

転倒事故を防ぐ 運動プログラム

厚生労働省 令和3年度 安全で安心な店舗・施設づくり推進運動

転倒リスク測定 実施マニュアル



本マニュアルについて

小売業・社会福祉施設・飲食店の労働災害は年々増加しており、転倒によるケガが一番多い状況です。
(つまずき・すべり・物を運んでいるとき等)

本マニュアルでは、店舗の店長や施設の管理職の方向けに、従業員や職員の転倒リスクを職場で確認できる測定方法を(転倒リスク測定)をご紹介します。

転倒リスク測定では「筋力」「バランス」「柔軟性」「敏捷性」を測定することで、現在の状態を把握することができます。職場の健康づくりにも役立ちますので、店舗・施設の従業員や職員と一緒にぜひ行ってみましょう。

測定について

実施頻度

年1回程度を目安に測定

※個人でも実施できますので、可能であれば3ヶ月に1度程度、各個人でも測定することをお勧めします。

実施場所

右のレイアウト例を参考に、
縦6m×幅3m程度のスペースを確保

※バランスを崩し転倒することがあるため、床や周りに物が置かれていない場所を選んでください。

- 内訳
- ・2ステップテスト……………4m×1m
 - ・片足立ち上がりテスト……………50cm×50cm
 - ・座位ステッピングテスト……………50cm×50cm

準備物

安定するイス2脚・メジャー・テープ・タイマー
測定用紙・ペン

※準備体操を映像見ながら実施する場合：パソコン・スピーカー

参加者持ち物

測定結果記入用紙、タオル、水分

服装

動きやすい服、動きやすく滑りにくいシューズ

※スカートや伸び縮みしない生地の服、革靴やヒールのある靴等は避けてください

測定に必要な人数

測定員3名 ※1名でも可能ですが、3名いると効率的に測定できます

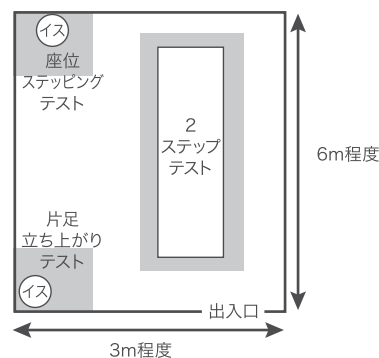
所要時間

1人10分程度

内訳

- ・準備体操……………3分
- ・2ステップテスト……………1分程度
- ・片足立ち上がりテスト……………1分程度
- ・座位ステッピングテスト……………1分程度
- ・その他移動、準備等……………4分程度

レイアウト例



転倒事故を防ぐ 運動プログラム



測定を行う手順

準備

目安時間:10分程度

- ①測定を行うためのスペースを確保し、必要な用具のセッティング、床に目印となるラインを引く等の準備を行います。

※各種目の準備については、各測定動画・マニュアルを参照ください。

測定の流れ

目安時間
1グループ3名
10分程度

- ①測定参加者(以下、参加者)が入室後、体調チェックを行います。………1分
「本身体調がすぐれなかったり、体に痛みがある方はいらっしゃいますか？」
(体調がすぐれない人がいた場合)

実施を見合わせることをお勧めし、測定参加の意思を確認します。

- ②測定前に準備体操として「転倒予防体操」を行います。………3分

- ③測定員は一人1種目ずつ担当を決め、配置します。

- ④参加者は、3ヶ所に分かれ、測定を行います。………5分

1. 測定員は、測定の説明を行います
2. 測定を実施します
3. 測定結果を記録用紙に記入します
4. 測定が1種目終了したら、次の種目へ移動し、1～3を繰り返します

- ⑤今後のアドバイスを伝えます。………1分

「測定結果で《要注意》の種目があった方は

1. 本で行った測定をトレーニングとして、週3回を目安に実施しましょう。
2. 「転倒予防体操」を仕事に入る前に実施しましょう。

これらを行うことで、転倒しにくいカラダづくりを行うことができます。
頑張りましょう！」

- ⑥この後、安全に仕事に取り組むことを改めて伝え、仕事に始めます。

片付け

- ①使用した道具を片付け、原状復帰を行います。
②記録紙はなくさないようにまとめて保管します。

！ 継続して行うことで、全員の意識を高め、転びにくいカラダづくりをしましょう。



測定動画を公開中！



QRコードを読み込んで
スマホやタブレット等で
ご覧ください。

測定準備、測定方法、結果
説明、運動のアドバイスを
ご覧いただけます。

<https://anzenanshin.mhlw.go.jp/index.html>

転倒リスク測定

測定の
前に

- ・滑らない床を選んで行いましょう。
- ・バランスを崩し転倒することがありますので、周りの物を片付けましょう。
- ・ケガや痛みなど健康状態に問題のある方等の実施は見合わせましょう。

2ステップテスト 安定した歩行能力・筋力をみるテスト



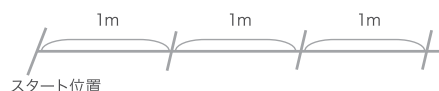
<https://youtu.be/fajaWsv4Csk>

準備

- 準備するもの：  メジャー  テープ

- 必要なスペース： 縦4m×幅1m程度のスペース

- 測定準備： ①スタート位置を決めテープでラインを引く
②スタート位置から、3メートル程度ラインを引く
※1メートル間隔で目印をつけておくと、計測しやすくなる



測定

- ① 両足のつま先をスタートラインに揃えて立つ。
- ② 反動をつけずに、可能な限り大腿で2歩歩き、2歩目の位置で両足を揃えて立つ。
- ③ スタート位置から2歩目のつま先までの距離を測る。

測定がやり直しとなる場合

- ・スタート位置がずれる
- ・両足で止まれない
- ・バランスを崩して、手をついてしまう
- ・歩行動作を止める
- ・ジャンプする
- ・足をひきずって立ち上がる

測定結果

①歩行距離を身長で割り、値(身長比)を出す： 歩行距離(cm) ÷ 身長(cm) = 値

②値を評価に当てはめる

評価	歩行距離 / 身長
1	～1.24
2	1.25～1.38
3	1.39～1.46
4	1.47～1.65
5	1.66～

評価「2」以下の場合
転倒などのリスクが高く注意が必要

評価「5」に近いほど
転倒などのリスクが低い

運動のアドバイス

『2ステップテスト』の結果を改善するためのおすすめエクササイズ。週2～3回を目安に実施。

もも裏の
ストレッチ



保持時間
15～20秒

動作

前に出した足の膝は伸ばし、軸足の膝は少し曲げ、お尻を後に引く。

ポイント

背筋を伸ばしながら行う。

ももの
トレーニング



実施回数
12回

動作

片方の足を前に踏み込み、戻す。左右交互に行う。

ポイント

前足に体重をしっかり乗せる。

片足立ち上がりテスト 体重を支える下半身の筋力をみるテスト



<https://youtu.be/acXT-A9HAPl>

準備

●準備するもの：



安定するイス

※床から座面までの高さが40cm程度の方が望ましい

●必要なスペース：50cm×50cm程度のスペース

※動かない壁の横にイスを設置できると倒れそうになった時に支えになる

測定

1

イスに座る。

手を胸の前でクロスし、
左右どちらかの足をあげる。

上げた足の膝は、軽く曲げる。



2

反動をつけずに立ち上がり、
3秒間キープする。



測定がやり直しとなる場合

上げた足が床についてしまう

測定結果

立ち上がれなかった

→ 転倒などのリスクが高く注意が必要

立ち上がった

→ 転倒などのリスクが低い

運動のアドバイス

『片足立ち上がりテスト』の結果を改善するためのおすすめエクササイズ。週2～3回を目安に実施。

ももの トレーニング

実施回数
12回



動作

膝の曲げ伸ばしを行う。

ポイント

膝をしっかり曲げ、両足の裏で
床を押しながら立ちあがる。

バランスとすねの トレーニング

実施回数
12回



動作

片足を持ちあげバランスをとり、
つま先の上げ下げを行う。

ポイント

バランスをとるときは、お腹に少し
力を入れながら行う。

座位ステッピングテスト どのくらい素早く足を動かせるかをみるテスト



<https://youtu.be/DzY9InKg0Ag>

準備

● 準備するもの：



メジャー



テープ



タイマー



安定するイス

※床から座面までの高さが 40cm 程度のものが望ましい

● 必要なスペース： 50cm×50cm程度のスペース

● 測定準備： イスの中央を中心に、足元に30cm幅のラインを引く



測定

1

イスに浅く座り、両手で座面を握り体を安定させる。

両足を2本のラインの内側におく。



2

スタートの合図で、できるだけ早くつま先をラインの外側と内側にタッチする。

20秒間に内側にタッチできた回数を数える。



回数にカウントしない場合

・ラインを踏んでしまっている
・足を引きずっている

・つま先が床にタッチしない

測定結果

20秒間に内側にタッチできた回数を評価に当てはめる

評価	回数
1	～24回
2	25～28回
3	29～43回
4	44～47回
5	48回～

評価「2」以下の場合
転倒などのリスクが高く注意が必要

評価「5」に近いほど
転倒などのリスクが低い

運動のアドバイス

『座位ステッピングテスト』の結果を改善するためのおすすめエクササイズ。週2～3回を目安に実施。

お尻と横と内もののトレーニング

実施回数
12回



動作

足を横に出し揃える。手はももに添える。足をしっかり閉じる。左右交互に行う。

ポイント

お尻の横のトレーニング

実施回数
12回



動作

片方の足を横に上げる。反対の足も同様に行う。

ポイント

つま先を正面に向け、足を上げる。

転倒リスク測定 測定結果記入用紙

名前

	1	2	3	4	5
実施日	/	/	/	/	/
2ステップテスト					
片足立ち上がりテスト	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない
座位ステッピングテスト	回	回	回	回	回

	6	7	8	9	10
実施日	/	/	/	/	/
2ステップテスト					
片足立ち上がりテスト	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない	☐ 立ち上がった ☐ 立ち上がれない
座位ステッピングテスト	回	回	回	回	回

測定結果評価表

2ステップテスト

歩行距離を身長で割り、値(身長比)を出し、評価表に当てはめる

歩行距離(cm) ÷ 身長(cm) = 値

評価	歩行距離 / 身長
1	～1.24
2	1.25～1.38
3	1.39～1.46
4	1.47～1.65
5	1.66～

→ 要注意

座位ステッピングテスト

20秒間に内側にタッチできた回数を評価に当てはめる

評価	回数
1	～24回
2	25～28回
3	29～43回
4	44～47回
5	48回～

→ 要注意

片足立ち上がりテスト

立ち上がれなかった → 要注意

立ち上がった