

働く人の  
健康応援!

# ゼロ災 無料出張サービスのご案内

仕事中的**転倒災害・腰痛災害「0」**を目指して取組む企業への**専門家派遣!**

神奈川県産業保健総合支援センターでは、「健康応援! ゼロ災無料出張サービス」を展開し、仕事に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場や再発防止対策等に取り組む事業場等に、**健康運動指導士**や**理学療法士**などの**専門家を派遣**して、働き盛りの中高年労働者の身体機能の維持・改善方法や足腰の筋力、バランス力の低下を防ぐ「転倒」・「腰痛」予防等をお手伝いしています。

「転倒災害」と「腰痛災害」は安全面の対策のみでは不十分。足を一歩踏み出せていたら、バランス崩さなかったかも。

「転倒災害」と「腰痛災害」を防止するには安全面と健康面を両輪にして、身体機能の維持・改善が必要なんです。

病院や介護施設で働く労働者の「転倒災害」と「腰痛災害」が増加しているよ。



安全対策に取り組んでいるが…なかなか、「**転倒災害**」と「**腰痛災害**」が減らないと悩んでいませんか?



専門家がヒアリングして、事業場に合った **健康応援メニュー等**<sup>※</sup> を提案します。

## 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・腰痛対策

## 社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイスなど

- 転倒予防・バランス運動
  - 腰痛予防のための運動
  - 職場でできるストレッチ体操
  - 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 など
- (社内セミナーや転倒予防・腰痛予防アドバイスは、リモート利用可能)

※健康応援メニュー等は、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」(THP指針)に基づく、健康保持増進計画を言います。

労働安全衛生法第69条により、健康保持増進計画を作成して、労働者に対する健康教育及び健康相談等、労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を講ずることが求められています。



独立行政法人 労働者健康安全機構

## 神奈川県産業保健総合支援センター

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

TEL **045-410-1160** 平日(月~金) 8:30~17:15

まずは  
ご相談  
ください!



# 身体活動や運動による健康確保・増進の取組 支援申込書

身体活動の改善や運動機会の増進によって働く人の健康確保・増進にとりくみを進める企業・事業場に、運動指導士や理学療法士などの専門家を派遣して、実演による運動等の指導やアドバイス、従業員教育等を行います。

年 月 日

事業場名				労働者数	人		
所在地	〒						
	TEL				FAX		
担当者	部署名				氏名		
	職種	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 産業看護職 <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 人事・労務担当者 <input type="checkbox"/> 衛生管理者 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
	e-mail						
業種				業務内容			
訪問希望日	事前打合せ（事業場の健康課題の絞り込みについてのヒアリング）						
	第1希望日	令和	年	月	日 ( )	時間帯	: ~ :
	第2希望日	令和	年	月	日 ( )	時間帯	: ~ :
	実地支援（運動指導士・理学療法士などの専門家が実際に事業場に訪問する実地の指導・セミナー・アドバイスなど）						
	第1希望日	令和	年	月	日 ( )	時間帯	: ~ :
第2希望日	令和	年	月	日 ( )	時間帯	: ~ :	
支援を希望する職場の健康課題（該当する項目の <input type="checkbox"/> にしを入れてください。）							
<input type="checkbox"/> 転倒災害が増加している <input type="checkbox"/> 腰痛災害又は腰や膝などの痛みを訴える従業員が増加 <input type="checkbox"/> 病院・社会福祉施設で働く労働者を対象とした腰痛予防、移動・移乗技術の改善 <input type="checkbox"/> 転倒災害や腰痛災害を発生させない作業姿勢・作業環境・作業管理・健康管理等の改善 <input type="checkbox"/> 中高年労働者又は着座時間が長い労働者等を中心とした運動機能の向上 <input type="checkbox"/> 法令で義務付けられている健康診断実施後の保健指導 <input type="checkbox"/> 口腔保健指導（歯周病対策等） <input type="checkbox"/> メタボ従業員（生活習慣病・ハイリスク者）の増加 <input type="checkbox"/> 睡眠不足を訴える従業員がいる / 増えている <input type="checkbox"/> ストレスを抱えがちな従業員が増えている <input type="checkbox"/> 作業動作のムダをなくし働きやすい職場環境を実現したい <input type="checkbox"/> 身体活動・運動機会の増進や運動習慣の定着によって従業員の健康維持・増進を図りたい							
以上のほかに希望される支援の具体的内容がありましたら 御記入ください。							

申込書到着後、当センターからご担当者あてに、訪問日時等の調整についてご連絡いたします。

申込先 神奈川産業保健総合支援センター 横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階  
TEL: 045-410-1160 FAX: 045-410-1161  
ホームページ申込み <http://www.kanagawas.johas.go.jp/publics/index/536/>

