

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！

鹿児島産業保健総合支援センター

さんぽセンターからのご案内

行動災害の予防対策を無料で支援します！

鹿児島産業保健総合支援センターでは、転倒や腰痛等の行動災害の減少により労働者の健康保持増進を図るため、厚生労働省が公表している「労働者の健康保持増進のための指針」に基づいた事業場外資源を活用いただく取り組みとして、産業保健相談員（健康運動指導士）による運動指導等を通じた各事業場への訪問支援を無料で実施します。

年齢別の鹿児島県内の労働災害(休業4日以上)

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上
令和4年	266	389	479	720
令和3年	350	413	503	702
令和2年	285	416	506	649
令和元年	312	351	471	623

60歳以上の労働災害が年々増加！
年齢層が上がると労働災害も増加！

事故の型別の鹿児島県内の労働災害(休業4日以上)

	転倒	無理な動作による腰痛
令和4年	489	347
令和3年	514	348
令和2年	497	284
令和元年	442	276

腰痛災害が年々増加！
各年では2つの災害で全産業の34~38%！

事業場で取り組む目的

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として労働者の高齢化等による身体機能の低下等が挙げられ、その対策として、労働安全衛生法第69条に基づき、事業者は労働者の健康の保持増進を図るための措置を進めることが重要となります。

さんぽセンターが実施する支援の種類

★ 健康測定・チェック (例)

- ・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 (例)

- ・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

お申し込みフォーム



個人ではなくポピュレーションアプローチ(事業場全体)での取り組みがポイントです！
健康教育等の機会に当センターの支援をご利用ください。

ご希望の際はホームページもしくは本チラシの申し込みフォームよりお手続きください。

<https://sd.formman.com/t/7hbl/>

問合せ先： 独立行政法人 労働者健康安全機構
鹿児島産業保健総合支援センター

TEL 099-252-8002
HP <https://kagoshimas.johas.go.jp/>



「職場で行う腰痛予防について」

日本における業務上疾病（新型コロナウイルス感染症除く）で最も多いのは腰痛です。腰痛は従業員の休職・退職を招くことから、従業員の健康上の問題だけではなく、労働人材確保や労働生産性の観点で、とても深刻な問題となっています。



令和5年4月から開始された第14次労働災害防止計画（労働災害を減少させるために国が重点的に取り組む事項を定めた5か年計画、以下、14次防）において、腰痛予防を含む労働災害防止対策の推進に向けた理学療法士の活用が明記されました。

腰痛とは・・・腰や背中からお尻にかけての痛みや張り、不快感などの症状

- ・腰を動かさずにじっとしていても痛い、
夜間等横になっても痛みが楽にならない
- ・微熱でも発熱が続いている
- ・理由もなく体重が減った
- ・痛み止めを使っても頑固な痛みがぶり返す
- ・痛みがお尻から膝下まで広がる



医療機関への受診が必要



勤労者が仕事に支障をきたす腰痛の危険因子

- ・持ち上げ、前かがみ動作、ひねり動作が多い
- ・20Kg以上の重量物の取り扱い
- ・ストレスが強い
- ・週労働時間が60時間以上
- ・不安、抑うつ

皆さんの職場の作業環境、健康管理はどうでしょうか？

- 室温の管理、作業空間の確保、作業方法の改善、同一作業時間の管理、靴や服装
- 休憩室の設置（BGM、香り）、長時間勤務の時間管理、上司のサポート、人員配置
- 筋力強化、柔軟性向上、健康診断、ストレスチェック、セルフマネジメント

健康管理のための就業時の体操

腰痛の経験者は股関節周囲が固い方が多い傾向にあります。腰痛借金の返済のため、朝の始業時に、昼休憩時に、作業に応じて、その都度、体操を実施してみてはいかがでしょうか。

・大腿前面のストレッチ（事務所機材を利用した例）



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

体操をするときのポイント

- ☞ 息を止めない
 - ☞ どこを伸ばしているか意識する
 - ☞ 気持ち良いぐらいがちょうど
- ※持病のある方は無理をしないようにしましょう

一般的な腰痛であれば・・・

- ・ 通常は数週間で症状は改善し、3 か月以内によくなる
- ・ 安静はかえってよくない
- ・ 職場は対象者と連絡を取り合う事
(ほとんどの場合は、仕事の量や時間の調整で職場に復帰可能)
- ・ 長引く場合は心理社会的要因の影響
(痛みへの不安や恐怖、周囲のサポート不足等の留意が必要)

多種多様な労働者の腰痛予防、転倒予防をはじめ、労働安全衛生に対し、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士は専門性を生かすことが出来ます。ぜひ、職場の腰痛予防のため、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：一般社団法人 鹿児島県理学療法士・作業療法士・言語聴覚士連絡協議会

TEL：099-210-5457 Email：qqtf7bf9k@feel.ocn.ne.jp