

職場における転倒・腰痛等の  
減少を図る対策の在り方について  
【 提 言 】

令和4年3月31日

転倒・腰痛等の減少を図る対策の  
在り方に関する有識者ヒアリング

転倒・腰痛等の減少を図る対策の在り方に関する有識者ヒアリング  
有識者名簿

|             |               |  |
|-------------|---------------|--|
| いわきり<br>岩切  | かずゆき<br>一幸    | 独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所人間工<br>学研究グループ部長     |
| えばら<br>榎原   | たけし<br>毅      | 名古屋市立大学大学院医学研究科環境労働衛生学分野 准教授                     |
| かい<br>甲斐    | ゆうこ<br>裕子     | 公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所 上席研究員                     |
| かまだ<br>鎌田   | まきみつ<br>真光    | 東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻 講師                         |
| かわつ<br>河津   | ゆういちろう<br>雄一郎 | 株式会社平和堂 健康サポートセンター統括産業医                          |
| たかぎ<br>高木   | もとや<br>元也     | 独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所新技術安<br>全研究グループ 特任研究員 |
| つした<br>津下   | かずよ<br>一代     | 女子栄養大学 特任教授                                      |
| ながた<br>永田   | ひさお<br>久雄     | 公益財団法人 大原記念労働科学研究所 客員研究員                         |
| はやさか<br>早坂  | としひさ<br>聡久    | 東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科 准教授                          |
| ひぐち<br>樋口   | つよし<br>毅      | 株式会社ルネサンス 健康経営企画部部長<br>健康経営会議実行委員会 事務局局長         |
| ふじた<br>藤田   | よしぞう<br>善三    | 東京商工会議所 ビジネス交流部部長                                |
| まつだいら<br>松平 | こう<br>浩       | 東京大学医学部附属病院 特任教授                                 |
| まつば<br>松葉   | ひとし<br>斉      | 松葉労働衛生コンサルタント事務所 代表                              |

(五十音順、敬称略)

## はじめに

第三次産業の労働災害防止対策については、第13次労働災害防止計画において重点事項の1つに位置づけられ、その推進が図られてきたところであるが、労働災害は逆に増加しており、特に小売業や介護施設等を中心に災害の増加が著しい。

休業4日以上労働災害を事故の型別でみると、「転倒」及び腰痛等の「動作の反動・無理な動作」による死傷者数が全体の4割を超える状況にありその予防が喫緊の課題となっている。

これら転倒・腰痛等の中には後遺障害を伴う重篤な災害も発生しているほか、従来型の高所からの「墜落・転落」や機械への「挟まれ・巻き込まれ災害」などの設備対策を中心とした対策とは異なる点がある。

また、転倒・腰痛等が増加しているにもかかわらず、安全衛生活動の重要性に対する関係事業者の理解は必ずしも進んでおらず、事業の業態や労働者属性などの実態に適した安全衛生対策の知見も十分に蓄積していないといった課題もあり、災害の増加に歯止めがかかっていない状況にある。

本提言は、このような現状を背景に開催された「転倒・腰痛等の減少を図る対策の在り方に関する有識者ヒアリング」における議論を踏まえ、転倒・腰痛等が多発している小売業・介護施設を中心として、現行の取組についての課題を明らかにするとともに、転倒・腰痛等の減少を図るための具体的な方策について、有識者からの専門的な意見を整理し、提言としてまとめたものである。具体的には、①転倒・腰痛等を取り巻く課題や背景要因の的確な把握、②企業・労働者の行動変容を促すための情報発信と関係者との連携について、③企業、労働者、関係団体の主体的な取組の促進と、必要な制度等の見直しと新たな切り口による取組について、の3つの柱について提言を行うものである。

本提言を踏まえ、安心・安全に誰もが持続的に活躍できる職場の実現に向けて、労使をはじめ関係者との一層の連携のもとに、すべての職場において転倒・腰痛等の予防の取組が推進されるよう、厚生労働省に対し、積極的かつ実施可能な事項から速やかに施策が実施されることを求めたい。

### **1 転倒・腰痛等を防止するために社会が目指すべきビジョンについて**

働き方改革関連法の施行から約3年が経過し、我が国においても「働きやすい職場を作る」ことについての理解が進んできているところであるが、本来、「安心・安全に誰もが持続的に活躍できる職場の実現」は日本社会にとって不変の理想・目標である。

しかしながら、人生100年時代を迎えた高齢化の進展、産業構造の変化、人手不足感の高まりなどを背景として、近年、転倒・腰痛等が増加傾向にあり、歯止めをかけることが喫緊の課題となっている。また、企業において人的資本への投資が重要であるという認識は広まってきている一方で、これまで厚生労働省が推進してきた取組では事業場の労使をはじめとする労働災害防止の気運が十分に醸成されず、転倒・腰痛

等の減少という具体的な成果に結びついていない状況にある。こうした現状を真摯に受け止め、関係省庁との連携も含めた新たな切り口による取組を関係者が一丸となって推進することにより、現状を打破することが必要である。

## 2 転倒・腰痛等を取り巻く課題や背景要因の的確な把握

転倒・腰痛等の予防対策の基礎となる課題やニーズを的確に把握するとともに、対策が効果的に推進されるよう後ろ盾となるエビデンスの収集を推進する。

### 《課題》

- ① 発生した労働災害情報の深掘り
- ② 職場において転倒・腰痛等の予防の取組が進まない要因や企業・労働者が求めるニーズの把握
- ③ 転倒・腰痛等の予防に効果がある取組のエビデンスの収集  
といった把握や収集を効果的に推進するための調査・研究が十分に行われていない。

### 《提言》

転倒・腰痛等の予防対策の普及を効果的にするため、物理的要因や心理的・内的要因なども含む災害情報に基づくリスク要因の深掘りや、災害予防を促進する要因・阻害する要因の把握など、エビデンス等を収集・調査研究すべき。

ア 転倒・腰痛等の予防の取組を普及させるには、説得力のあるエビデンスがあるとよい。その収集と調査研究を充実させる必要がある。

イ 現状の仕組み（労働者死傷病報告）に加え、つまずき、滑りなどの物理的要因や心理的・内的要因なども含めて、包括的・網羅的に収集することが重要。

ウ 転倒リスクや腰痛リスクの「見える化」を進めることも有効。

エ 高年齢労働者の災害予防について研究する際、生活者としての高年齢者の体力データを活用するなど、職域の研究領域を超えた活動が有効。

オ 効果的に普及するには、①転倒・腰痛等の予防の取組について効果のあった好事例、②企業経営へのメリット・デメリットに関わるデータの収集も有効。

カ 企業・労働者の主体的な取組を進めるため、取組が促進される要因、逆に取組が阻害される要因など、労使双方のニーズを正確に把握する必要がある。

(アからカまでの具体例)

- 公募型の研究事業にて行動災害予防に関する研究の積極的な実施
- 外部専門家による現場調査やヒアリングなどを実施し、事業者や労働者が気づいていない職場に潜む危険要因を抽出・分析することとしてはどうか。
- 学会等での研究の促進を図るための匿名化した災害情報の構築とオープンデータ化
- エビデンスの収集に当たっては、災害予防に効果があるとされる ICT、介護ロボットの活用、センシングデバイス等の I T 機器を活用した労働者の作業実態の

正確な把握とビッグデータ化、そのデータを活用した災害発生要因の科学的な分析の実施

- 実態をより丁寧に把握するため、軽微な労働災害や通勤中等の転倒災害にも着目して分析してはどうか。
- 転倒リスクや腰痛リスクを「見える化」できるアセスメントツール（体力測定等）の開発と活用

### 3 企業・労働者の行動変容を促すための情報発信と関係者との連携について

企業・労働者の行動変容を促すため、必要となる取組の意義を明らかにした上でステークホルダーに理解されやすい形で情報を発信するとともに、関係機関・団体を含む関係者と連携による効果的なアプローチを図る。

#### 《課題》

- (1) 「労働災害防止」の切り口だけでは企業や労働者の行動変容を促すことが難しい。企業にとっては転倒・腰痛等防止に取り組むメリット・デメリットがわかりづらく、企業価値を生み出すイメージがない。また、働く人にとっても、職場での受動的な取組として捉えられやすい。
- (2) 小規模な介護施設やスーパーなどが自力で取組を推進することは困難である。現状では、関係者間の繋がりも弱く、効果的にアプローチする専門家がないため、取組の推進力となる主体がない。
- (3) 行政の視点が「指導」に偏重しており、企業の自主的な取組を促しにくい。

#### 《提言》

- (1) 現状分析とその周知を十分に行った上で、ポジティブなキーワードを用いて転倒・腰痛等予防の取組を推進すべき（安全衛生対策を経営上のコストと捉えている企業にも経営に有効であることを認識・経営に反映してもらうことが必要。）。

ア 「転倒・腰痛等」防止の取組を広げていくためのわかりやすいキーワード・メッセージを検討し、発信することが必要。

（具体例）

- 「転倒・腰痛等」の呼称の検討（そのままでもアウトカムを表現していて伝わりやすいが、新しい災害を予見してのキーワードの設定という観点も必要。個人の行動要因にのみフォーカスするのではなく、職場における不安全状態と不安全行動の双方に着目することが必要。）
- +Safe（厚生労働省が実施予定のプロジェクト）や上位概念としてコミュニティ化を促進させる旗印としてのキーワードの開発（「未来に起きる課題を価値に換える」視点が大切であり、人生 100 年時代の象徴としてエイジフレンドリー社会の実現なども活用可能）

イ 「健康づくり」を切り口とした他の行政施策との連携は有効。

（具体例）

- 経済産業省と連携した健康経営メニューへの追加
- 単に「健康経営」の発信にとどまらず、「仕事の肩こり防止やリラクゼーション」や「作業効率のアップ」等の視点を変えた呼びかけ
- 高齢労働者に必要な介護予防的アプローチ（運動、フレイルチェック等）との連携

ウ 企業価値の創出というメリットを企業に示すことが必要。

(具体例)

- 転倒・腰痛等予防に取り組むメリットとして、SDGs（特に目標3「すべての人に健康と福祉を」や目標8「働きがいと経済成長」）と連携した健康経営を含めたディーセントワークの実現、ESG投資を踏まえた企業価値の向上、介護士の職務満足度、QWL（Quality of Working Life）の向上を掲げた呼びかけ
- 人的資本投資に着目した健康経営メニューへの追加

エ 労働災害が経営に与えるデメリットを事業者に理解してもらうための労働損失の提示や、同業種の先行企業が取り組んでいることの周知・多くの企業が取り組みに参加することのメリットの発信も有効。

オ 労働者が自分事として認識していくためのマインドセットの推進と、被災者自身に責任を負わせないための環境づくりを進めることが必要。このように、差別や偏見の防止、社会的弱者、ハイリスクと同定された方達の労働者の権利を守る観点も踏まえて取り組んでいくことも重要である。

(具体例)

- 働き手一人一人が転倒・腰痛等の予防を自分事として捉え、生涯現役で働くための体力要件や改善の具体的な方法等の啓発
- 体力チェック等を実施した上で、労働者の行動変容を引き起こすためのプロモーションの検討
- 「全ての労働者が転倒障害や腰痛に被災するリスクをもっていて、労働者だけでなく企業も自ら対策に努めることが必要」と考えてもらうための環境づくり

カ 従業員が安全で健康に働くことが、労使双方及び事業の利用者にもメリットを生む仕組みを検討するとよい。法令のバックグラウンドを明示するとともに、法令遵守することを通じて、企業は何を実現することができるのかについて、従業員と会社がコミュニケーションできる打ち出し方を示していくことが重要。

(具体例)

- 安全・健康な職場の実現による労働者の心理的安全性の確保とモチベーションの向上の促進

キ 対象の属性に応じたアプローチ手法を採用することが必要。

(具体例)

- 不特定多数に向けた多量の資料ではなく、ターゲットを絞った「具体的な取組」の提示
- 資金的に厳しい中小企業をサポートするため、ビジネスとして回る仕組み作りや、小規模事業場でも取り組める内容の検討
- 中小企業に対しては、経営者の他に店舗責任者へのアプローチ
- 健康経営の取り組み実績のある大企業等による関連小規模経営者への教育（転倒・腰痛等予防、リスクマネジメント）の推進
- 必ずしも業界団体のグリップが強くない第三次産業の特徴を踏まえた普及啓発
- 人手不足による過重労働という介護業界の問題を踏まえた、人手、設備、教育をセットで手当していく内容の啓発
- 小売業における顧客の転倒事故や介護施設における被介護者の転倒事故を防止するための取組と同じタイミングでのリスクアセスメント、ヒヤリハット活動、KY活動、職場環境改善等の教育が推進されるよう検討
- 融資条件やフランチャイズ契約、サプライチェーンの活用
- 口コミによる拡散を目的とした、現場の先頭に立っている方々と一緒に考えながら進める取組

**(2) 関係機関・関係団体との連携を強化するとともに、周知啓発に協力してもらえ  
る専門家を育成・活用することが必要である。**

ア 連携先の拡大と、各取組を一つに束ねて企業に届ける仕組みの検討が必要。  
(具体例)

- 厚生労働省内部（労働基準局、職業安定局（ハローワーク）、老健局、社会援護局）、経済産業省（健康経営）、スポーツ庁等の行政機関、産業保健総合支援センター、労働災害防止団体、労働衛生機関、商工会等、健保連、協会けんぽ（健康宣言事業）、スポーツやフィットネス産業の団体や企業、生命保険会社、損害保険会社、人材派遣会社、銀行等の民間の団体・機関との連携
  - 地方自治体、企業、健保組合や学術研究をうまく組み合わせた、地域の実情に合ったコンソーシアムの設置
  - 厚生労働省が実施予定の+Safe コンソーシアム（仮称）、+Safe アワード（仮称）を通じた、地方自治体を巻き込んだデファクトスタンダードとなる先進事例の発信
  - 民間団体と連携した取組についての行政からの発信と、業界の企業や関連団体が積極的に関与したくなる環境作り
  - 職能団体を介した産官学の緩やかな連携による表彰
- イ 企業全体の風土を即座に変えることのできるトップダウンと、アプローチをPDCAに乗せるためのボトムアップの双方の手法を活用しつつ、効果的なアプローチに不可欠な専門家を育成・活用することが必要。

(具体例)

- 腰痛予防、転倒予防に知見がある理学療法士等リハビリテーションの専門職、健康運動指導士、スポーツトレーナーの活用
  - 労務関係と併せて転倒や腰痛の予防対策の必要性を経営層にダイレクトにアプローチすることが可能な社会保険労務士や中小企業診断士、健康経営アドバイザー等の外部専門家の活用
  - これまでの知見をベースに安全と健康確保のための PDCA サイクル構築を支援できる安全・衛生管理士、労働安全・衛生コンサルタント等の活用
- ウ 腰痛で困ったときの相談先の確保とその発信が必要。

(具体例)

- 日本医師会認定健康スポーツ医、THP での事業場外資源として支援する労働衛生機関やスポーツクラブ等のリスト化・HP 公表等を通じて、転倒・腰痛等が発生した際の相談先や支援先につなぐ仕組みの構築

### (3) 行政機関の意識を「指導」から「育成」にシフトしていく意識改革が必要。

- ア 行政機関が個別企業にアプローチする際の視点を「指導」から「育成」へのシフト。
- イ 企業の取組の動機付けになるような災害発生状況やリスクを評価するシステムの構築とそれを活用した育成支援。
- ウ 行政機関特有の資料による説得だけではなく、企業の課題に寄り添い、一緒に解決策を模索することによる行動変容の促進。

## 4 企業、労働者、関係団体の主体的な取組の促進と、必要な制度等の見直しと新たな切り口による取組について

企業、労働者、関係団体が自主的に取組を進めることができるような仕組みを作るとともに、効果的な取組の推進に必要な制度等の見直しと新たな切り口による取組を図る。

### 《課題》

- (1) 行政の今までの取組は、プロセスや手法に問題があり、うまくいっていない。企業の立場だとメリットがないと取り組まない。
- (2) 労働安全衛生法令が現下の状況にキャッチアップしていない。
- (3) いろいろツールを作っても、どのように普及するかという視点が欠けており、活用されていない。労働者には届いていない。

### 《提言》

- (1) これまでの行政における取組状況と効果を検証し、転倒・腰痛予防対策を効果的、実効的に推進するために、効果のあった取組については継続しつつ、低調なものについては見直しを押し進めるべき。

ア これまでに作成してきた安全衛生教育教材ツール（標準安全作業マニュアル、リーフレット、ガイドラインなどの効果的な活用と、前述の3(2)も踏ま

えて、現状での取組の効果が低調な関係機関・関係団体との連携の強化、周知啓発に協力する専門家の育成・活用が必要。

(具体例)

- エイジフレンドリーガイドラインの簡易版の策定・普及促進
- イ 優良な取組を行った企業に対して国が関与した認証や表彰の制度を更に拡充し、水平展開を通じた業界全体のレベルアップを図るべき。

(具体例)

- 優良な介護施設を、職能団体と連携して表彰し、ホームページに掲載
- エイジフレンドリーな職場環境に取り組む事業者、他の行政施策と連携し、人材育成等に取り組む介護事業者の認証評価制度で取組を推奨
- 民間企業や業界団体でも取り扱える認証・普及啓発の仕組みの検討

**(2) 現場の実態に即した、企業の主体的取組による災害予防の取組や効果の高い予防対策が促進されるよう、安衛法令をはじめ現行制度の見直しを検討すべきではないか。**

ア 事業場(店舗)が小規模分散し、事業場単位でできる取組が限られている小売業などにおいて、企業単位での安全衛生管理の役割のあり方を検討すべき。

イ 腰痛予防について、国際的な規制の動向も踏まえつつ、より自主的な管理を促す方向にシフトすべき。

(具体例)

- ハザードではなくリスクとプロセスで規制する重量物関係の見直し
- 人力での一人での抱え上げを「原則」禁止とする腰痛指針について、もっと厳しい取扱いへの見直し
- 重量物のリスクアセスメントについて、ISO11228-1(人間工学-手作業による取扱い-第1部:持ち上げ、持ち下げ及び運搬)を参照にした見直し
- ウ 転倒予防に効果的と考えられる設備的対策についての規制のあり方を検討すべき。

(具体例)

- 滑りにくい床の確保、耐滑性に優れた靴の使用、照度の確保、5Sの徹底、台車の正しい使用、重量物の持ち運びに関する制限などの基本的ルールに係る小売業向けのガイドラインの策定
- エ 高年齢労働者等が安全で働きやすい職場環境の整備を推進するため、高年齢労働者等に対する個別の保健指導や就業上の配慮を検討してはどうか。

(具体例)

- 体力チェックや認知機能の評価を実施し、リスクを見える化
- 英国 Work Capability Assessment(身体的能力判定クリア者を特定の業務に従事させる制度)や Work Ability Index(労働適応能力)等を参照した「職務と労働者の職務遂行能力とのミスマッチを防ぐ」対策の検討
- 作業を行う際に必要な体力レベルを明示し、高年齢労働者への就業上の

配慮を検討する際に活用する仕組みの検討

**(3) 企業の自主的な取組を促進させる支援、インセンティブ制度を拡充させるべき。**

ア 安全衛生対策に有効な機器の導入支援、関係者の連携を積極的に促すなどによる企業や団体への支援、企業へのインセンティブを拡充させるべき。

(具体例)

- 介護ロボット・ICT・IoT 機器、介護機器の導入支援の検討
- 厚生労働省が実施予定の+Safe コンソーシアム（仮称）、+Safe アワード（仮称）を通じた、地方自治体を巻き込んだデファクトスタンダードとなる先進事例の発信（再掲）
- 老健局と連携し、介護施設に対して、利用者・職員を対象とした一定の安全衛生対策の取組を推奨

**(4) 具体的かつ効果的な普及啓発の在り方を検討し、推進していくべき。**

ア 各種安全衛生教育教材（テキスト、動画）、作業マニュアル、リーフレットといったツールが労働者まで確実に届くような仕組みを構築すべき。

(具体例)

- 国が作業手順の中で転倒や腰痛予防に取り組むことができるような具体的で分かりやすい作業マニュアル（イラスト、動画を含む）を策定し、企業に活用、定着させる教育を実施
- 転倒・腰痛等予防のための最低限の知識を習得するための e ラーニング教材の開発、健診機関、医療保険者や保険会社等の関係機関への周知
- アウトリーチも含めた中小企業に確実に普及するための仕組みの構築
- 労働者自身が労働環境のデザイン及び改善に関与するノウハウを学ぶことができる安全衛生教材の開発

イ 国と業界が協力して効果的なツールを作成するなど、業界団体の自主的な取組を促してはどうか。

(具体例)

- ICT を活用した安全教材の開発、ヒヤリハット集や健康経営で作成しているような好事例集の作成と水平展開、介護テクノロジー導入のノウハウ伝授の動画の公開
- 小規模事業者が多い介護では、施設や業界が同一地域・業界内で共同研修や教育を実施
- 労働者の体力レベル、作業スピード、作業姿勢、疲労状態などの転倒要因を職場で点検した上で、作業標準の見直し、必要な教育などの措置の実施
- 国が作成するチェックリストを活用した自主点検と専門家による改善指導の実施
- 令和 3 年度介護報酬改定において、介護職員処遇改善加算等の取得要件である職場環境等要件の項目の一つに腰痛防止の取組が設けられたことの周

知

- 人が持ち上げないケア（いわゆるノーリフトケア）の推進
  - 業界ごとに転倒・腰痛等の災害を減らす事項をまとめた自主ガイドラインの作成を推奨
- ウ 健康状況の測定と運動・栄養指導等を、高齢者等に配慮しながら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）といった既存のスキームを活用するなど効果的に組み合わせていってはどうか。なお、健康状況の測定の活用にあたっては、高リスク者の排除に繋がらないように留意が必要である。

（具体例）

- フラックス（FRAX：fracture risk assessment tool）と骨密度検査、および30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）や片足立ちテスト（閉眼、開眼）といった身体機能評価テストによる気づきの促しと、転倒・骨折リスク、腰痛リスクの軽減に対応する運動・栄養指導の対策（ソリューション）をセットで実施
  - 特に転倒時の骨折リスクが高い55才以上の女性に対しては十分な配慮がされる仕組みの構築
  - 上記テスト結果を踏まえて定期的な健康相談による作業負荷の確認
  - 転倒・腰痛等の災害予防に効果的な朝の体操と作業前の準備体操のエクササイズを加えた健康教育について、全業種での実施を推進
  - 健康の関心が高く、長く働きたいと考えている中高年齢者に対する「健康＋仕事」の両方の面での運動プログラムの取り入れ
  - 労働者に対する、血管年齢や健康日本21で掲げる「1日1万歩」のような分かりやすいものの活用
- エ 安全・健康の思考を自然に誘発していく広い意味での環境整備のあり方を検討すべき。

（具体例）

- 民間の事例も参考に行動経済学のナッジの活用を検討

## （5）その他

ここに掲げる事項のほか、今後検討を深める中で更に必要となる事項も出てくると思われる。厚生労働省においては、上記2において提言された課題把握に基づき、積極的に見直しや推進を図っていくべきである。