

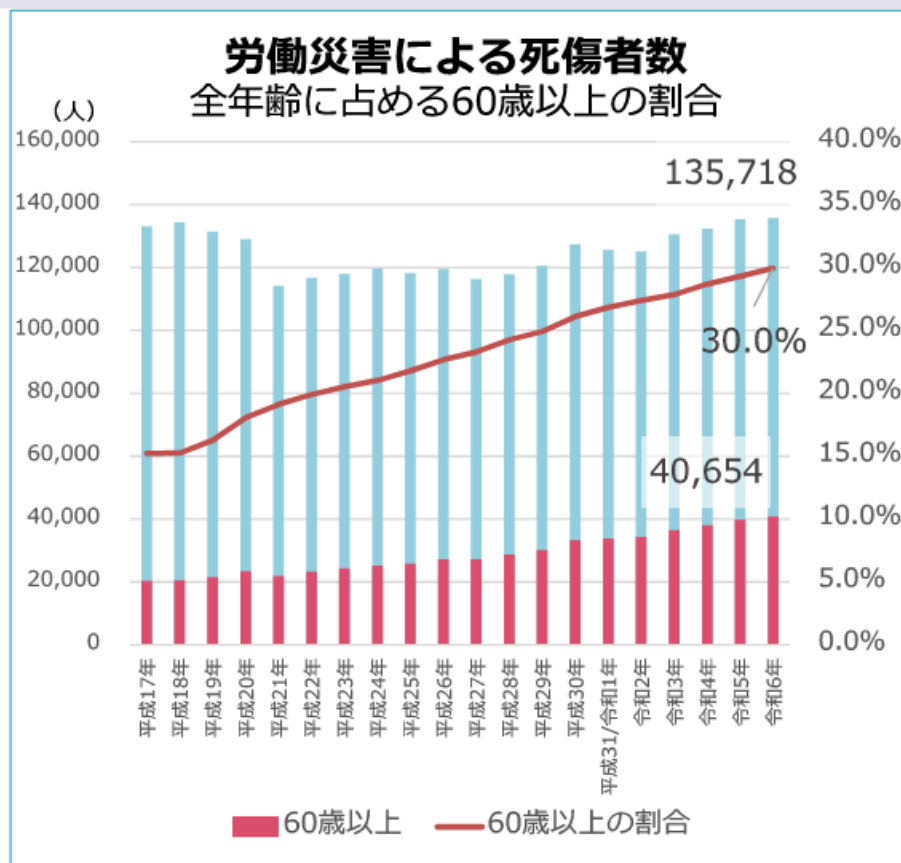
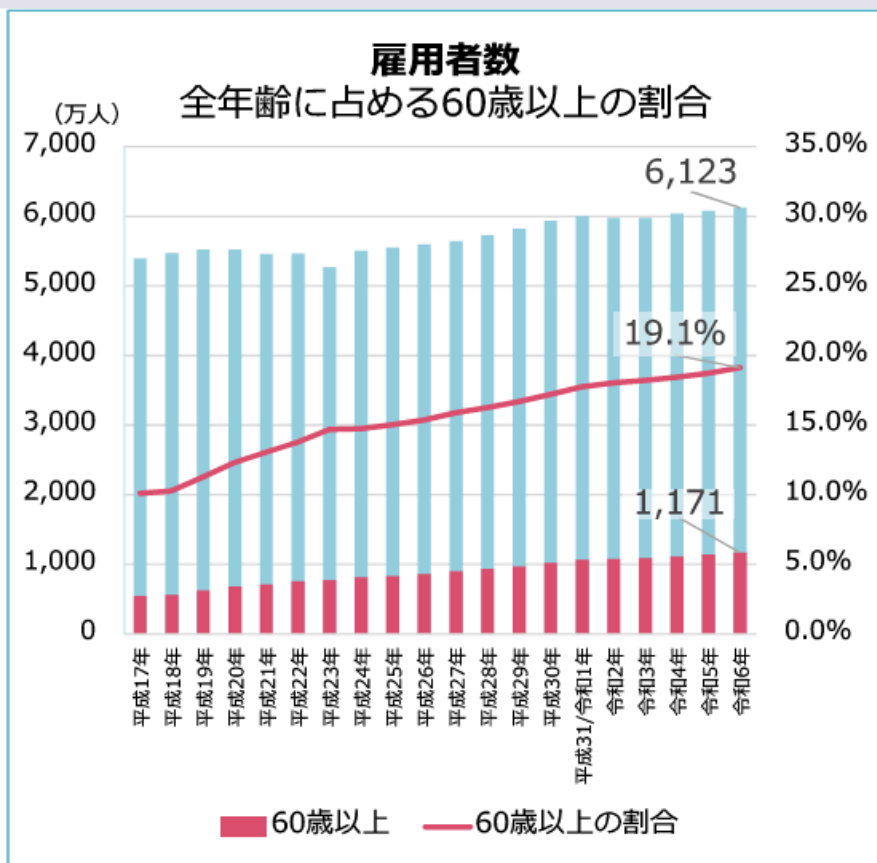
高年齢者労働災害防止対策 web説明会

北海道労働局
留萌労働基準監督署

高年齢者をめぐる労働災害の現状

60歳以上の雇用者の割合及び労働災害の状況

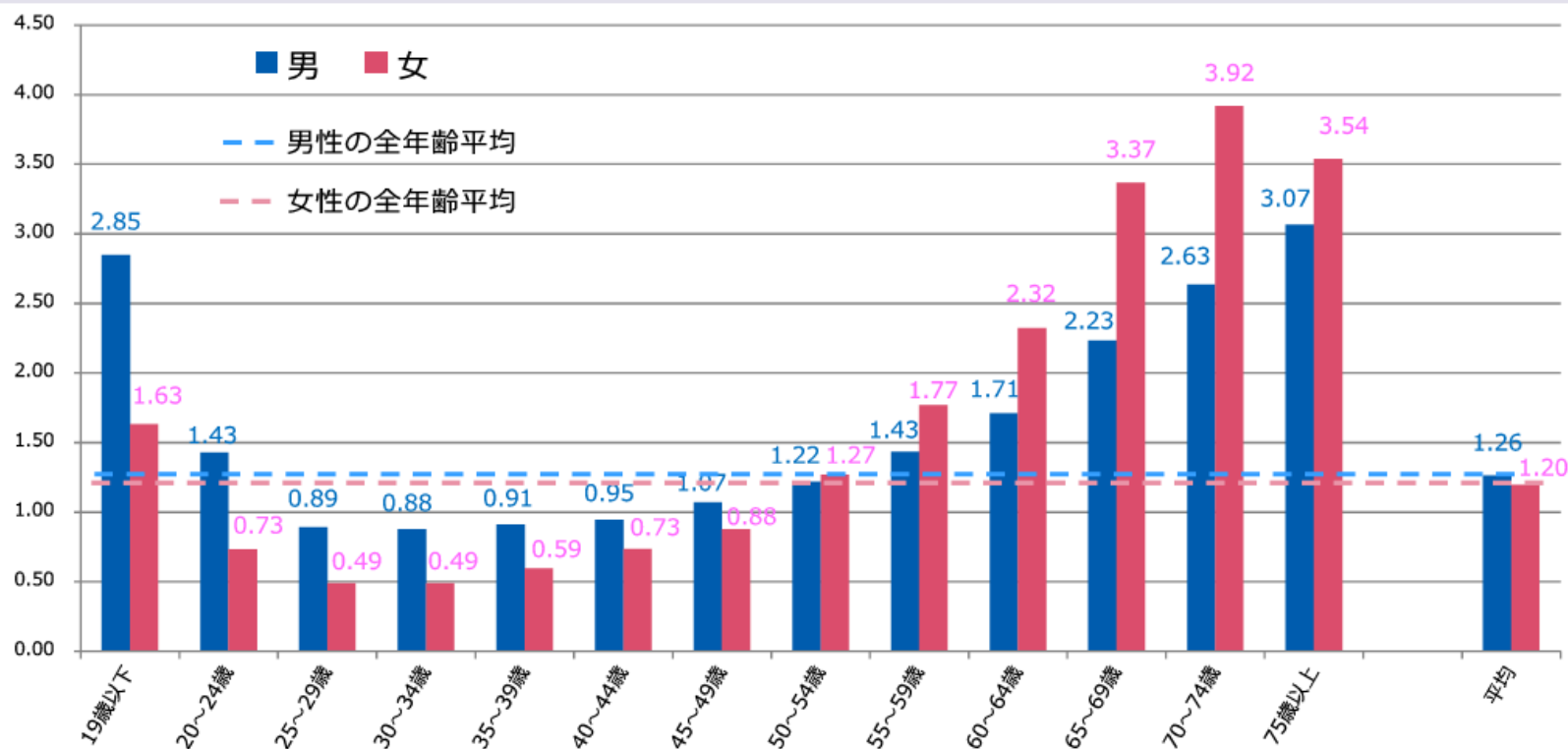
人口動態の変化や高齢者の健康状態の向上等を背景に、**雇用者全体に占める60歳以上の高年齢者の割合は19.1%(令和6年)**となっている。また、労働災害による死傷者数（休業4日以上）に占める60歳以上の高年齢者の割合は**30.0%(同)**となっている。



高年齢者をめぐる労働災害の現状

性別・年齢層別労働災害発生率（令和6年、休業4日以上之死傷災害の度数率）

休業4日以上之死傷災害の度数率（百万労働時間当たりの災害発生数）は、男は55～59歳、女は50～54歳で全年齢平均の度数率を上回り、加齢に応じ、上昇していく傾向がある。千人率との傾向の違いは、60歳以上の労働者の労働時間が、60歳未満と比較して相対的に少ないことによるものである。

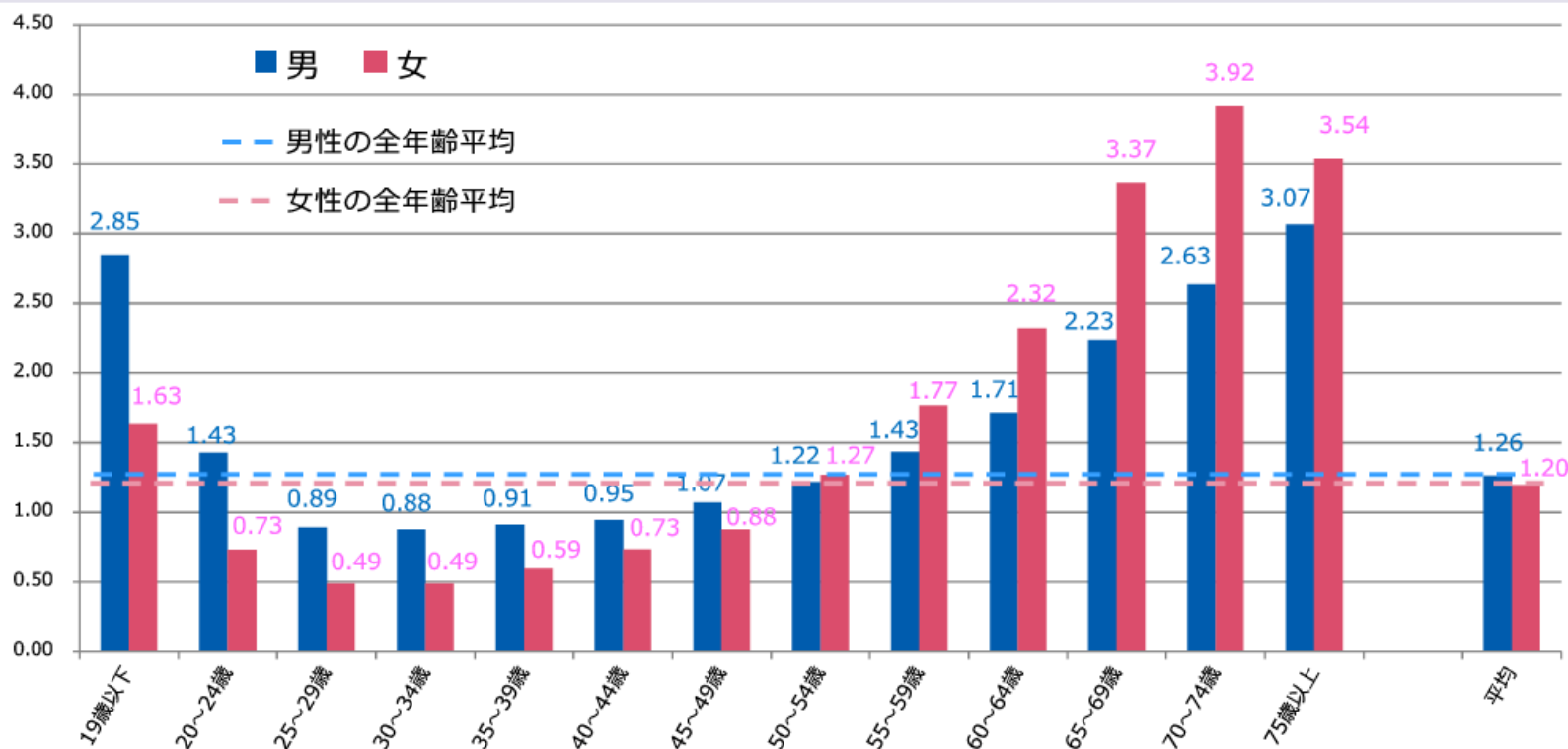


※度数率 = 労働災害による死傷者数 / 延べ実労働時間数 × 1,000,000

高年齢者をめぐる労働災害の現状

性別・年齢層別労働災害発生率（令和6年、休業4日以上之死傷災害の度数率）

休業4日以上之死傷災害の度数率（百万労働時間当たりの災害発生数）は、男は55～59歳、女は50～54歳で全年齢平均の度数率を上回り、加齢に応じ、上昇していく傾向がある。千人率との傾向の違いは、60歳以上の労働者の労働時間が、60歳未満と比較して相対的に少ないことによるものである。



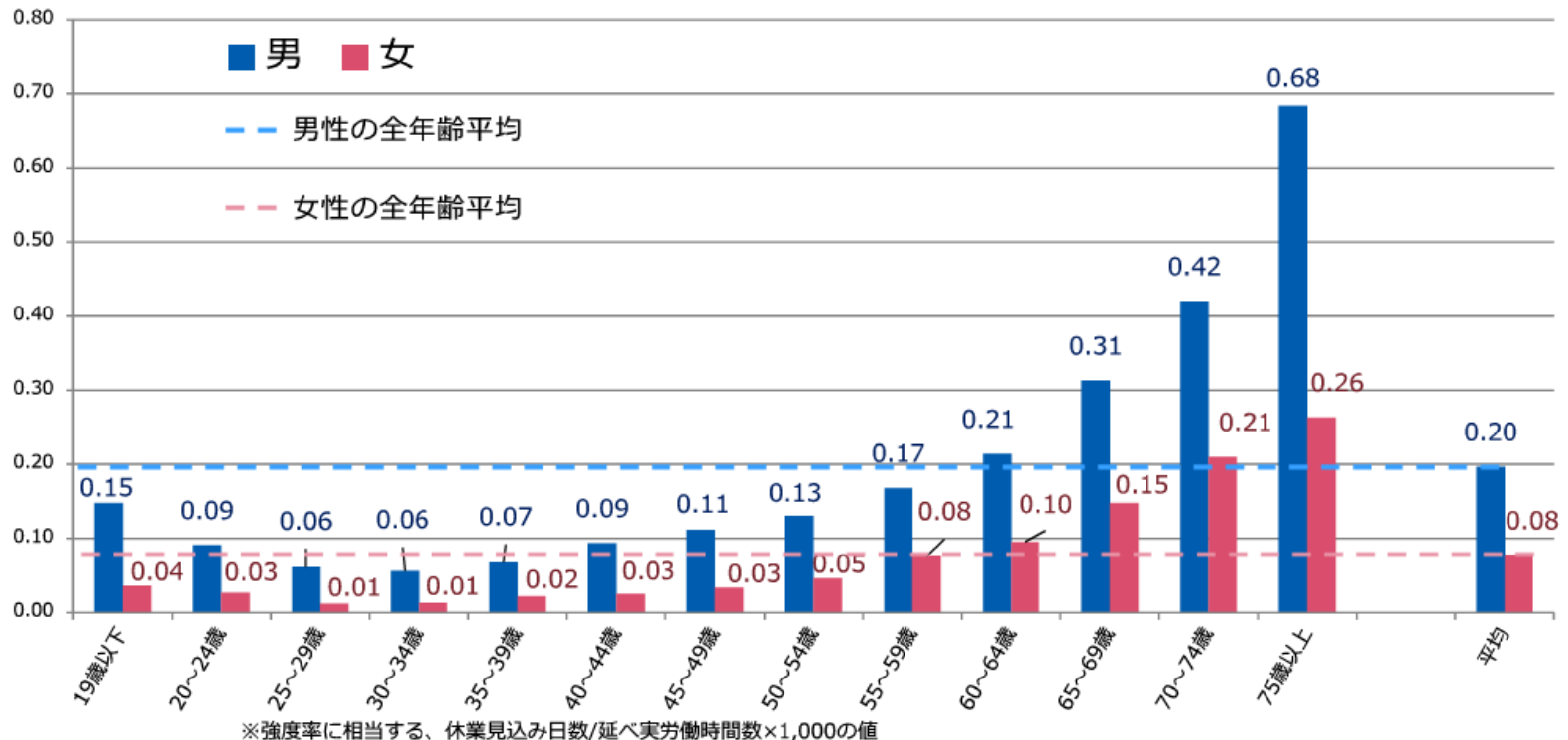
※度数率＝労働災害による死傷者数/延べ実労働時間数×1,000,000

高年齢者をめぐる労働災害の現状

性別・年齢層別労働時間数当たりの休業見込み日数 (令和6年、休業4日以上) ※強度率に相当する数値

千延べ実労働時間当たりの休業見込み日数(休業4日以上)は、男女ともに、60歳以上で全年齢平均をわずかに上回り、60歳以上で、加齢に応じ、(千人率・度数率と比較して)顕著に上昇していく傾向がある。度数率との傾向の違いは、60歳以上の労働者の休業見込み日数が、60歳未満と比較して相対的に長いことによるものである。

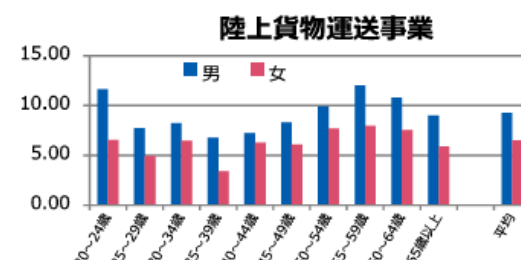
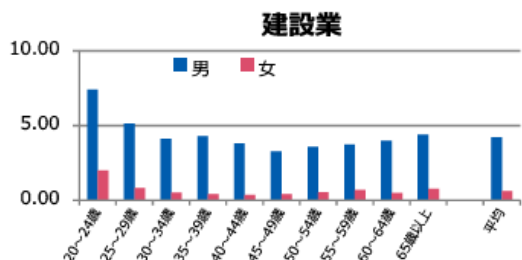
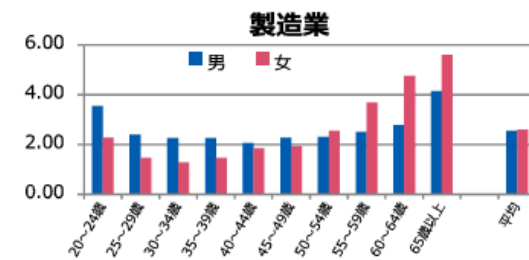
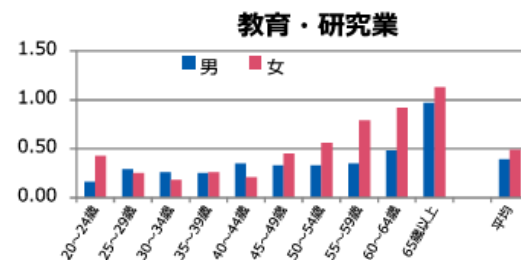
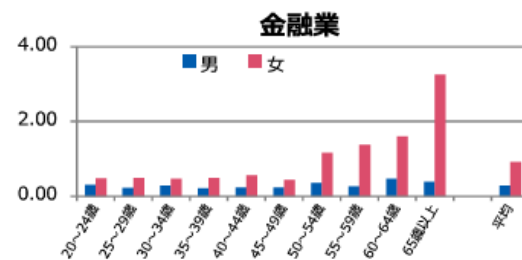
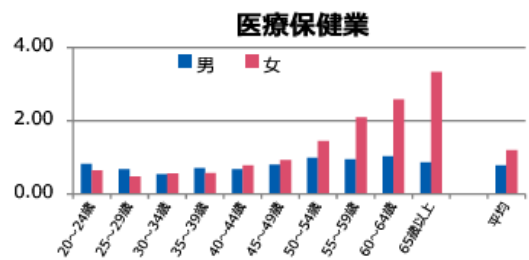
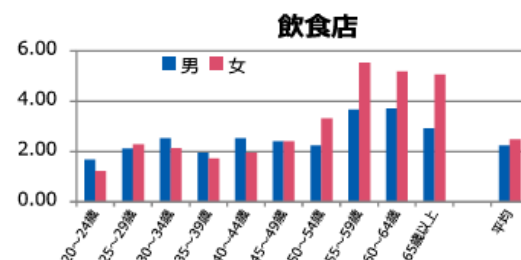
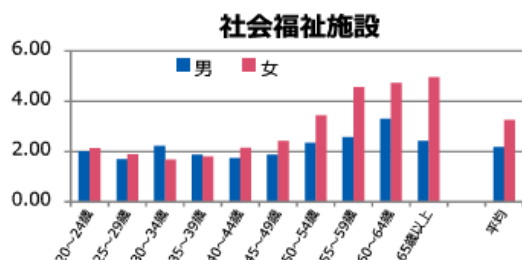
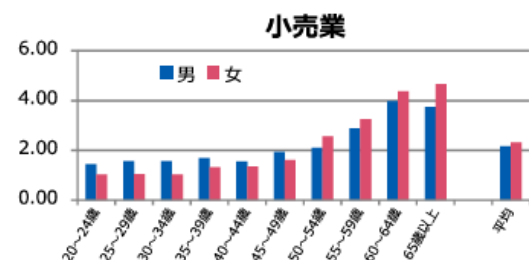
※ 死亡災害は、休業見込み日数を7,500日として計上している。



高年齢者をめぐる労働災害の現状

業種別・性別・年齢層別死傷年千人率（令和6年） （主な第三次産業、製造業、建設業、陸上貨物運送事業、休業4日以上）

- 第三次産業においては、業種によって災害発生率の高さは異なるが、加齢に応じた**発生率の上昇は、業種に関わらず概ね同様の傾向**を示している。
- 製造業（男性）、建設業、陸上貨物運送事業においては、業種によって災害発生率の高さは異なるが、第三次産業のような加齢に応じて発生率が上昇するとまでは言えない。



高齢者をめぐる労働災害の現状

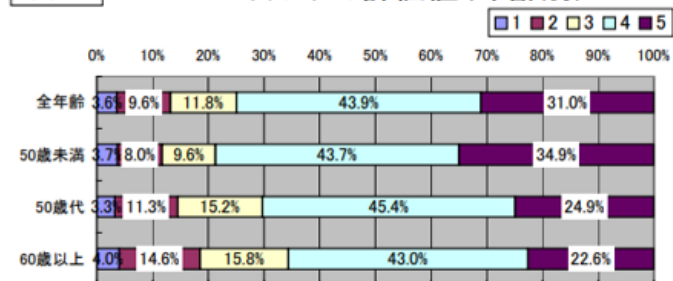
年齢別の身体機能の状況

年齢別の身体機能の測定結果では、加齢とともに評価値が低い者の割合が増加し、60歳以上になるとそれが顕著となる。ただし、これらは平均であって、個人によりばらつきが大きいことに留意する必要がある。

➤ 2ステップテスト

バランスを崩さずに進める最大の2歩幅の測定（歩行能力・下肢筋力）

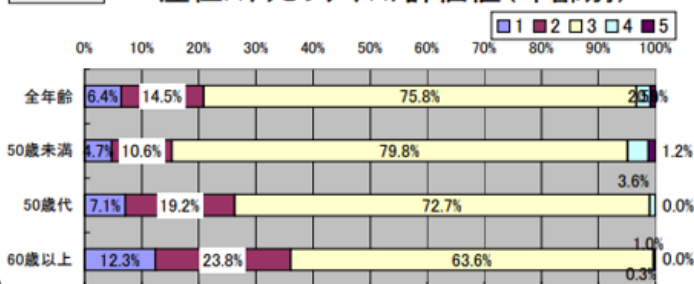
図44 2ステップテスト評価値（年齢別）



➤ 座位ステップテスト

一定時間内に座位で足を動かせる回数の測定（下肢の敏捷性）

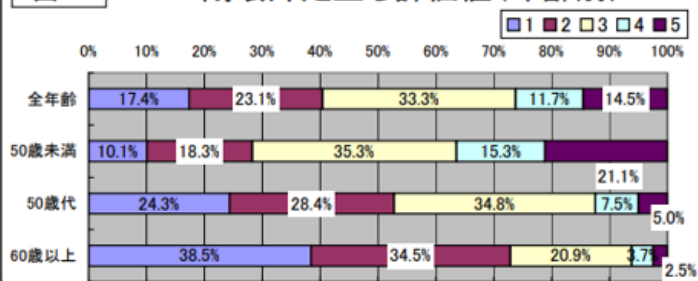
図45 座位ステップテスト評価値（年齢別）



➤ 閉眼片足立ち

目を閉じた状態での片足立ち可能時間の測定（静的バランス能力）

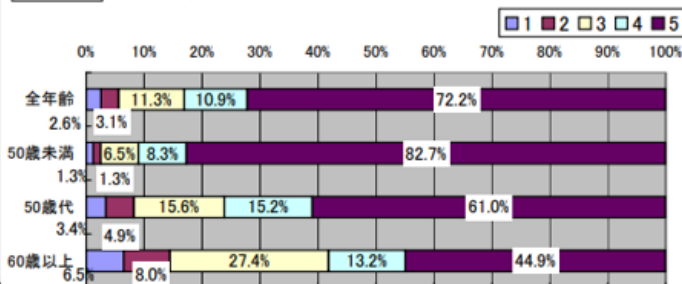
図47 閉眼片足立ち評価値（年齢別）



➤ 開眼片足立ち

目を開けた状態での片足立ち可能時間の測定（静的バランス能力）

図48 開眼片足立ち評価値（年齢別）



※ 評価1～2がハイリスク、3～5がローリスク（5が最もリスクが少ない）を示す。

高年齢者をめぐる労働災害の現状

加齢による身体機能の低下による労働災害リスクの増加

高年齢者の災害発生率の増加には、個人によりばらつきはあるが、業務に起因する労働災害リスクに、加齢とともに進む筋力やバランス能力等の身体機能や身体の頑健さの低下による労働災害リスクが付加されていることが大きいと考えられる。

<ケース①> 工場の作業場で水をまいて清掃していた
↓
濡れた床で足をすべらせ、**転倒**
↓
右手をつき、**骨折**（休業見込期間は**6か月**）



《労働災害の発生要因》清掃中に床が濡れていた。身体機能の低下も一因と推察される。

被災者情報	
性別	女性
年齢	60代
経験年数	9か月

<ケース②> 商品の陳列作業中に、店内の別の売場に商品を取りに行く
↓
床に足をとられ、**何もないところでつまづき、転倒**
↓
右ひざを床に強打し、**骨折**（休業見込期間は**2か月**）
《労働災害の発生要因》身体機能の低下。



被災者情報	
性別	女性
年齢	70代
経験年数	1年

<ケース③> 不点灯の蛍光灯を交換するため、脚立を用いて作業していた
↓
ステップで足を踏み外し、**転落**
↓
右足を床面に強打し、**捻挫**（休業見込期間は**1か月**）



《労働災害の発生要因》

照度が不十分な環境であったことに加え、労働者の視力や筋力等の身体機能の低下も一因と推察される。

被災者情報	
性別	男性
年齢	60代
経験年数	3年

高年齢者をめぐる労働災害の現状

エイジフレンドリーガイドラインに基づく対策の状況

- 「高年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）に基づく取組が進んでいない。とりわけ、身体機能の低下等による労働災害発生リスクに関するリスクアセスメントの実施や身体機能の低下を補う設備・装置の導入の状況をはじめとして、全体的に低調となっている。
- 取り組んでいない理由について、「自社の60歳以上の高年齢労働者は健康である」と回答した事業場が多くなっている（48.1%）。身体機能の低下による労働災害のリスクへの理解が進んでおらず、その結果、そのような労働災害の防止のための取組が行われないことで、労働災害の増加に歯止めがかからない状況に繋がっていると考えられる。

60歳以上の高年齢労働者が業務に従事している事業所	「エイジフレンドリーガイドライン」を知っている	高年齢労働者に対する労働災害防止対策に取り組んでいる	高年齢労働者の労働災害防止対策に取り組む方針の表明	身体機能の低下等による労働災害発生リスクに関するリスクアセスメントの実施	身体機能の低下を補う設備・装置の導入	高年齢労働者の特性を考慮した作業管理	労働災害防止を目的とした体力チェックの実施	個々の高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応	高年齢労働者の特性に応じた教育	その他
77.7%	23.1%	19.3%	20.3%	29.4%	25.2%	56.5%	10.3%	45.9%	27.7%	1.4%

高年齢労働者の労働災害防止対策に取り組んでいない理由

必要性を感じない	自社の60歳以上の高年齢労働者は健康である	他の経営課題と比較して優先順位が低い	高齢者扱いをすると労働者が反発する	取り組み方がわからない	労働者の関心がない	その他	不明
23.2%	48.1%	14.2%	12.9%	33.5%	15.4%	3.4%	3.1%

労働安全衛生法の規定

- **(高年齢者の労働災害防止のための措置)**

第六十二条の二 事業者は、高年齢者の労働災害の防止を図るため、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

2 厚生労働大臣は、前項の事業者が講ずべき措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。

3 厚生労働大臣は、前項の指針に従い、事業者又はその団体に対し、必要な指導、援助等を行うことができる。

エイジフレンドリー指針

高年齢者の労働災害防止のための指針

令和8年2月10日 高年齢者の労働災害防止のための指針公示第1号

第1 趣旨

この指針は、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第62条の2第2項の規定に基づき、同条第1項に規定する高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理等、高年齢者の労働災害の防止を図るために事業者が講ずるよう努めなければならない措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため定めたものである。

事業者は、この指針の第2に規定する事業者が講ずべき措置のうち、各事業場における高年齢者の就労状況や業務の内容等の実情に応じて、国のほか、労働災害防止団体、独立行政法人労働者健康安全機構（以下「健安機構」という。）等の関係団体等による支援も活用して、高年齢者の労働災害防止対策（以下「高年齢者労働災害防止対策」という。）に積極的に取り組むよう努めるものとする。

また、労働者が自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、積極的に自らの健康づくりに努めることができるよう、事業者は、労働者と連携・協力して取組を進めることが重要である。

国、関係団体等は、それぞれの役割を担いつつ必要な連携を図りながら、事業者の取組を支援するものとする。

高齢者の労働災害防止のための指針 概要

第1 趣旨

労働安全衛生法第62条の2第2項に基づき、高齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理等、高齢者の労働災害の防止を図るために事業者が講ずるよう努めなければならない措置に関し、その適切かつ有効な実施を図るため定めたもの。

第2 事業者が講ずべき措置

以下の1～5に掲げる事項について、各事業場における高齢者の就業状況や業務の内容等の実情に応じて、国、関係団体等による支援も活用して、実施可能な対策に積極的に取り組むことが必要である。

1 安全衛生管理体制の確立等

- **経営トップによる方針表明及び体制整備**
 - ・経営トップが高齢者の労働災害防止対策に取り組む方針を示し、対策の実施体制を明確化すること。
 - ・高齢者の労働災害防止について、安全衛生委員会等において調査審議するなど労使で話し合うこと。
- **高齢者の労働災害防止のためのリスクアセスメントの実施**
 - ・高齢者の身体機能等の低下等による労働災害の発生リスクについて、災害事例等からリスクを洗い出して対策の優先順位を検討し、その結果も踏まえ以下の2～5を参考に優先順位の高いものから取組事項を決めること。

2 職場環境の改善

- **身体機能の低下を補う設備・装置の導入**
 - ・高齢者が安全に働き続けられるよう、施設、設備、装置等の改善を行うこと。
- **高齢者の特性を考慮した作業管理**
 - ・筋力、バランス能力、敏捷性、全身持久力、感覚機能、認知機能の低下等を考慮して作業内容等の見直しを行うこと。

3 高齢者の健康や体力の状況の把握

- **健康状況の把握**
 - ・労働安全衛生法で定める雇入時及び定期的健康診断を確実に実施すること。
- **体力の状況の把握**
 - ・高齢者の体力の状況を客観的に把握し必要な対策を行うため、主に高齢者を対象とした体力チェックを継続的に実施することが望ましいこと。事業場の実情に応じて青年、壮年期から実施することが望ましいこと。
- **健康や体力の状況に関する情報の取扱い**
 - ・「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」を踏まえた対応を行うこと。

4 高齢者の健康や体力の状況に応じた対応

- **個々の高齢者の健康や体力の状況を踏まえた措置**
 - ・健康や体力の状況を踏まえて必要に応じ就業上の措置を講じること。
- **高齢者の状況に応じた業務の提供**
 - ・高齢者に適切な就業の場を提供するため、職場環境の改善を進めるとともに、働き方のルールを構築するよう努めること。
 - ・高齢者の業務内容の決定の際は、健康や体力の状況に応じて、安全と健康の観点を踏まえた適合する業務とのマッチングに努め、継続した業務の提供に配慮すること。
 - ・高齢者の治療と就業の両立については「治療と就業の両立支援指針」に基づく取組に努めること。
- **心身両面にわたる健康保持増進措置**
 - ・集団及び個々の高齢者を対象として、身体機能等の維持向上のための取組を実施することが望ましいこと。
 - ・「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」、「労働者の心の健康の保持増進のための指針（メンタルヘルス指針）」等に基づく取組に努めること。

5 安全衛生教育

- **高齢者に対する教育**
 - ・法令に基づく教育等を確実に行うこと。また、作業内容とそのリスクについての理解を得やすくするため十分な時間をかけること。中でも、高齢者が再雇用や再就職等により経験のない業種や業務に従事する場合には、特に丁寧な教育訓練を行うこと。
- **管理監督者等に対する教育**
 - ・管理監督者等に対し、高齢者特有の特性と高齢者の安全衛生対策について教育を行うこと。

第3 労働者と協力して取り組む事項

事業者は、高齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を講ずるよう努める必要があり、個々の労働者は、自らの身体機能等の低下が労働災害リスクにつながり得ることを理解し、労使の協力の下で取組を進めること。

第4 国、関係団体等による支援

事業者は、国、関係団体等による支援策を有効に活用すること。

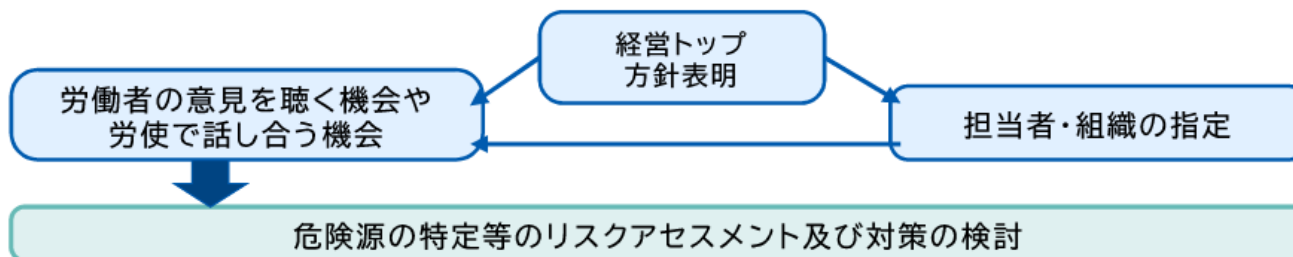
事業者が講ずべき措置

1. 安全衛生管理体制の確立等

経営トップによる方針表明及び体制整備

- ・ 経営トップが高年齢者の労働災害防止対策に取り組む方針を示し、対策の実施体制を明確化します。
- ・ 高年齢者の労働災害防止について、安全衛生委員会等において調査審議するなど労使で話し合しましょう。

事業場における安全衛生管理の基本的体制



高年齢者の労働災害防止のためのリスクアセスメントの実施

高年齢者の身体機能等の低下等による労働災害の発生リスクについて、災害事例等からリスクを洗い出して対策の優先順位を検討し、その結果も踏まえ以下の2～5を参考に優先順位の高いものから取組事項を決めましょう。

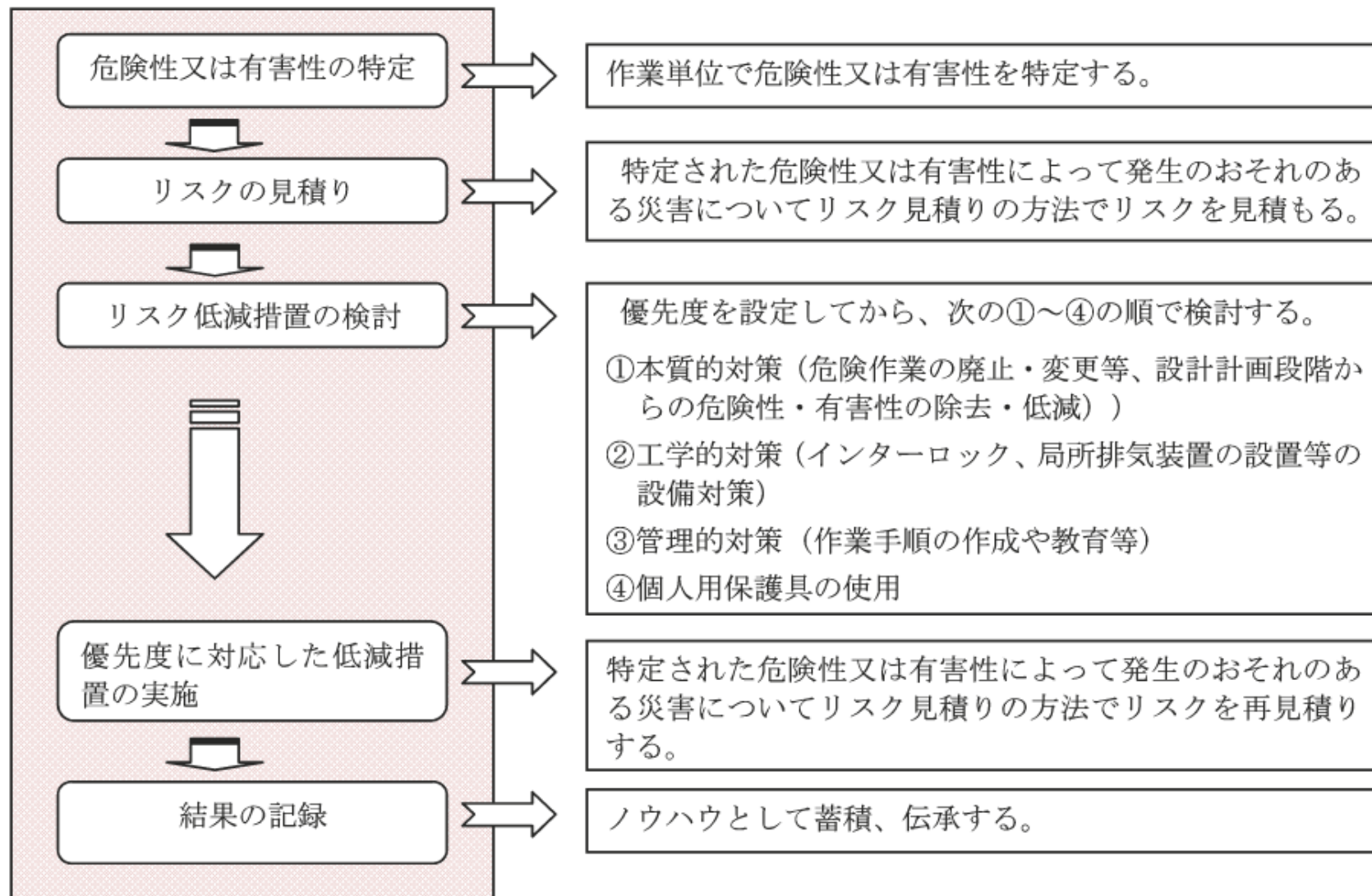
ポイント!

リスクアセスメントにおける危険源の洗い出しについては、職場のあんぜんサイト（労働災害事例）に掲載されている、災害事例やヒヤリハット事例を参考にすることができます。



リスクアセスメント

＜リスクアセスメントの実施＞



リスク見積りの方法（マトリクス法の例）

（１）負傷又は疾病の重篤度の区分（表１）

重篤度（災害の程度）	被災の程度・内容の目安
致命的・重大 ×	・死亡災害や身体の一部に永久的損傷を伴うもの ・休業災害（１ヵ月以上のもの）、一度に多数の被災者を伴うもの
中程度 △	・休業災害（１ヵ月未満のもの）、一度に複数の被災者を伴うもの
軽度 ○	・不休災害やかすり傷程度のもの

（２）負傷又は疾病の発生の可能性の区分（表２）

危険性又は有害性への接近の頻度や時間、回避の可能性等を考慮して区分します。

発生の可能性の度合	内容の目安
高いか比較的高い ×	・毎日頻繁に危険性又は有害性に接近するもの ・かなりの注意力でも災害につながり回避困難なもの
可能性がある △	・故障、修理、調整等の非定期的な作業で危険性又は有害性に時々接近するもの ・うっかりしていると回避できなくて災害になるもの
ほとんどない ○	・危険性又は有害性の付近に立ち入ったり、接近することは滅多にないもの ・通常の状態では災害にならないもの

（３）リスクの見積り（表３）

重篤度と発生の可能性の度合の組合せからリスクを見積ります（マトリクス法）。

リスクの見積表

発生の可能性の度合		重篤度		
		致命的・重大 ×	中程度 △	軽度 ○
負傷又は疾病の可能性の度合い	高いか比較的高い ×	Ⅲ	Ⅲ	Ⅱ
	可能性がある △	Ⅲ	Ⅱ	Ⅰ
	ほとんどない ○	Ⅱ	Ⅰ	Ⅰ

※ⅠⅡⅢ：リスクレベルを表し、数字が大きくなるほどリスクレベルが高い。

（４）リスクの程度に応じた対応措置（優先度の決定）（表４）

リスクの見積りから次のとおり、優先度が決定されます。

リスクレベル（優先度）	リスクの程度	対応措置
Ⅲ	直ちに解決すべき、又は重大なリスクがある。	措置を講ずるまで作業停止する必要がある。 十分な経営資源（費用と労力）を投入する必要がある。
Ⅱ	速やかにリスク低減措置を講ずる必要のあるリスクがある。	措置を講ずるまで作業を行わないことが望ましい。 優先的に経営資源（費用と労力）を投入する必要がある。
Ⅰ	必要に応じてリスク低減措置を実施すべきリスクがある。	必要に応じてリスク低減措置を実施する。

リスクアセスメント実施一覧表(実施記載例) (印刷・製本作業2)

リスクアセスメント対象職場	①～③の実施担当者の実施日	④～⑥の実施担当者の実施日	⑦～⑧の実施担当者の実施日

社長(工場長)	製造部長	製造第○課長	

① 作業名 (機械・設備)	② 危険性又は有害性と発生のおそれのある災害(※)	③ 既存の災害防止対策	④ リスクの見積り			⑤ リスク低減措置案	⑥ 措置実施後のリスクの見積り			⑦ 対応措置		⑧ 備 考
			重 篤 度	発 生 可 能 性	優 先 度 (リ ス ク)		重 篤 度	発 生 可 能 性	優 先 度 (リ ス ク)	措置 実施日	次年度検討事項	
洗浄作業	洗浄油を床にこぼしたために、足を滑らせて転倒する	洗浄油を床にこぼしたらすぐにふき取る	○	△	I	・洗浄液を容器に移す時にはウエスを準備し、すぐに拭けるようにする	○	△	I		・18リットル缶の下にトレーを敷き漏れないようにする ・使用する容器を倒れてもこぼれないようなものに変更する ・容器を倒れても良いようなケースに入れる	
用紙の保管作業	2段積みにして保管していた用紙が崩れて作業員が下敷きになる	板をパレットの下にはさんで壁に寄りかかるように積む	×	△	III	・2段積みしない ・2段積みの前を広く開け、避難できるようにする ・2段積みをするような用紙の仕入れを変更する	○	○	I		・用紙を置く場所を予め定め、2段に積まなくても良いように仕入れを検討(午前・午後の2回の搬入など)する	
用紙の運搬作業	フォークリフトによる用紙の運搬中の荷崩れにより近くにいた作業員が荷の下敷きになる	荷物を出来るだけ崩れないよう固定して運搬する	×	△	III	・荷物の高さを決め、フォークリフト運転時の視界を確保する ・段差のある部分を補修して段差を無くす	×	○	II		・荷物の高さを決め、フォークリフトの柱にペンキでマークしそれ以上の高さでは荷物を運搬しない ・段差のある部分を補修して段差を無くす	
用紙の運搬作業	用紙を手で運んでいる途中、通路に落ちていた用紙で転倒し、打撲する	ヤレ紙等は通路に置きっぱなしにしない	○	△	I	・ヤレ紙を置く場所を作り、あちら、こちらに置かないようにする ・通路に落ちた紙を片付けるまでは印刷作業に戻らない	○	△	I		・ヤレ紙を置く場所を作り、あちら、こちらに置かないようにする ・通路に落ちた紙を片付けるまでは印刷作業に戻らない	
用紙の運搬作業	ハンドリフトをきちんと止めなかったために動き出し、他の作業員に激突する	ハンドリフトを使用しないときはハンドルを90度回して止める	△	△	II	・ハンドリフトの置き場所を決め、その位置に戻す ・荷物の載っているパレットに差込み、少し持ち上げるようにハンドリフトを止める	△	○	I		・ハンドリフトの置き場所を決め、その位置に戻す	

■災害の重篤度 ×＝致命的・重大 △＝中程度 ○＝軽度 ■発生可能性 ×＝高いが比較的高い △＝可能性がある ○＝ほとんどない
 ■優先度 III＝直ちに解決すべき、又は重大なリスクがある。 II＝速やかにリスク低減措置を講ずる必要があるリスクがある。 I＝必要に応じてリスク低減措置を実施すべきリスクがある。
 ※災害に至る経緯として「～なので、～して」「～になる」と記述

エイジアクション 100

～ 生涯現役社会の実現につながる高年齢労働者の
安全と健康確保のための職場改善に向けて ～

<概要版>



中央労働災害防止協会
厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

Ⅲ 高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト

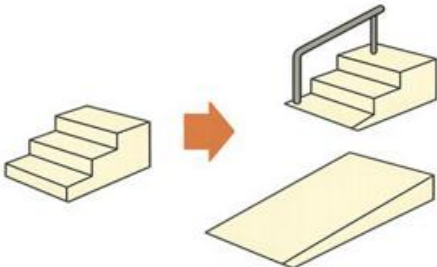
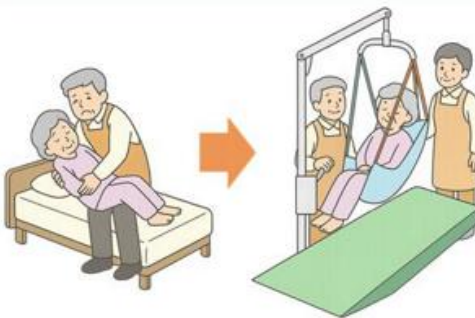
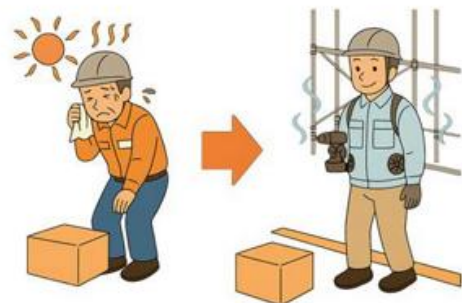
番 号	チ ェ ッ ク 項 目 (100 の「エイジアクション」)	結 果	
		優先度	
1 高年齢労働者の戦力としての活用			
1	高年齢労働者のこれまでの知識と経験を活かして、戦力として活用している。		
2 高年齢労働者の安全衛生の総括管理			
(1) 基本方針の表明			
2	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策の基本方針の表明を行っている。		
(2) 高年齢労働者の安全衛生対策の推進体制の整備等			
3	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策を推進する計画を策定している。		
4	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクに対応する観点から、高年齢労働者の安全衛生対策の検討を行っている。		
5	高年齢労働者による労働災害の発生リスクがあると考える場合に、相談しやすい体制を整備し、必要に応じて、作業内容や作業方法の変更、作業時間の短縮等を行っている。		
3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策			
(1) 転倒防止			
① つまづき、踏み外し、滑りの防止措置			
6	通路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電気配線やケーブルはまとめている。		
7	床面の水たまり、水、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いている。		
8	階段・通路の移動が安全にできるように十分な明るさ（照度）を確保している。		
9	階段には手すりを設けるほか、通路の段差を解消し、滑りやすい箇所にはすべり止めを設ける等の設備改善を行っている。		
10	通路の段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行っている。		
② 安全な作業靴の着用			
11	作業現場の環境に合った耐滑性があり、つまづきにくい作業靴を着用させている。		
③ 歩行時の禁止事項			
12	書類や携帯電話を見ながらの「ながら歩き」、ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走ること」は禁止している。		
④ 危険マップ等の作成・周知			
13	ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい箇所の危険マップ等を作成して周知している。		
(2) 墜落・転落防止			
① 高所作業の回避			
14	高所作業をできる限り避け、地上での作業に代えている。		
② 作業床・手すり等の設置			
15	高所で作業をさせる場合には、安全に作業を行うことができる広さの作業床を設けて、その端や開口部等には、バランスを崩しても安全な高さの固い、手すり、覆い等を設けている。		
③ 保護具の使用			
16	高所で作業をさせる場合には、ヘルメット（「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の規格をともに満たすもの。以下同じ。）を着用させた上で、安全帯を使用させている。		

事業者が講ずべき措置

2. 職場環境の改善

1で実施したリスクアセスメントの結果に基づき、身体機能の低下を補う設備・装置の導入（最優先）と高年齢者の特性を考慮した作業管理を検討します。

身体機能の低下を補う設備・装置の導入事例

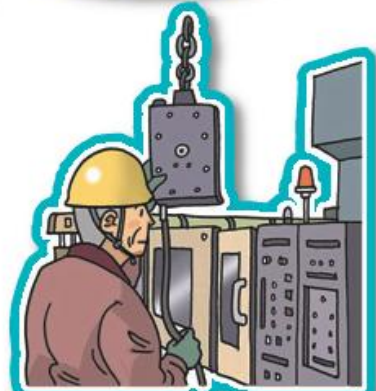
墜落の危険性がある階段	足腰に負担のある移乗作業	暑熱環境での作業
 階段に手すりを設置する又は段差をなくしスロープにする	 リフトやスライディングボード等の導入	 空調服の導入

ポイント!

設備・装置の導入を検討した後に、高年齢者の特性を考慮した作業管理（複数作業の同時進行を避ける、暑さに対する自覚症状が低下しやすい傾向がある高年齢者に水分補給を勧奨することなど）についても検討しましょう。

高年齢労働者に配慮した 職場改善マニュアル

～チェックリストと職場改善事項～



事業者が講ずべき措置

3. 高齢者の健康や体力の状況の把握

健康状況・体力の状況の把握

- ・ 法令で定める健康診断を確実に実施しましょう。
- ・ 体力の状況を客観的に把握し必要な対策を行うため、主に高齢者を対象とした体力チェックを継続的に実施しましょう。※これらの情報については、適正な取り扱いが必要です。

ポイント!

身体機能の低下は20～30代から始まる場合があるため、体力チェックは青年、壮年期から開始することが望ましいです。また、体力チェックが高負荷になりすぎないように十分配慮します。例えば以下のようなツールを活用することができます。

転倒等リスク評価 セルフチェック表

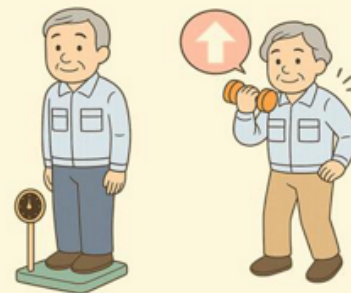
厚生労働省

全身持久力の 評価方法

労働安全衛生総合研究所

新体力テスト

スポーツ庁



転倒等リスク評価セルフチェック票

別添 2

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

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~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

下の評価表に当てはめると → 評価

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



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

下の評価表に当てはめると → 評価

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



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

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



⑤ 開眼片足立ち (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

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



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

II 質問票 (身体的特性)

質問内容	あなたの回答NOは	合計	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		点	下記の評価表であなたの評価は	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				② 敏捷性
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方としますか				③ 動的バランス
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いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	④ 静的バランス (開眼)
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか				⑤ 静的バランス (閉眼)
6. 一直線に引いたラインの上を、縫ぎ足歩行で簡単に歩くことができますか				
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点	下記の評価表であなたの評価は	
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いますか				
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか				



合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

質問内容	回答No.
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	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. 同年代に比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方としますか	① 素早いと思う ② あまり素早い方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
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いますか	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. 片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか	① できないと思う ② 最近やらないができないと思う ③ 最近やらないが何回かに1回はできると思う ④ 最近やらないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、縫ぎ足歩行 (後ろ足のかかとを前足のつま先に付けるように歩く) で簡単に歩くことができますか	① 縫ぎ足歩行ができない ② 縫ぎ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. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	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. 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いますか	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. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	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

それぞれの評価結果をⅢの
レーダーチャートに赤字で記入

● 全身持久力の評価方法

質問票と簡易体力測定(ステップテスト)



全身持久力は、心肺(中枢)を中心とした酸素運搬能と、筋など組織(末梢)による酸素利用能との総合指標(身体の多くの器官が相互的に作用した結果)であり、「活発な身体活動を維持するための能力」です。「疲れやすさ」の指標でもあります。正確に測定するには、運動負荷試験(左図)による最大酸素摂取量の評価が必要ですが、労働安全衛生総合研究所では、労働者向けの簡便法を開発し、公開しています。ぜひご利用ください。

J-NIOSH(ジエナイオッシュ)ステップテスト(JST)



全身持久力の簡便な検査法で、3分間の昇降運動時とその後2分間の安静時の心拍数を計測し、それらを使って最大酸素摂取量の推定値を算出します。
推定値の妥当性や信頼性は論文で報告しています。



J-NIOSH(ジエナイオッシュ)ステップテスト2(JST2/踏み台なしバージョン)



JSTの踏み台なしバージョンです。上半身運動など、昇降運動以外の動作が含まれます。ご自宅や職場など踏み台を用意できないときにお試しください。
推定値の妥当性や信頼性は論文で報告しています。



WLAQ(ダブルラック:Worker's Living Activity-time Questionnaire)

万福寿生司家神堂匾额

はじめに「勤務日」について質問します。最近1ヵ月ほどの場面を思い出し、「平均的な勤務日」を想定し、お答えください。

(800) 828-8843

問1 数直線の範囲 10時を過ぎて就寝した場合も科目とお考えください。の就寝時刻は何時くらいですか。就寝時刻ではなく起床に入る「目覚めやベッドで横になる」時刻でお考えください。また、数直線の就寝時刻は何時くらいですか。目覚めの時刻ではなく起床やベッドから起き上がる時刻でお考え下さい。

【2時間前までご入力ください。例えば、午後 10時は 22:00、深夜9時は 00:00 と入力して下さい。】

最良の転換時期 数値の転換時期

全身持久力の他、勤務時間、睡眠時間、領域別座位時間（勤務、通勤、勤務日余暇、休日）を調査するための質問票です。疫学調査などでぜひご活用ください。妥当性や信頼性に関するデータを論文で報告しています。



論文情報など、その他の詳細情報はこちらをご覧ください。

新体力テスト実施要項

(65歳～79歳対象)

スポーツ庁

新体力テスト実施要項（65歳～79歳対象）

I テストの対象

65歳から79歳までの男女

II テスト項目

	ページ
A D L	2

※ 以下のテスト項目については、A D Lによる
テスト項目実施のスクリーニングに関する判定
基準により、その実施の可否を検討する。

握力	5
上体起こし	6
長座体前屈	7
開眼片足立ち	8
10m障害物歩行	9
6分間歩行	10

III テストの得点表および総合評価

項目別得点表	11
総合評価基準表	11

IV 実施上の一般的注意

12

記録用紙

事業者が講ずべき措置

4. 高年齢者の健康や体力の状況に応じた対応

個々の高年齢者の健康や体力の状況を踏まえた措置

健康や体力の状況を踏まえて、必要に応じ就業上の措置を講じましょう。

高年齢者の状況に応じた業務の提供

高年齢者の治療と就業の両立については「治療と就業の両立支援指針」に基づく取組に努めましょう。

心身両面にわたる健康保持増進措置

集団及び個々の高年齢者を対象として、身体機能等の維持向上のための取組を実施することが望ましいです。

ポイント!

業務内容の決定の際は、健康や体力の状況に応じて、安全と健康の観点を踏まえた適合する業務とのマッチングに努め、継続した業務の提供に配慮しましょう。

事業者が講ずべき措置

5. 安全衛生教育

高年齢者に対する教育

- ・ 法令に基づく教育等を確実に行いましょう。
- ・ 作業内容とそのリスクについての理解を得やすくするには、十分な時間が必要です。高年齢者が経験のない業種や業務に従事する場合には、特に丁寧な教育訓練を行いましょう。

管理監督者等に対する教育

高年齢者特有の特性と高年齢者の安全衛生対策について教育を行いましょう。

ポイント!

- ・ 管理監督者へは、高年齢者の作業に無理がないかを把握する重要性を教育します。
(高年齢者が実際に働いている現場を見て、声かけ等をする)
- ・ 教育の計画を立案する際に、複数の災害を対象として共通する事項とそれぞれの災害を対象とした事項の両方を行うことが望ましいです。

労働者と協力して取り組む事項

- 個々の労働者は、自らの身体機能等の低下が労働災害リスクにつながりうることを理解し、労使協力の下で取組を進めることが必要。
- 厚生労働省ホームページのヒヤリハット事例集を参考に取り組む。
- 青年、壮年期から取り組むことが重要。
- 定期健康診断を必ず受ける、特定健康診査等も受診。
- 事業者が行う体力チェックに参加、自身の体力水準について確認、気づきを得る。
- ストレッチやスクワット等の運動、ラジオ体操や転倒予防体操を取り入れる。

エイジフレンドリー補助金

「令和8年度エイジフレンドリー補助金」のご案内

- 高齢労働者の労働災害防止のための設備改善や専門家による指導など経費の一部を補助します。
- 高齢労働者の雇用状況や対策・取組の計画を審査の上、効果が期待できるものについて、補助金を支給します。全ての申請者に補助金が交付されるものではありません。
- 申請の前に、本リーフレットのほか、必ずホームページに掲載したQ&Aもご確認ください。→



補助金申請受付期間 令和8年5月20日(水)～10月31日(土)

ただし、専門家総合対策コースの第1段階の申請期限は8月31日(月)

【注意】予算額に達した場合は、受付期間の途中であっても申請受付を終了することがあります。

次のいずれも満たす中小企業事業者が対象です(中小企業事業者の範囲は5ページの【参考】を参照)。

- ・ 1年以上事業を実施していること
- ・ 役員を除き、自社の労災保険適用の高齢労働者(60歳以上)が常時1名以上就労していること

専門家総合対策コースの申請期限が
令和8年9月30日までに延長!!