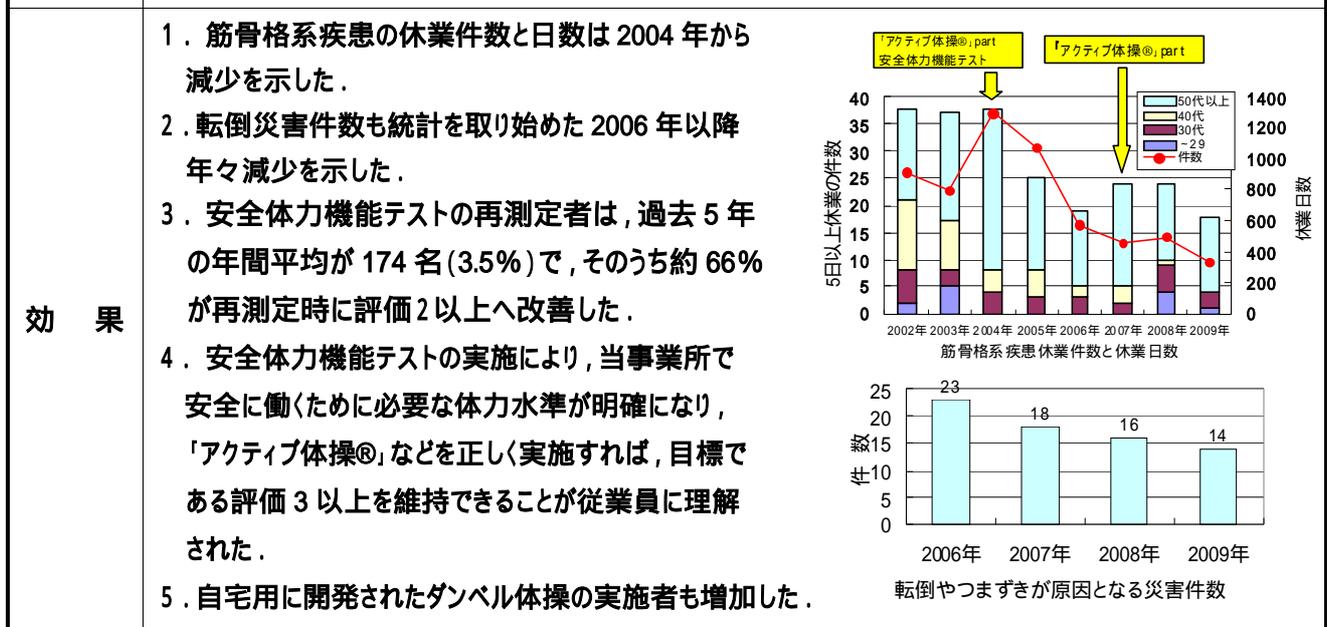
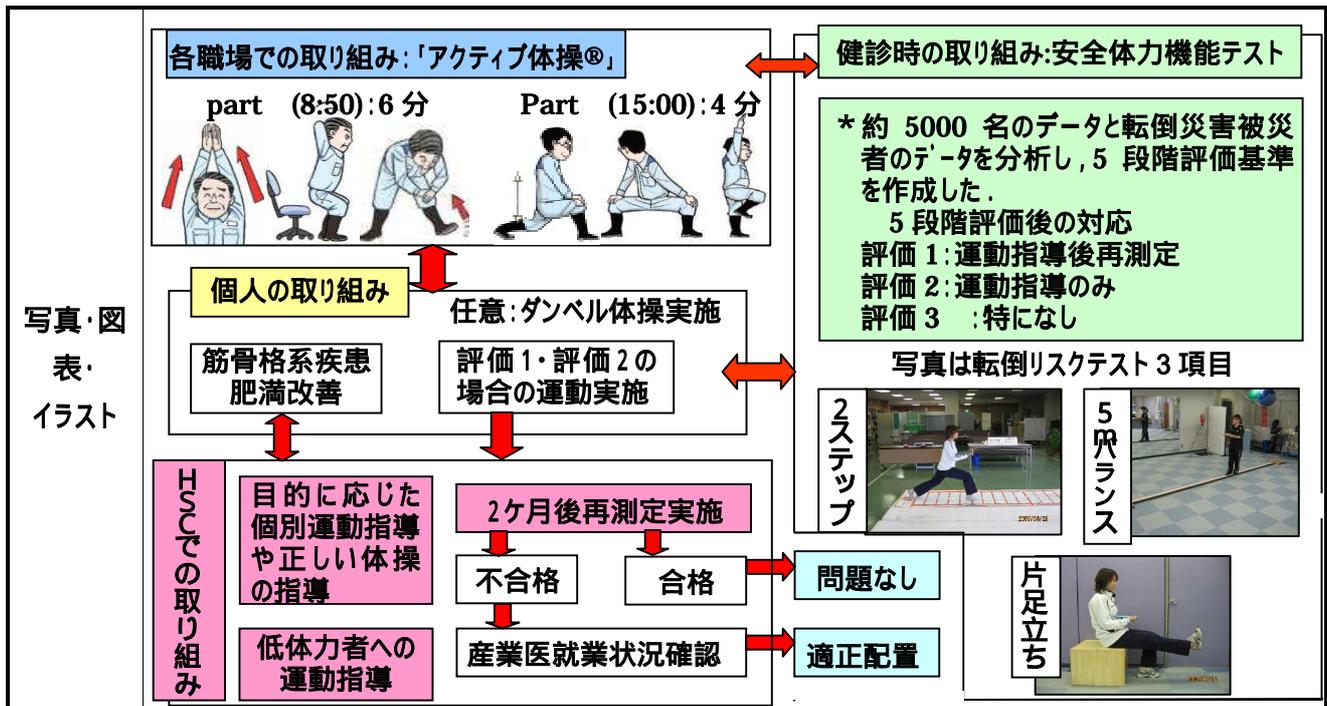


筋骨格系疾患と転倒災害の予防についての包括的対策

ガイドラインステップ	キーワード	<ul style="list-style-type: none"> ・体力低下 ・筋骨格系疾患 ・安全体力機能テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・転倒災害 ・安全管理
6・8・9			
改善・取組みの背景と課題	<p>従業員の健康づくりや体力づくりは重要との認識から、各企業とも創意工夫をしながら取り組んでいるが、十分な効果をあげた例は少ない。当事業所は、従業員約 5,000 名のうち 45 歳以上が約 60% の状態が続き、2003 年には疾患別休業率で筋骨格系疾患がワースト1となると共に、体力低下が原因とされる転倒等の労働災害が目立ち始めた。加齢による体力低下は避けられない現象であるが、体力低下をできるだけ緩やかにするためには企業の対応と努力も大きい。当事業所では体力測定やラジオ体操などを実施していたが、その効果が十分ではなかったことから、健康や労働能力と深い関わりをもつ体力の測定・評価の開発、目標とすべき体力レベルの明確化、目標とする体力を維持・改善させるためのシステムの構築、などの課題に取り組んだ。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>健康で安全に働くためには、上記課題の解決に必要な就労環境と組織を作り、従業員はそれを利用して目的を達成するという包括的システムを構築することが必要と考えた。具体的には次のことを実施した。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 包括的取組みの中心となるセンターを設置した。 2. ラジオ体操を筋骨格系疾患予防と転倒予防という目的を明確にした2つの体操に変更した。 3. 従来の体力測定を当事業所で安全に働くために必要な体力という視点から、腰痛や転倒等のリスクの高い低体力者をスクリーニングすることができる測定に変更した。 4. スクリーニングされた低体力者について体力水準を一定レベルに回復させるための支援体制を整えた。 		
改善・取組みの概要	<p>2003 年にヘルスサポートセンター(HSC)を設置し、2004 年より、ラジオ体操に代わる「アクティブ体操®」を開発して実施している。また、腰痛リスクと転倒リスク、ハンドリング能力、危険回避能力を測定する上での 8 項目からなる「安全体力機能テスト」を開発し、健診時全社員に対し実施している。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各職場での取組み・・・体力向上と運動習慣の形成 <ol style="list-style-type: none"> 1) 8:50 「アクティブ体操®」part :6 分間・10 種目の動作(2004 年より実施) 目的:不良姿勢の改善,肩・腰痛等の筋骨格系疾患予防,抗重力筋強化 15:00 「アクティブ体操®」part :4 分間・10 種目の動作(2007 年より *2006 年までは part) 目的:股関節機能の改善とバランス能力の改善により転倒予防 2. 健診時の取組み・・・労働能力の測定と低体力者に対する運動指導 <ol style="list-style-type: none"> 1) 自分の日常の取組みが安全体力機能の維持に役立っているかどうかを全従業員が確認する場。 2) 安全体力機能テストは 5 段階で評価し、評価 1 か評価 2 がある従業員は、テスト終了時に対象項目の改善を目的に、その場で個別に運動指導を受ける。 3. 個人の取組み・・・安全体力機能テストの評価3以上が目標 <ol style="list-style-type: none"> 1) 評価 1 と評価 2 の従業員は、処方された個別運動プログラムを実施し、安全体力機能の回復に努める。更に、評価 1 の従業員は、2 ヶ月後に対象項目の再測定を実施する。 2) 筋骨格系疾患や肥満改善など個人の要望に応じた運動指導を受けることができる。 4. ヘルスサポートセンターの取組み・・・個人の健康と安全の支援 <ol style="list-style-type: none"> 1) 筋骨格系疾患の改善や個人の要望に応じた運動指導の実施。 2) 安全体力機能テストの低体力者への運動指導や再測定の実施、更に、再測定不合格の場合は産業医が就業状況を確認の上、適正配置を行う。 		



このGPSの経験から学ぶことができるポイント

1. 1日の多くを過ごす職場で、ある程度の身体活動量を確保できる環境をつくり、従業員がそれを利用し、勤務時間も含めて包括的に体力の改善に取り組める体制を整えることが大切である。
2. 中高年者はもちろん、若い社員も体力の維持・向上のために、日常的、かつ全社員参加型で継続した活動ができる体操が効果的である。
3. 体操は目的をはっきりさせ、正確に実施すれば筋力や関節可動域などの改善効果が期待できる。
4. 安全に働くために必要な体力という視点から、各社の作業形態を考慮した独自の測定を考案し、継続的に実施すれば、必要な体力レベルを明確にすることができる。

参考資料
産業衛生学会講演集:第 49 巻(P481)・第 50 巻(P347, P348)・第 51 巻(P384)・第 52 巻(P370)
第 1 回事務・販売・サービス部門全日本選抜QCサークル大会要旨集(2008 年 5 月)P82 ~ P91
「アクティブ体操® & 」 「オリジナルダンベル体操」DVD販売:JFE 西日本ジーエス株式会社

投稿者
乍智之, 辻博明, 山下真紀子, 金吉亜紀子, 平田美沙子

e-mail
t-nagara@jfe-steel.co.jp

2010 年 12 月 28 日