

労働者
対象

労災(転倒)予防に 着目した測定です。

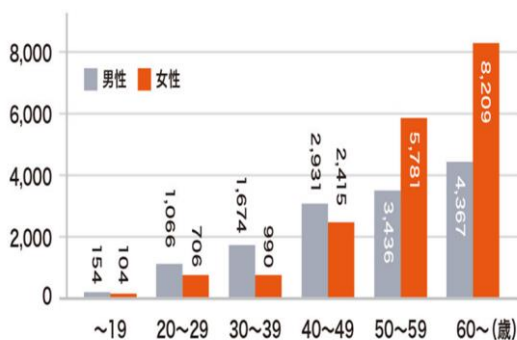
エイジフレンドリー測定は、健康経営の一環として行われます。
現在の身体状況を把握し、健康維持に生かすこと、また高年齢者の
労働災害防止を目的としています。



エイジフレンドリーとは？

超高齢社会に伴い、働く高齢者が増えています。
60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加しています。
高齢労働者は身体機能の低下により、労働災害の発生率が高く、休業も長期化することが分かっています。

【転倒災害の性別、年齢別比較】



厚生労働省：STOP!転倒災害プロジェクト2019

➡ 高年齢労働者や体力に自信がない人も、
安心して安全に働ける職場環境づくり

すべての働く人の労働災害防止を図るためにも、体力の状況把握を行いましょう！

詳しい測定内容は裏面へ

エイジフレンドリー(運動器等)測定
を実施します！

健診項目(所要時間の目安:約40分)

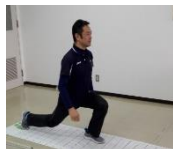
※印は厚生労働省エイジフレンドリーガイドラインに沿った内容です

運動器測定※

(厚労省:転倒等リスク評価セルフチェック)

2ステップテスト

大腿で「2歩」歩いた長さを測定します。



座位ステッピングテスト

椅子に座った状態で、20秒間に膝の開閉を何回行ったか測定します。

ファンクショナルリーチ

立位の姿勢からバランスを崩さずにどれくらいからだを傾斜できるか測定します。



閉眼片足立ち

目を閉じた状態で片足立ちの保持時間測定します。

開眼片足立ち

目を開けた状態で片足立ちの保持時間測定します。

質問票

- ・転倒等リスク評価セルフチェック※
- ・ロコモ25

事前に問診票をお送りしますので、健診当日、スタッフにご提出ください。

体成分測定

からだを構成する水分量、脂肪量、筋肉量、などを測定します。

立ち上がりテスト

規定の台に座り片足で立ち上がれるか測定します

片足筋力測定

太ももの筋力を測定します。足を前に伸ばす時に使う筋力です。転倒やつまずき予防に重要な筋力です。



結果説明・アドバイス

測定の結果を専門職がご説明します。今後の転倒予防や健康維持に役立つアドバイスもお伝えします。

その他、実施可能な健康測定

- 骨密度測定
- 血管年齢測定
- 脳年齢測定
- 肌年齢測定
- 運動機能測定(握力、体前屈など)

- ・測定内容は目的に応じて追加、変更が可能です。
- ・当日は各測定の結果票をお渡しします。後日、総合結果票を発行します。

REKオリジナル事後フォロー

測定結果から事業所様の課題点を見つけ、課題に応じた対策を提案し、労働者の健康増進につなげます。

- ・健康運動指導士による運動セミナー、運動指導の実施
- ・職場体操の提案、作成 など



公益財団法人
福岡労働衛生研究所
Fukuoka Institute of Occupational Health

<お問合せ先>

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
〒815-0081 福岡県福岡市南区那の川1-11-27
(担当:健康増進部 見城・河野・児玉)

電 話:092-526-1059(直通) FAX:092-526-8473
メール:rek-soudan@rek.or.jp

フレイルについての
詳しい情報はこちら!→

