

鉱山保安情報<保安活動編> (平成27年9月4日号)

あなたのバランス能力は何歳ですか？

**無理せず、無視せず、油断せず
ゆとりをもって 安全作業**



～平成27年度 保安標語入選作品(中国)より～

今回は、手軽にできる身体機能検査のうち、閉眼片足立ちテストをご紹介します！

ア 測定終了の条件※(目を開く、両足が地面につく等)をあらかじめ伝えます。

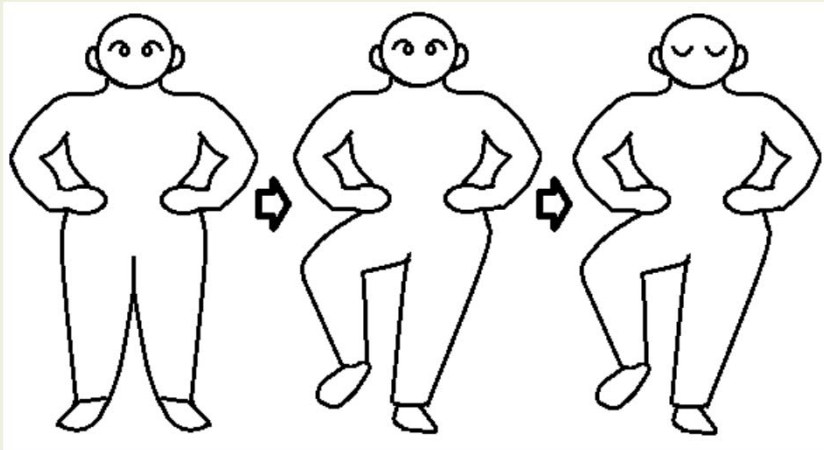
イ 靴を脱いで、基本姿勢(絵①)から片足を上げます。

手は腰に当てても、広げても自由とします。(絵②)

ウ 被検者のタイミングで目を閉じ、スタートします。(絵③)

エ そのままの姿勢でできるだけ長時間立位を保ち、その最大保持時間を秒単位で小数点第1位まで計ります。(小数点第2位以下は切捨て)

※ 測定終了条件:目を開く、上げている足が支持足又は床につく、支持足が移動する、これらに一つでも該当した時点で終了とします。



絵①

絵②

絵③

年齢別成績平均値(秒)

年齢	男性	女性
20	39.5	38.0
30	31.7	31.9
40	24.0	25.1
50	16.4	17.7
60	9.0	9.5

出典元:

中央労働災害防止協会

テスト方法掲載URL http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101006-1a_07.pdf

成績掲載URL <https://www.jisha.or.jp/health/evaluation/index.html>

いかがでしたか？

ここで重要なのは、年齢を重ねる毎に身体機能が衰えていることです。

○重傷罹災者(休業2週間以上)のうち、50歳以上の鉱山労働者の占める割合
(平成25年:35%, 平成26年:80%)