「身体機能・認知機能チェックで、転倒・腰痛・作業負荷リスクを見える化」

職場のフレイルチェック

導入ガイド

“安全就労”の実現に向けた、
転倒・腰痛を防ぐ見える化チェックとサポート

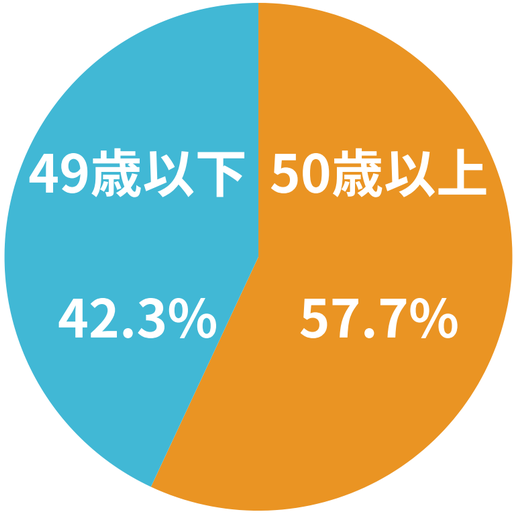
転倒・腰痛対策.com

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

1. 職場の転倒・腰痛は6割以上が中高年齢層に集中

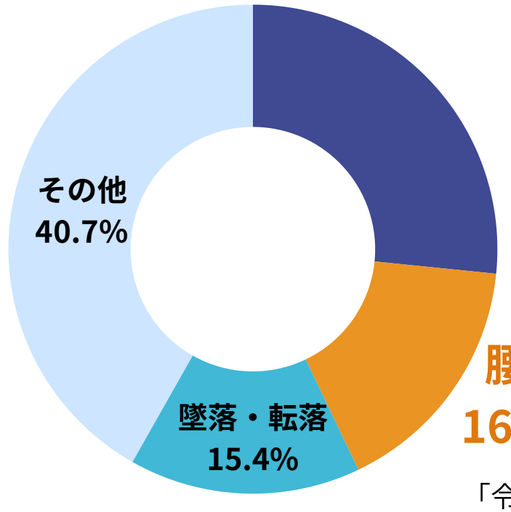
労働災害のうち、50歳以上が占める割合は約58%

労働災害の過半数が「50歳以上」に発生



休業4日以上の死傷災害のうち、転倒は最多（27.5%）腰痛等を含む行動災害は高止まり

休業4日以上の労働災害の中で最も多いのは「転倒」、
2番目に多いのは腰痛等の「動作の反動・無理な動作」



転倒・腰痛で
約44%を占める！

「令和7年 労働災害の発生状況」

▶ **中高年齢者が安全に就労するためには、転倒・腰痛の両方を未然に防ぐ「身体機能の見える化」が必要です。**

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

2．その転倒、「ただの不注意」ではないのかも…

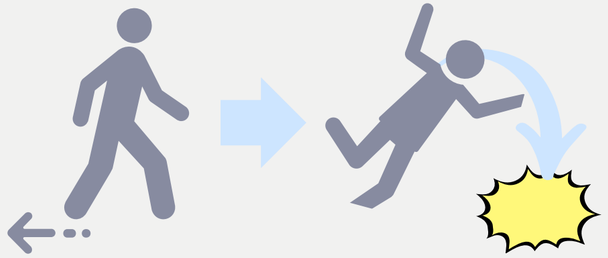
背景には、筋力・バランス・認知機能のわずかな低下が関係しています。

パターンA：つまづいて転倒　45%

- 小さい段差や地面の抵抗
- 歩き方
- つま先が下がる

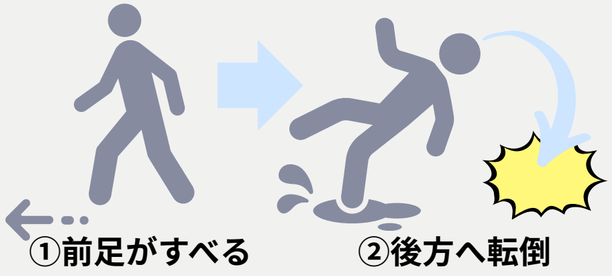
ダブルタスクでは、
より転倒しやすい

パターンB：滑って転倒　28%



後ろ足の場合

- 滑りやすい床
- 歩き方
- 顔面強打
- 手首の骨折



前足の場合

- 滑りやすい床
- 0.83秒で転倒
- 後頭部強打
- 背骨の骨折

出典：安全衛生マネジメント協会HP

▶“見えない衰え”は転倒だけでなく腰痛リスクにも直結します。

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

3. 転倒リスクに影響する「認知機能」の重要性

なぜ認知機能が転倒と関係するのか？

- 年齢とともに注意力・判断力・空間認識力が低下
- 「見る→判断→動く」という反応プロセスの遅れが、転倒事故を招く

例）物に気づかずつまずく
作業手順の誤認
動線の選択ミス

認知機能低下が誘発する「デュアルタスク問題」

- 「歩きながら会話する」「物を持ちながら段差を超える」などの二重課題（デュアルタスク）では転倒リスクが増加！
- 認知力が落ちると、複数の課題を同時に処理する能力も低下し、思わぬ転倒やヒューマンエラーが発生しやすい

脳も身体も“鍛える”ことで予防が可能

- 筋トレやストレッチと同様に、認知機能はトレーニングで維持・向上が可能
- CogEvoによる脳体力の見える化と個別アドバイスが好評
- 数値で示されることで、気づきと対策の第一歩に

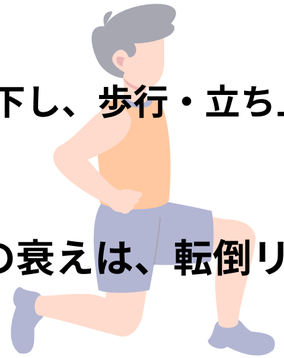
▶ 転倒・腰痛対策には身体機能×認知機能の見える化が不可欠！

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

4. 見えない衰えを、職場のフレイルチェックで見える化！

「職場のフレイルチェック」とは、筋力・バランス・認知機能・判断力などを確認し、転倒やヒューマンエラーといった職場リスクを未然に防ぐための仕組みです。

筋力



加齢とともに筋力が低下し、歩行・立ち上がり・持ち上げ動作が不安定になります。

- 特に下肢筋力の衰えは、転倒リスクの上昇に直結します。

認知力

注意力や記憶力、段取り力が低下すると、作業の抜け漏れやミスにつながります。

- 作業手順の理解や判断が鈍くなることで、ヒューマンエラーを招くリスクがあります。

バランス力

体の重心をコントロールする力が弱まることで、ふらつき・つまずきが起こりやすくなります。

- 不意の動作や方向転換時に特に転倒しやすくなります。

判断力

とっさの危険回避や状況判断の遅れが、災害や事故につながります。

- 「見る→判断→動く」一連の反応速度が低下すると、現場での対応力が落ちます。

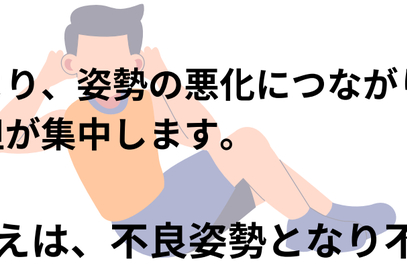
出典：日本老年医学会「フレイル診療ガイド2023」
出典：産業医学振興財団「高年齢労働者の健康と安全に配慮した職場づくりガイド」

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

5. 腰痛リスクを高める身体の特徴をチェック

「職場のフレイルチェック」では、体幹機能・柔軟性・姿勢・筋力といった身体の状態を確認することで、腰痛が起こりやすい身体の特徴を把握し、予防対策につなげることができます。

体幹機能



体幹保持力の低下により、姿勢の悪化につながります。
長時間作業で腰部負担が集中します。

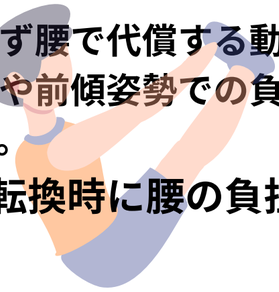
- 体幹筋力の衰えは、不良姿勢となり不意の腰痛発生につながります。

理想的な姿勢

腰主導の持ち上げやねじり動作の多用、繰り返し動作による疲労の蓄積は腰への負担増加につながります。

- 腰に負担をかけない姿勢が取れているかを確認します。
  姿勢の崩れは、腰痛リスクのサインです。

柔軟性



膝や股関節がうまく連動せず腰で代償する動きにつながります。
柔軟性の低下は、中腰姿勢や前傾姿勢での負担増加、不安定な持ち上げ動作にも直結します。

- 不意の動作や方向転換時に腰の負担が上昇しやすくなります。

総合的な筋力

総合的な筋力が低下すると、 本来は下肢や体幹で支える動作を、腰に頼って行う状態になりやすくなります。

- 下肢や体幹の筋力が低下すると、
  重い物を腰だけで支える動作になりやすくなります。

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

6. 当社が提供する、他と違う「転倒・腰痛予防支援」

- 脳体力トレーナー「CogEvo（コグエボ）」を活用し認知機能を数値化
- 判断力・注意力の低下は、無理な姿勢や作業での腰痛リスクにも影響します。

01
身体機能チェック

- バランス要素
- 筋力
- 姿勢
- 自己認識度合い

02
脳体力・認知機能チェック

- 脳体力
- 認知機能
- 判断力
- 視覚判断（注視・空間認識）

03
アセスメントと改善指導

- 私たちは、「身体機能チェックだけでは転倒や腰痛は防げない」ことを知っています。
- 転倒腰痛予防に長年関わってきたからこそできる、理学療法士集団が支援します。

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

7.認知機能の変化を、“見える化”する―CogEvoとは？

CogEvo（コグエボ）は、認知機能の状態を5つの領域に分けて数値で可視化し、
転倒や腰痛リスクの背景と案る“認知面の変化”を把握できる評価ツールです。

５つの認知機能を見える化

状況を予測し計画を考え遂行する力

作業内容・注意点を覚えておく力

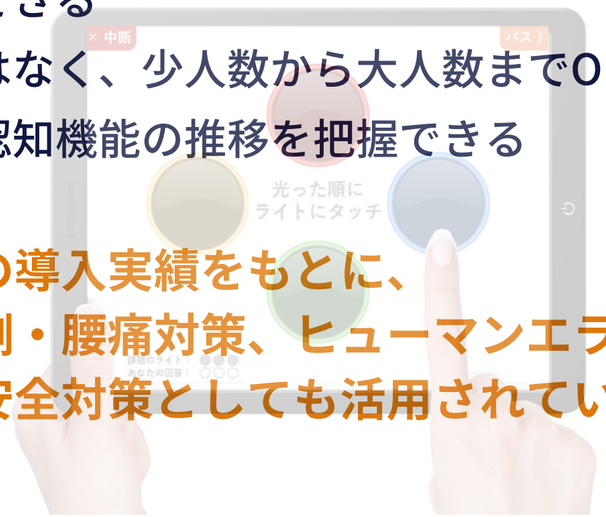
自分と周囲の位置関係を理解する力

月日や時刻等の基本的な状況を把握する力

必要な情報に気づき集中を持続する力

CogEvoの特長

- 5分でできる認知機能チェック
- 専門家考案の14種類のタスクで認知機能のチェックとトレーニングができる
- 利用人数の制限はなく、少人数から大人数までOK
- データの活用で認知機能の推移を把握できる



医療・介護分野での導入実績をもとに、
近年では企業の転倒・腰痛対策、ヒューマンエラー
低減を目的とした安全対策としても活用されています。

8.プランの詳細

	ライト	スタンダード	カスタム
フレイルチェック	1回	2回（初回・2か月後）	3回以上
専門家対応	現地訪問（1回）	現地訪問（2回）	現地訪問・オンライン
アウトプットシート	あり	あり	あり
個別の運動指導	あり	あり	あり
継続サポート	—	あり	あり（定着・教育含む）
成果の確認と今後の提案	—	あり	あり
説明	まずは現状把握をしたい企業・施設向け。 専門家のコメントと運動指導が含まれており、フレイル・転倒・腰痛リスクを“見える化”したい企業におすすめ。	転倒・腰痛リスクが顕在化している企業向け。 チェック結果をもとに、個別に推奨される運動を指導。 ビフォーアフターを判定する基本項目を行うプラン。 全体レポートを基にした評価とリスク対策が可能。	従業員の健康リスクと労災削減を本格的に進めたい企業向けプラン。 職場ごとの変化や特性に応じて継続的な支援を実施。 従業員教育や管理職向け報告も含め、継続的な取組みを目指す企業に最適。
実施期間	1回のみ	2〜3か月の期間	6・12か月契約（継続可）

本プランは、身体機能チェックと脳体力・認知機能チェックを組み合わせた基本的なフレイルチェックプログラムです。
現場の実際の作業内容や環境（作業姿勢・負荷・頻度など）に応じて、必要な評価項目を柔軟にカスタマイズすることが可能ですのでお気軽にご相談ください。

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

9. 導入の流れ（スタンダードプラン）

職場のフレイルチェック　～ビフォーアフタープラン～

1. 【初回】身体機能チェック＋認知機能チェック測定（15～20分／人）
2. 結果の見える化（身体・脳・判断・視覚）、転倒・腰痛リスクの整理、専門家アドバイス、運動の指導
3. 【約2か月後】身体機能チェック＋認知機能チェック測定（１と同じ内容を実施）
4. 結果分析、ビフォーアフター評価、個人レポート・全体レポートを送付

具体的な内容

身体機能チェック

- 脚力
- 柔軟性
- バランス
- 自己認識（アンケート方式）

認知機能チェック

- 脳体力
- 認知機能
- 判断力
- 視覚判断（注視・空間認識）

総合アセスメント

- 身体機能、認知機能を統合し転倒・腰痛リスクを総合的に評価
- 評価レポートを個人別・職場全体で提供

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

10. 対策によって得られる効果

職場のフレイルチェックが企業にもたらすメリット

Step1

労災・離職のリスク低減

転倒・腰痛による労災・休業や離職の抑制

現場の安全水準の底上げ

Step2

安心して働ける環境の実現

身体的・心理的に安心できる就労環境の整備

作業負荷軽減による腰部負荷・作業ストレスの軽減・人材の定着

Step3

企業リスクと管理負担の軽減

安全配慮義務の履行による企業リスク軽減

管理者・現場リーダーのマネジメント負担も軽減

Step4

企業価値の向上（人的資本・健康経営）

ホワイト企業化・人的資本経営の評価向上

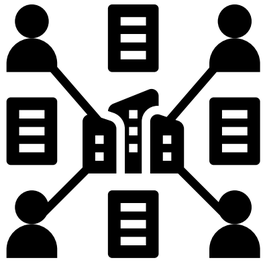
健康経営銘柄・助成金獲得・採用ブランディングにも貢献

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

11. 既に取り組んでいる企業が増えています！

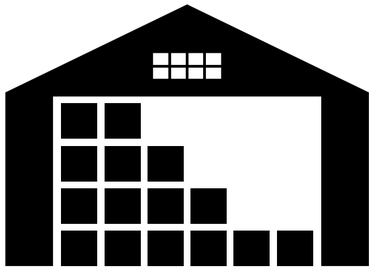
製造業／運輸業／建設業で、転倒・腰痛対策として職場のフレイル対策が進行中

「事故が減った」「体力差を自覚できた」などの声
特に体力や判断力の低下に気づかずにいた層の安全教育に好影響



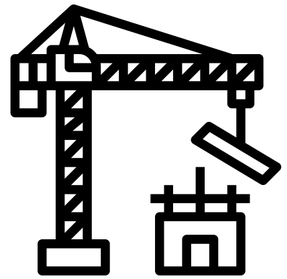
大手製造業

- 運動不足への対策として筋力測定と個別フィードバックを実施。



大手流通グループ

- 心身・認知などを含めたフレイルチェックで従業員支援。



建設業

- 安全大会で口コモ体操や啓発講話を導入し、意識づけ。

※本事例は、各社の公開情報をもとに編集・要約したものであり、当社との協力・推薦関係を示すものではありません。

© 2026 転倒・腰痛対策.com / ロボタスネット株式会社 All rights reserved.

12. こんなサインがあれば“今すぐ”始めどきです！

❗現場の声から生まれた「導入の決め手」

- 最近、転倒が続いていて心配です
- **腰に不安を抱えている人が増えているけど、どうしたらいいものか…**
- 不調者の配置が難しい。どこまで任せて大丈夫なのか見極めたい

そんな悩みがある職場にこそ、“今”が導入のタイミング！

✅ このチェックで「見えるようになること」

チェック内容	見える課題	活用できる場面
筋力・バランス	転倒・腰痛リスク	自覚を持った作業
判断・認知機能	ヒューマンエラー傾向	ミスや遅れの要因分析
自己認識・姿勢	気づいていない衰え	安全指導・教育材料

📌 無理なく始められる理由

- 測定は1人あたり 15〜20分程度
- 報告書と提案がセット。“何をすればいいか”が明確

👉 **まずはお気軽にご相談ください！**

13. 【無料相談受付中】貴社の実情にあわせたご案内が可能です！

ご不明な点やご質問がございましたら、お気軽にご連絡ください。

運営者情報

サービス名：	**転倒・腰痛対策ドットコム**
運営会社：	**ロボタスネット株式会社**
所在地：	**大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル1F**
Web：	**https://robotasu.net**

お問合せ

株式会社ウェルネスサポート

《本社》
〒108-0075
東京都港区港南一丁目9番36号 アレア品川13階
TEL：03-6712-8465　FAX：03-6712-8466
《名古屋オフィス》
〒460-0002
愛知県名古屋市中区丸の内3丁目6-25 イトザキビル6F
TEL：052-265-8921　FAX：052-265-8922
《Web》
https://wellness-sp.co.jp/