



2 0 2 4

職場における 腰痛予防宣言 取り組み事例集



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association

2025年8月発行

「2024 職場における腰痛予防宣言」 事業概要

- 本会会員である理学療法士が所属施設内において、腰痛予防対策に取り組んだ施設を「2024 職場における腰痛予防宣言！参加施設」として認定しました。
- 所属長の承認を得たうえでポスターを職場に掲示することで、事業に参加施設と認定しました（Mission1）。
- その後、腰痛予防講習会（Mission2）、職場リスク管理（Mission3）をクリアすることによりメダル施設として認定しました。
- 理学療法士が所属しない他施設への活動拡大を図るため、新たな取り組みとしてChampionStageを新設しました。ChampionStageは金メダル認定施設が任意で登録できる制度です。施設の問い合わせ先をホームページに掲載することで、他施設からの活動要請を受けられるようにしました。

Mission 1

銅

ポスターを施設内に掲示

Mission 2

各施設内で、職員に向けて腰痛予防講習会を実施

実施したら、協会へ報告！

銀

「2024 職場における腰痛予防宣言 銀メダル施設」
として認定

Mission 3

施設の協力のもと、職場のリスク見積と改善提案を行う

厚生労働省腰痛予防対策指針の「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」を活用

実施したら、協会へ報告！

金

「2024 職場における腰痛予防宣言 金メダル施設」
として認定

Champion Stage施設として登録
（任意登録）



腰痛予防に向けた 協会の取り組みと成果



公益社団法人
日本理学療法士協会
会長 齊藤 秀之

日本理学療法士協会では、2020年度から厚生労働省後援のもと、「職場における腰痛予防宣言！」事業を展開しています。本事業では、理学療法士が専門性を活かし、所属施設内でポスター掲示、講習会の実施、職場リスク評価と改善提案という3つのMissionに取り組んでいます。

昨年度は、全国256施設、7,308名の多職種が参加し、銀・銅・金メダル認定を通じて取り組みが全国に拡大しました。

また昨年2月には、本会の活動が高く評価され、厚生労働省主催のSAFEアワードにおいて、企業等間連携部門でシルバー賞を受賞しました。これは、理学療法士の職域拡大と職場の安全性向上への貢献が認められた成果です。

今後は「産業理学療法士」の普及が進む中、医療・介護分野を越えて一般企業への展開が期待されます。理学療法士によるリスクアセスメントと改善提案は、企業の健康経営の推進や働き手のQOL向上、さらには企業経営の改善にもつながるものであり、腰痛予防の新たなモデルケースとして国内外への発信が展望されています。





Table of Contents

Mission2

01

やまがたコンディショニングルーム

理学療法士の専門性を活かし、スタッフに姿勢改善や身体の使い方を指導。
痛みの予防やパフォーマンス向上を目指し、日常に理学療法の視点を届けている。

02

霞ヶ関南病院

全職員対象に動画講習会を実施し、身体負担軽減やケアの質向上を図る。
職種横断的な連携を深め、理学療法士の視点を組織全体に浸透させている。

03

北樹会病院

看護師・介護士の声をもとに腰痛予防教室を開催。
講義と実技で予防・対処・筋トレを網羅し、多職種にも伝わる工夫を凝らした。
意識変容のきっかけを創出。

Mission3

04

ライフサポートひなた

他職種で構成された委員会活動で、講習会の実施や腰痛予防体操の習慣化を推進。
継続的な取り組みにより、部署ごとの腰痛リスク改善を多職種協働で進めた。

05

リハビリ特化型 デイサービスリメイク

リハビリ特化型デイサービスの強みを活かし、腰痛予防とDX化を軸に施設運営を再構築。
職員・利用者双方の健康と業務効率の両立を目指した。

Table of Contents

06

八尾はあとふる病院

病棟別に腰痛リスクを分析し、福祉用具専門相談員との連携や勉強会を通じた改善策を実施。多職種協働により腰痛予防と現場負担の軽減を目指した。

07

今村総合病院

全職員へのアンケートや労災事例の分析を通じて腰痛の実態を把握し、福祉用具の導入や研修の実施、広報啓発など多角的な対策を展開。現場に行動変容と意識の変化をおこした。

08

神戸労災病院

看護師の約8割が腰痛を抱える実態を踏まえ、理学療法士による個別指導を実施。姿勢評価やセルフエフィカシーの向上により、実践的な腰痛予防と看護部との連携強化が進んだ。

09

麻生飯塚病院

看護師向け腰痛予防セミナーを開催し、3か月後の調査で8割が回避動作を意識。知識提供と行動変容を両立させ、産業リハ視点による多職種連携と継続的支援の基盤を築いた。

Champion Stage

10

地域健康センター元気館

「おおいアドバイザー」として建設業の事業所へ派遣され、作業環境の評価や健康づくり処方箋を実施。保健師と連携し、姿勢改善やセルフエクササイズを提案した。現場の声に寄り添う支援を通じて産業理学療法の実践を深め、県士会研修での発表にもつながっている。



事業報告

全国1,000名以上の理学療法士が事業を運営

○事業期間

2024年9月2日～2025年2月28日

○事業対象

約20,000施設（本会員所属施設）

○総参加者数

6,419人

○運営に参加した理学療法士

Mission2：1,079名 Mission3：793名

○認定施設数

Champion Stage達成 **63施設**



Mission 3 達成(金メダル) 2023年度 100⇒本年度 **109**施設

Mission 2 達成(銀メダル) 2023年度 180⇒本年度 **203**施設

Mission 1 達成(銅メダル) 2023年度 256⇒本年度 **287**施設

延べ10職種以上の医療・介護職が事業参加

- | | | | |
|---------|----------------|---------|------------------|
| ・ 医師 | 118人（最大12人／施設） | ・ 看護師 | 2023人（最大145人／施設） |
| ・ 看護助手 | 317人（最大37人／施設） | ・ 介護士 | 1253人（最大75人／施設） |
| ・ 介護助手 | 76人（最大11人／施設） | ・ 作業療法士 | 522人（最大33人／施設） |
| ・ 言語聴覚士 | 179人（最大19人／施設） | ・ 薬剤師 | 128人（最大48人／施設） |
| ・ 栄養士 | 138人（最大17人／施設） | ・ 事務職 | 781人（最大69人／施設） |
| ・ その他 | 884人（最大97人／施設） | | |

理学療法士の当たり前！をみなさんへ

やまがたコンディショニングルーム (山形県山形市)

取り組みのポイント

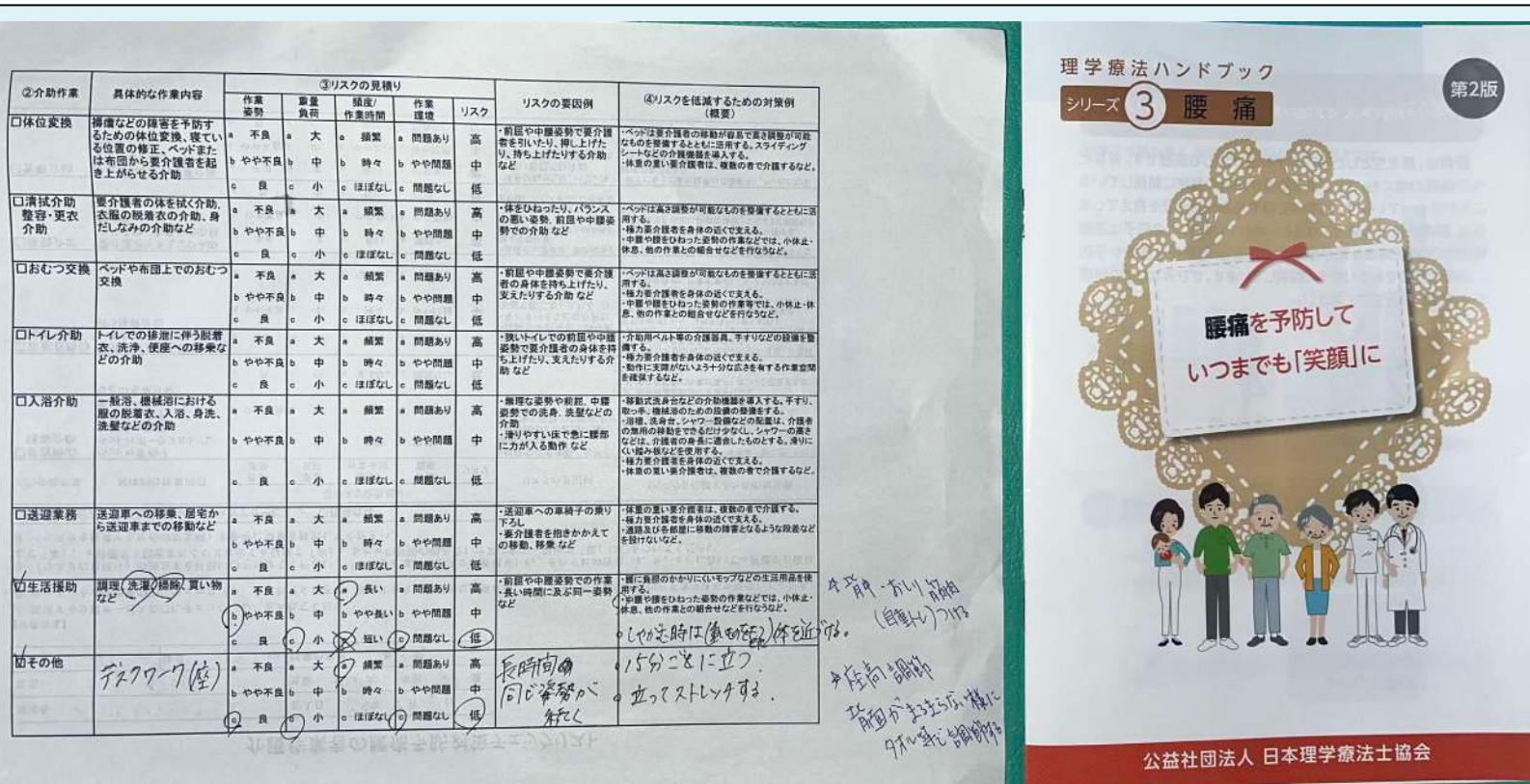
- 『理学療法ハンドブック シリーズ③腰痛 第2版』を教材として使用
- 職員全員に対して身体的要因、姿勢や動作要因、作業・環境要因に分けて個別指導
- 今後の地域貢献活動での理学療法士としての取り組みにつなげる

【施設概要】

やまがたコンディショニングルーム（整体院）
やまがたトレーニングジム（フィットネスジム）
職員数：4名 PT数：1名

■取り組むきっかけ

- 2022年より継続して参加しており、毎年スタッフの腰痛予防に対する意識が高まった。
- ストレッチング等の他、動作姿勢や作業環境に対しての指導も行った際に「初めて知りました」や「簡単にできますね」といった**理学療法士としては当たり前の腰痛予防知識だと思っていたことに驚かれ**、腰痛予防の必要性を感じた。
- 当施設では毎月テーマを変えて地域の方々に向けて無料の健康セミナーを行っており、今後その一環として地域貢献活動や企業の腰痛予防といったコンテンツとして広げていこうと思った。



■取り組み内容

- 『理学療法ハンドブック シリーズ③腰痛 第2版』を全スタッフに配布し集団で座学を実施。その後、実技として**身体的要因・姿勢動作要因・環境要因への対応を要因別に実施**。腰痛予防体操や実際の荷物の持ち上げ動作、椅子に座る姿勢や環境調整を教材をみながら実践した。
- 腰痛になりそうな動作や姿勢、業務内容を出してもらい具体的な対策を提示し共有した。

■取り組みの効果・メリット

- 講習会後にスタッフから頂いた感想として「自分自身の動作や注意点を書き出すことで姿勢や動作を気を付けようと思った」、「定期的に腰痛に対して注意しようと思った」の声があった。職場内で腰痛予防の知識と意識が高まったことを実感した。
- 取り組みを実施したことで普段の業務中や生活の中で無意識になっている動作や環境要因を知ることができた。また、**現在妊娠中のスタッフが自ら産後の腰痛予防に向けて運動や姿勢の改善に事前に取り組むようになった**。
- 物品購入や環境調整の際には、職員の腰痛リスク軽減を視野に入れた施設設計・改善に取り組むようになった。
- 今後地域貢献活動として地域住民や企業の腰痛予防等での労災対策に対しての活動意欲が高まった。

全職員を対象に動画を活用した講習会を実施

医療法人 真正会

霞ヶ関南病院（埼玉県川越市）

【施設概要】

病院

定員：199名

職員数：650名

PT数：98名

取り組みのポイント

- （公社）日本理学療法士協会 腰痛予防講習会の資料をもとに講習会動画を作成
- 動画を配信し、全職員を対象とした腰痛予防講習会を開催
- 各事業所で、腰痛予防体操の実施

■取り組むきっかけ

- 身体的介護負担を軽減するため、ノーリフトケアの概念を共有し、リフト導入や福祉用具の活用を進めてきた。
- グループ全体（関連施設含む1,011名）を対象に腰痛実態調査を実施したところ、45%のスタッフが腰痛を有し、その55%が業務中に発症していた。
- 調査結果を受け、スタッフおよび介護に携わる家族の腰痛予防対策の必要性を認識し、取り組みを開始した。

■取り組み内容

- グループ内全スタッフを対象に、アンケート調査にて腰痛実態調査を実施。
- 多職種による腰痛予防対策チーム（グループ内全事業所・多職種が参加）を結成。
- （公社）日本理学療法士協会 腰痛予防講習会の資料をもとに、腰痛に関する基礎知識（腰痛のメカニズムから種類）、腰痛を予防するために必要な作業管理や健康管理（腰痛予防体操）を取り入れた10分程度の動画を作成。
- メーリングリストを利用し全スタッフへ一斉送信し、動画配信による腰痛予防講習会を実施。
- 腰痛に関するアンケートとともに、動画内容に関するテストを実施し、受講確認を実施。
- 各事業所に腰痛予防対策チームのスタッフがいる為、事業所内で受講率向上に向けた声かけを行なった。
- 事業所毎に、始業前や休憩後の時間に腰痛予防体操を実施。



■取り組みの効果・メリット

- 腰痛予防に対策を行なっていると回答したスタッフは、
 - ・腰痛があるスタッフで63%→73%
 - ・腰痛がないスタッフでも34%→51%に増加し、腰痛予防の意識が向上した。
- 35%のスタッフが事業所内で腰痛について相談しやすくなったと回答があった。
- 腰痛が理由の休職者の減少につながった。

医療法人社団

北樹会病院（北海道札幌市）

【施設概要】

病床数：275床
職員数：411名
PT数：62名

取り組みのポイント

- 看護部教育委員会と連携し、スタッフ70名を対象に腰痛予防教室を開催。
- 腰痛の予防方法、対処方法、筋力トレーニングの実践など、内容を分けて構成し、実施前後でアンケートを行った。
- 教室は職員の腰痛予防に対する意識向上の第一歩として位置づけ、今後の継続的な取り組みにつなげることを目指した。

■取り組むきっかけ

- これまでPTによる職員の腰痛予防の取り組み実績は無く、看護部教育委員会より実施の要望があった。
- セラピスト自身、介助スキル向上のため毎日筋トレを実践しており、産業理学療法への研修会参加も相まって職員の腰痛予防に興味があった。
- 腰痛を抱えながら仕事をしている職員は職種問わず多く、新入職員が1年以内に腰痛を発症する例も多くあった。

■取り組み内容

- 看護部教育委員会で事前に看護師、介護士にアンケートを取り、腰痛に関して悩んでいる事、知りたい内容を把握した。
- 書籍や経験・知識を基に「病院業務で腰痛がなぜ起こるのか、予防方法、ボディメカニクス、腰痛が生じた後の対処法、ストレッチや筋トレの実践」の5つを大項目とし、パワーポイント48枚にまとめ、40分の講義を実施。
- ボディメカニクスの講義では、リハビリ職以外の職員にも理解しやすいように、できるだけ運動学的な専門用語を用いずに、良姿勢・不良姿勢の違い、柔軟性・筋力低下が生じている部位の認識方法、腰に負担のない持ち上げ動作の比較などをイラストや具体例を交えて説明。
- 腰痛が生じた後の対処法の講義では、コルセット着用時の注意点、腰痛罹患時の安楽な臥位姿勢、適切な寝具の選択・有用性を紹介。
- ストレッチや筋トレの実践では、男女20代～60代の参加があった事を考慮し、筋トレ初心者向けの負荷（通常スクワットなど）から上級者向けの負荷（ブルガリアンスクワットなど）に分けて紹介し、全員が楽しく参加できる工夫を行った。
- 次年度からも看護部からの要望があれば、同様の企画を実施していく方針となった。



■取り組みの効果・メリット

- アンケートでは概ね好評だった一方、トレーニング実施のハードルの高さの声も上がった。
- 後日に数人から講義をきっかけにストレッチを継続しているとの声かけもあったが、全体としてどのくらい影響があったかは、効果判定として実施を検討していく。
- 病院の取り組みとしてスタートしたばかりなので、対象を病棟スタッフからリハビリ職員、事務職員など、多職種へ広げていく事も検討していく。

腰痛のない快適な職場環境を目指して

医療法人社団健育会

ライフサポートひなた（東京都練馬区）

【施設概要】

介護老人保健施設

定員：56名

職員数：54名

PT数：14名

■取り組むきっかけ

- 保健衛生業における業務上の腰痛件数が年々増加していることに課題を感じていた。
- 当施設でも腰痛を抱える職員が一定数いることは把握していたが、発生状況を詳細に把握できておらず、具体的な予防対策には十分に取り組めていなかった。
- 本事業を腰痛予防対策の第一歩と位置づけ、施設内外で積極的に予防に取り組み、当施設に関わる全ての人の豊かな暮らしの実現を目指した。

■取り組み内容

- 施設職員を対象とした腰痛に関わるアンケート調査を実施。（腰痛や対策実施の有無、イエローフラッグフォームによる分析など）
- アンケート結果をもとに1回目の腰痛予防講座を実施。（腰痛発生のメカニズムやストレッチ方法などを実技を交えて実施。講座の様子は録画して全職員が確認できるよう工夫した。）
- 約3か月後に2回目のアンケート調査を実施。（介護作業者の腰痛予防対策チェックリストを中心に実施。）
- 腰痛「これだけ体操」の習慣化を強化。
- 通所リハビリテーションフロアでは毎朝礼時に腰痛これだけ体操を実施。
- 扉や更衣室、トイレなど職員の目に留まりやすいところに「腰痛これだけ体操」or「壁お辞儀体操」の張り紙を掲示。隙間時間に体操を行える環境作りと意識付けを実施。
- 理学療法士、介護福祉士、看護師、事務職、栄養士など多職種で構成された院内研修を担当している既存の委員会が企画・運営を行い、毎月『腰痛これだけ体操』の実施状況を確認するとともに、各部署に適した腰痛対策を検討した。
- 多職種が腰痛について話し合う機会を設け、自部署だけでなく、他部署の労働環境を知ることによって、全体の職場環境を見直す働きかけを行った。
- 2回目のアンケート調査からさらに3週間後アンケート調査を実施し、「腰痛これだけ体操」の習慣化にて、着衣時の移乗介助・非着衣時の移乗介助・移乗介助・トイレ介助において腰痛リスク軽減が見られた。



▲腰痛予防講座・腰痛予防体操指導の様子

快適な
労働環境作り
&
行動の習慣化

▶更衣室やトイレでの腰痛予防体操方法の掲示



■取り組みの効果・メリット

- 日々の業務の中で腰痛に対する意識が変わり、作業方法や環境に目を配る機会が増えたことで、職場環境を見直すことができた。
- 職員間での腰痛に関する会話、意見交換が増えた。
- 朝礼や休憩時間に腰痛予防体操を行う機会が増え、行動の習慣化を図ることができた。
- 施設の現状を把握することができ、労働環境を見直すきっかけとなった。
- 金メダル獲得に向け、施設全体が一丸となり、結束力を高めることができた。

営利法人：株式会社Re.make

リハビリ特化型デイサービスリメイク（兵庫県姫路市）

【施設概要】

介護施設

定員：10名

職員数：8名

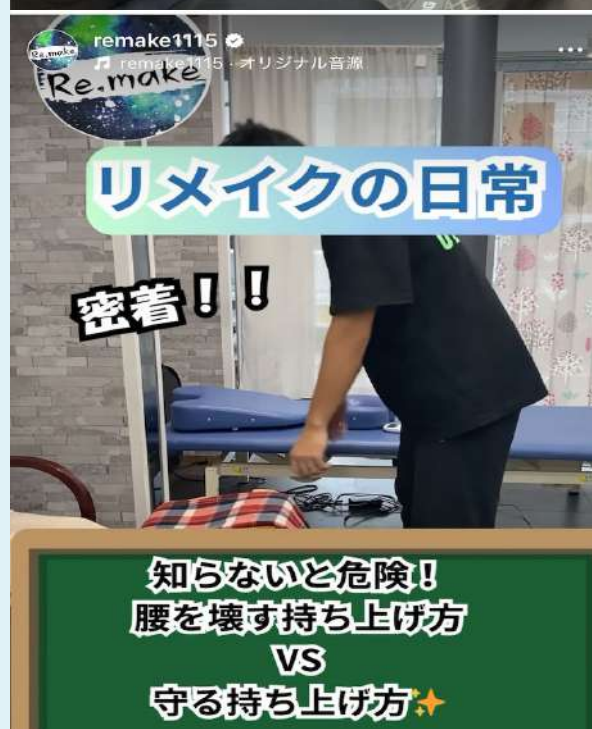
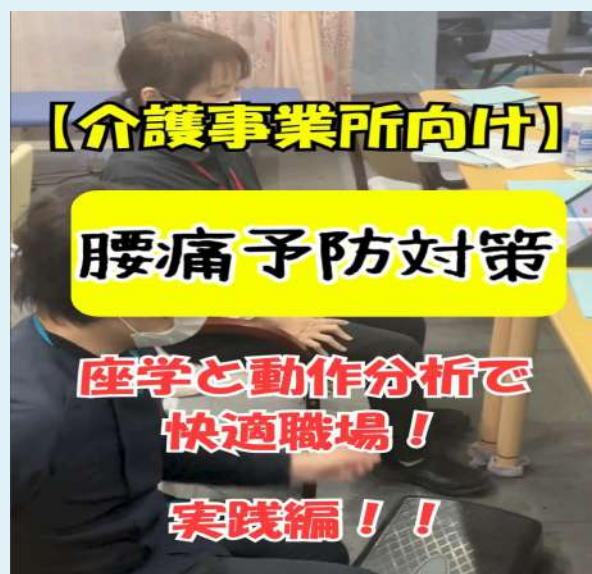
PT数：1名

■取り組むきっかけ

- 少人数の職場であることから、職員一人ひとりの健康状態が施設の運営に直結することを日々実感していた。
- 特に介護職を中心に腰痛の訴えが増加し、業務効率の低下や健康維持に課題が生じていた。
- 理学療法士の専門性を活かし、施設全体で腰痛予防に取り組むことで、職員の健康増進と離職率の低下を図りたいと考えた。

■取り組み内容

- 腰痛の基礎知識、予防の重要性、正しい姿勢、動作指導について全職員を対象に研修を行った。
- 実際の業務場面を観察し、腰部に負担のかかる動作を特定した。
- 作業台やデスクの高さ調整、人間工学に基づいた椅子の導入や重量物の保管場所の見直しと運搬方法の改善等の作業環境の改善点（作業台の高さ調整、物品配置の見直し等）を提案・実施した。
- 利用者様と職員が一緒に行う腰痛予防体操プログラムを導入することでデイルームでの活動時間を活用し、双方の健康増進を図る取り組みを実施。また、体操実施の様子をInstagramで定期的に投稿し、取り組みを見える化した。
- タブレット導入による記録業務の効率化で、長時間座位作業を減少しオンラインミーティングの活用で移動時間削減と姿勢変換の機会創出した。
- Instagramアカウントを開設し、腰痛予防の取り組みを定期的に投稿し施設内の腰痛予防の様子や成果を共有し、モチベーション向上に繋がった。また、地域や関連施設への啓発活動としても機能させる等のSNSを活用した情報発信も行った。



■取り組みの効果・メリット

- 利用者様と共同での腰痛予防体操により、利用者様の活動性向上と職員の健康増進が同時に実現した。
- デジタル化による座位時間の削減で、一日あたりの座位時間が減少した。
- Instagramでの発信が職員のモチベーション向上に繋がった。
- 少人数職場ならではの機動力を活かし、環境改善と業務効率化の提案から実施までのスピードが向上した。
- 腰痛による休職者がゼロとなり、職場の生産性と雰囲気大幅に改善した。

事業毎の要因分析と改善策の提案

医療法人はあとふる

八尾はあとふる病院（大阪府八尾市）

【施設概要】2025年4月時点
病床数：119床 総職員数：249名
理学療法士：54名 看護師：55名
介護職：23名

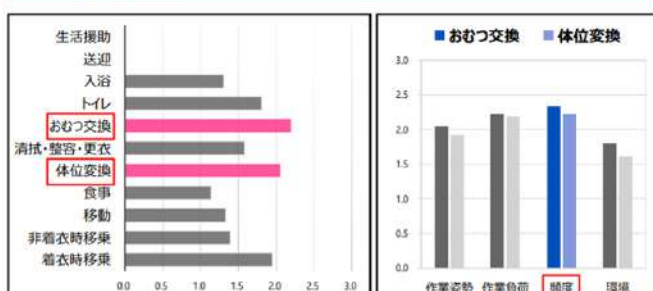
■ 取り組むきっかけ

- 2024年4月に実施した全職員対象のアンケート調査（回収率：59.9%）の結果、腰痛の有訴率は46.9%にのぼり、多くの職員が腰痛を抱えている実態が明らかとなった。この結果を受け、全職員の腰痛を予防するとともに、事業ごとの業務特性に応じた対策を講じる必要性を感じた。
- そこで、施設全体での取り組みとして「腰痛予防チーム」を院内に結成し、組織的な対策を進める体制を整えた。

■ 取り組み内容

- 腰痛予防講習会
全職員を対象に年度内に計8回実施。
講習会は事業実施手引きに掲載されている講習会資料を用いて実施。
- 腰痛予防ポスター作製・掲示
運動習慣の定着を図ることを目的に職員の休憩場所やエレベーター前などの立ち止まる場所に運動を促すために「これだけ体操®」などの運動内容を掲載したポスターを掲示。
- 腰痛予防体操を全体朝礼で実施
全職員が集まる朝礼では腰痛予防チームが音頭をとり、「これだけ体操®」を実施。
- 介護作業者の腰痛予防対策チェックリストを使用したリスク見積もり
腰痛リスクの見積もりでは回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、通所リハビリテーション、通所介護の看護師・介護職を対象にリスク見積もりを実施。
チェックリスト回答者は回りハ病棟が36名、地ケア病棟が12名、通所リハが6名、通所介護7名の計61名（回収率：66.3%）であった。
リスク見積もりの結果から事業毎に作業動作が異なり、事業所ごとに対策が必要とわかった。
- 改善提案
事業毎の課題と対策は各所属長が出席する会議で報告。また、法人内の学会と院内の電子掲示板にて報告を行うことで多くの職員に周知した。
2024年11月、2025年1月および3月に、福祉用具専門相談員と連携して実技勉強会を実施。福祉用具の使用方法や、介助者の姿勢・立ち位置、身体の使い方について、職員同士で確認・共有を行い、課題の有無を相互に確認した。

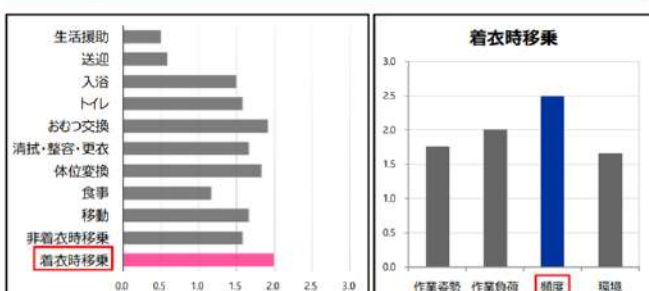
回りハ病棟



おむつ交換と体位変換が腰痛リスクが高く、要因は頻度が高い

【対策】業務頻度に偏りが無い体制づくり、福祉用具の導入（例：スライディングシート、ライトターン）

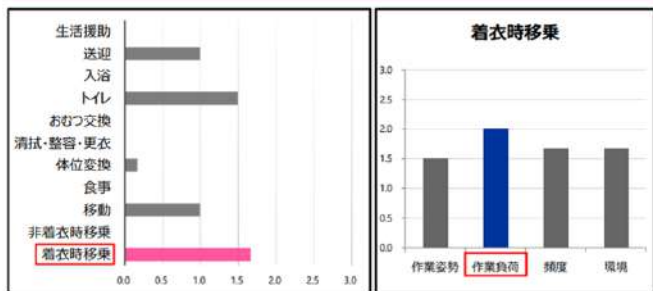
地ケア病棟



着衣時移乗が腰痛リスクが高く、要因は頻度が高い

【対策】業務頻度に偏りが無い体制づくり、福祉用具の導入（例：スライディングボード、リフト）

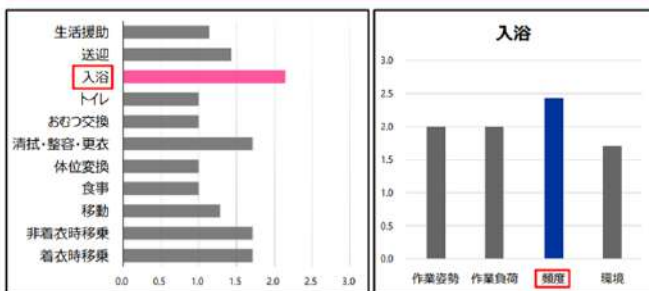
通所リハ



着衣時移乗が腰痛リスクが高く、要因は作業負荷が高い

【対策】介助量の高い方に対して複数人でサポートする体制づくり

通所介護



入浴が腰痛リスクが高く、要因は頻度が高い

【対策】リフト操作は複数人でサポートする体制づくり
業務頻度に偏りが無い体制づくり

■ 取り組みの効果・メリット

- 2025年3月に年間の取り組みに対する効果判定、課題抽出のため全職員を対象にアンケート調査（回収率：49.8%）を行った。年間の腰痛発生率は62%、うち38%が業務に支障をきたしており、主因は介護作業（48.2%）であった。
- 取り組み開始時の46.9%から増加したが、対策の周知や意識向上により、これまで表面化していなかった腰痛の申告が増えたことが一因と考える。
- 2024年度の腰痛による労災対象者は0件であった。
- 引き続き、腰痛予防対策の推進を行うことが重要である。

腰痛予防を職場全体で考える

公益財団法人慈愛会

今村総合病院（鹿児島県鹿児島市）

■取り組むきっかけ

- 全スタッフを対象に実施したアンケートにより、腰痛を抱えている職員が多い実態を把握し、対策の必要性を再認識した。
- 夜勤スタッフからベッド上での動作介助に関する相談を受け、改めて腰痛予防の重要性を実感した。
- 腰痛が職員の離職やモチベーションの低下、さらにはケアの質の低下にもつながることを実感し、組織的な対策が必要と考えた。

■取り組み内容

➤ スタッフ研修の実施

リハビリスタッフや看護・介護スタッフを対象に「労働衛生と腰痛予防研修」「動作介助研修」複数回実施。福祉用具の使い方や姿勢の工夫を共有。褥瘡委員会でもスライディングシートの実演を行い、普及を図った。

➤ 職員アンケートの実施

腰痛に関する実態とニーズを把握するため事務職も含めた全職員へアンケートを実施。結果は労働安全衛生委員会で共有し、対策立案の資料とした。

➤ 労災報告のヒアリング

労災申請者から発症時の状況をヒアリングし、共通点や背景を分析。再発防止に向けた課題の抽出と提案につなげた。

➤ 安全な介助環境の整備

体格差に左右されず誰でも安全に介助できるよう、電動リフトやスライディングボードの導入。現場の声を反映しながら整備を進めた。

➤ 労働安全委員会での報告

腰痛発症事例や対策を委員会で継続的に報告し、現場改善の提案を実施。病院全体の意識向上につなげた。

➤ ラウンドでの物品確認と対応

委員会による職場巡視ラウンドで福祉用具の破損物品を確認し、速やかに該当部署へ修繕・再購入を依頼。安全確保に努めた。

➤ 広報による啓発活動

院内広報誌（セフティーマネジメント誌）や掲示板、やInstagramにて腰痛予防や用具活用の情報を発信。職員への継続的な啓発を図った。

【施設概要】

施設：病院
定員：428名
職員数：1,101名
PT数：66名



■取り組みの効果・メリット

- 福祉用具の導入・活用が進んだことで、一部の病棟ではリフトの活用が浸透しつつあり、現場の安全意識に変化が現れている。
- PTだけでなく、OT・STや看護・介護福祉士等複数のスタッフがスライディングシートを日常的に使用など、行動変容が見られている。
- 「腰痛は技術不足ではなく、環境や支援体制の課題である」という認識が、少しずつ広がっている。

独立行政法人労働者健康安全機構

神戸労災病院（兵庫県神戸市）

【施設概要】

急性期・地域包括ケア

定員：316名 職員数：481名 PT数：17名

■取り組むきっかけ

- 2023年度、看護師を対象とした腰痛に関するアンケートを実施した結果、約8割が腰痛症状があると回答した。
- 前年度は日本産業理学療法研究会の多施設共同研究として、看護部全体に腰痛予防セミナーを実施したが、全体へ向けた講習会形式だと個々の腰痛の訴えに対応できないと感じ、理学療法士による個別対応を実施することにした。

■取り組み内容

- 看護師を対象に業務上どのような場面で腰痛が生じるかについてのアンケートを実施。
- 回答の多い順に、おむつ交換・体位変換・トランスファー・入浴介助・移送・カルテ記入・その他という結果となった。
- 理学療法士が2人1組で2～3名の看護師に介入した。
- 内容は ①問題となる姿勢・動作の評価
②腰痛対策個別指導



①問題となる姿勢・動作の評価



②腰痛対策個別指導

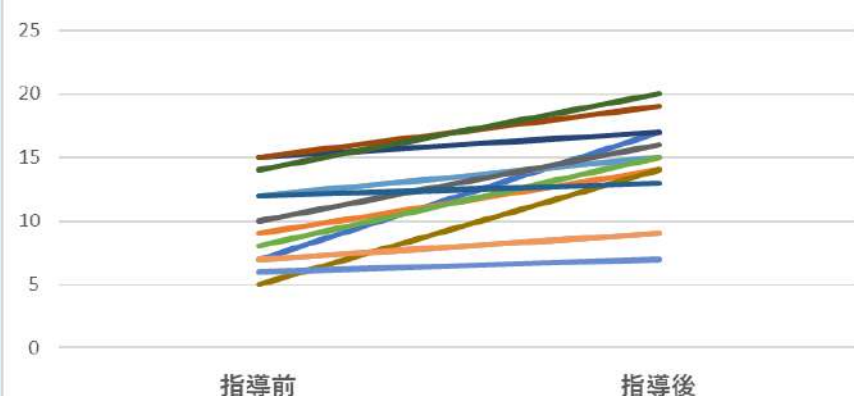
■取り組みの効果・メリット

- アンケート回答者51名、介入実施者36名
- 介入前後で腰痛対策に対する自信の程度（セルフエフィカシー）を評価した（n=14）。評価は5項目、0～4点で20点満点。指導前後でセルフエフィカシーが向上傾向にあった。
- 介入後の看護師より、「介助の合間に教わった腰のストレッチをしたら、いつもより腰が楽になりました」と意見があった。
- 事業を通して 看護部とのコミュニケーションが増え、移乗の方法など 個別に相談を受けるようになった。

➤ 腰痛対策セルフエフィカシー評価項目

1. 少し疲れている時でも腰痛対策をする自信がある
2. あまり気分がのらない時でも腰痛対策をする自信がある
3. 忙しくて時間がない時でも腰痛対策をする自信がある
4. あまり天気が良くない時でも腰痛対策をする自信がある
5. 一人でも腰痛対策をする自信がある

腰痛対策に対する自信（セルフエフィカシー）
総合点



看護師向け腰痛予防セミナー開催を通じて

株式会社

麻生飯塚病院（福岡県飯塚市）

【施設概要】

施設：急性期総合病院 病床：1,040床

職員数：2,503名 PT数：95名 看護師：1,092名

■取り組むきっかけ

- 以前より、職員に対して産業リハビリテーションの視点から関わることを模索していた。
- 福岡県看護連盟筑豊飯塚病院支部からの依頼を受け、看護師向け腰痛予防セミナーを開催したことを契機に、自施設職員にも同様の視点で関わるようになった。
- セミナーの直後および3か月後にアンケートを実施し、腰痛の発生頻度や予防行動の実施状況を把握できたことで、当院における腰痛の実態をより深く理解するきっかけとなった。

■取り組み内容

- 主催者から以下の要望を受け、セミナーの資料作りの参考になった。
①腰痛改善の簡易的な運動、ストレッチの方法 ②看護ケアで腰に負担のかからない方法
③ひどい腰痛の際の動き方 ④入眠する際の安楽姿勢 ⑤腰痛予防におすすめのシューズ選び
- セミナーの参加者は80名、アンケート回答者はセミナー後：32名、3ヶ月後：18名
- セミナー後のアンケート内容『年齢』『業務中の腰痛の経験の有無』『業務中の腰痛の程度』『腰痛による欠勤の有無』『Red flagの有無』『業務中に腰痛の発生頻度』『腰痛を生じる動作』『業務中のストレスの程度』
- セミナー3ヶ月後の『年齢』『腰痛の有無』『セミナー後の腰痛の改善度』『腰痛による欠勤状況』『Red flagの有無』『セミナー後の腰痛頻度』『セミナー後に腰痛を生じた動作』『腰痛予防体操の実践の有無』『腰痛回避動作の心がけの頻度』『今回のセミナーを同僚に勧めたいか』

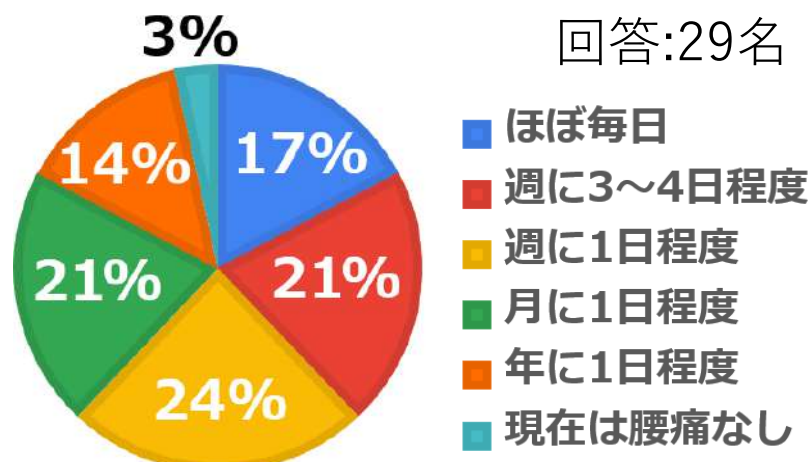
取り組みのポイント

- 当院看護師を対象に腰痛予防セミナーを開催し、腰痛に関する知識を深める機会を提供した。
- 看護師側の主催者と協議を行い、看護師が関心を持つ腰痛予防のテーマや疑問点について事前に聴取した。
- セミナー受講後、3か月を経て、参加者が腰痛回避行動を意識しているかどうかを調査した。



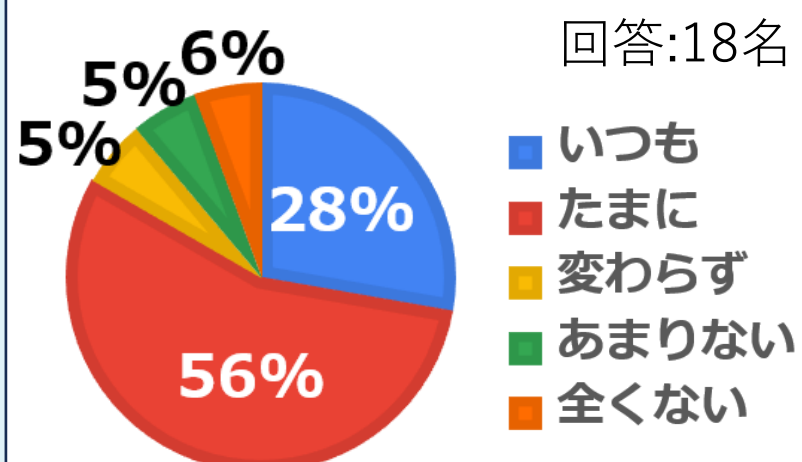
業務中の腰痛の発生頻度

回答:29名



腰痛回避動作の心掛けの頻度

回答:18名



■取り組みの効果・メリット

- 今回のセミナー開催で、回答者の6割以上が週1回以上の腰痛を経験し、セミナー後に8割以上が腰痛回避動作を心掛けていますことがわかった。
- セミナー直後のアンケートでは、患者の体位交換をした後が最も腰痛が生じやすい動作であった。
- 今後は、より多くの看護師が腰痛に関する知識を深め、腰痛回避動作の周知と腰痛予防のストレッチを実践・継続してもらえるような働きかけを工夫していきたい。
- 加えて、現場ラウンドを通じて作業環境を把握し、具体的な対応策を共に検討できるような関係性を、看護部のみならず他部署とも構築していくことを目指している。



めざせ！健康寿命日本一おおいた

社会福祉法人

安岐の郷 地域健康センター元気館（大分県国東市）

【施設概要】

住民参画型介護予防拠点

職員数：2名

PT数：1名



取り組みのポイント

- 理学療法士の専門性を生かし、労働環境のアセスメント評価や予後予測、改善に向けた提案
- 職場ぐるみで労働者の意識改革や行動変容につながる気づきのきっかけ作り
- 県独自の「おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー」が事業所の健康経営をサポート

「おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー」以下「アドバイザー」

■ 取り組むきっかけ

法人が健康経営事業所として登録されたことをきっかけに、職場内での腰痛予防の取り組みを担当することとなった。日本理学療法士協会および大分県理学療法士協会主催の研修会に参加していたが、実践経験が乏しく課題を感じていた。大分県の「アドバイザー」養成研修を受講し、派遣事業を通じて得た知見を、法人内での腰痛予防活動に活かそうと思った。

■ 活動先情報

- ・業種：建設業
- ・労働者数：23名（正社員10名、パート13名）外国人労働者雇用あり
- ・性別：男性のみ
- ・年齢：最年少は23歳、最年長は84歳
- ・業務内容：山の急斜面の足場環境が不安定な場所にある太陽光発電の維持・管理等
- ・職場での悩みごと：作業現場が山の急斜面のため、怪我や腰痛を予防するための効果的な運動を教えてほしい。

■ 活動までの調整

①：派遣可否確認と承認

大分県県民健康増進課からアドバイザーへ派遣の打診メールを受ける。

これに対して、アドバイザーは自施設長へ派遣が可能かどうか確認し、承認を得る。

②：派遣可能日程の連絡と調整

大分県県民健康増進課へ「派遣可能」である旨をメールで連絡する。

その際、約2ヵ月先の空いている日程（例：〇月〇日水曜日午後13時から対応可能など）を合わせて連絡を行う。（空いている日程の連絡は約2ヵ月ごとに行う）

③：事業所との日程調整

大分県県民健康増進課よりアドバイザーが選定され、管轄保健所へ連絡が入る。

管轄保健所よりアドバイザーへ連絡があり、事業所との派遣日程調整を行う。

■ アドバイザー制度とは

大分県の「おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー」派遣制度は、県が養成した理学療法士、作業療法士、公認心理師などの専門家を、県内の健康経営登録事業所（主に従業員50人未満）へ無料で派遣している。

アドバイザーは、職場の環境が従業員の身体的・精神的健康に与える影響をアセスメントし、個々の事業所のニーズに合わせた運動、作業改善、メンタルヘルスなどに関する具体的なアドバイスや「健康づくり処方箋」を提供している。これにより、事業所が主体的に健康経営に取り組み、従業員の安全衛生意識向上と健康増進をサポートすることを目指している。

■ 活動内容

①事前打ち合わせ
(保健師とアドバイザーにてオンライン30分程)

保健師が事業所を事前訪問し、聞き取り調査（基礎調査書）を実施。その結果、過去に大きな労災はないものの、山の急斜面の不安定な足場での太陽光パネル管理（草刈り、倒木・がけ崩れ修復）作業で腰痛を訴える従業員が多く、ヘルニア治療経験者もいたこと。また、作業前の準備運動不足や、具体的な対策方法に事業所が困っている点等が課題として挙げられた。

②訪問（保健師とともに事業所訪問 1時間程）

初回訪問では、実際の作業動作の確認と従業員へのヒアリングを行った。その際、課題点だけでなく、事業所が普段から工夫している良い点にも着目した。例えば、高齢従業員の緩やかな場所への配置、細目な休憩、草刈り機使用具の変更といった取り組みも確認し、事業所の全体的な状況を把握した。

③健康づくり処方箋の作成

上記の情報に基づき、事業所が改善に取り組むきっかけとなるよう、大分県独自の「健康づくり処方箋」を保健師と共同にて作成した。この処方箋には、事業所の良い取り組みの紹介、従業員の方々が自身の体の状態を理解するための身体チェック、作業時の姿勢の提案、そして休憩中や自宅でもできるセルフエクササイズなどを盛り込んだ。

④フォローアップ訪問
(保健師とともに事業所訪問30分程)

後日、事業所を再訪問し、作成した「健康づくり処方箋」を基に、従業員の方と一緒に体を動かしながら説明を行った。参加した従業員の方々からは、「自分の体が予想以上に硬いことに驚いた」「今までできていたようで改めて気づかされた」「この体操なら休憩中でもできそう」といった声が聞かれた。これらの反応から、今回の取り組みが今後の健康づくりの良いきっかけになったと考える。

基礎調査書

[illegible]

訪問の様子

[illegible]

健康づくり処方箋

事業所名: _____ 種 _____		【改善の可能性がある項目について】				
以下の内容は、よりよい職場での健康づくりに役立ちようとした項目を抽出しています。全てを取り入れる必要はありませんが、今後の参考にとしてご意見をお知らせください。						
		元々実施 していた 項目	導入の 予定	導入の 状況	導入の 効果	
1	休憩ツェツ	☐	☐	☐		 オフィスワーク
2	意識する姿勢	☐	☐	☐		 姿勢の改善
3	おやすみ 体制	☐	☐	☐		 睡眠の改善



フォローアップ訪問（ミニ講話、レクチャーの様子）



■ まとめ

※使用している写真・資料は、先方事業所長及び管轄保健所の許可を頂き掲載しております

- 現状、産業保健領域での活動経験は、まだ多くない。現場に足を運び経験を積ませて頂く、介入できる時間や内容は限られているが、一緒に健康増進に向け考えていく姿勢を大切にしている。
- 派遣事業での経験を、大分県内のより多くの理学療法士に共有するために、大分県士会主催の研修会（産業理学療法講師育成研修 労働者の健康づくりの実践）で発表を行っている。取り組みを通じて、産業保健分野に関心を持ってもらい、人材の確保やスキル向上をお互いに促進できるよう努めている。

厚生労働省が主催する

2024 SAFEアワードの企業等間連携部門にて

シルバー賞を受賞しました！



2020年度より、会員の皆様が所属する医療・介護施設と本会が連携して継続的に取り組んできた職場における腰痛予防の活動が評価され、SAFEアワード企業等間連携部門にてシルバー賞を受賞しました。

SAFEアワードとは、労働災害防止に向けた取組を実施している企業・団体が取り組み内容を応募し、一般投票等を行い、部門別に表彰されるものです。

本会と所属する医療・介護施設では、腰痛等の労働災害発生の改善のため、職場における腰痛予防事業に取り組み、一定の好評を得ることとなりました。

表彰式には参加施設の代表者の方々にもご登壇いただきました。

表彰状とトロフィーは、当会館の応接室に飾らせていただいております。

詳細はこちらに掲載しています (https://www.japanpt.or.jp/info/20250213_242.html)



その腰は、戦えるか。

働くあなたも
アスリート

2024 職場における腰痛予防宣言!

がんばるすべての人に
腰痛への対策は
大切です。

非難性生業の職業上疾病で8割を占める「腰痛」。少子高齢化社会において、労働者の人員確保・生産性の両面に影響を及ぼす腰痛への対策は急務です。日本理学療法士協会は、職業上疾病としての腰痛削減を目指し、「2024職場における腰痛予防宣言!」キャンペーンを実施しています。キャンペーンを通じて理学療法士の会・個・間の取組により、施設内外における腰痛予防に貢献していきます。

イラスト：山崎アキラ/アキラ・山崎のイラストレーション



これで金メダル腰痛間違いなし! 一本!

2024
職場における腰痛予防宣言!
キャンペーン

Champion Stage

外部施設への腰痛予防活動

金、銀、銅のメダル獲得施設として
日本全国地域の事業所への活動の
数を広げていきます。

MISSION 3
目標達成率の
標準リスク見直しと改善率の向上
(金メダル施設の認定)

MISSION 2
多職種連携
職場内外での腰痛予防活動
(銀メダル施設の認定)

MISSION 1
ポスター・電光石火内に掲示
(銅メダル施設の認定)

当事業所は「2024 職場における腰痛予防宣言!」認定施設です。



公益社団法人
日本理学療法士協会
Japanese Physical Therapist Association



〈後援〉



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

キャンペーンの内容や
参加方法の詳細はこちら▶



笑顔
を
あきらめない。



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association