補助金振込

補助金を活用した対策の内容

身体機能チェック・姿勢評価



【チェック事項】
「歩行能力」
「筋力」
「敏捷性」
「バランス」

＜6つの運動機能テストと姿勢評価を行う＞

労働者からの声

- ・ 普段、身体を動かすことが少ないため、機会を与えてくれて良かった。
- ・ 身体が思ったより動かなかった。
- ・ 今後も継続して実施してほしい。

評価結果に伴い、専門家による運動指導

写真	
姿勢タイプ	猫背 Sway Back (スウェイバック)
施術内容	骨盤後傾と胸椎後弯が目立ち、下肢筋力の弱さも確認されました。特にムストリングと大臀筋の硬さが顕著で、股関節屈曲動作が不十分でした。ストレッチにより筋緊張を緩和し、体幹と臀筋の運動を高めるトレーニングを指導しました。

＜専門家によるストレッチや運動等の指導＞

対策を行ってみたいの効果

座りっぱなしの作業が多い業種であるため、会社として取り組む必要性について認識を高めることができた。
また、労働者自身の体力や健康への意識のきっかけとなったのではと考えている。

補助金を活用した感想・意見

手続等はそんなに手間がかからなかった。
補助金でサポートをしてもらえると非常にありがたい、身体機能チェック等の導入がしやすくなったと感じた。

エイジフレンドリー補助金を積極的に活用し、働く高年齢者の対策を進めてください！