

人生100年時代に向けた高年齢労働者の 安全と健康に関する有識者会議

高年齢労働者の労働災害防止対策

中央労働災害防止協会(中災防)
健康快適推進部長 松葉 齊

1

具体的対策のポイント

1. 安全衛生教育
 - (1) 高年齢労働者への教育
※セルフチェック・セルフケア等
 - (2) 管理監督者等周囲への教育
2. リスクアセスメント
3. 作業手順書(作業マニュアル)
4. 職場環境改善等によるメンタルヘルスケア

1. 安全衛生教育

(1) 高年齢労働者への教育

3

元気で働き続けるために健康の必要性について理解を深めるとともに、
健康づくりのための生活習慣に役立てる

エイジング・ヘルスケア

- ⑩ 健康づくりの必要性
- ⑩ 不健康をはね返す生活習慣バリア
- ⑩ 食事、睡眠、運動
- ⑩ 考え方のクセを知る
- ⑩ 転倒予防のためのセルフチェック

～ 自己宣言：健康づくりの実践に向けて ～

各行動について「やってる」「できそう」「できない」の欄に○をつけてください。

健康づくり活動	やってる	できそう	できない
デュアルタスク・エクササイズで認知機能を維持する			
リラクゼーション(呼吸法・ストレッチング・筋弛緩法など)			
食生活(脂肪の量や質、食事時間、食材、たんぱく質など)			
身体活動(有酸素運動、筋肉運動、体操やダンス)			
快適な睡眠のための3つのポイント			
微温浴(ぬるめのお湯で心もすっきり)			
考え方の『クセ』をチェックして対処する			

「できそう」に○をつけた中から一番できそうなことを一つ選んで宣言をしましょう。

私は、_____ 令和 年 月 日
をこれから実践することを宣言します。

2. セルフチェック・セルフケア

～加齢に伴う自身の変化に気づき、自らケアする手法を学ぶ～

中央労働災害防止協会は、平成21年度厚生労働省委託事業として「高齢労働者の身体的特性の変化による災害リスク低減推進の手法検討委員会」を設け「**転倒等災害リスク評価セルフチェック実施マニュアル**」を作成しました。

このマニュアルに示された「**転倒等リスク評価セルフチェック票**」は、多くの職場の転倒災害予防対策に活用され、成果を挙げています。

転倒等リスク評価セルフチェック票

意識



計測

質問内容	あなたの回答 NO は	合算点数	評価	評価		
1 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	→	下記の評価表であなたの評価は 点	点	① 歩行能力 筋力		
2 同年代に比べて体力に自信はありますか	→					
3 突発的な事態に対する体の反応は素早いと思いますか	→					
4 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思えますか	→			② 敏捷性		
5 片足で立ったまま靴下を履くことができますか	→					
6 一直線に引いたラインの上を、靴き足歩行で簡単に歩くことができると思えますか	→					
7 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	→			あなたの評価表で 点	点	③ 動的 バランス
8 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思えますか	→					
9 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	→					

回答 No を選んで記入

1	① 自信がない	② あまり自信がない	③ 人並み程度	④ 少し自信がある	⑤ 自信がある
2	① 自信がない	② あまり自信がない	③ 人並み程度	④ 少し自信がある	⑤ 自信がある
3	① 素早くないと思う	② あまり素早くないと思う	③ 普通	④ やや素早いと思う	⑤ 素早いと思う
4	① 自信がない	② あまり自信がない	③ 少し自信がある	④ かなり自信がある	⑤ とても自信がある
5	① できないと思う	② 最近やってみてできないと思う	③ 最近やってみて何回かに1回はできると思う	④ 最近やってみてできると思う	⑤ できると思う
6	① 靴き足歩行ができない	② 靴き足歩行はできるがラインからずれる	③ ゆっくりであればできる	④ 普通にできる	⑤ 簡単にできる
7	① 10秒以内	② 20秒程度	③ 40秒程度	④ 1分程度	⑤ それ以上
8	① 10秒以内	② 30秒程度	③ 1分程度	④ 2分程度	⑤ 3分以上
9	① 15秒以内	② 30秒程度	③ 1分程度	④ 1分30秒程度	⑤ 2分以上

合算点数	2~3	4~5	6~7	8~9	10
評価表	1	2	3	4	5

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)

あなたの結果は cm / cm (差) =

下の表に当てはめると → 評価

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



② 座位ステップテスト (敏捷性)

あなたの結果は 回 / 20秒

下の表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24回	25~26回	27~43回	44~47回	48回~



③ ファンクショナルリーチ (動的バランス)

あなたの結果は cm

下の表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19cm	20~28cm	30~35cm	36~38cm	40cm~



④ 閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7秒	7.1~17秒	17.1~55秒	55.1~90秒	90.1秒~



⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15秒	15.1~20秒	30.1~64秒	64.1~120秒	120.1秒~



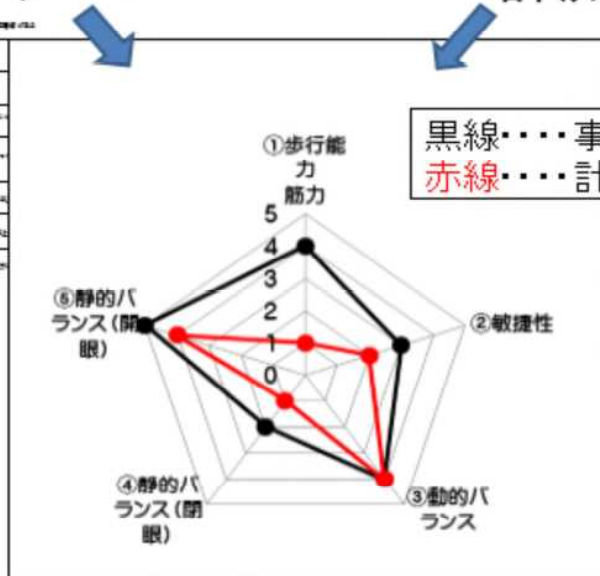
7

事前アンケートと計測値を比べます。

事前アンケート

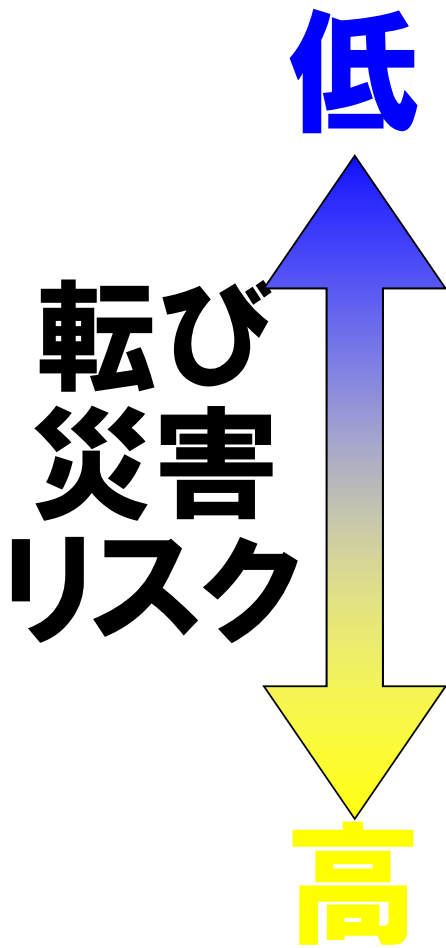
計測値

1. 歩行能力・筋力	2. 敏捷性
3. 動的バランス	4. 静的バランス(開眼)
5. 静的バランス(閉眼)	6. 転倒リスク

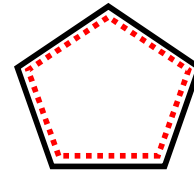


黒線・・・事前アンケートの結果
赤線・・・計測した結果

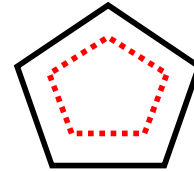
自分が思っているように体が動いているのか、確認してみましょう。



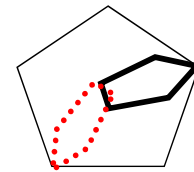
計測,意識(大)



計測 > 意識



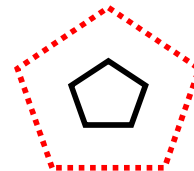
項目により逆転



計測,意識(小)



計測 < 意識



9

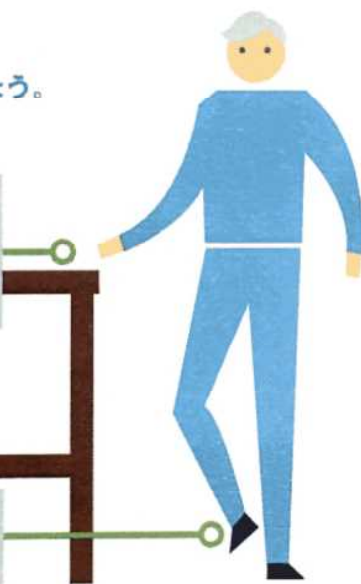
ロコトレ 1

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるもの
がある場所
で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」」

30度ずつ開く つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

日本整形外科学会公式
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより引用

11

<株式会社高齢社のご紹介>

《株式会社高齢社の概要》・・・ユニークな名前の高齢社

◇ 事業内容: 定年になった高齢者を対象とした人材派遣業・請負業

◇ 設立: 2000年1月4日

◇ 資本金: 1,000万円 年商 6億5千万円(2019年3月期)

東京ガスとの資本関係はないが、東京ガス&関係企業との取引が約65%

◇ 登録社員: **1,076**人(2019年9月現在) 430名が就労中

・ 登録スタッフ平均年齢70.3歳 分担(就労)率=**40.0%**

・ 本社スタッフ: 25名 平均年齢 63歳 **働けば元気になる! 健康寿命が延びる!**

元気だから働くのではなく、働くから元気です!

12

株式会社 高齢社における実践事例1

就労時教育の内容で、特に「これだけは理解してもらいたい」こと

- ①事故災害を防ぐための基本心得基礎教育
- ②社会との関わりを持つことの大切さ（健康維持と生きがい）
- ③過去の経歴・肩書は忘れ、白紙で取り組む（頭をさげる）
- ④身だしなみに注意（清潔に）
- ⑤自分に合った仕事があるとは限らない（仕事がある感謝）

13

株式会社 高齢社における実践事例2

加齢による身体機能低下を念頭に、事故・健康障害に関する具体的注意喚起や補助器具等の活用事例など

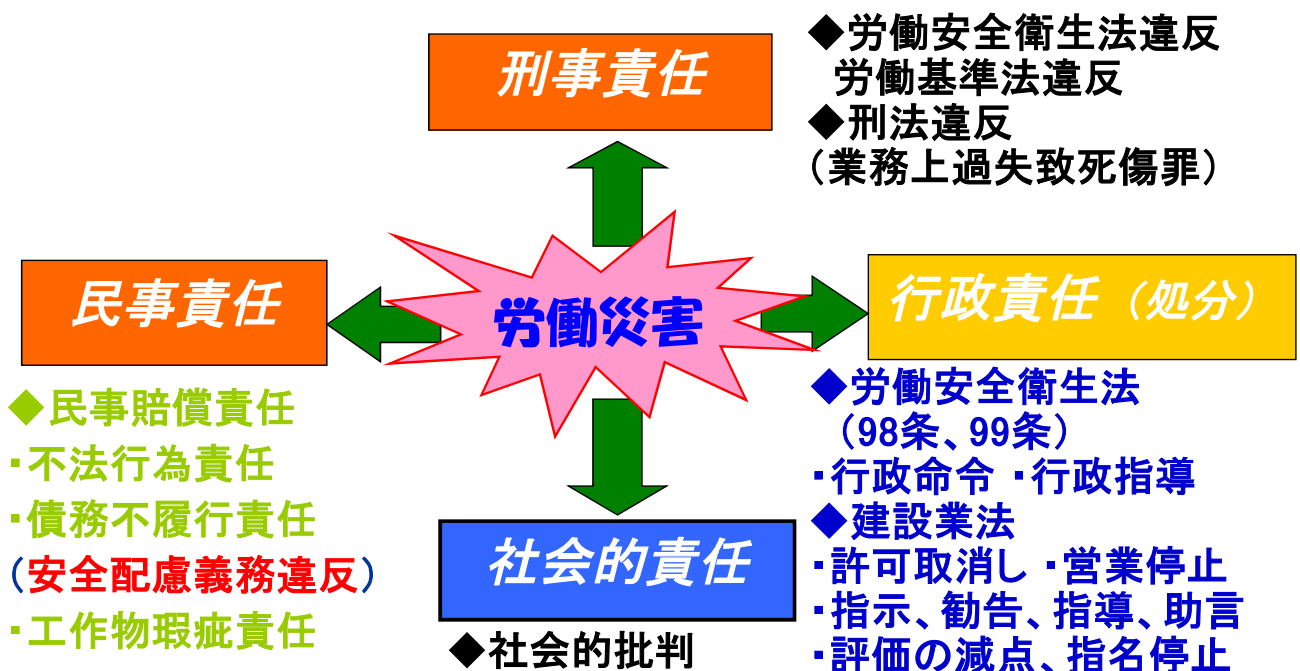
- ①運転適性検査の実施：
 - ・70歳以上⇒シュミレーターによる検査：技能ごとの点数で運転技能を把握
 - ・75歳到達時⇒運転実技と認知機能テストを実施し、不適者は運転を伴う業務から外す
- ②認知機能・筋力・体力：75歳に到達した方を会社に来てもらい、面談を実施、この後の就労希望や健康状況、家族状況など確認している。
- ③補助器具：特段対応無し。
＜本人の判断：迷惑がかかる⇒退職＞

14

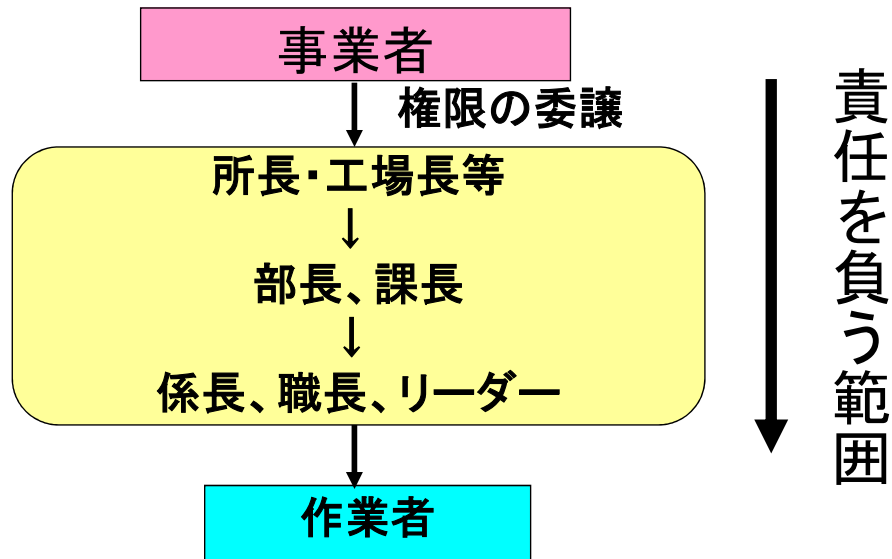
1. 安全衛生教育

(2) 管理監督者等周囲への教育

労働災害と事業者の責任



権限の委譲と責任の発生



労働安全衛生法 第122条(両罰規定)

法人の代表者又は法人若しくは人の代理人、使用人その他の従業者が、その法人又は人の業務に関して、第116条、第117条、第119条又は第120条の違反行為をしたときは、行為者を罰するほか、その法人又は人に対しても、各本条の罰金刑を科する。

17

■ 労働者の健康問題が及ぼす経営リスク

- ・不調によるミスやトラブルの増加と能率低下
- ・長期休職や退職者の増加
- ・他のメンバーへの負担増加
- ・管理監督者、人事など関係者の負担増加
- ・モチベーション低下や優秀な人材の喪失

生産性の低下

- ・訴訟などのリスク増加
- ・企業イメージや評判の低下

企業経営に関わる
大きな損失

企業存続のために健康確保対策は不可欠！

株式会社 高齢社における実践事例3

管理監督者等受け入れ先の上司・同僚向け教育の内容で、特に「これだけは理解してもらいたい」こと

- ①体力は無いので無理はさせない（重い物を持つ、危険な場所の業務等）
- ②「高齢者は仕事ができない」という先入観は無くして欲しい
- ③契約以外の業務を依頼しない（高齢者は頼まれると断れない）

19

2. リスクアセスメント

リスクアセスメント

リスクアセスメントとは、作業に潜むリスクを洗い出し、その大きさを見積もり、

優先的に対処するものを明確にしてリスクを低減する措置を検討して実施すること



※ リスクアセスメントの実施は労働安全衛生法上の事業者の努力義務(法第28条の2)

※中災防:リスクアセスメントとは
<https://www.jisha.or.jp/oshms/ra/about01.html>

腰痛要因の把握及びリスクの評価と見積り

対象者ごとの具体的な看護・介護作業について、腰痛発生要因を考慮しながら、腰痛発生のリスクを「高い」「中程度」「低い」などで見積もります。労働災害のリスクを見積もり、リスクの高い作業から優先的に対策を実施する方法がリスクアセスメントです。

対象者名 ○○○		評価日 平成○年○月○日		評価者名 ○○○			
①介護サービス: <input checked="" type="checkbox"/> 施設介護 / <input type="checkbox"/> デイケアサービス / <input type="checkbox"/> 在宅介護		③リスクの見積り					
②介助作業	具体的な作業内容	単独での抱上げ	作業姿勢	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境	リスク
<input checked="" type="checkbox"/> 着衣時の移乗介助	ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 車椅子⇄ストレッチャー などの移乗介助	A あり	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高
			b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中
		c なし	c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低
<input type="checkbox"/> 非着衣時の移乗介助	要介護者が服を着ていない時の入浴、身洗、洗髪に伴う移乗介助	A あり	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高
			b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中
		c なし	c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低

※職場における腰痛予防対策指針 参考資料より引用



※厚生労働省委託
腰痛予防対策講習会テキストより引用

3. 作業手順書(作業マニュアル)

第3章 介助の手順、注意事項

(1) 食事介助の手順、注意事項

介助を行う際は、前屈、ひねり、後屈捻転等の不自然な姿勢を取らないよう留意します。作業時は、利用者にとできるだけ身体を近づけて作業します。介助内容によっては、1人で無理をせず、2人で介助を行うことも検討します。

- 1 食事介助を行う際には、利用者近づき、正面を向いて背筋が伸びている状態で介助を行います。

【食事介助の不適切な姿勢】 利用者に対し体が離れ、前屈、ひねりといった不自然な姿勢で介助を行っている。

【食事介助の適切な姿勢】 利用者体に近づき、身体が正面を向いており、背筋が伸びている。



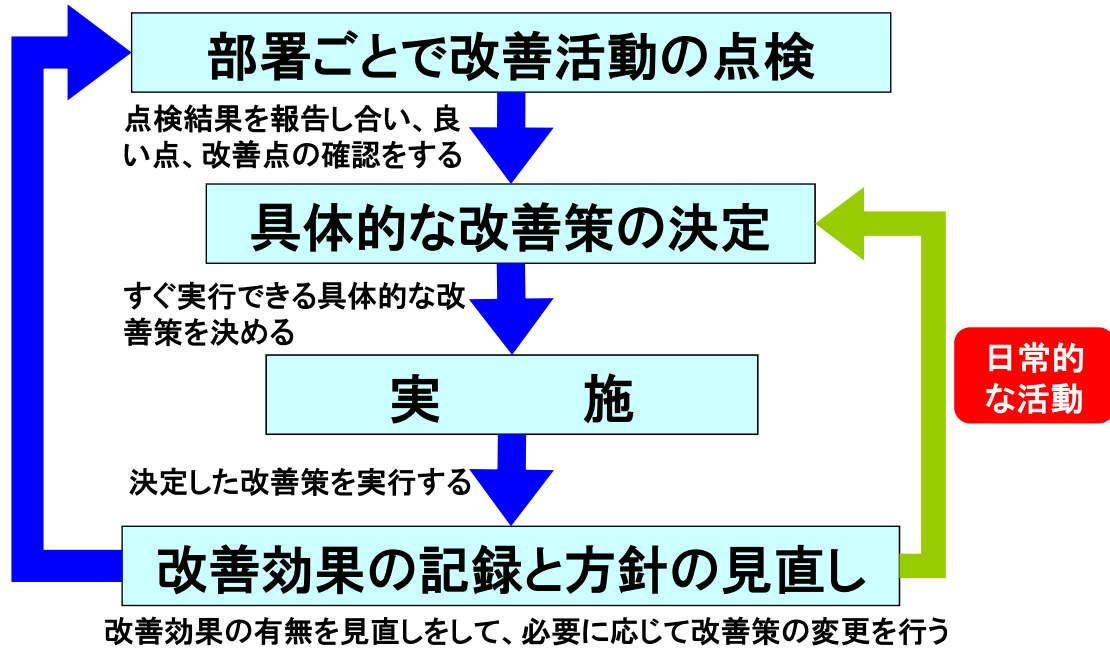
※令和元年度腰痛予防対策講習会 講義資料より引用

25

4. 職場環境改善等による メンタルヘルスケア

職場環境等改善活動の進め方

職場環境等の改善は、職場の問題点の改善(ストレス要因の軽減)を通じて、円滑な職務遂行を促進し、連携の強化や業務配分の見直しなどを行い、効率的な働き方や職務満足感、能率の向上といった職場の活性化を期待するものです。また、建設的な議論をすることにより、メンバーが職場の運営に積極的に参加することで、職場の一体感を促します。



27

演習

グループワークの進め方



時間	作業内容(体験用)	
5分	グループ編成・役割分担	進行・記録・発表各1名
10分	個人チェック【良い点】	ヒント集を使った点検
15分	グループ討議【良い点】	働きやすい職場づくりに役立っていると思われる点をグループで3つ選択
10分	個人チェック【改善点】	ヒント集を使った点検
15分	グループ討議【改善点】	実行可能な改善点と具体的アイデアを検討
15分	発表	良い点と改善点を示し、職場環境改善計画を発表する。

28

1	始業時 定期	換気設備、 環境にする	自分の職場で、すでに 実行していることに○を 付ける(いくつでも)	自分の職場で、全 く関係ないことに は×を付ける
2	作業の進め方や、特定個人に仕事が偏らない業 務の配分について、少人数の話し合いで決める ようにする。	有害化学物 か、局所排気装置で防護する。	×	
3	作業の分担範囲を広げたり、多能化を図って、 達成感のある仕事にする。	話し合いに基づいて職場の受動喫煙防止対策 をすすめる。	15	
4	掲示板、作業計画表、日ごとの分担表などを活 用して、必要な情報が全員に行きわたるよう にする。	快適で衛生的なトイレ、更衣室とくつろげる する。		
勤務時間と作業編			○を付けた中から、特に働 きやすい職場づくりに役 立っていると考えられる点 に◎を付ける(3つまで)	
5	残業時間の上限 時間労働を避け	内の問題点について上司に相談 を求めたりしやすい条件を確立		
6	繁忙時やピーク時に備え、休日と有給休暇が確 保できるように、前もって作業を準備・調整す るようにする。	職場内の問題点を同僚間で報告し合い、相談 しやすいように、小会合や日報、ニュースな どを活用する。	18	

中災防 Copyright (C) 2017 Japan Industrial Safety & Health Association All Rights Reserved.

こんな職場レイアウトもストレスに関係あり！

- ・ **製造ラインが1階、上司が2階にいる製造系職場**
 - … ラインにトラブルがあると、いちいち2階の上司に指示を仰がなくてはならないので、上司の支援が低下していた。
- ・ **廊下から丸見えの電話オペレーター職場**
 - … 女性の電話オペレーターが働く職場は、ガラス越しに廊下から、丸見えで、仕事のコントロール度が低下していた。
- ・ **連絡をすべてメールにした営業系職場**
 - … 直接会って打合せをすることがなくなり、相談ができにくくなって、上司、同僚からの支援が低くなっていた。

必ず改善策は見つけ出せる！

利用者支援で気になること 協議記録シート（抜粋）

部署名		
開催頻度	2か月に1回	※全部署共通
開催のタイミング	<input type="checkbox"/> 全体会議後ミーティング <input type="checkbox"/> その他【 】	
開催日	年 月 日 : ~ :	
参加者		

1. 新たな課題について

No.	利用者氏名	気になること	すぐにできること
1			

2. 前回の課題について（現在の状況確認）

※解決に至ったものは、次回の課題から外す

No.	利用者氏名	気になること	進捗状況
1			<input type="checkbox"/> 解決 <input type="checkbox"/> 対応継続 <input type="checkbox"/> 未解決

3. 前回の課題の未解決について（再検討）

No.	利用者氏名	気になること	すぐにできること
1			

ポジティブアンケート

平成29年度

「素敵な人アンケート」

Q1: 職場内(上司・部下・同僚)で、「人と接する態度や姿勢が素敵だ」と思う職員を、最低1名挙げてください。

どんな時(場面)で素敵だと感じましたか。具体的なエピソードなどを教えてください。

その職員の接遇に近づくために、あなたはこれからどんな工夫や努力をしますか。

平成30年度

「ケアの喜びアンケート」

Q1 ご利用児・者やそのご家族との関わりの中で、『嬉しかった事・感動した事・学んだ事』はありますか。見聞きした出来事も含めて思い出してみてください。

※資料提供: (社副)玉医会 たまきな荘 31

朝礼時体操によるコミュニケーション促進実践例

矢崎総業(株)及び矢崎エネルギーシステム(株)富士工場のボディ・マインド・エクササイズ(BMX)の取組について



BMX制作会社
(株)BMR (代表 矢崎映子)²

エイジアクション100

「エイジアクション100」は、高年齢労働者の安全と健康確保のための100の取組(エイジアクション)を盛り込んだチェックリストを活用して、職場の課題を洗い出し、改善に向けての取組を進めるための「職場改善ツール」です。

中災防 エイジアクション100 検索

●『エイジアクション100』のチェックリスト大項目

1. 高年齢労働者の戦力としての活用
2. 高年齢労働者の安全衛生の総括管理
3. 高年齢労働者の多発する労働災害防止のための対策
4. 高年齢労働者の作業管理
5. 高年齢労働者の作業環境管理
6. 高年齢労働者の健康管理
7. 高年齢労働者に対する安全衛生教育
8. 高年齢労働者の勤労条件
9. 若年時からの準備 [エイジマネジメント]

職場改善計画表の具体的な活用方法

高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善計画

No.	チェック項目番号	現行の問題点 (チェック項目が「×」の理由)	改善内容	フォローアップ計画	責任者/担当者	スケジュール																
						月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月					
記入例																						
1	6,7,10,11,12,13	転倒防止 ①つまずき、踏み外し、滑りの防止措置(道路路等の整理整頓の不備、床面の油等の放置、危険箇所の非表示)②安全な作業靴の着用、③危険マップ等の作成・周知がそれぞれ行われていない。	「STOP! 転倒災害プロジェクト」のパンフレットを参照し問題点の改善内容を実施し進捗管理を行う。 整理・整頓の徹底、床面の油汚れを放置せず除去、ヒヤリハット情報を活用し、危険マップの作成、危険箇所の表示を行う。 上記の周知徹底を行う。定期的な職場点検、巡視を実施する。転倒予防体操を実施する。	各項目の進捗管理を毎月実施 朝礼等で整理・整頓の徹底、危険箇所の周知を行う。 3ヶ月に一回定期的に見直し、周知状況を確認する。	工場長 各現場責任者 安全環境部長																	
2																						

現行の問題点

フォローアップ計画

改善内容

責任者/担当者

※株式会社 東芝 エイジアクション100活用例

株式会社 高齢社における実践事例4

(1) 不慣れな職務、職場への不適應等、高年齢労働者のメンタルヘルス対策

* 現場の状況把握とコミュニケーション良化推進に尽きる

① 営業担当者のこまめな職場訪問

② 職場ごとの研修会/懇親会の開催

(マニュアル徹底、作業改善)

③ 会社としては謝恩会の開催、手当の支給、表彰など実施している

(2) 受け入れ先の職場環境整備に関する申し入れの仕組み

① 働く高齢者の苦情や意見⇒受け入れ先、または弊社営業マン経由で受け入れ先

② 受け入れ先が参加しての情報交換会の実施 (+懇親会)
改善が図れない場合は契約破棄となる

げんき de ワーク

～心とからだリフレッシュ運動～

中央労働災害防止協会

健康快適推進部

Tel 03(3452)2517

Fax 03(3453)0730

<http://www.jisha.or.jp>



げんき de ワーク 37