

2022 職場における腰痛予防宣言！

事業実施の手引き



(公社) 日本理学療法士協会 職能推進課

(Ver.1.0 2022 年 8 月発行)

目次

はじめに	3
本事業の目的	4
期間.....	4
事業への参加方法.....	4
1. 手順	4
2. 講習会用資料（会員限定コンテンツ参照）	5
3. 教材（会員限定コンテンツ参照）	5
4. 講習会内容	5
5. リスク・安全への配慮	5
～協会へのフィードバックご協力をお願い～	8
Q&A	10
本事業へのお問い合わせ先	12

はじめに

我が国における業務上疾病の中では、腰痛が約6割を占めて最も多く、特に医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においては81%に上ります。今後の少子高齢化社会において、労働人材の確保が危ぶまれる中、労働者の人員・生産性の両方に影響を及ぼす腰痛への対策は急務となっています。

このような中、令和4年3月に、厚生労働省では「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】」を発出し、腰痛等予防の取組を推進するにあたっては、具体例として腰痛予防に知見がある理学療法士等リハビリテーション専門職を活用することが明記されました。また、同年6月7日に示された内閣府の「経済・財政運営と改革の基本方針（骨太の方針）」に、「リハビリテーションを含め予防・重症化予防・健康づくりを推進する」ことが明記されるなど、政府や国民の理学療法士に対する期待は高まっています。この期待に対し、我々理学療法士は業務上疾病としての腰痛予防に立ち向かい、その期待に応えなければなりません。

このような状況に鑑み、本会会員の理学療法士が所属する全国約18,000の施設において、会員が医療・介護職種の安全衛生に関する新たな知見を得ながら自らの専門性を発揮し、施設内労働者の安全衛生に関わる事業として、「2022 職場における腰痛予防宣言！」と銘打ち、本会全体での腰痛予防対策への取組を発信していくこととしました。この事業の効果として、全国の医療・介護現場での腰痛予防対策への理解が進むことだけでなく、施設内での他職種からの理学療法士の認知度・役割も向上し、医療・介護現場において、「腰痛予防は理学療法士」というイメージが定着していくことが考えられます。そしてゆくゆくは、医療・介護現場にとどまらず、多種多様な労働者の腰痛予防、転倒予防などの安全衛生に対する理学療法士の活躍の場を切り開く事業となることを期待しています。

一方で、おそらく皆様の職場での開催までの道のりには、「研修や指導を行う」という単純な響きだけにはおさまるものではなく、多数のハードルが生じるのではないかと思います。それらを一つ一つ解決していくためには、他職種および施設全体の理解を得るための行動力、アピール力、コミュニケーション力、コーディネート力等が求められます。しかし、これらの課題と克服経験は、腰痛予防の知識以上に、個々の理学療法士としての専門性や役割を担う上で、礎となる経験や自信につながっていくと思います。

本事業が、会員の皆様の取り組みによって、「保健衛生業」における業務上疾病としての腰痛を防ぎ、皆様の職場の医療・介護職員の皆様の健康を守ることにより、結果として社会への強い発信に繋がっていくことを願っております。

公益社団法人日本理学療法士協会
常務理事 佐々木 嘉光

本事業の目的

本会の会員が、各々の所属施設にて他職向けの腰痛予防指導等を実施し、全国的な医療・介護施設での「腰痛予防対策」への取り組みを普及させること。

期間

実施報告受付期間 2022 年 9 月 1 日（木） ～ 2023 年 3 月 24 日（金）

事業への参加方法

1. 手順

Mission 1

1) ポスターの掲示

※ポスターは JPTA NEWS 2022 年 8 月号に同封して、施設代表者の皆様にお送りしています。もし手元にポスターがない場合、会員専用コンテンツ（後述）内にあるポスターの PDF データを印刷して使用（掲示）しても構いません。

Mission 2

- 2) 講習用資料（スライド・モデル講習動画等）の視聴 ※任意
- 3) 施設内の関連部署（安全衛生委員会、看護部、人事部など）への協力申し入れ
- 4) 開催日時、形式などの決定
- 5) 腰痛予防対策講習会の実施（参加者の職種や人数をチェック）
- 6) 実施後、施設代表の会員は「実施報告登録フォーム」（以下）にて報告
⇒ 約 1 か月後に腰痛予防宣言の参加施設（銀メダル施設）として認定
【フォーム】 <https://questant.jp/q/youtsu2022>

Mission 3

- 7) 講習会開催後、「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」にて、職場のリスク見
積もりと改善提案を実施
- 8) 実施後、施設代表の会員は「実施報告登録フォーム」（Mission 2 と同じ）にて報告
⇒ 約 1 か月後に腰痛予防宣言の参加施設（金メダル施設）として認定

2. 講習会用資料（会員限定コンテンツ参照）

本手引きにおいて「会員限定コンテンツ」というときは、本会 HP の会員限定コンテンツ内の特に「職能事業」→「健康づくり」→「腰痛予防事業（医療・介護従事者向け）」内のコンテンツを指します。ここには講習会用資料として、下記 2 点が掲載されています。

- ・講習会用スライド資料
- ・講習会用スライド資料を用いたモデル講習動画（視聴時間：約 30 分）※閲覧無料

3. 教材（会員限定コンテンツ参照）

指定教材：厚生労働省 職場における腰痛予防対策指針

別添（介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト 等）

参考教材：・厚生労働省 腰痛予防対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02_00005.html

- ・2017 年度職業性腰痛予防講師育成研修会（STEP 1）配布資料

4. 講習会内容

他職種に対する腰痛予防に関する内容であれば、講習時間や内容は問いません。施設の状況に合わせて、実施してください。会員限定コンテンツ内の講習用資料は必要に応じて、ご自由にお使いください。

5. リスク・安全への配慮

特に実技実施の際は、実施場所や疼痛がある方への適切な対応（現在腰痛の治療中である者は対象から除くこと等）、施設内の安全衛生委員会等の認証を得て実施する等、リスク・安全面への配慮を十分に行うようにご注意ください。

また、新型コロナウイルス感染症への対応については、以下の内容を踏まえ、地域の感染状況や施設の方針に応じた対応をお願いいたします。

【新型コロナウイルス感染症への対応（講習会開催の留意点および収容人数について）】

- 政府の事務連絡「今後の催物の開催制限等の取扱いについて（令和 4 年 5 月 23 日）」のうち、別紙 2「イベント開催時の必要な感染防止策」に留意すること。

https://corona.go.jp/package/assets/pdf/jimurenraku_seigen_20220523_2.pdf

※最新の情報は、政府の「新型コロナウイルス感染症対策本部」よりご確認ください

（URL）https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/taisaku_honbu.html

「今後の催物の開催制限等の取扱いについて（令和４年５月２３日）」

別紙２「イベント開催時の必要な感染防止策」より

イベント開催等における必要な感染防止策

別紙２

項 目	基本的な感染対策
①飛沫の抑制（マスク着用や大声を出さないこと）の徹底	□飛沫が発生するおそれのある行為を抑制するため、大声を出さないこと（「大声あり」のイベントの場合は除く。）や適切なマスク（不織布マスクを推奨。以下同じ。）の正しい着用を周知・徹底し、そうした行為をする者がいた場合には、個別に注意、退場処分等の措置を講じる * 大声を「観客等が、⑦通常よりも大きな声量で、④反復・継続的に声を発すること」と定義し、これを積極的に推奨する又は必要な対策を施さないイベントは「大声あり」に該当することとする。 * 大声を伴う可能性のあるため収容率を50%とする場合でも、常に大声を出すことは飛沫防止の観点から望ましいものではないため、対策を徹底すること。 * 飛沫が発生するおそれのある行為には、大声での会話を誘発するような、大音量のBGMや応援なども含む。 * マスクの着用については、厚生労働省HP「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」参照。なお、屋外において、他者と距離がとれない場合であっても会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ないことに留意すること。
②手洗、手指・施設消毒の徹底	□こまめな手洗や手指消毒の徹底を促す（会場出入口等へのアルコール等の手指消毒液の設置や場内アナウンス等の実施） □主催者側による施設内（出入口、トイレ、共用部等）の定期的かつこまめな消毒の実施
③換気の徹底	□法令を遵守した空調設備の設置による常時換気又はこまめな換気（１時間に２回以上・１回に５分以上）の徹底 * 室温が下がらない範囲での常時窓開けも可。 * 屋外開催は上記と同程度の換気効果と想定。 * 必要に応じて、湿度40%以上を目安に加湿も検討。

イベント開催等における必要な感染防止策

別紙２

項 目	基本的な感染対策
④来場者間の密集回避	□入退場時の密集を回避するための措置（入場ゲートの増設や時間差入退場等）の実施 □休憩時間や待合場所での密集を回避するための人員配置や動線確保等の体制構築 * 入場口・トイレ・売店等の密集が回避できない場合はキャパシティに応じて収容人数を制限する等、最低限人と人が触れ合わない程度の間隔を確保する。 □大声を伴わない場合には、人と人が触れ合わない間隔、大声を伴う可能性のあるイベントは、前後左右の座席との身体的距離の確保 * 「大声あり」の場合、座席間は１席（立席の場合できるだけ２m、最低１m）空けること。
⑤飲食の制限	□飲食時における感染防止策（飲食店に求められる感染防止策等を踏まえた十分な対策）の徹底 □食事中以外のマスク着用の推奨 □長時間マスクを外す飲食は、隣席への飛沫感染のリスクを高めるため、可能な限り、飲食専用エリア以外（例：観客席等）は自粛 * 発声がないことを前提に、飲食時以外のマスク着用担保や、マスクを外す時間を短くするため食事時間を短縮する等の対策ができる環境においてはこの限りではない。 □自治体等の要請に従った飲食・酒類提供の可否判断（提供する場合には飲酒に伴う大声等を防ぐ対策を検討）

イベント開催等における必要な感染防止策

別紙2

項 目	基本的な感染対策
⑥出演者等の感染対策	☐有症状者（発熱又は風邪等の症状を呈する者）は出演・練習を控えるなど日常からの出演者（演者・選手等）の健康管理を徹底する *体調が悪いときは医療機関等に適切に相談。 ☐練習時等、イベント開催前も含め、声を発出する出演者やスタッフ等の関係者間での感染リスクに対処する。 *練習時等であっても、適切なマスクの正しい着用、出演者やスタッフ等の関係者間の適切な距離確保、換気、必要に応じた検 査等の対策が必要。 ☐出演者やスタッフ等と観客がイベント前後・休憩時間等に接触しないよう確実な措置を講じる（誘導スタッフ等必要な場合を除く）
⑦参加者の把握・管理等	☐チケット購入時又は入場時の連絡先確認やアプリ等を活用した参加者の把握 *接触確認アプリ（COCOA）や各地域の通知サービス（BluetoothやQRコードを用いたもの等）を活用。 *原則、参加者全員に対してアプリダウンロードまたは、氏名・連絡先等の把握を徹底。 ☐入場時の検温、有症状（発熱又は風邪等の症状）等を理由に入場できなかった際の払戻し措置等により、有症状者の入場を確実に防止 *チケット販売時に、有症状の場合は早めに連絡・キャンセルすることを周知すること。 ☐時差入退場の実施や直行・直帰の呼びかけ等イベント前後の感染防止の注意喚起

※上記に加え、自治体からの要請や各業界が定める業種別ガイドライン（該当する業種において策定されている場合）を遵守すること。

～協会へのフィードバックご協力のお願い～

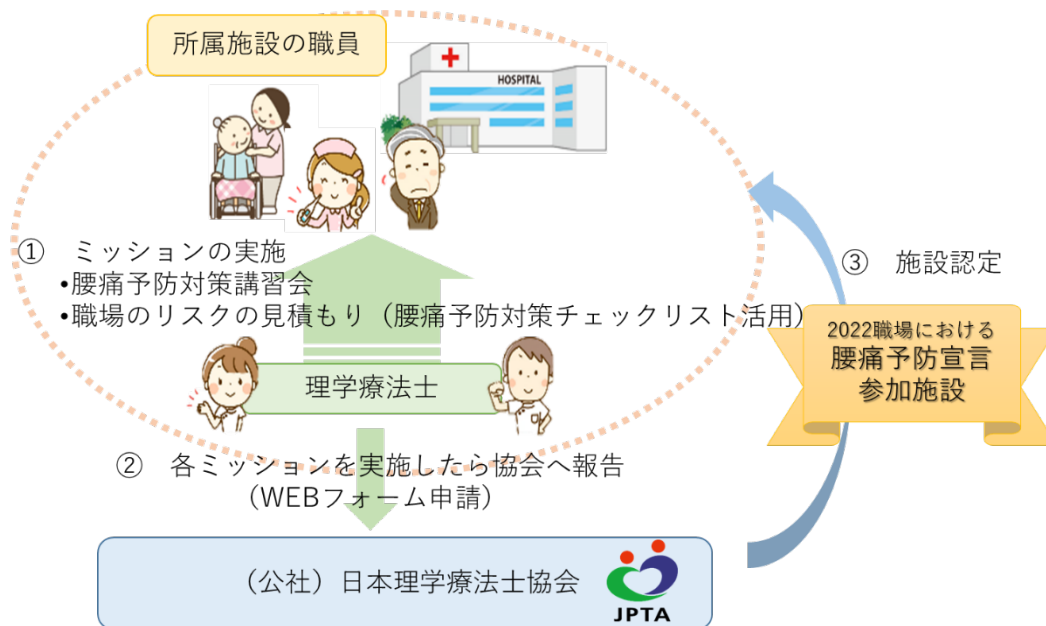
所属施設内で腰痛予防対策講習会と職場のリスク見積もりを実施したのち、「実施報告登録フォーム」にて、本会へのフィードバックをお願いします。

※実施報告フォーム（再掲）：<https://questant.jp/q/youtsu2022>

本事業に参加の状況に応じて、メダル施設に認定され、ワンランク上のポスターを受け取ることができます。

- ・腰痛予防対策講習会のフィードバックをクリア：銀メダル施設認定、銀のポスター進呈
- ・職場のリスク見積もりのフィードバックをクリア：金メダル施設認定、金のポスター進呈

※もし Mission 2 や 3 を 2 回以上実施した場合、そちらについても報告いただけるようになっています。施設認定やポスター進呈は 1 回目のみの特典ですが、2 回目以降も報告に基づいて参加人数などは加算され、本年度の最終報告に反映されます。



★フィードバックにて回答いただく内容について★

～Mission 2 腰痛予防対策講習会のフィードバック～

<回答項目>

- ☐ 申請代表者情報（会員番号、氏名、フリガナ、連絡先）
- ☐ 参加特典送付先
- ☐ 本会 HP への施設名掲載の可否

- ☐ 施設形態
- ☐ 施設所在地
- ☐ 施設名称
- ☐ 施設ホームページ URL（任意）
- ☐ クリアしたミッション
- ☐ 本事業へ参加したきっかけ・動機
- ☐ 実施日
- ☐ 受講者の人数、職種
- ☐ 理学療法士の受講者数
- ☐ 指導者・運営・サポートした理学療法士数
- ☐ 指導者・運営・サポートした他職種数
- ☐ 連携した部署・職種
- ☐ 実施方法および内容
- ☐ 課題・困難だったこと
- ☐ 事業前の腰痛予防対策の実施状況
- ☐ 腰痛予防対策指針を知っていたか
- ☐ 今後の腰痛予防対策の取り組みの継続について
- ☐ 事業のご感想・ご意見・ご要望（任意）

～Mission 3 職場のリスクの見積もりのフィードバック～

<回答項目>

- ☐ 申請代表者情報（会員番号、氏名、フリガナ、連絡先）
- ☐ 参加特典送付先
- ☐ 本会 HP への施設名掲載の可否
- ☐ 施設形態
- ☐ 施設所在地
- ☐ 施設名称
- ☐ 施設ホームページ URL（任意）
- ☐ クリアしたミッション
- ☐ 本事業へ参加したきっかけ・動機
- ☐ 実施日
- ☐ 参加した理学療法士数
- ☐ 連携した部署・職種
- ☐ 課題・困難だったこと
- ☐ 事業前の職場のリスク見積もりの実施状況
- ☐ 職場のリスクの見積もりでチェックした介護作業

- 職場のリスクの見積もりでチェックした介護作業の中で、リスクが高い要因
- 今後のリスクの見積もりの取り組み継続について
- Mission 2 実施後の職場の様子
- 事業のご感想・ご意見・ご要望（任意）

Q&A

Q：元々施設で他職種にむけて腰痛予防の取り組みやトランスファー動作指導などを実施しています。これらとは別に行う必要がありますか？

A：：すでに行っている施設はそれらをご報告いただければミッションクリアと認定します。

Q：2022年4月1日（金）～2022年8月31日（水）に行った取り組みも認定されますか？

A：はい、認定いたします。通常と同様に、実施報告登録フォームから報告いただければ、取り組みに応じたポスターを進呈し、ご希望に応じて参加施設一覧に掲載いたします。

Q：ホームページに掲載されている資料を必ず使用する必要はありますか？

A：必ず使用する必要はございません。あくまでも会員の皆さまが実施しやすいように参考として掲載させていただいております。各々が取り組みやすい方法でご実施下さい。もちろん、資料をご使用いただいても構いません。ただし、指定教材としております厚生労働省の職場における腰痛予防対策指針は、講習等で必ず使用しなければならないものではございませんが、参加される理学療法士の方は目を通していただきますようお願いいたします。

Q：配布用スライド資料は、資料を追加したり修正したりしても良いでしょうか？

A：構いません。ただし、すでに掲載されている引用文献の数値の改変等をご遠慮下さい。スライド全体を削除するというようなアレンジはしていただいても構いません。

Q：モデル動画を実際の講習教材として使用しても良いですか？

A：施設内での腰痛予防の取り組みの際にご使用いただくことは問題ございません。それ以外での利用(個人の営利につながる講師業での使用等)はご使用いただけません。

Q：Mission3 は、厚生労働省腰痛予防対策指針のチェックリストを必ず使用しなければならないのですか？

A：あくまでも参考ですが、使用を推奨しております(Mission3 の実施報告の設問に一部その内容が含まれます)。腰痛予防対策指針にも記載のように、最終的には各施設の状況に合ったオリジナルのアクションチェックリストを作成できると良いと思いますので、ア

レンジしていただくのは構いません。

Q：理学療法士のみに実施したものも対象になりますか？

A：理学療法士のみでは対象になりません。理学療法士以外の職種が1人以上参加した場合が対象になります。

Q：ポスターは必ず掲示する必要はありますか？

A：各施設の掲示に関する取り決めに従って、可能な範囲でご検討ください。また、Missionクリアでポスターが進呈されるため、Mission3までクリアするとポスターは3枚になりますが、これら全てを掲示しなければならないというわけではありません。

Q：この事業に参加し認定された場合、施設ホームページ等での広報はしても良いですか？

A：ホームページや施設内機関誌等での「事業に参加しました」というニュースのような記載はしていただいて構いません。

Q：医療・介護・福祉施設外で勤務しています。それらでの実施も対象になりますか？

A：施設の限定はございませんので、会員の方々のご所属施設はすべて対象となります。

Q：施設以外で対策をしてほしいと依頼を受けて実施したものも、対象となりますか？

A：今回は、ご所属の職場のみが対象となります。そのため対象外となりますが、今後の参考に、そのような事例があればぜひ職能推進課までメール（連絡先は後述）にて共有いただけると大変ありがたいです。

Q：「2020 職場における腰痛予防宣言」で、既に Mission2 を終え銀メダル施設に認定されています。この場合、「2022 職場における腰痛予防宣言」は、Mission3 からの開始としてもよいのでしょうか？

A：講習会は毎年開催いただきたく、仮に 2020 において Mission2 を終えていても、2022 は改めて Mission2 からの開始としてください。

Q：実施報告の後、ポスターはいつ頃届くのでしょうか？ また、Mission2 をクリアした後、次のポスターが届くまで、Mission3 に取り組んではいけないのでしょうか？

A：ポスターは実施報告からおおよそ1ヵ月後までに届きます。それまでの間に、Mission3 に取り組んでいただいても構いません。

本事業へのお問い合わせ先

(公社) 日本理学療法士協会 職能推進課 <shokuno@japanpt.or.jp>

以上