

市政記者各位

令和7年2月5日  
総務企画局職員健康課  
経済観光文化局企業連携課

mirai@公民共働事業

## 『バランスボールに座って転倒しないからだづくり』に関する実証実験について SAFEアワード2024年度 ゴールド賞（企業等間連携部門）を受賞しました！

このたび、本市、株式会社ルネサンス及び株式会社スポーツオアシスが、mirai@公民共働事業として取り組んだ『バランスボールに座って転倒しないからだづくり』に関する実証実験について、厚生労働省が主催するSAFEアワードの企業等間連携部門において「ゴールド賞」を受賞いたしましたので、お知らせいたします。

記

### 1 SAFEアワードとは

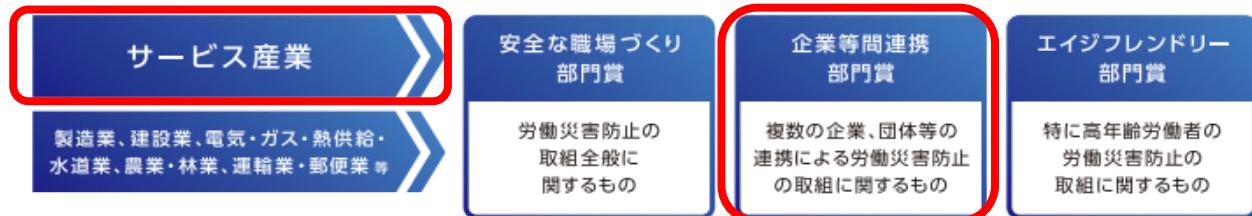
#### ～Safer Action For Employees～

職場において実施している労働災害防止や安全・健康の増進のための取組事例を表彰することで、優良な取組を進める職場の「見える化」を図り、企業・労働者によるさらなる取組を促進することを目的として実施されている。

企業等間連携部門賞は、企業間や自治体等と連携し、労働災害防止に向けて実施している取組が対象とされている。



#### <表彰部門区分>



### 2 取り組んだ実証実験の概要・成果…別紙のとおり

#### 【問い合わせ先】

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ○実証実験、SAFEアワードに関すること    | ○『mirai@』に関すること         |
| 総務企画局職員健康課              | 経済観光文化局企業連携課            |
| 担当:松田                   | 担当:高村                   |
| 電話:092-711-4498(内線1380) | 電話:092-711-4879(内線1219) |

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS





# 事務椅子をバランスボールにチェンジ！ 「バランスボールに座って転倒しないからだづくり」 ～3か月間でからだが変化～

## 背景（課題・ニーズ）

福岡市役所では45歳位から公務上の災害が増加傾向にあり、主な原因が転倒によるケガとなっていることから、福岡市、株式会社ルネサンス、株式会社スポーツオアシスの共働で福岡市職員100名を対象とした『バランスボールを活用した転倒災害予防』の取り組みを行いました

事業者名：福岡市役所  
業界・業種：官公庁  
従業員規模：約9,400名  
地域：九州/福岡

## 取り組んだプロジェクト内容

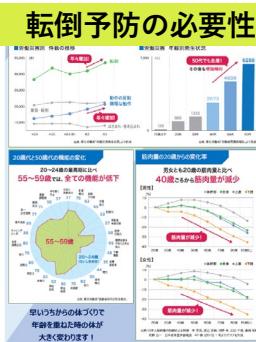
約3か月間、事務椅子の代わりにスポーツオアシスのバランスボール（固定リング付き）に座って業務を行うとともに、休憩時間等にバランスボールエクササイズを実施  
ルネサンスのトレーナーによる転倒リスク測定会で効果検証を実施

**対象者**  
運動習慣のない40代以上  
100名

## 転倒リスク測定会（事前）

### 動機づけとやる気を引き出す測定会

- ・転倒予防の必要性のレクチャー
- ・バランスボールエクササイズ
- ・3種目測定(下肢筋力、バランス能力、敏捷性)



## バランスボール使用（3か月間）

### 3か月間継続できるような仕掛け

- ・エクササイズの動画配信
- ・動機づけメール送信
- ・グループチャットで近況共有



## 転倒リスク測定会（事後）

### 振り返りで体の変化に気づき継続へ

- ・3か月間の取り組み共有
- ・バランスボールエクササイズ
- ・3種目測定の結果共有



## やってみての効果

下肢筋力、バランス能力、敏捷性の向上、  
転倒リスクの低減にも有意な成果

## 「1か月間でつまずいた」割合

60.9%→32.6%まで減少

### こんな効果も！（参加者の声）

「腰、肩、膝の痛みの改善があった」  
「姿勢がよくなった」  
「職場でのコミュニケーションが増えた」  
「日常生活で活動量が増えた」

#### 片足立ち上がりテスト



#### 座位ステッピング テスト



#### 2ステップテスト



## 今後の目標や展望

バランスボールを活用した転倒防止プログラムを継続的に実施

今回のプロジェクト（第1期）で得られた成果をもとに、次のプロジェクト（第2期）を実施し、さらに充実した内容でより多くの職員の転倒予防の対策を推進してまいります

