介護者のための腰痛予防マニュアル —安全な移乗のために—†

岩 切 一 幸*¹ 外 山 みどり*¹ 高 橋 正 也*¹ 木 口 昌 子*¹ 平 田 衛*¹
樋 口 重 和*² 北 原 照 代*³ 埜 田 和 史*³ 久 永 直 見*⁴

本稿では、介護労働において安全衛生上大きな問題となっている介護者の腰痛を取り上げ、その発生状況や予防対策を紹介するとともに、著者らが作成した「介護者のための腰痛予防マニュアル～安全な移乗のために～」を解説する。このマニュアルは、介護機器を活用する際の参考資料として厚生労働省通達の「職場における腰痛発生状況の分析について」で引用されており、介護機器を利用した介護者の腰痛予防教育などに利用できる。

キーワード: 介護, 腰痛, 移乗, 介護機器

1 はじめに

高齢者のうち介護を必要とする要介護者は、2004年の時点で約410万人、その介護にあたる介護者は約100万人であった。2014年には、急速な高齢化により要介護者は約600万人～640万人になると予想され、それに伴い介護者も約140万人～160万人必要になると推定されている¹⁾。2004年の時点から考えると、約40万人～60万人の新たな介護者が必要になる計算である。しかし、現時点でさえ、介護職場では十分な人員を確保できていない。介護者の1年間の離職率は約20%に達し、そのうち勤務年数が3年未満の者は約80%を占めている²⁾。また、2005年までに介護福祉士の資格を取得した約47万人のうち、全体の約43%に相当する約20万人が介護労働に従事していない³⁾。つまり、介護職場ではなかなか人員を確保できない上に、介護者が職に就いてはすぐに辞め、その後職に就かない状況になっている。このように、介護者が介護労働に定着しない現状があることから、介護労働では給与等の雇用条件の改善とともに、介護者にとって安全かつ健康に長く働ける環境づくりが急務となっている。

このような現状をふまえ、本稿では介護労働において安全衛生上大きな問題となっている介護者の腰痛を取り上げ、その発生状況や予防対策を紹介するとともに、筆者らが介護者の腰痛予防を目的に作成した「介護者のための腰痛予防マニュアル～安全な移乗のために～」を解説する。このマニュアルは、移乗介助における介護機器を活用する際の参考資料として厚生労働省通達の「職場における腰痛発生状況の分析について」³⁾で引用されており、腰痛予防対策としての介護機器の有効性や使用方

法などを記している。

2 介護者の腰痛

厚生労働省の「職場における腰痛発生状況の分析について」³⁾によると、特別養護老人ホームなどを含む社会福祉施設では、腰痛発生件数が多く、その数は腰痛多発業種である保健衛生業の中でも697件中407件を占めていた。また、Fujimuraら⁴⁾は、介護者443名を対象にしたアンケート調査の結果、現在の腰痛の有訴率は64.1%、過去1ヶ月における腰痛の有訴率は77.0%であったと報告している。富岡と松永⁵⁾は、介護者214名の調査において、現在の腰痛有訴率が77.0%、過去1ヶ月の腰痛有訴率が81.6%であったと報告している。このほか種々の調査においても、介護労働における腰痛の有訴率は高いことが報告されており、腰痛は介護者にとって深刻な問題となっている。

介助作業には、要介護者を抱え上げる動作、前傾や中腰姿勢などが多く含まれる。徳田と児玉⁶⁾は、介助作業の中でも入浴介助、オムツ交換、移乗介助において身体負担が大きかったと報告している。また、永田と李⁷⁾は、筋肉負担や疲れが最も大きい作業は入浴介助であり、次いで排泄介助、移乗介助であったと報告している。岩切らの調査⁸⁾においても、腰部負担は入浴介助、オムツ交換、移乗介助で高い結果となった。介護職場により介助内容の負担度は異なるかもしれないが、概して入浴介助、オムツ交換、排泄介助、移乗介助は、腰痛を引き起こす主要因と示唆される。その中でも移乗介助は、食事、排泄、入浴などに伴って比較的頻繁に行われ、また要介護者を抱え上げるといった過度の腰部負担を生じさせることから、特に負担の大きな作業となっている。

3 腰痛予防対策

日本における腰痛予防対策は、厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針」⁹⁾を基本として考えられている。この中の作業態様別対策には、「重症心身障害児施設等における介護作業」があり、これには特別養護老人ホームなどの高齢者介護施設に適用できる腰痛予防対策が記されている。しかし、この指針全体に言えることだが、汎用性を考慮しているためか具体的な対策がわかりにく

† 原稿受付 2008年07月15日

† 原稿受理 2008年09月10日

*¹ 労働安全衛生総合研究所

*² 国立精神・神経センター 精神保健研究所

*³ 滋賀医科大学

*⁴ 愛知教育大学

連絡先: 〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾6-21-1

労働安全衛生総合研究所 岩切一幸[†]

E-mail: iwakiri@h.jniosh.go.jp

い。そこで、筆者らは、実際の介護職場で行われている腰痛予防対策を、職場見学やインタビューなどにより調べてみた。その結果、主な対策としては、作業姿勢や重心の位置などを考えたボディメカニクスを利用した介助方法の活用、腰痛予防体操の実施、腰部保護ベルトの利用であった。その他にも、作業内容のローテーションや、1人ではなく2人で作業するなどの対策も行われていた。これらは、いずれも重要な対策である。しかし、これらの対策だけでは十分に腰痛を予防できていないのが現状であった。

欧米諸国では、介護者の腰痛予防対策として、介助用具を含む介護機器が積極的に利用されている。米国労働安全衛生庁（OSHA）は、2003年に「Guidelines for Nursing Homes（介護施設向けガイドライン）」¹⁰⁾を作成し、そのなかでフローシートや図を用いて、わかりやすく腰痛予防対策を記している。このガイドラインが日本の腰痛予防対策指針と大きく異なる点は、全面的な介護機器の導入、作業ごとの人数の明記、介護者に対し介護機器を使用しなければならないという意識改革の必要性を訴えていることである。腰痛予防対策として介護機器を使用する必要性については、米国国立労働安全衛生研究所（NIOSH）¹¹⁾や英国安全衛生庁（HSE）¹²⁾のガイドラインでも記されている。その他、介護機器の有効性は、介入研究や実験室実験などによってすでに検証されており、介護機器の利用は腰痛発生件数を減らし、労災補償額を減らす結果を得ている^{13,14)}。また、要介護者の視点からも、介護機器を使用することは、安全で満足できる介護になると言われている。

介護機器は、導入のために費用がかかり、機器の使用時間も多少かかる。また、機器の選定や使用方法が不適切だと効果が現れにくい。しかし、長期的な視点から考えると、介護機器の適切な使用は腰痛を予防し、経済的にも効果があると言える。こうしたことから、欧米諸国では介護機器の使用が推奨されており、種々の機器が活用されている。しかし、日本では介護機器の導入および使用は進んでいない。岩切ら⁸⁾の報告によると、移乗用介護機器のリフトやスライディングボードは導入数が少なく、また使用している者も少なかった。

4 腰痛予防マニュアル

介護者の腰痛予防には、先行研究や欧米諸国の検証から、介護機器の利用が有効と考えられる。特にリフトの使用は、腰痛予防効果が大きく有用な対策となる。作業環境が狭くリフトを使用できない場合には、スライディングボードの使用も効果的である。しかし、介護機器が導入されていても使用されていない現状を考えると、介護機器の有効性は、介護者や施設管理者に十分理解されていないと思われる。腰痛を予防するには、介護者らに適切な機器の効果を理解してもらう必要がある。そこで、筆者らは介護機器の有効性への理解と使用の普及を目的とした「介護者のための腰痛予防マニュアル」（付録）を作成した。このマニュアルは、「腰痛の原因」、「腰痛の予

防」、「腰が痛くなったら」の項目で構成される。以下に各項目の概要を記す。

1) 腰痛の原因

ここでは、介護者の腰痛の原因となる作業内容を示している。介助作業は、要介護者を前かがみや中腰姿勢などで抱え上げたり支えたりする作業が多いため、腰、腕、肩などに大きな負担となっている。なかでも移乗介助は、それらの動作や作業姿勢で行われることが多く、腰痛などの筋骨格系障害を発症させる原因になっている。また、介護者1人での移乗介助はもちろんのこと、介護者2人での移乗介助においても腰部負担は大きく、2人での介助でも問題は残る。

2) 腰痛の予防

この項目では、欧米諸国での介護機器の使用効果、日本における介護機器の導入率・使用率、リフトおよびスライディングボードの使用法、介護者・要介護者・施設管理者ごとの介護機器使用の利点、疲労回復としての睡眠・休息の必要性、作業前後での体操の実施方法を記している。特にリフトについては、使用法、リフトの種類、要介護者を抱え上げるための吊り具（スリングシート）の種類を記載している。リフトの使用法は、メーカーや業界団体が開催している講習会などに参加し、自己流ではなく適切な使用法を習得する必要がある。リフトの種類は移動式リフト、設置式リフト、レール走行式リフトに大別され、それらは用途や環境により選択する。スリングシートは、小さすぎると要介護者を吊った時に身体を過度に圧迫し、大きすぎると要介護者がずり落ちる可能性がある。スリングシートには、安定感のあるシート型、座ったままでの着脱が可能な脚分離型、入浴やトイレに適したセパレート型があり、適切な大きさと型のスリングシートを選択する必要がある。

睡眠や休息を十分とることも、疲労回復や腰痛予防には重要な対策となる。我々の調査によると、質の良い睡眠がとれていない、または睡眠不足である介護者の約80%が腰痛を訴えていた。この値は、睡眠に問題のない介護者に比べて約10～20ポイント高い値であった。このことから、介護者は十分な睡眠や休息をとるよう心がける必要がある。特に、夜勤中の仮眠は、疲労回復に役立つ。職場では、夜勤中に仮眠がとれるよう仮眠室を整え、またその時の介護者の人数にも配慮する必要がある。

その他、体操の実施も腰痛予防には有効である。仕事が始まって間もない時間帯は、心身ともに動き出すのに時間がかかる。作業前の体操により身体を目覚めさせ、不意の動作などに対応できよう準備体操をするのが望まれる。また、作業後の体操も重要であり、入浴後などにストレッチ体操をして筋肉を伸ばすことは腰痛予防に役立つ。

このように、この項目では、作業負担を軽減するための介護機器の使用法、疲労回復のための睡眠と休息の必要性、筋の凝りをほぐすためのストレッチ体操の実施方法を紹介している。

3) 腰が痛くなったら

本項目では、腰が痛くなってからの対応の仕方を記載している。ゆっくり始まった腰痛では、無理な姿勢や行動は控え、固くなった腰の筋肉をストレッチ体操などでほぐし、十分な休養を取ることを勧めている。一方、急に始まった腰痛では、ストレッチ体操は症状を悪化させる可能性があるため禁物である。この腰痛者には、早期の通院を勧めている。その他、マニュアルでは、介護全般や介護機器関連の Web サイトも紹介しており、介護機器導入や使用に関する必要な情報を簡潔にまとめている。腰痛予防マニュアルは、当研究所の Web サイト

(<http://www.jniosh.go.jp/results/2007/0621/index.html>) から無料で入手できるので、ダウンロードしてご利用いただきたい。また、改善すべき点などあれば、ご教示いただきたい。

5 おわりに

日本の介護職場では、腰痛を訴える者が多く、腰痛は安全衛生上大きな問題となっている。この問題を解決するには、従来の腰痛予防対策だけでは不十分であり、介護者の作業負担を軽減する抜本的な対策として、欧米諸国のような介護機器の導入と使用が必要である。介護機器の導入には、購入費用を伴うことから、介護者や施設管理者は、機器の導入に否定的かもしれない。しかし、5人に1人以上が65歳以上の高齢者である超高齢社会に突入した我が国では、このままでは確実に介護者不足となる。海外から介護者を受け入れても、十分な人員を確保するのは難しい。こうしたことから、介護者が安全かつ健康で長く働ける環境づくりが求められている。2055年には、2.5人に1人が65歳以上の高齢者になると予想されている¹⁵⁾。介護者および施設管理者は、これらのことを理解し、現在実施している介助方法を「まずは介護機器の利用を考える」という視点に立ち見直す必要がある。「介護者のための腰痛予防マニュアル」は、介護機器の有効性や使用方法といった機器使用時の基本事項を記載していることから、介護機器を利用した介護者の腰痛予防教育などに利用していただきたい。

文 献

- 1) 厚生労働省. 社会福祉事業に従事する者の確保を図るための措置に関する基本的な指針(平成19年8月28日厚生労働省告示第289号). 2007.

- 2) 財団法人介護労働安定センター. 平成18年度介護労働実態調査 事業所における介護労働実態調査報告書. 2007.
- 3) 厚生労働省. 職場における腰痛発生状況の分析について(平成20年2月6日付基安労発第0206001号). 2008.
- 4) Fujimura T, Yasuda A, Ohara H. Work-related factors of low back pain among nursing aides in nursing homes for the elderly. *J Occup Health*. 1995; 37: 89-98.
- 5) 富岡公子, 松永一郎. 大阪府内新設介護老人福祉施設における筋骨格系障害の実態—施設責任者の把握状況とアンケート調査による職員の訴え—. *産業衛生学雑誌*. 2007; 49: 216-222.
- 6) 徳田哲男, 児玉桂子. 特別養護老人ホームにおける介護負担の改善に関する調査. *老年社会科学*. 1997; 18: 113-122.
- 7) 永田久雄, 李 善永. 特別養護老人ホームでの介護労働の実態調査と今後の高齢介護労働の検討. *労働科学*. 1999; 75: 459-469.
- 8) 岩切一幸, 高橋正也, 外山みどり, 平田 衛, 久永直見. 高齢者介護施設における介護機器の使用状況とその問題点. *産業衛生学雑誌*. 2007; 49: 12-20.
- 9) 厚生労働省. 職場における腰痛予防対策指針(平成6年9月6日 基発第547号). 1994.
- 10) OSHA. Guidelines for Nursing Homes, Ergonomics for the Prevention of Musculoskeletal Disorders. USA. 2003.
- 11) NIOSH. Safe Lifting and Movement of Nursing Home Residents. USA. 2006.
- 12) HSE. Handling Home Care, Achieving safe, efficient and positive outcomes for care workers and clients. UK. 2001.
- 13) Garg A, Owen B. Reducing back stress to nursing personnel: an ergonomic intervention in a nursing home. *Ergonomics*. 1992; 35: 1353-75.
- 14) Engst C, Chhokar R, Miller A, Tate RB, Yassi A. Effectiveness of overhead lifting devices in reducing the risk of injury to care staff in extended care facilities. *Ergonomics*. 2005; 48: 187-99.
- 15) 内閣府. 平成19年版 高齢社会白書. ぎょうせい; 2007.

介護者のための腰痛予防マニュアル

～安全な移乗のために～

介護に携わる人々の間で腰痛は確実に増えています。

体を痛めてしまっては思うような介護もできません。

疲れ切ってしまう前に、体をこわしてしまう前に、

対策を考えませんか。

目 次

- ❶ 腰痛の原因
- ❶ 腰痛の予防
- ❷ 腰が痛くなったら

独立行政法人 労働安全衛生総合研究所

I 腰痛の原因

介護作業では、介護を受ける人（介護サービス利用者）を前かがみや中腰姿勢などで持ち上げたり、支えたりすることが多く、介護者の腰、腕、肩などに大きな負担がかかります。なかでも、下図のような移乗介助は、そうした動作や作業姿勢で行うため、腰痛などの筋骨格系障害^{※1}を発症させる原因となっています。

介護作業での腰痛は、主に腰の筋肉の疲労がたまって起きると考えられます。腰の筋肉を使いすぎると痛みが生じ、その痛みのために筋肉が緊張してさらに痛みが強まります。筋肉の緊張が長く続くと、ある動作が引き金となり、「ぎっくり腰」と言われる急性腰痛症を引き起こすことにもなります。

1人での抱きかかえは、不安定で危険です。

2人で抱きかかえていても、前傾や中腰姿勢では腰への負担は大きくなります。

床からの持ち上げは、腰に大きな負担となります。

体の大きな人の移乗では、全体に過度の負担がかかります。

お風呂場では滑りやすく、バランスを崩し、とっさに力がはいて腰を痛めます。

※1:筋骨格系障害とは、腕、肩、首、腰などの筋肉、腱や関節が疲労・損傷し、こり、だるさ、痛みやしびれなどを感じる疾患です。

Ⅱ 腰痛の予防

1. 介護機器と腰痛

腰痛を防ぐには、適切な介護動作を身につけ、腰にかかる負担を減らす必要があります。しかし、それだけでは腰痛を予防できません。

欧米のガイドラインマニュアルでは、移乗介助の際にリフトやスライディングボードなどの介護機器を使うことが推奨されています（下図）。米国では、介護機器を導入する前には、腰痛などの筋骨格系障害者数は多かったのですが、導入後は減少しました。

米国労働安全衛生庁
(OSHA)

米国国立労働安全衛生研究所
(NIOSH)

英国安全衛生庁
(HSE)

日本における調査でも、リフトやスライディングボードなどの介護機器を積極的にとりいれている施設では、ベッドと車いす、ベッドとストレッチャー、車いすとストレッチャー間での移乗において、腰への負担が小さい傾向にありました。しかし、日本では介護機器を導入している施設自体が少なく、また機器があってもあまり使用されていないようです。

リフト、スライディングボード／シートの導入率と使用率

	リフト	スライディングボード／シート
■介護施設などへの導入率	18%	24%
■導入介護施設などでの使用率	40%	33%

※2005年7月～10月に592事業所、4,754名を対象に実施したアンケート結果調査（安衛研、滋賀医大）

Ⅱ 腰痛の予防

2. 介護機器にはこんな利点がある

介護機器を導入するには最初は費用がかかりますし、介護に多少時間がかかるかも知れません。しかし、介護者、介護サービス利用者、そして介護施設にとっても大きな利点があります。

● 介護者は、より安全な介護ができます。

- ・ 介護者の腰痛や肩こりが起こりにくくなります。
- ・ 大きな力を出さなくても介助ができます。
- ・ 介護サービス利用者の安全性が高まり、事故が起こりにくくなります。
- ・ 気持ちに余裕を持って介助できます。

● 介護サービス利用者は、より安全な介護が受けられます。

- ・ 介護者に関係なく、同じ質の介助を受けられます。
- ・ 安全に移動、移乗が出来るようになります。
- ・ 個人個人にあった用具を使うことで、きめ細かい介助を受けられます。

● 施設によって介護者・介護サービス利用者双方の安全・安心を確保できます。

- ・ 人力による不安定な動作を減らし、介護事故を減らせます。
- ・ 腰痛等による介護者の休業や転職、退職を減らすことができ、長期的にみて経済的損失を減らせます。
- ・ 力のいる作業が減るので中高齢者を介護者として雇いやすくなるなど、雇える人の幅が広がります。

3. 移乗のための介護器具

1) スライディングボード、スライディングシート

介護サービス利用者が座った姿勢を保てる時には、スライディングボードやシートがたいへん役に立ちます。利用者がおしりをすべらせることができれば、少ない力で無理なく介助できます。

スライディングボードを使っての車いすへの移乗介助

2) リフト

介護サービス利用者を「持ち上げ」なければ移乗できない時には、リフトを使いましょう。人を持ち上げる作業は、人の手で行う限りどのような方法でも腰痛を引き起こす危険があります。

メーカーや業界団体で開催している講習会などを受け、自己流ではなく、安全で快適な使い方をマスターしましょう。

ベッドからの移乗手順

(a) リフトの種類

● 移動式リフト

吊り具を使って人を持ち上げ、目的の場所までキャスターで移動します。

● 設置式リフト

浴室やベッドなどに固定して、そばに置いた車いす、トイレなどへの移乗を行います。

● レール走行式リフト

柱で移動用のレールを支えるリフトで、部屋の中を自由にどこにでも移動できるもの（面移動型）と、決まった場所を往復するもの（線移動型）があります。

(b) 吊り具の選択

介護サービス利用者の体格や使う目的にあった吊り具を選ぶことが大切です。吊り具が小さいと吊ったときに体を圧迫しますし、大きすぎるとずり落ちることがあります。

シート型
安定感があります。

脚分離型
座ったままでの着脱が可能です。

セブポイント型
入浴やトイレに適しています。

Ⅱ 腰痛の予防

4. 睡眠と休息の見直し

よい睡眠と休息はよい労働につながります。心身への負担が大きく、しかも交替制で働くことが多い介護者にとって、睡眠と休息をしっかりとすることは腰痛の予防や疲労の回復にとっても大切です。

質の良い睡眠がとれていない方や睡眠不足である方のほぼ80%は、腰痛を訴えていました。睡眠に問題のない介護者に比べると、10～20%ほど高い値であることがわかりました。

※2005年7～10月に、4,754名を対象に実施したアンケート調査結果(安衛研・滋賀医大)

① 勤務スケジュールを上手に組みましょう

介護施設の約4割は二交替制を採用しています(厚生労働省：平成16年介護サービス施設・事業所調査)。二交替制は休日をまとめてとれるなどの利点がある一方で夜勤は16時間になることもあります。長時間にわたる夜間の介護作業によって心身への負担が大きくなり、夜勤の長さは短くしましょう。

② 夜勤中には仮眠をとりましょう

夜勤中にとる仮眠は疲労の蓄積を防ぎ、心身の回復に役立ちます。夜勤中に適度の仮眠を快適にとれるよう、仮眠室を整え、介護者の人数に配慮しましょう。

5. 体操の実施

腰を痛めやすいのは休日あけの午前中です。頭も体も、エンジンがかかるのに時間がかかるのです。作業前に体を目覚めさせ、素早く動けるよう準備体操をしましょう。入浴後などに普段からストレッチ体操で筋肉を伸ばしていると、腰痛の予防に役に立ちます。ストレッチ体操は、反動をつけずゆっくりと行いましょう。回数は自分の体と相談しながら無理をしない程度がよく、「テレビをみながら」など、構えず気軽に行いましょう。

床で行う方法

腰を伸ばす体操

仰向けになり、両手を頭の後ろで組み、左ひざを曲げ、そのまま下半身を右側にゆっくりひねっていきます。左ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま10秒程度静止し、ゆっくり元に戻しひざを伸ばします。右も同様に行いましょう。

背筋を伸ばす体操

仰向けになって両手で両ひざを強く抱え込み、10～20秒程度そのまま保ちます。そのあと、息を吐きながらゆっくりとひざを伸ばします。

イスや壁を利用して行う方法

足と腰を伸ばす運動

イスや壁など動かないものを支えにして、両足を前後に大きく開き、腰を20秒ほど押します。

腰と背中を伸ばす体操

イスに座り、両ひざの間に肩、頭を20秒ほど入れます。

Ⅲ 腰が痛くなったら

▶▶ ゆっくり始まった痛み ◀◀

●無理な姿勢や行動は控える

重い物を持ちたり、腰を大きく曲げたりする作業は避けてください。また、立ち作業は控え、作業の合間に休憩をとるようにしてください。腰部保護ベルトは、無理な姿勢をとらせないという点では有効です。

●筋肉をほぐす

痛みが軽い場合は、かたくなっている腰の筋肉をストレッチ体操などでほぐしましょう。湯上がりに行うと効果的です。また、医療機関等でのマッサージも有効です。

●十分な休養をとる

腰痛になってしまったら、無理をせずに休養をとるのが一番です。仰向けに寝ると腰が痛い場合は、横を向いて脚を曲げて寝てください。

▶▶ 急に始まった痛み ◀◀

●病院にかかる

痛くて身動きができない場合は、迷わず整形外科にかかってください。椎間板ヘルニアや腰椎分離すべり症などの疑いがあります。急に始まった腰痛には、ストレッチ体操は禁物です。

●介護全般情報など

○財団法人 介護労働安定センター … <http://www.kaigo-center.or.jp/>

●介護機器情報

○財団法人 テクノエイド協会 … <http://www.techno-aids.or.jp/>

○社団法人 日本福祉用具供給協会 … <http://www.fukushiyogu.or.jp/>

○日本福祉用具・生活支援用具協会

(リフト関連企業連絡会)

… http://www.jaspa.gr.jp/lift_consortium/index.html

●労働災害申請情報

○財団法人 労災保険情報センター … <http://www.rousai-ric.or.jp/>

※最寄りの労働基準監督署にご相談下さい。

○筋骨格系障害予防研究チーム

労働安全衛生総合研究所

平田 衛・岩切 一幸・外山みどり・

高橋 正也・樋口 重和・木口 昌子

愛知教育大学

久永 直見

滋賀医科大学

埴田 和史・北原 照代

独立行政法人 労働安全衛生総合研究所

筋骨格系障害予防研究チーム 発行

平成20年1月 2版

〒214-8585 川崎市多摩区長尾6-21-1

Tel : 044-865-6111

Fax : 044-865-6124

<http://www.jniosh.go.jp/>