

# 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<sup>1</sup>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<sup>2</sup>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>