

職場の腰痛は防げる!

理学療法士が教える 現場で使える腰痛予防



全国安全週間 2026

7月1日から7月7日まで

この機会に職場の腰痛対策を!

腰痛は「年齢」だけが原因ではありません。現場環境と動作の見直しで、**防げます!**



2026年4月施行

高年齢労働者の安全確保が**努力義務化**

この機会に、腰痛予防を見直しませんか?

この**30分**で学べること(ポイント**3つ**)

01



職場で腰痛が起こりやすい理由

データと現場の事例からわかりやすく解説

02



“無理を減らす”動き方・環境づくり

負担を減らす工夫とポイントを紹介

03



今日から使える腰痛予防対策

朝礼・休憩時間でできる
簡単エクササイズ紹介あり!

こんな方におすすめ!

- ✓ 職場の腰痛対策に悩んでいる方
- ✓ 介護・製造・運送・清掃などの現場で負担軽減を考えている方
- ✓ 高齢従業員の身体負担が気になる方
- ✓ 安全衛生活動のテーマを探している方
- ✓ 朝礼や短時間で使える体操を知りたい方



講師 亀井 実 (かめい みのる)

群馬県理学療法士協会
公益事業局 産業保健部
(理学療法士)

動作・身体機能・現場環境の視点から、わかりやすくお伝えします!

参加費
無料

2026年

7月1日(火)

13:30~14:00 (30分)

開催方法



オンライン
(Zoom)

定員



50名
(先着順)

アーカイブ配信あり



(2週間)

対象

群馬県内に事業所
(本社・支店・店舗等)
がある企業・団体



お申し込みはこちら!

申込期限 **2026年6月30日(火)**まで

<https://forms.gle/4hxhwW31GNZAfoGh6>

まずは情報収集だけでもOK! お気軽にお申し込みください。