

# 転倒・腰痛予防 無料出張サービスのご案内

職場でこんな悩みはありませんか？



転倒



腰痛



肩こり

岡山産業保健総合支援センターでは、工作中的転倒・腰痛災害の予防、再発防止対策に取り組む事業場へ、理学療法士やアスレチックトレーナーなどの専門家を派遣します。

安全面の対策のみでは、不十分！

若年者と中高年労働者では、機能や特性が異なり、それぞれに応じた作業管理も必要です！

労働者の身体機能・足腰の筋力・バランス力の維持・改善を図り、災害を予防するためのお手伝いをしています。



専門家がヒアリングし、事業場に合ったサービスを提案します

## 健康測定・チェック

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 作業状況から見た転倒・腰痛対策

## 社内セミナーの実施・実技指導 運動アドバイス など

- 転倒防止のためのバランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場でできるストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導 など

労働安全衛生法第69条により、健康保持増進計画を作成して、労働者に対する健康教育及び健康相談等、労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を講ずることが求められています。

詳細・お申し込みは裏面から



独立行政法人 労働者健康安全機構  
岡山産業保健総合支援センター  
〒700-0907 岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル12階

Tel. 086-212-1222  
受付 8:30~17:15 (土日祝除く)

# 転倒・腰痛予防 無料出張サービス 申込書

労働者の作業行動に起因する労働災害(転倒や腰痛等)や高齢労働者の特性に応じた作業管理等について、理学療法士やアスレティックトレーナー等の専門家を無料派遣し、身体機能や運動等のアドバイス、セミナー等を行います。

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
| 事業場名   |   | 労働者数   | 年 月 日 |
| 業 種  |   | 事業内容   |       |
| 所 在 地  | 〒   |  |       |
|  | TEL   |  | FAX   |
| 担 当 者  | 部署名   | 氏 名  |       |
|  | E-mail  |  |       |
|  | 職 種   | <input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 保健師・看護師 <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 衛生管理者<br><input type="checkbox"/> 人事労務担当者 <input type="checkbox"/> その他 ( ) |       |
| 訪問希望   | ※申込から訪問までは3週間以上、余裕を持ってお申込みください。<br>訪問は平日9:00~17:00の間です。ご要望に沿えない場合もございますが、曜日や時間帯等で特にご要望があればご記入ください。(例:○曜日以外、14~16時を希望 等) |  |       |
| 支援を希望する職場の健康課題 ( <input type="checkbox"/> にチェックを入れてください )  |   |  |       |
| <input type="checkbox"/> 転倒災害の増加 <input type="checkbox"/> 腰痛災害、または腰や膝などの痛みを訴える従業員の増加<br><input type="checkbox"/> 転倒災害や腰痛災害を発生させない作業姿勢・作業環境・作業管理・健康管理等の改善<br><input type="checkbox"/> 中高年労働者を中心とした運動機能の維持向上<br><input type="checkbox"/> 着座時間が長い労働者等を中心とした運動機能の向上<br><input type="checkbox"/> がん、高血圧、糖尿病、脳卒中に罹患した労働者への安全な働き方等<br><input type="checkbox"/> メタボ従業員(生活習慣病・ハイリスク者)の増加<br><input type="checkbox"/> 身体活動・運動機会の増進や運動習慣の定着による従業員の健康維持・増進 |   |  |       |
| 上記以外に希望される支援がありましたら、具体的にご記入ください  |   |  |       |
| 例) 運動がもたらすメンタルヘルスへの効果、暑熱順化を促進するための運動の実践、働く女性のための効果的な運動指導 等   |   |  |       |

※お申し込み時にお知らせいただいた個人情報は、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

申込後、ご担当者あてに、訪問日時等の調整についてご連絡いたします

申込先

岡山産業保健総合支援センター 岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル12階

TEL : 086-212-1222      FAX : 086-212-1223

WEB申込

<https://okayamas.johas.go.jp/visit-a/>

