

早期社会復帰及び再発防止のための指導項目(60歳以上被災労働者用)

氏名 _____

| | |
|---------------|-------|
| 発症(負傷) 年月日 | 年 月 日 |
| 治癒見込み 年月日 | 年 月 日 |

○職場(業務)や日常生活において、個々の高年齢労働者の健康や体力の状況を踏まえて
注意する点(指導した項目に☑を入れること)

【全般】

- 傷病の状態が安定するまでは、無理に動かさないこと
- 受傷部位を意識しすぎて他の部位に負担をかけないこと
- 受傷部位を徐々に動かして、可動範囲を広げるように努めること
- 重いものを持つときは注意すること
- 休憩時間のストレッチなど一定の姿勢をとり続けられないように心がけること
- 無理な姿勢をとらないようにすること
- 車の運転は避けたほうがよい
- 睡眠時間をしっかりとること
- その他注意すべきこと(具体的に記載する)

【職場】

- 長時間の残業は避けること
- 長期の出張や海外出張は避けること
- その他注意すべきこと(具体的に記載する)

【日常生活】

- 定期的に自分で脈拍のチェックをすること
- 適度な運動を実施するように心がけること
- 当面の間は、激しい運動は避けること(概ね__月間)
- 食事の内容、摂取量について注意すること
- 患部の保温に努めること
- その他注意すべきこと(具体的に記載する)

【個々の高年齢労働者の健康や体力の状況を踏まえた具体的な指導】

- 自らの身体機能や健康状況を客観的に把握し、健康や体力の維持管理に努めること
- 事業者が体力チェック等を行う場合には、これに参加し、自身の体力の水準について確認し、気付きを得ること
- 日ごろから足腰を中心とした柔軟性や筋力を高めるためのストレッチや軽いスクワット運動等を取り入れ、基礎的な体力の維持と生活習慣の改善に取り組むこと
- 各事業所の目的に応じて実施されているラジオ体操や転倒予防体操等の職場体操に積極的に参加すること
- 通勤時間や休憩時間に、簡単な運動を小まめに実施し、自ら効果的と考える運動を積極的に取り入れること
- 適正体重を維持する、栄養バランスの良い食事をとる等、食習慣や食行動の改善に取り組むこと

【その他】

- 治癒後、労働局にアフターケア制度の相談をすること(該当者のみ)
- その他注意すべきこと(具体的に記載する)

現状どおりの生活で問題がないと指導した

(該当する場合のみ☑)

指導日 年 月 日 _____

医師名 _____