

2026 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 2026 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. 取り組み内容解説.....	5
Mission1.....	6
Mission2.....	8
Mission3	10
Champion Stage	12
施設管理番号の調べ方	13
3. 講習会用資料（会員限定コンテンツ参照）	14
4. 教材（会員限定コンテンツ参照）	14
5. 講習会内容.....	14
6. リスク・安全への配慮	14
Q&A	15
本事業へのお問い合わせ先	8

はじめに

令和5年4月から開始された第14次労働災害防止計画（5年間の計画）において、腰痛予防を含む労働災害防止対策の推進に向けた理学療法士の活用が明記されてから、今年度で計画実施の4年目を迎えます。この計画を受けて、理学療法士を活用した労働災害防止に向けた取り組みは急速に、そして着実に広まっているところ、2020年度から厚生労働省の後援のもとに実施をしてきた「職場における腰痛予防宣言！」の事業も着実に、全国的な活動へと広がっています。

本事業をきっかけに、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資する理学療法士の活躍の場を切り開くことを期待しているところ、今年度もその内容を見直し、社会実装の質を高める試みとして、

- ・本キャンペーンの後援は、厚生労働省に加え、今年度から新たにスポーツ庁の後援を受けて開催
- ・スポーツ庁が提供する身体診断「セルフチェック」を新たな評価手段として導入
- ・キックオフカンファレンスでは、スポーツ庁担当官による理学療法士向けの「セルフチェック」活用講習会を実施
- ・ミッション3については「リスク見積もり結果」と「改善提案」の内容の報告
- ・「効果判定結果」報告申請フォーマットの導入し効果判定の実施促進

などを新たに追加いたしました。

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、医療・介護職員の皆様の健康を守ることにより、結果として社会実装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
副会長 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

ポスター配送受付期間：2026年8月5日（水）～2027年2月28日（日）

※初回のポスター配送は8月下旬以降のお届けとなります。

実施報告受付期間：2026年9月1日（火）～2027年2月28日（日）

事業への参加方法

会員の皆様は、所属長の承認を得たうえでポスターを専用フォームから発送申請していただくことで事業に参加できます（Mission 1）。その後、届いたポスターを施設内に掲示し、腰痛予防講習会（Mission 2）、職場リスク管理（Mission 3）のクリアを目指しましょう。クリアした Mission に応じて本事業期間終了後（3月末頃）に認定状況に応じた認定証が郵送されます。

所属施設への依頼文を本会ホームページの会員限定コンテンツ（本手引き p 14 記載）内に掲載しております。取り組みに参加する際、必要に応じて所属施設にご提出ください。

取り組み内容解説

- Mission 1 「腰痛予防啓発ポスターの配送申請」
- Mission 2 「腰痛予防講習会の実施」
- Mission 3 「職場のリスク見積と改善提案」
- Champion Stage 「理学療法士が所属しない他施設への活動拡大」





ポスター
配送申請

Mission 1

腰痛予防対策の啓発

ポスターの発送申請することで
自動的に銅メダル認定施設に登録！



ポスターがお手元に届くまで
2～3週間かかります。
銅メダルの認定証の発行はありません。



銅メダル

ポスターの再発送・追加配送依頼は
受け付けておりません



【Mission 1】 腰痛予防対策の啓発

- 1) 当協会ホームページまたは下部申請フォームから施設代表の会員はポスター配送申請をしてください。
(ポスターは1施設最大3枚まで申請できます。)

- 2) ポスターが届きましたら、施設内にポスターを掲示してご活用ください。

○ ポスター申請フォーム：URL: <https://questant.jp/q/mission1>



↑ Mission 1 専用
申請フォーム

申請時入力項目

～ Mission 1 ～

- ・ 申請者情報
 - ☐ 申請代表者情報（会員番号、氏名、フリガナ、連絡先）
 - ☐ 施設形態
 - ☐ 施設所在地
 - ☐ 施設名称
 - ☐ 施設管理番号（本誌 P14～参照）
 - ☐ 事業のご感想・ご意見・ご要望（任意）
- ・ 報告内容
 - ☐ ポスター送付先情報
 - ☐ 配送希望ポスター枚数（1施設最大3枚まで）

【注意事項】

- ※ 申請フォームにて情報送信後に自動配信メールが届いていることを確認してください。届かない場合は入力したアドレスが間違っているか、登録が完了していない場合があります。正しく入力できていない場合はポスターが届かない場合がありますので十分ご注意ください。
- ※ 銅メダル施設認定はポスター発送申請を行うことで認定されます。別途実施報告は不要です。
- ※ ポスターのお届けは申請から2～3週間後となります。Mission 1 をクリアした後は、ポスター到着前でも期間を開けず Mission 2 に取り組むことが可能です。
- ※ ポスターの配送は1施設最大3枚までとさせていただきます。追加の発送はいたしかねます。追加で必要な場合は会員限定コンテンツ内にあるポスターのPDFデータを印刷してご活用ください。
- ※ 銅メダル認定は認定証の贈呈は行っておりません。



【Mission 2】 腰痛予防講習会の実施

- 1) 講習用資料(スライド・モデル講習動画等)の視聴 ※ 任意
- 2) 講習会実施調整を行う。
 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
 開催日時、内容や開催方法などの決定
 講習会内容考案・資料作成
 - ・内容と方法は各施設の状況・課題等に合わせて自由に行ってください。
 - ・参考資料として協会ホームページに講習会資料を掲載しております。講習資料は掲載のものを使用しても、新たに作成いただいても結構です。
- 3) 腰痛予防講習会を実施する。
 座学・実技・動画共有等形式は問いません。
 (参加者の職種や人数をチェック→報告時に必要となります。)
- 4) 実施後、施設代表の会員は
- 5) 「実施報告登録フォーム URL: <https://questant.jp/q/mission2>」
 にて報告 (各 Mission で URL が異なりますのでご注意ください。)
 ⇒腰痛予防宣言の参加施設(銀メダル施設)として認定します。



↑ Mission 2 専用
 申請フォーム

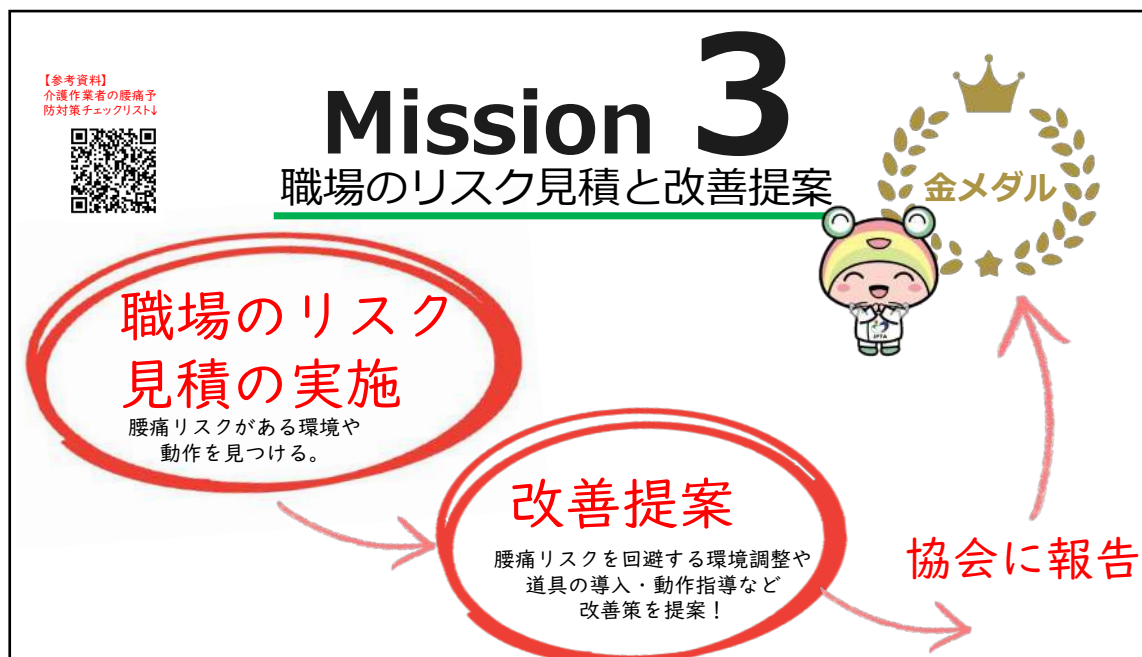
本会への報告内容

～ Mission 2 ～

- ・ 申請者情報
 - ☐ 申請代表者情報（会員番号、氏名、フリガナ、連絡先）
 - ☐ 施設所在地
 - ☐ 施設名称
 - ☐ 施設管理番号（本誌 P14～参照）
 - ☐ 事業のご感想・ご意見・ご要望（任意）
- ・ 報告内容
 - ☐ 研修内容
 - ☐ 参加職種（選択）
 - ☐ 参加人数
 - ☐ 認定証送付先情報（ポスター配送先から変更がある場合のみ）

【注意事項】

- ※ Mission 2 について、キャンペーン開始前の 2026 年 4 月以降に実施した取り組み（理学療法士が主催した所属施設向けの腰痛予防講習会の実施等）についての報告も認定いたします。
- ※ 各 Mission の認定は、ひとつ前の Mission をクリアしていることが条件となります。Mission 2 の認定を受けるためには、Mission 1 のポスター申請が必要です。
- ※ Mission 2 を 2 回以上実施した場合、そちらについてもご報告いただけます。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。
- ※ Mission 2 をクリアした後は、期間を開けず Mission 3 に取り組むことが可能です。
- ※ 認定証は年度末に郵送でお届けします。事業期間終了時に認定されている最上位の認定証 1 種をお届けします。認定ごとに発送はございませんのでご注意ください。
- ※ 申請フォームにて情報送信後に自動配信メールが届いていることを確認してください。届かない場合は入力したアドレスが間違っているか、登録が完了していない場合があります。正しく入力できていない場合は年度末に認定証の発行ができない場合がありますので十分ご注意ください。



【Mission 3】 職場のリスク見積と改善提案

職場の皆さんの腰痛を治療するのではなく、将来的に腰痛にならないように、職場環境のリスクを評価し、改善策を検討します。

- 1) 講習会開催後、リスク見積チェックリスト（「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」などを参考に）を使用して、職場のリスク見積を実施してください。
チェックリストは職場に合わせたオリジナルに作成したものを使用も可能です。
職場環境、作業動作等に対して、作業環境および動作における腰痛リスクの評価を行い腰痛誘発要因の洗い出し・潜在的要因の抽出を行います。
- 2) リスクを洗い出したら、具体的な改善計画を策定し職場や個人に改善提案を行います。
改善提案の実施後、効果判定を行うことで、更なる改善に繋がり効果的です。
- 3) 実施後、施設代表の会員は「実施報告登録フォーム URL: <https://questant.jp/q/mission3>」にて報告（各 Mission で URL が異なりますのでご注意ください。）
⇒腰痛予防宣言の参加施設(金メダル施設)として認定します。
本会ホームページへ施設名を掲載いたします。（任意）



↑Mission 3 専用

申請フォーム

本会への報告内容

～ Mission 3 職場のリスクの見積りのフィードバック～

- ・ 施設情報
 - ☐ 申請代表者情報（会員番号、氏名、フリガナ、連絡先）
 - ☐ 施設形態
 - ☐ 施設所在地
 - ☐ 施設名称
 - ☐ 施設管理番号（本誌 P14～参照）
 - ☐ 事業のご感想・ご意見・ご要望（任意）
- ・ 報告内容
 - ☐ リスク見積の報告 (NEW)
 - ☐ 提案内容の報告 (NEW)
 - ☐ 認定証送付先情報（ポスター配送先から変更がある場合のみ）
 - ☐ 本会ホームページへの施設名掲載の可否
 - ☐ 施設ホームページ URL（任意）

【注意事項】

- ※ Mission 3 について、キャンペーン開始前の 2025 年 4 月以降に実施した取り組み（理学療法士が主催した所属施設向けの腰痛予防講習会の実施等）についての報告も認定いたします。
- ※ 各 Mission の認定は、ひとつ前の Mission をクリアしていることが条件となります。
Mission 3 の認定を受けるためには、Mission 1 と Mission 2 の実施報告が必要です。
- ※ 認定証は年度末に郵送でお届けします。事業期間終了時に認定されている最上位の認定証 1 種をお届けします。認定ごとに発送はございませんのでご注意ください。
- ※ （2023 年以降の）金メダル認定回数に応じてデザインが異なります。(NEW)
- ※ 申請フォームにて情報送信後に **自動配信メールが届いていることを確認**してください。届かない場合は入力したアドレスが間違っているか、登録が完了していない場合があります。正しく入力できていない場合は年度末に認定証の発行ができない場合がありますので十分ご注意ください。

Champion stage

理学療法士が所属しない他施設への活動拡大



金メダル認定施設に登録
※金メダル認定申請時のフォームにて掲載の有無を選択いただけます。



問い合わせ先を
協会ホームページに掲載（任意）



外部施設から問い合わせ
があったら

他施設で
腰痛予防事業

内容は要請に応じて理学療法士の
知識技術を発揮！



【ChampionStage】 理学療法士が所属しない他施設への活動拡大

Mission3 認定施設の問い合わせ先を協会ホームページに任意にて掲載し、理学療法士が所属しない他施設からの活動要請に応じて腰痛予防活動を実践します。
活動要請に際する対応可否の判断・講師費発生の有無・講演内容は各施設に委ねています。



施設管理番号の調べ方

・申請時に必要です

1 協会ホームページにアクセス



↑協会ホームページ

2 マイページにログイン

3 三 MENU から
登録内容の変更・確認

4 本人情報の確認・更新



少し下にスクロールしてください

5 その他所属先情報変更（右図参照）

7

※ 施設管理番号は正確にご入力ください。入力内容に誤りがある場合、認定が正しく行われず、認定証の発行ができません。事業期間終了後の修正や再発行は一切承れませんので、十分にご注意ください。

1. マイページにログイン



2. 「登録内容の変更・確認」→「本人情報の確認・更新」



3. 本人情報、ログイン情報、決済情報、各種申請日…と項目が並んでいます。 下にスクロールして「所属先情報変更」の緑ボタンを選択。

自宅 自宅情報変更

住所

電話番号

所属先情報 所属先情報変更 同じ事業所内の変更

所属先の拠点の変更手続きは「所属先情報」をクリックしてください。同じ拠点内での変更は「同じ事業所内の変更」をクリックしてください。就労状況や転職に伴う自宅住所の変更もこちらからお手続きできます。

施設名

郵便番号

住所

建物名・部屋番号

※ ページの先頭へ

4. 異動申請 日付選択の指定は無視していただいて「次へ」をクリック

登録内容の変更・確認 生涯学習管理 法人学会・研究会 演題管理 職能管理 お支払い管理

選挙サイト 会員限定コンテンツ

異動申請 日付選択

ご希望の変更内容を選んで、「次へ」ボタンを押して申請を進めてください。

異動日

申請が完了するまで、他の申請はできません。
また、申請の完了後も、入力した日付までは他の申請はできませんのでご注意ください。

次へ

5. 異動申請 都道府県理学療法士協会選択も無視していただいて「次へ」をクリック

登録内容の変更・確認 生涯学習管理 法人学会・研究会 演題管理 職能管理 お支払い管理

選挙サイト 会員限定コンテンツ

異動申請 都道府県理学療法士協会選択

*のついた項目は必須です

士会

・所属先が所在する都道府県を選択してください。
・現在働いていない場合のみ、自宅住所の都道府県

戻る 次へ

6. 「異動申請 入力」も入力は変更せず下へスクロールしていただき「次へ」をクリック

登録内容の変更・確認 生涯学習管理 法人学会・研究会 演題管理 職能管理 お支払い管理

選挙サイト 会員規定コンテンツ

異動申請 入力

就労（学）状況やご自宅住所など変更の場合は、こちらで変更し「次へ」ボタンを押してください

*のついた項目は必須です

異動日

会員情報

所属土会

入会年度

就労（学）状況 *

戻る ページの先頭へ

自宅

*がついた項目は必須項目です。
海外会員の方は、日本国内の実家住所をご入力ください。

郵便番号 * (半角数字) 住所自動入力 >

住所 *

番地 番地なし

建物名・部屋番号

電話番号

戻る 次へ ページの先頭へ

7. 所属先の一番上に管理番号が表示されています

3. 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、**本会ホームページのマイページ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

4. 指定教材（会員限定コンテンツ参照）

- ・ 2025 職場における腰痛予防宣言 手引きおよび進め方解説動画
- ・ 厚生労働省 職場における腰痛予防対策指針
- ・ 厚生労働省 介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

5. 参考教材(会員限定コンテンツ参照)

- ・ 介護職員の生産性向上に向けた理学療法士の働き方セミナー
- ・ 職場における腰痛予防宣言 事例集
- ・ 2017 年度職業性腰痛予防講師育成研修会（Step1）配布資料
- ・ 厚生労働省 腰痛予防対策
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31158.html
- ・ 厚生労働省 保健衛生業における腰痛の予防
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31197.html
- ・ 厚生労働省 労働災害防止計画について
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197308.html>
- ・ スポーツ庁 身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き (NEW)
https://www.mext.go.jp/sports/content/20250624-spt_kensport01-000014433_1.pdf
- ・ スポーツ庁 身体診断「セルフチェック」動画 (NEW)
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html

6. 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。

7. 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の位置付けは、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。新型コロナウイルス感染症への対応については、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。

Q&A

☐ 認定について

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:すでに本キャンペーン期間前の今年度中に各 Mission に該当する腰痛予防活動を行っている施設は、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:2026年4月1日（水）～2026年8月31日（月）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。Mission 1 のポスター申請後に通常と同様に、実施報告登録フォームから報告いただければ、事業期間終了後に取り組みに応じた認定証を進呈し、ご希望に応じて参加施設一覧に掲載いたします。

Q: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:理学療法士のみを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:「2025 職場における腰痛予防宣言」で、既に Mission 2 を終え銀メダル施設に認定されています。この場合、「2026 職場における腰痛予防宣言」は、Mission 3 からの開始としてもよいのでしょうか？

A:昨年のキャンペーンにおける認定は、今年度のキャンペーンに引き継がれませんので、Mission 1 から改めて申請いただく必要があります。仮に2025年度において Mission 2 を終えていても、2026年度は改めて Mission 1 と Mission 2 を実施することで銀メダル施設と認定されます。

☐ 認定後

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。

□ Mission 1

Q:Mission 1 のポスター申請後、ポスターを施設内に掲示しました。ポスター申請とは別に、実施報告は必要ですか？

A:必要ありません。Mission 1 はポスターの申請が認定要件となっております。ポスター発送申請をもって銅メダル施設に認定いたします。ポスター発送申請後はぜひ Mission 2 に取り組んでください。

Q:ポスターが追加でほしいです。

A:ポスターは各施設申請時に 1 度のみ最大 3 枚まで承っており、以降の追加の発送は行っておりません。必要な場合は協会ホームページまたは本手引き P6 の QR コードから PDF を印刷してご利用ください。

Q:ポスターの掲示をしたら報告が必要ですか？

A:今年度はポスターを申請していただくことで銅メダル施設認定されますので追加で申請は不要です。

□ Mission 2

Q:Mission 1 のポスター申請後、ポスターが届くまで、Mission 2 に取り組んではいけないのでしょうか？

A:ポスターの申請からお届けまで 1 か月程度かかる場合もあります。ポスター申請時に銅メダル施設認定は終了しておりますので、ポスターの到着前でも Mission 2 に取り組むことが可能です。

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、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のでしょうか？

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。

□ Mission 3

Q:Mission 3 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(Mission 3 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:昨年、Mission 3 はアンケートで腰痛の有無を確認し、腰痛のある人に個別で体操指導などを行いました。同様の内容でも金メダル認定となりますか？

A:この事業はあくまで腰痛予防事業として行っておりますので、予防に焦点を当てております。Mission 3 はチェックリストを用いて腰痛出現のリスクの見積もりを行い、改善提案を行うことで金メダル施設として認定いたします。並行して腰痛治療を行うことを否定するものではありません。

□ 認定証について

Q:実施報告の後、認定証はいつ頃届くのでしょうか？ また、Mission 2 をクリアした後、次の認定証が届くまで、Mission 3 に取り組んではいけないのでしょうか？

A:認定証は年度末に事業終了時の認定証をお送りします。Mission2 達成後は期間を開けずに Mission 3 に取り組むことが可能です。認定ごとの発送は行っておりません。

Q:銅メダル施設認定をいただきましたが、認定証が届きません。

A:銅メダル施設認定証は贈呈しておりません。メダル認定証は銀・金メダル認定施設に郵送にてお送りしております。

Q:金メダル施設です。金メダル認定証は届きましたが、銀メダルの認定証が届きません。

A:認定された最も上位の認定証のみお送りしております。各施設1枚の発行となります。

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

MAIL : shokuno@japanpt.or.jp

件名に「腰痛予防事業」と記載してください。

腰痛予防事業に関しまして、お電話でのお問い合わせは受け付けておりません。