

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今月の衛生委員会通信は、8月下旬にある派遣先で発生した高齢男性の「転倒災害」を基に、少子高齢化で増えている60歳以上の働く高齢者の労働災害・安全対策と健康管理について考えたいと思います。

あなたの職場は、高齢者が安心して働ける環境になっていますか？

働く高齢者が増加（60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍）

労働災害のうち60歳以上の労働者が占める割合は1/4以上（2019年は27%）

労働災害発生率は、若年層に比べ高齢層で高い

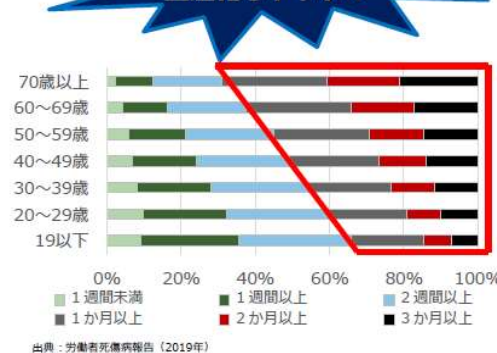
<年齢別・男女別の労働災害発生率>

高齢者は被災しやすい！



<年齢別の休業見込み期間の長さ>

労働災害が重症化しやすい！



労働災害発生率は、若年層に比べ高齢層で相対的に高くなり、中でも、転倒災害、墜落・転倒災害発生率が若年層に比べ高く、女性で顕著です。

高齢者は身体機能が低下すること等により、労働災害の発生率が高く、休業も長期化しやすいことが分かっています。

出典：労働力調査、労働者死傷病報告（2019年）



労働災害が続けば人手不足を招くおそれも...



安心して安全に働くことのできる職場づくりを！

体力に自信がない人や仕事に慣れていない人を含めすべての働く人の労働災害防止を図るためにも、職場環境改善の取組みが重要です。

厚生労働省では、令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（エイジフレンドリーガイドライン）を策定しました。

働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう。

事業者求められる事項

高齢者の就労状況や業務内容の実情に応じ、実施可能な対策に取り組みましょう。

- ・企業の経営トップが取り組む方針を表明し、担当者や組織を指定しましょう。
- ・高齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、対策の優先順位を検討しましょう。

1. 職場環境の改善

（1）身体機能の低下を補う設備・装置の導入（主としてハード面の対策）

- ・高齢者でも安全に働けることができるよう、施設、設備、装置等の改善を行きましょう。

対策の例

階段には手すりを設け、可能な限り通路の段差を解消する

警報音等は聞き取りやすい中低音域の音、パトライト等は有効視野を考慮

通路を含め作業場所の照度を確保する

不自然な作業姿勢をなくすよう作業台の高さや作業対象物の配置を改善する

例えば戸口に段差がある時

解消できない危険箇所に標識等で注意喚起

防滑靴を利用させる

涼しい休憩場所を整備し、通気性の良い服装を準備する

リフト、スライディングシート等を導入し、抱え上げ作業を抑制

- ・床や通路の滑りやすい箇所に防滑素材（床材や階段用シート）を採用する
- ・熱中症の初期症状を把握できるウェアラブルデバイス等のIoT機器を利用する
- ・パワーアシストスーツ等を導入する 等

（2）高齢労働者の特性を考慮した作業管理（主としてソフト面の対策）

- ・高齢労働者の特性を考慮し作業内容を見直しましょう。例えば、勤務形態や勤務時間を工夫して高齢者が就労しやすくすること（短時間勤務、隔日勤務等）や、ゆとりのある作業スピード、無理のない作業姿勢等への配慮などがあります。

2. 高齢労働者の健康や体力の状況の把握

(1) 健康状態の把握

- 健康診断を確実に実施しましょう。
- 職場で行う法定の検診の対象にならない方については、例えば地域の健康診断等を受診しやすくするなど、働く高齢労働者が自ら健康状態を把握できるようにしましょう。

(2) 体力の状況の把握

- 主に高齢労働者を対象とした**体力チェックを継続的に行う**よう努めましょう。
- 体力チェックの目的をわかりやすく丁寧に説明するとともに、事業場における方針を示し、運用の途中で適宜その方針を見直しましょう。

3. 高齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

(1) 個々の高齢労働者の健康や体力の状況を踏まえた措置

- 脳・心臓疾患が起り確率は彼らに従って徐々に増加するとされており。高齢労働者については、基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数減少、作業の転換等の措置を講じましょう。

(2) 高齢労働者の状況に応じた業務の提供

- 健康や体力の状況は高齢になるほど個人差が拡大するため、個々の労働者の状況に合わせ、適合する業務をマッチングさせるように努めましょう。

(3) 心身両面にわたる健康保持増進措置

- 例えばフレイルやロコモティブシンドロームの予防を意識した**健康づくり活動**を行いましょ。
 - ※フレイルとは、加齢によって心身が老い衰え社会とのつながりが減少した状態。
 - ※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害の為に移動機能の低下をきたした状態。

4. 安全衛生教育

- 高齢者対象の教育では、作業内容とリスクについて理解させるため、時間をかけ、写真や図、映像等の文字以外の情報も活用しましょう。
- 再雇用や再就職等により経験のない職種、業務に従事する場合、丁寧な教育訓練**を行いましょ。
- 教育を行う者や管理監督者、共に働く労働者に対しても、高齢労働者に特有の特徴と対策についての教育を行いましょ。

労働者に求められる事

生涯にわたり健康で長く活躍できるようにするために、一人ひとりの労働者は、事業者が実施する取組みに協力するとともに、**自らの身体機能の変化が労働災害リスクにつながる可能性、自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、自らの健康づくりに積極的に取り組むことが必要です。**

- 自らの身体機能や健康状態を客観的に把握し、健康や体力の維持管理につとめましょ。
- 法定の定期健康診断を必ず受けるとともに、法定の健康診断の対象とならない場合には、地域保健や保険者が行う特定健康診査等を受けるようにしましょう。
- 体力チェック等に参加し、自身の体力の水準を確認ましょ。
- 日頃からストレスチェックや軽いスクワット運動等を取り入れ、基礎的体力の維持に取り組ましょ。
- 適正体重の維持、栄養バランスの良い食事等、食習慣や食行動の改善に取り組ましょ。



▽参考：ストレッチの例▽ 「介護業務で働く人のための腰痛予防ポイントとエクササイズ」より

体力チェックの一例

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）

あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25	1.39	1.47	1.66~
		~1.38	~1.46	~1.65	



② 座位ステップテスト（敏捷性）

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(回)	~24	25	29	44	48~
		~28	~43	~47	



③ フังก์ショナルリーチ（動的バランス）

あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20	30	36	40~
		~29	~35	~39	



④ 閉眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1	17.1	25.1	30.1~
		~17	~55	~90	



⑤ 閉眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1	30.1	84.1	120.1
		~30	~84	~120	~



詳しくは
こちら⇒



身体機能計測の評価数字を
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入

今回の内容が、高齢労働者だけでなくすべての労働者皆さんの安全と健康確保に繋がればと思います。