



**健康で安全に  
働き続けられるために**



健康で安全に働き続けられることが  
今、求められています。

心身ともに健康で働き続けられるための取り組みをされていますか？

この冊子は理学療法士が産業分野での予防活動の実際について作成し、健康な方々を含めた労働者のみなさまが日常の仕事場面で注意すべきポイントなどを説明しています。是非みなさまの健康的な生活にお役立てください。

もくじ

2 ページ

産業保健とは？

3 ページ

職業病とは？

5 ページ

予防の重要性

7 ページ

産業保健の  
予防活動

16 ページ

病気で  
入院した場合

17 ページ

あなたの生活と  
理学療法

# 産業保健とは？

産業保健とは、労働安全衛生法にのっとり、企業等で働く労働者の労働環境や作業条件、健康状態を把握し、産業医学に基づいて改善する支援を行うことです。



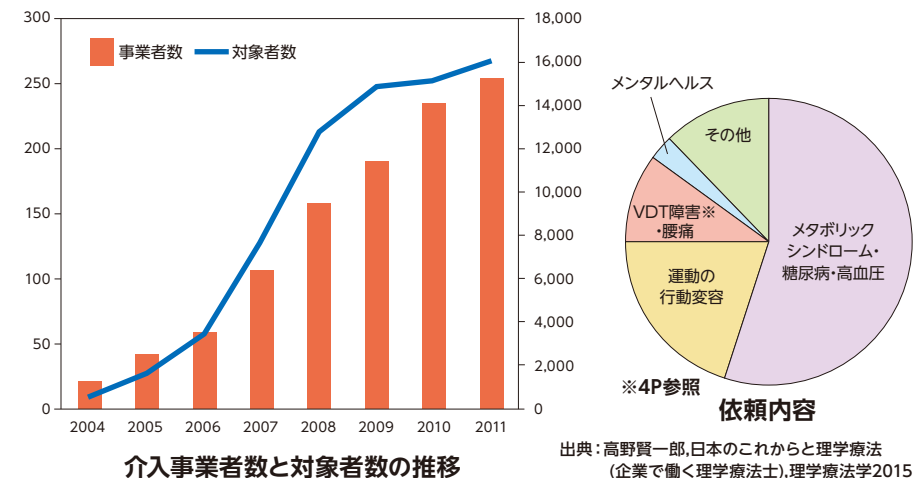
■労働者…安全かつ健康に働く

■事業主…労働者の安全と健康を守る

労働者が心身ともに健康に働き続けることができ、その結果として生産性を向上させることを目的としています。

## 産業保健分野を支える理学療法士

産業保健分野を担う職種には、産業医、歯科医師、看護職、衛生管理者、社会保険労務士など多くの職種が挙げられます。理学療法士も前述のような職種と連携し、働く人々の健康改善のため、運動指導や生活指導を行う活動機会が徐々に増えてきています。



# 職業病とは?

働いていると、何らかの理由で職業病を患ってしまうことがあります。職業病とは、労働条件や環境など業務のなかで発生してしまう病気やケガのことです。

## ① 業務上の負傷による疾病

仕事の途中でケガや病気になってしまった場合



## ② 物理的因子による病気

紫外線や放射線、著しく寒い・暑い場所など

## ③ 身体に過度の負担のかかる作業態様による病気

重労働による筋肉や関節の病気、作業姿勢によって生じた首肩痛・腰痛など



## ④ 化学物質が原因の病気

アレルギー症状など

## ⑤ 粉じんを吸い込むことによって発症する病気

じん肺など

## ⑥ 細菌やウイルスが原因の病気

新型コロナウイルス感染症など

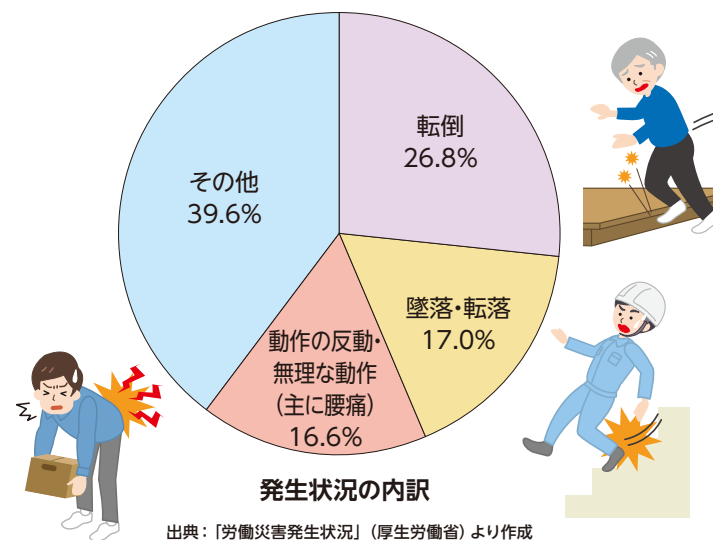
## ⑦ がん原性物質による病気

作業で使用する発がん性物質によって発症する病気

## ⑧ 長時間労働による病気

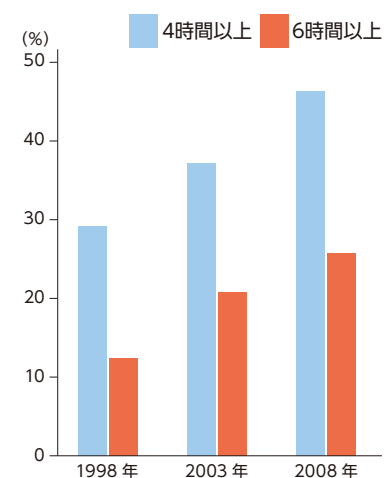
メンタルヘルス不調、過労死など

# 職業病の発生状況



職業病の発生状況は、転倒、墜落・転落、動作の反動・無理な動作で半数以上を占めています。

また、テレワークの普及により『VDT 作業関連疾患』も急増しています。[VDT]とは、Visual Display Terminals の頭文字を取ったものです。具体的には、ディスプレイ、キーボード等により構成されるコンピュータ出力装置の一つで、文字や図形、グラフィック、動画などを表示します。[VDT 機器]を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業を[VDT 作業]といいます。



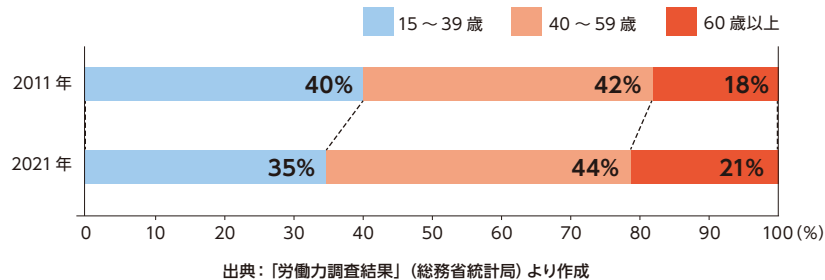
1日のVDT作業時間と作業者の割合

出典:産業保健21(労働者健康安全機構)第89号より引用

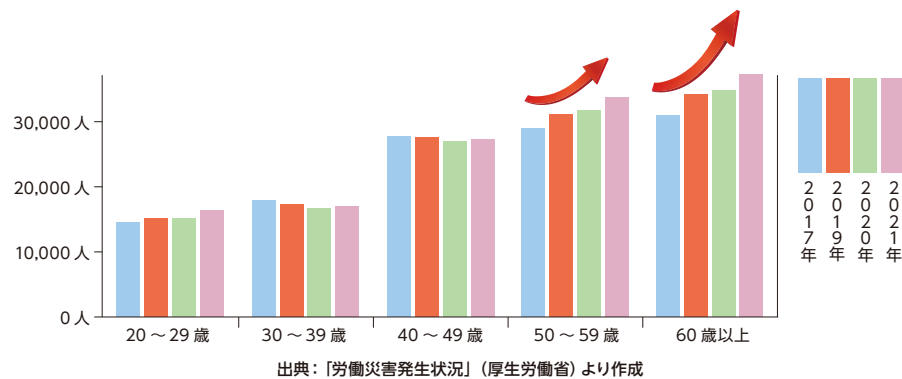


# 予防の重要性

## 労働者の高齢化と災害発生状況



我が国では10年間で15～39歳の労働者割合が5%減少し、40歳以上の労働者割合が全体の65%を占めています。



業務上災害の発生件数の推移では、様々な対策をしているにもかかわらず、50歳以上の労働者において年々増加している状況が報告されています。

人口の減少に加えて労働者の高齢化が進んでいる我が国においては労働力の確保や生産性の維持・向上が重要になっています。

## 3 生産性の指標

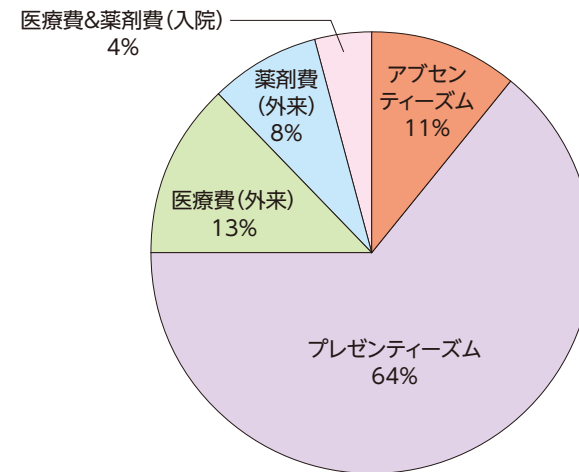
職場における健康と生産性の指標には、プレゼンティーズムとアブセンティーズムがあります。この二つは合わせて労働生産性の損失と捉えられており、『疾病の予備群』や『疾病を患った方』に対しても予防的な取り組みが必要です。

### プレゼンティーズム

出勤はできているが、何らかの病気や症状を抱えながら働き、生産性が低下している状態。

### アブセンティーズム

心身の不調により仕事を欠勤や休業している状態で、出勤自体ができていないため、生産性が低下している状態。



疾病によるコスト損失額の割合

出典：Nagata T et al. Total Health-Related Costs Due to Absenteeism, Presenteeism, and Medical and Pharmaceutical Expenses in Japanese Employers. J. Occup. Environ. Med. 2018

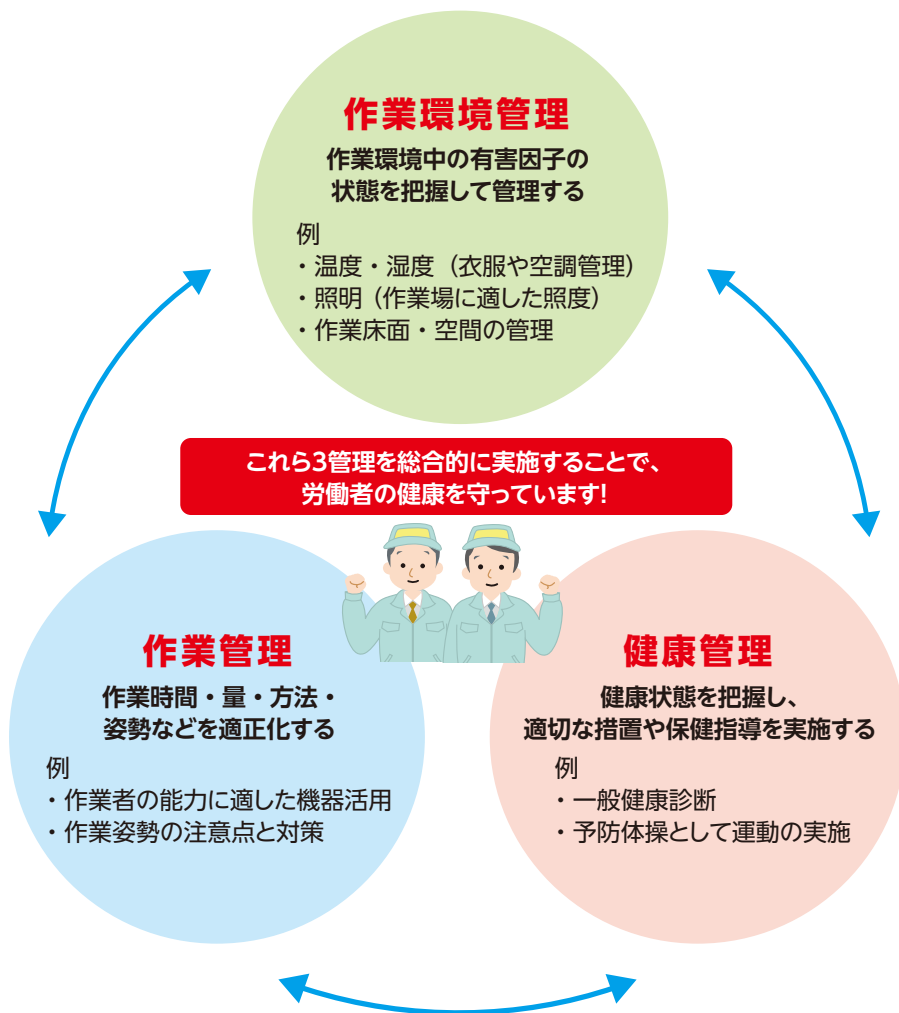
近年、企業のコスト損失額において、アブセンティーズムと比べてプレゼンティーズムが大きな割合を占めていることが着目されています。

労働力の確保や生産性を保つためにも、個人や組織が普段の仕事のなかで職業病の発生予防に取り組んでいく必要があります。

# 産業保健の予防活動

## 労働衛生の3管理

産業保健の目的の一つに健康障害の予防が挙げられますが、その活動の基本となる考え方に**作業管理**、**作業環境管理**、**健康管理**という3管理の視点があります。次のページからは3管理の視点を踏まえた具体策を紹介していきます。



## 職場が行う予防活動

職場で実際に行われている転倒・転落予防や腰痛予防などの活動を紹介합니다。

### 危険の『見える化』

職場には見えない危険が潜んでいます。それらを『見える化』することで、作業上の注意をより明確に知らせることができるため、転倒・転落などの事故の予防に役立ちます。



見える化の例

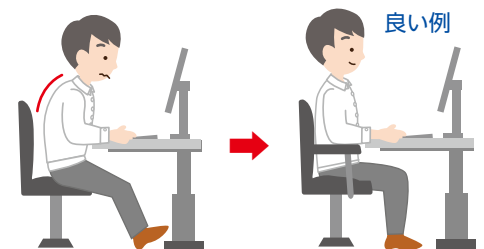
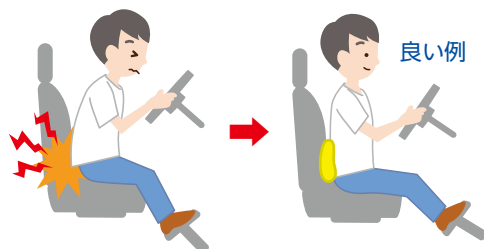
# あなたが行う予防活動

職場で実践することができる予防活動を紹介します。

## 作業関連疾患の予防

### ●姿勢・作業環境に気をつけましょう

仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れ、筋力低下や猫背が進み、首や腰の痛みの原因になります。自分にあった良い姿勢を保つ意識と環境調整を行うことが予防のために重要です。デスクワークや運転職で椅子に座る時間が長い方は次のポイントを参考に姿勢や作業環境の調整を行ってみましょう。



#### 【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

### ●パソコン作業環境のチェックポイント

VDT を用いた作業をする際、職業病予防の観点において作業環境を整えることが重要です。パソコン作業時の作業環境チェックポイントは、以下の通りです。

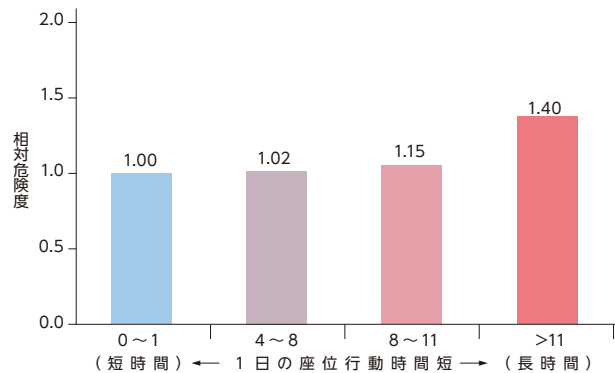


デスクワーク時に意識するポイント

出典：パソコン利用のアクション・チェックポイント (独立行政法人労働安全衛生総合研究所)

こちらに記載した例に限らず  
理学療法士は個々の姿勢評価の知識があるため  
人間工学を考慮した助言が可能です。  
ぜひ理学療法士にご相談ください。

## ●座りすぎに気をつけましょう



座りすぎと寿命の関係  
座位行動(厚生労働省)より引用

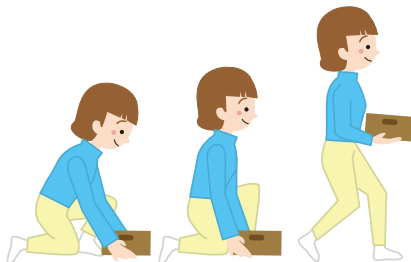
最近では、長時間座り続けることで寿命が短くなることが報告されています。こまめに姿勢を変えることや運動を取り入れるようにしましょう。

## ●動作に気をつけましょう

前かがみや中腰、体をひねるなどの不良姿勢で作業を行うことは腰痛の原因となります。不良姿勢での作業を避け、負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



抱えたり、持ち上げる動作(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

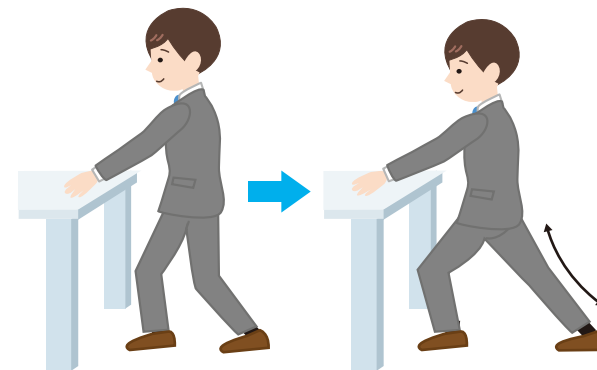


- 【ポイント】
- ・対象物を身体に近づける
  - ・重心を低くする
  - ・身体のひねりを少なくする

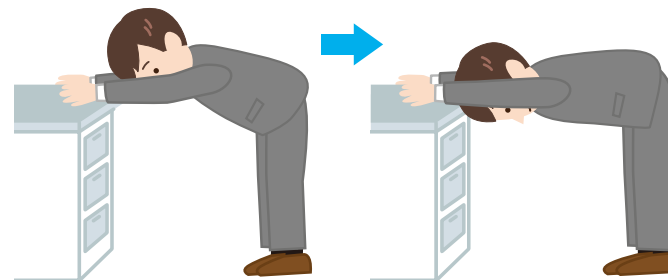
## ●職場で行う腰痛予防対策



腰痛の予防には職場で気軽に行うことができる体操も有効です。下に紹介する体操を始業前や休憩時間に実施してみましょう。



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします。  
事務機材を利用した下腿(ふくらはぎ)のストレッチ



20～30秒間姿勢を維持するのを、1～3回繰り返します。  
事務機材を利用した上半身のストレッチ

出典：中央労働災害防止協会「運送業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」より引用

## ● 職場体操



職場体操は、身体機能を改善し、転倒予防や腰痛予防に効果があることが報告されており、重要な活動の一つです。

理学療法士や医師を含む多くの専門家が議論を重ねて作成した「いきいき健康体操」の一部を紹介합니다。みなさまの職場でも取り組んでみてください。

### 運動を行う際の注意

痛みや辛さを感じない程度の強さで行いましょう。この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。

#### 手首足首回し

準備運動として手首・足首を4~5回適度にゆっくりと動かすことで血行を促進します。

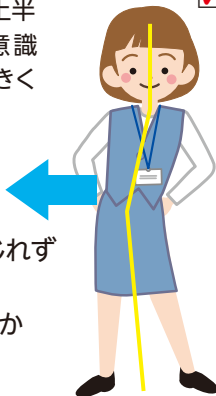


✓ 回す足を少し後に引いているか

✓ 呼吸を止めずにリラックスして手と足を回しているか

#### 股関節回し

頭は真っ直ぐにして、上半身の動きをしっかりと意識し、左右1回ずつ腰を大きく回します。



✓ 胴体はねじれず真っ直ぐになっているか

✓ 頭は真っ直ぐになっているか



✓ 胴体の傾きと股関節の動きを感じているか

#### これだけ体操

足を肩幅より広めに開いて立ちます。その姿勢から両手で骨盤を押し込みながら上体を反らします。上体を反らす際は、両肘を寄せて胸を開くこと、つま先に体重が乗るように意識しましょう。そのまま3秒間キープします。

✓ あごを軽く引いているか



✓ 肘同士を寄せているか

✓ しっかり骨盤を押せているか

✓ 膝が伸びているか

✓ つま先重心になっているか

#### じっくりスロースクワット

足を肩幅より広めに開いて立ちます。次に、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰をおろしていきます。太ももが床と平行になるくらいまで腰をおろしたら、ゆっくりと立ち上がります。この動作を10回くり返します。

✓ 膝がつま先より前に出していないか



✓ つま先と膝が同じ方向を向いているか

✓ 戻る時に膝を伸ばしきっていないか

出典：令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業  
「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」作成資料（松平浩、川又華代）



## 生活習慣病の予防

生活習慣病の予防には運動が有用ですが、労働者はその時間を確保すること自体が難しいと報告されています。また、『力仕事で体を動かしているから』ということで運動をしていない方もいらっしゃると思いますが、**仕事での激しい活動は余暇での運動とは異なり、生活習慣病の予防には効果が低いことが報告されています。**そのため、仕事で体を動かすこととは別に運動を行う必要があります。

生活の一部に運動を取り入れる工夫をすることが生活習慣病予防の第一歩になります。『職場でできるだけ階段を使用する』『駐車場では遠い場所に車を停めて、できるだけ歩く機会をつくる』など、普段の生活のなかに無理なく運動を入れることが継続できるポイントです。



## 病気で入院した場合

### すぐに仕事をやめないで!

病気の発症は青天の霹靂です。そして、病気で入院すると仕事をやめて治療に専念したいという思いにかられてしまいがちです。しかし、一度仕事をやめたら再就職することは容易ではありません。まずは、病気や治療についての理解を深め、職場に報告・相談しましょう。

入院直後	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 休暇について職場に確認・相談</li><li>・ 病名を伝える関係者の確認</li></ul>
退院前	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 治療や状態を踏まえた療養見通し</li><li>・ 復職までのスケジュール検討</li></ul>
復職前	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 復職に向けた段取りを確認</li><li>・ 業務量や勤務時間の相談</li></ul>
復職後	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 業務量や勤務時間の相談</li><li>・ 身体やメンタル面について報告</li></ul>

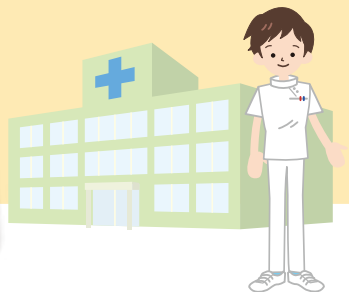
報告・相談の時期と内容

理学療法士は、運動療法によって身体機能を回復させ、疾患や身体機能を詳細に把握し、個々の仕事や能力に応じた業務遂行の可否について助言できる専門家です。医療機関等で勤務している身近な理学療法士にぜひご相談ください。

産業保健総合支援センターやハローワークなどでも専門の相談員が配置されており、調整支援などが行われております。さらに詳しい内容を知りたい方はQRコード (<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>) をご覧ください。



# あなたの生活と理学療法



## あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



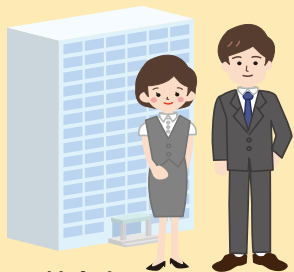
[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]  
就労支援  
生活習慣病予防



[労働者]  
職業病予防



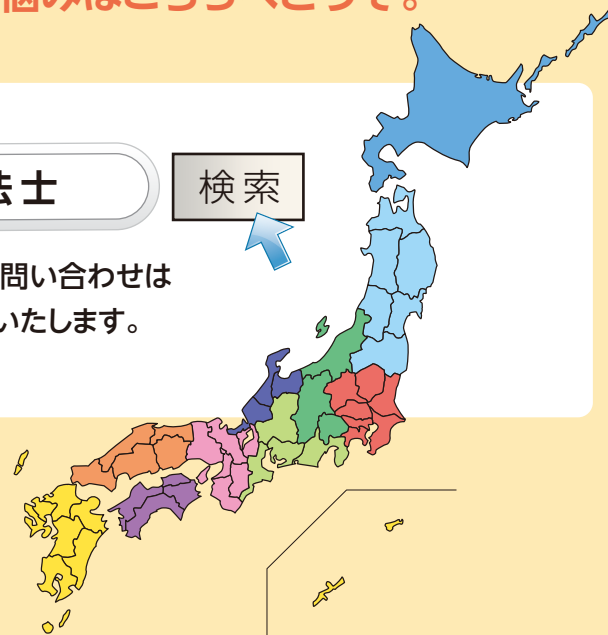
[高齢者]  
介護予防・自立支援

全国47都道府県に理学療法士会があります！  
地域ごとのお悩みはこちらどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは  
こちらからお願いいたします。



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会  
〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10  
JPTA TEL: 03-5843-1747 FAX: 03-5843-1748



【第1版】 (令和5年1月20日現在)

協力 久原聡志

制作 理学療法ハンドブック作成部会

石塚亮平 粕山達也 清水夏生 坪内優太  
戸塚満久 長澤 誠 長谷川大悟 福嶋 篤  
松田洋平 渡邊基起 及川龍彦

# 理学療法ハンドブック



シリーズ①健康寿命



シリーズ②脳卒中



シリーズ③腰痛



シリーズ④心筋梗塞・心不全



シリーズ⑤スポーツ



シリーズ⑥糖尿病



シリーズ⑦変形性膝関節症



シリーズ⑧認知症



シリーズ⑨COPD



シリーズ⑩女性のライフステージ



シリーズ⑪がん



シリーズ⑫栄養・嚥下



シリーズ⑬肩関節周囲炎



シリーズ⑭在宅での危険予防

日本理学療法士協会  
HPより  
ダウンロード  
活用ください



引き続き、  
続刊をお楽しみに！

## 理学療法ハンドブック

### シリーズ 15 産業分野の予防



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association