

「安全体力®」機能テスト

目的を理解して実施しましょう！

「安全体力®」とは、当所で安全に長く元気で働くために必要な体力のことです。
5段階評価で見える化することにより、体力低下が原因となる転倒や腰痛などの
労働災害を未然に防ぐことを目的としています。

測定項目

3つのリスクを7つのテストで測定します

転倒リスクテスト



腰痛リスクテスト



ハンドリングテスト



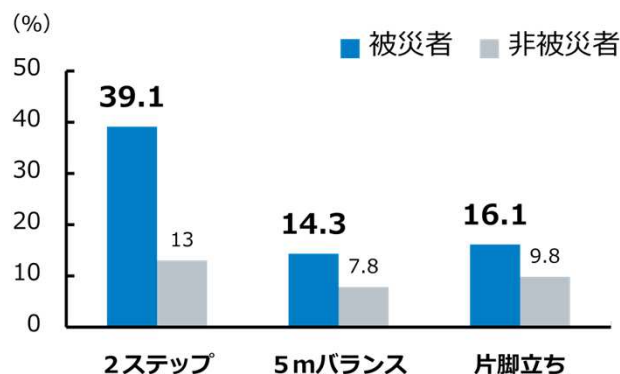
評価とフォロー

各項目 5段階で評価します



*本日の健診で、①血圧170/105以上、②心電図異常、③医師、保健師による中止の指示などがある場合には、項目により中止にすることがあります。

●転倒リスクテストと転倒災害の関係



転倒災害被災者では、非被災者と比べて転倒リスクテストにおいて、
評価2以下の割合が高いことが明らかになりました。

1回/年の測定で
体力の変化を

見える化し
改善する

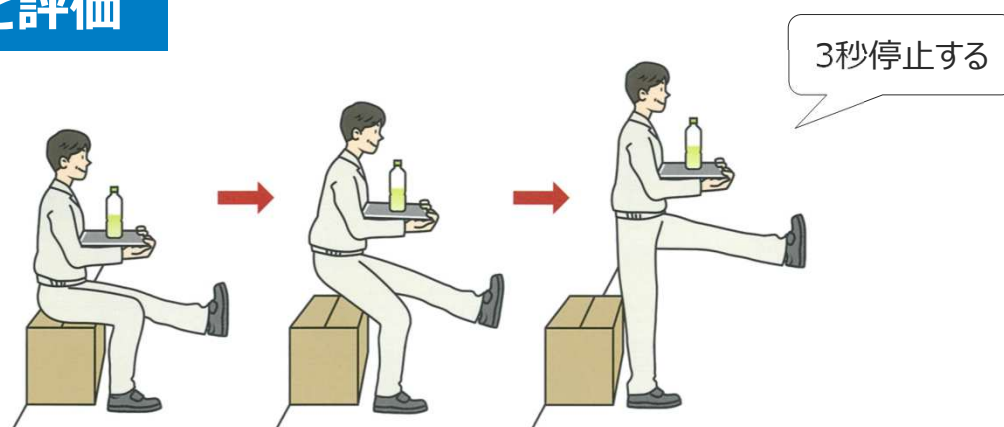
ことが大切です！

片脚立ちテスト

体重を支える下肢筋力をみるテスト

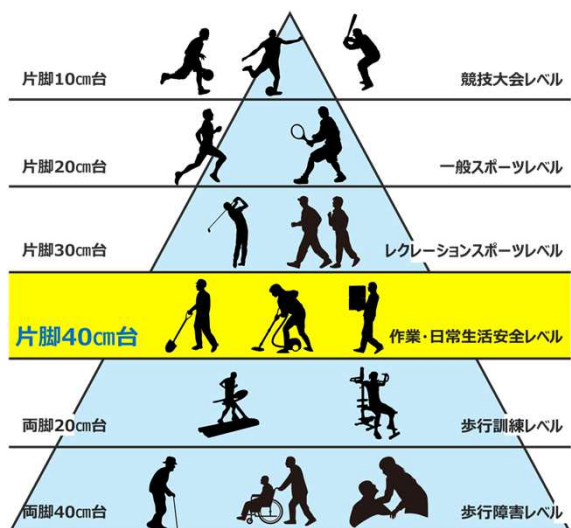
- ①ペットボトルを乗せた画板を胸に付け、高さ40cmの台に片方の膝をまっすぐ伸ばした状態で座り、そのままの姿勢で立ち上がれるかをみる
- ②立ち上がった状態で3秒停止する
- ③右脚、左脚それぞれ実施する

実施方法と評価



項目	評価 1	評価 2	評価 3	評価 4	評価 5
立てない	●				
伸ばした足が下がる		●			
画板が身体から離れる		●	2つ	1つ	
軸足の位置が動く		●			
そのまま立てる					●

●安全に作業するために必要な脚力は？



老化は脚から！
自分の体重を
支えるには

**40cmの台
から立てる**

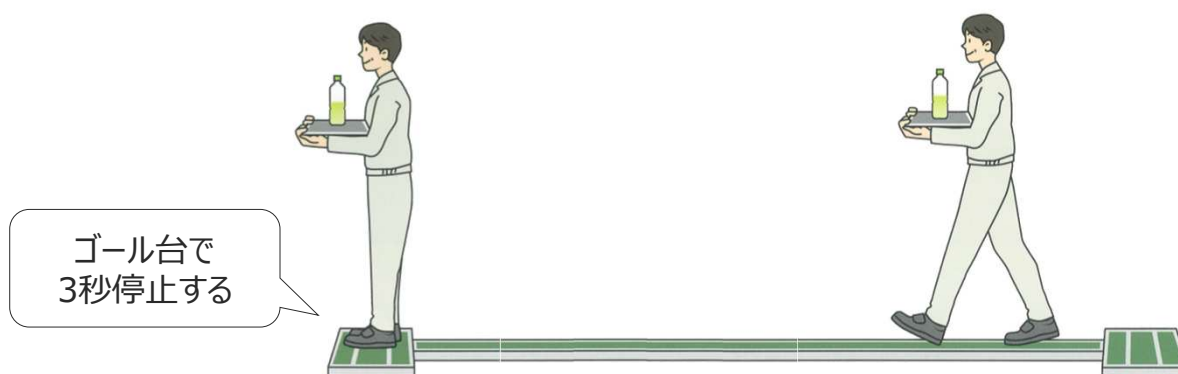
ことが必要です！

5mバランス歩行

動的バランスをみるテスト

- ① ペットボトルを乗せた画板を胸に付け、落とさないように歩行する
- ② 安全な範囲でできるだけ速く歩行し、ゴール台で3秒停止する
- ③ 計測は1歩目が板に着地した時点でスタートし、ゴール台を踏んだ時点で終了する
- ④ 実施は原則2回までとする

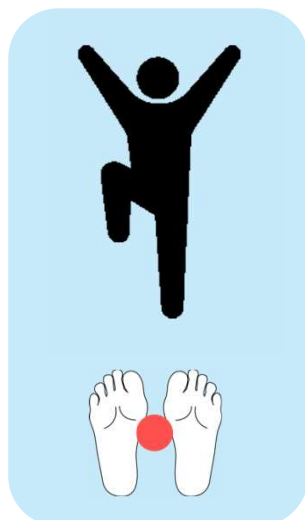
実施方法と評価



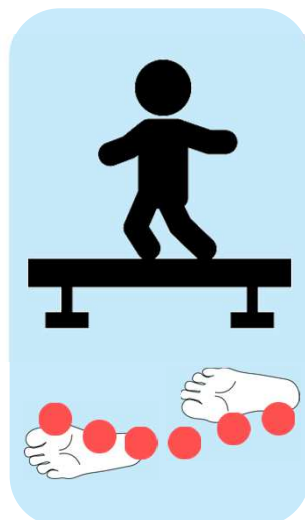
評価 1	評価 2	評価 3	評価 4	評価 5
6.00以上・落下	5.99～5.00	4.99～4.00	3.99～3.20	3.19以下

● 動きながらバランスをとる能力が重要

静的バランス



動的バランス



日常生活や
作業中の移動では

一定速度で
安全に歩く

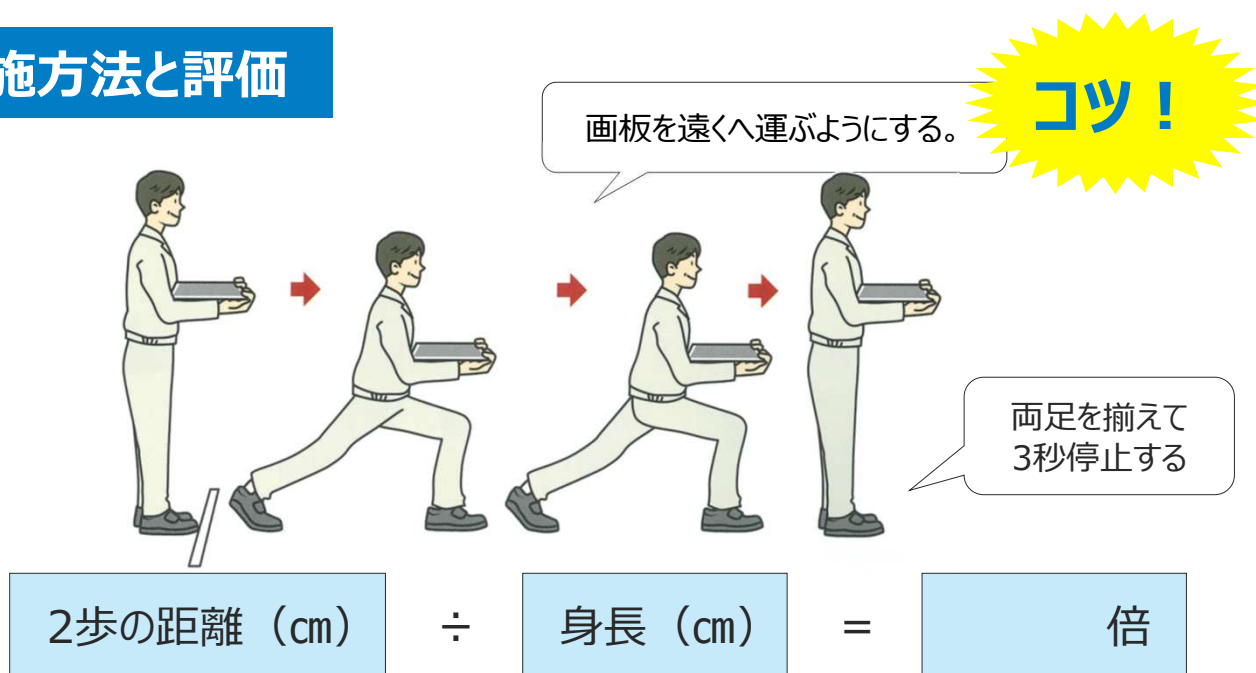
能力が必要です！

2ステップテスト

安定した歩行能力をみるテスト

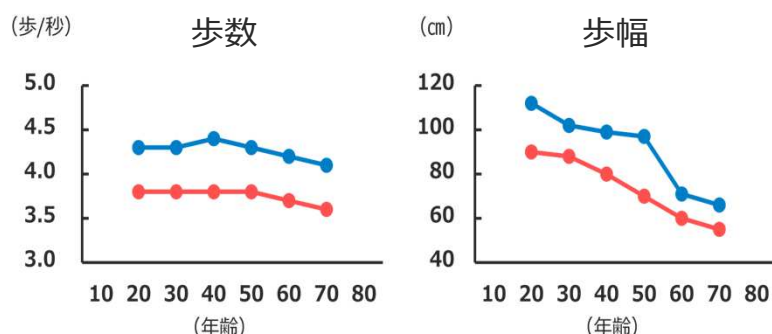
- ①スタートラインに立ち、大きく足を踏み出し2歩の歩幅を計測する（最大2歩幅）
- ②2歩目の位置で両足を揃え、3秒停止する
- ③計測はスタート時のつま先から、2歩目の足のかかとまでの距離を測定する
- ④上体が前かがみにならないよう画板を水平に保ち、胸に付けた状態で実施する
- ⑤実施は原則2回までとする

実施方法と評価



評価 1	評価 2	評価 3	評価 4	評価 5
1.26以下	1.27～1.36	1.37～1.46	1.47～1.56	1.57以上

●ランニング中の歩数と歩幅の加齢変化



年を重ねても
大きな変化なし

20歳と60歳では
約40cmも狭くなる

つまずきのリスクを
減らすには

**股関節の
柔軟性
バランス
脚筋力**

が重要です！