

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[※]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://shimanese.johas.go.jp>