

**転んで労働災害増えてます！**

# 勤労者 ロコモ問題

日本では、約3人に1人が65歳以上になっています。  
労働環境も変化しており、高年齢者の労働参加率が上昇するとともに、  
労働災害のなかでも「転倒・骨折」が年々増加しています。

ミドル世代は…

座りっ  
ぱなし

運動  
不足



**ロコモがはじまってるかも？**

50代でも4割の人が「ロコモ度1」

シニア世代は…

筋力・バランス能力  
の低下で転倒

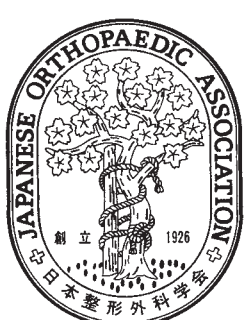
骨粗鬆症



**骨折につながることも**

**40代からのロコモ予防**  
で長く元気に働きましょう！

ロコモって？  
ロコモかな？  
と思ったら



公益社団法人

日本整形外科学会

日本整形外科学会

**100**  
PROJECT

日本整形外科学会は  
2026年に100年を迎えます