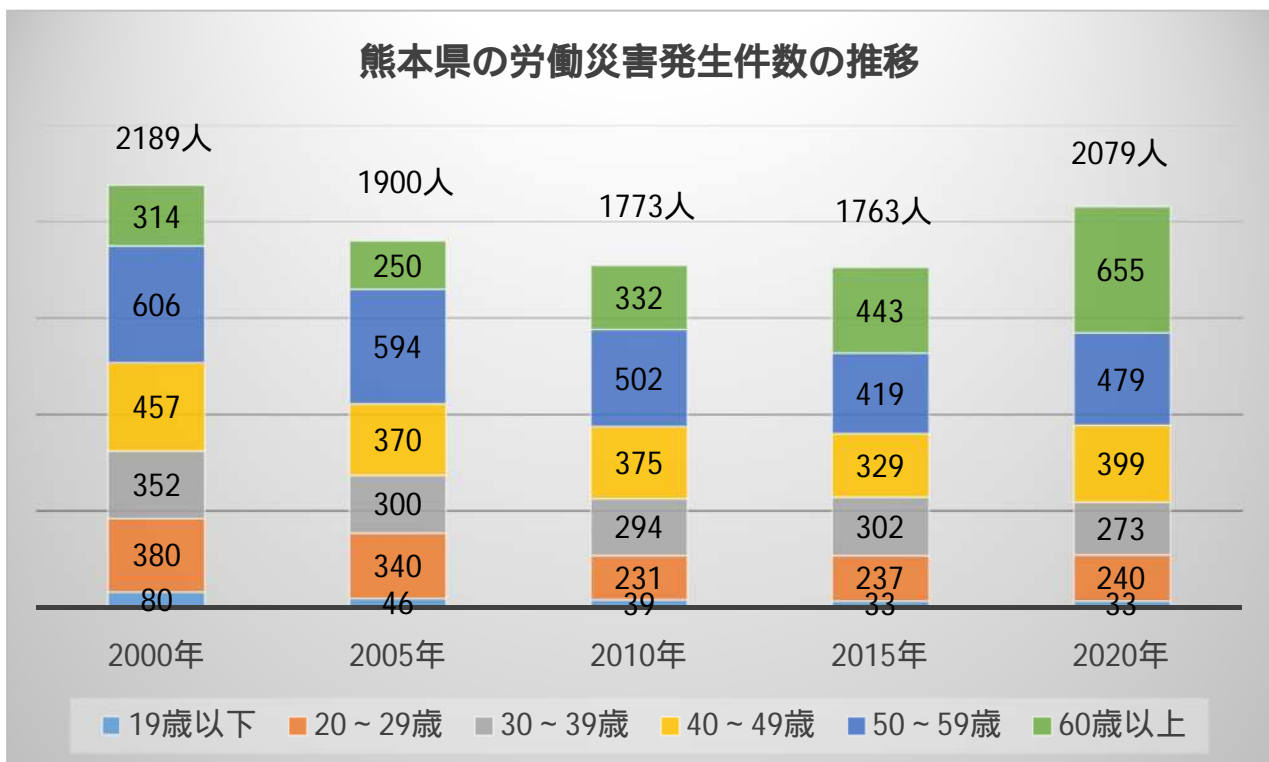


# 高年齢労働者に配慮した 職場改善に取り組もう！

熊本県内における令和2年(2020年)の休業4日以上の労働災害の発生状況をみますと、50歳代が479人、60歳以上が655人と、労働災害全体の54.5%を高年齢労働者(50歳以上、以下同じ)が占め、高年齢労働者の労働災害の防止に向けての取り組みが喫緊の課題となっています。

具体的な対策の実施に当たっては、高年齢労働者の加齢に伴う身体的・精神的機能の低下等が影響を与えていると考えられることから、それによる労働災害発生リスクの低減の視点を踏まえて対策を進めていくことがポイントとなります。



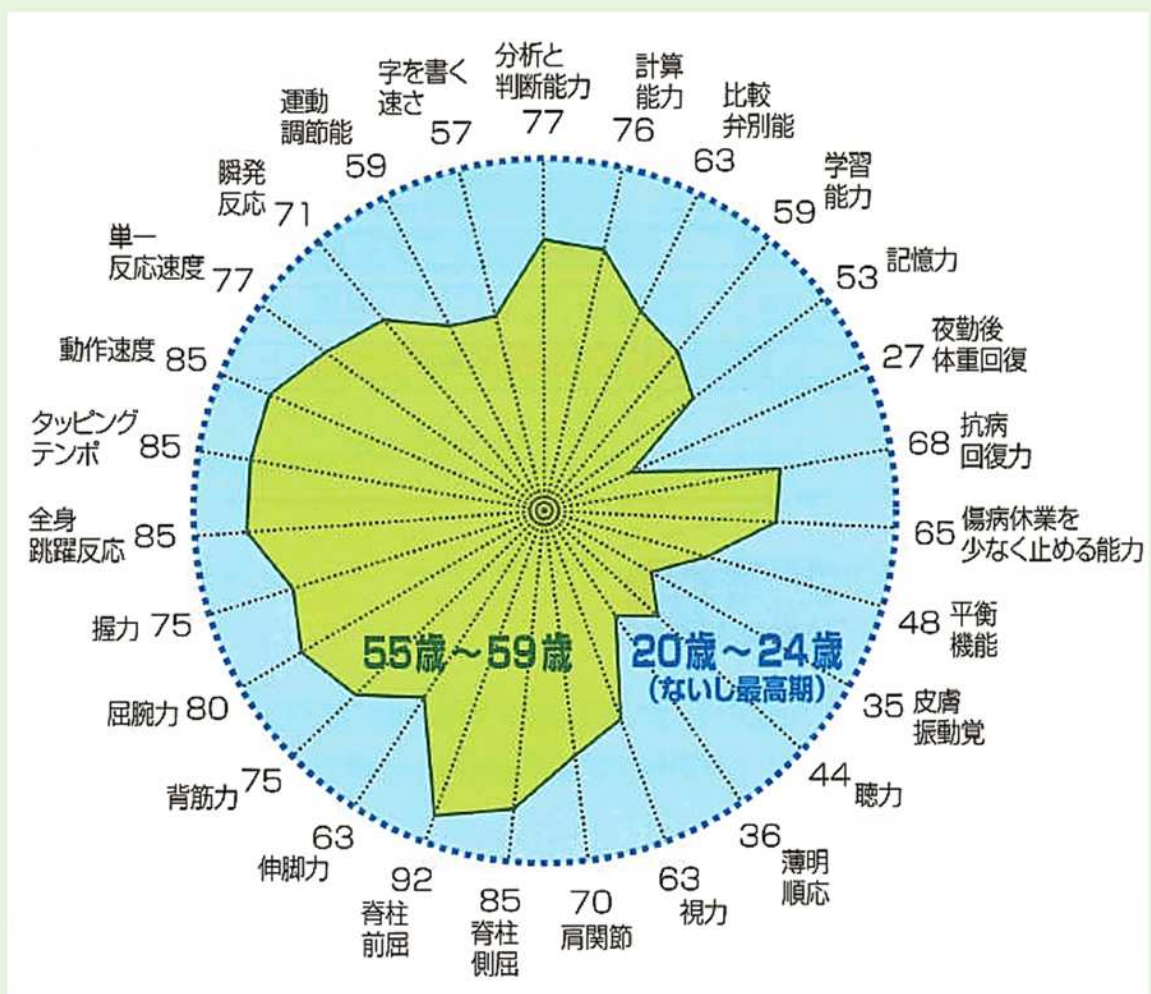
# 高齢者の労働災害を防止する具体的な取組

## 1 加齢による身体・精神機能の状況について

加齢に伴う身体・精神機能の状況については、次の5原則がみられます。

- (1) 生理機能（特に視力・聴力等の感覚機能、バランス能力等）は早い時期から低下が始まります。
- (2) 筋力は、腕を上にあげた身体で見ると、身体の下部から、まず脚力の低下で始まり、手の指先の筋力低下は最も遅いです。
- (3) 訓練によって得た能力（知力・技能）は長期間使用するほど維持できます。
- (4) 経験と技能の蓄積は、熟練を構成し、より高度で複合的な作業能力を生みます。
- (5) 中高年期以降は、身体・精神的機能の個人差が拡大します。

20～24歳ないし最高期を基準とした場合の55～59歳の者の各機能水準（%）



(資料出所) 斎藤一・遠藤幸男：高齢者の労働能力（労働科学叢書 53）、労働科学研究所 1980

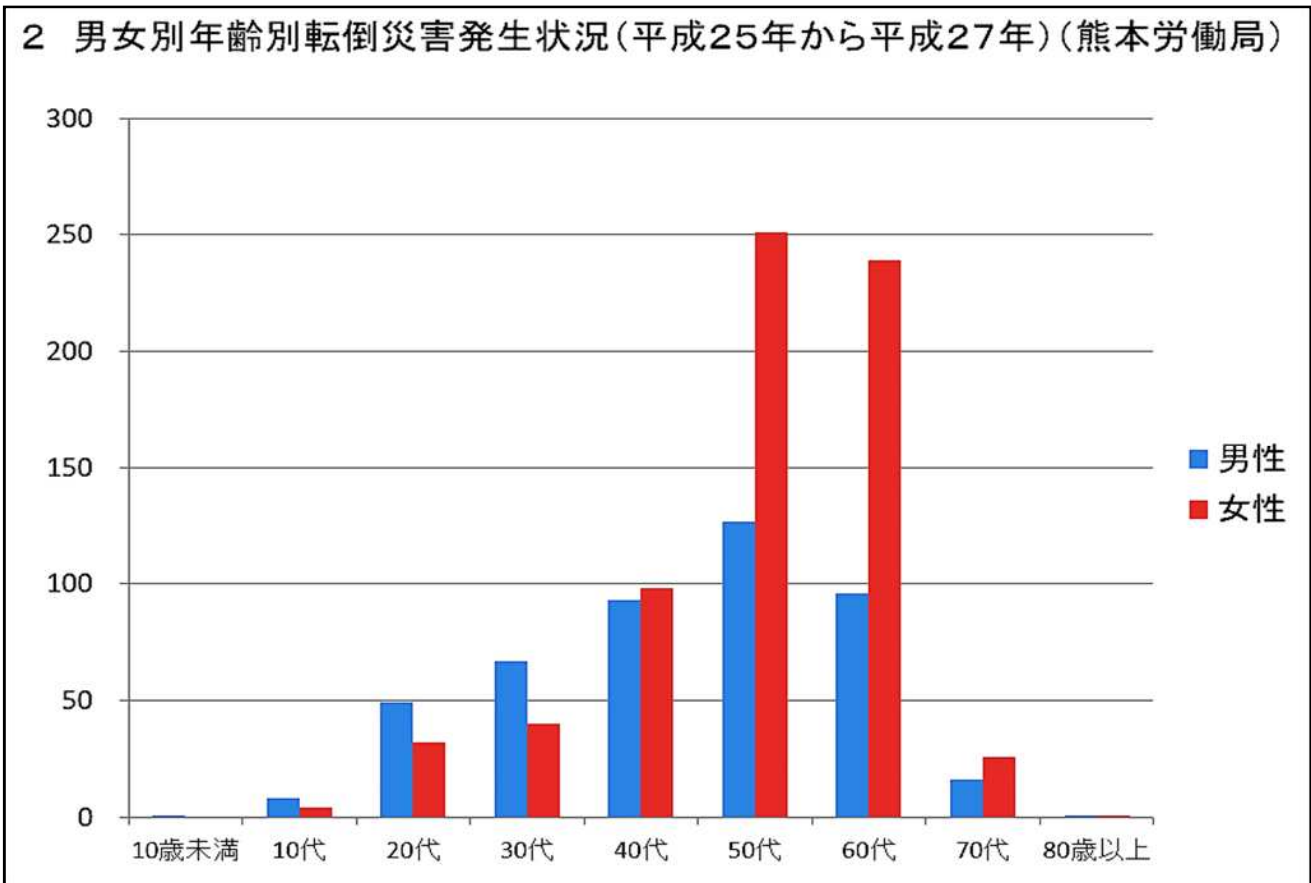
## 2 転倒災害の防止について

加齢に伴い、

バランス能力の低下  
筋力（特に下肢）の低下  
敏捷性の低下  
視認性の低下

等がみられ、転倒災害が発生しやすくなる傾向にあります。

また、加齢等による身体機能の低下により、転倒の際に骨折するなど重症化する傾向があります（特に中高年の女性）。




転倒災害は、大きく3種類に分けられます。

滑り	つまずき	踏み外し
<p>&lt;主な原因&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>床が滑りやすい素材である。</li> <li>床に水や油が飛散している。</li> <li>ビニールや紙など、滑りやすい異物が床に落ちている。</li> </ul>	<p>&lt;主な原因&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>床の凹凸や段差がある。</li> <li>床に荷物や商品などが放置されている。</li> </ul>	<p>&lt;主な原因&gt;</p> <p>大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状態で作業している。</p>

高齢労働者の転倒災害防止に向け、次の対策を講じましょう。

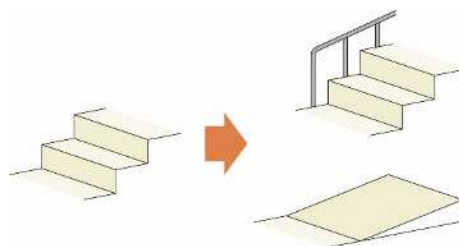
- (1) つまづき、踏み外し、滑りによる転倒災害防止の観点から、4 S活動（整理、整頓、清掃、清潔）を積極的に行い、段差の解消（特に小さく見えにくい段差）、加齢に伴う視機能を踏まえた照度保持、滑り止めの設置、手すりの設置などの改善を行いましょ。
- (2) 書類やスマートフォンを見ながらなどの、「ながら歩行」を禁止しましょ。
- (3) ヒヤリハット事例を積極的に収集し、転倒しやすい箇所の危険マップなどを作成しましょ。
- (4) 作業場所の環境に適合した作業靴を選定しましょ。

### < 転倒しないための靴選びのポイント >

<b>サイズ</b>	小さすぎても大きすぎても踏ん張りがきかずバランスを崩しやすくなります。	
<b>屈曲性</b>	屈曲性が悪いとすり足になりやすく、つまづきの原因になります。	
<b>重量</b>	重すぎると足が上がりにくくなり、つまづきの原因になります。	
<b>重量バランス（前後）</b>	つま先方向に重量が偏っていると、歩行時につま先が下がり、つまづきの原因になります。	
<b>つま先部の高さ</b>	つま先の高さが低いと、ちょっとした段差にも、つまづきやすくなります。	
<b>靴底と床の耐滑性のバランス</b>	作業場所や内容に合った耐滑性であることが重要です。例えば、滑りにくい床に滑りにくい靴底では摩擦が強くなりすぎてつまづきの原因になります。	



階段、可能な限り通路の段差を解消するには手すりを設け



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



通路を含め作業場所の照度を確保する



防滑靴を利用させる



### 3 腰痛災害の防止について

腰痛の発生状況は増加傾向にあり、発生業種も多岐にわたり、不自然な姿勢をとったときや、瞬間的に力を入れたときに多く発生している傾向にあります。

加齢に伴い、

筋力（特に体幹）の低下

柔軟性の低下

慢性の筋疲労の増加

等がみられ、腰痛が発生しやすくなる傾向にあります。

高齢労働者の腰痛災害防止に向け、次の対策を講じましょう。

- (1) 前かがみ、ひねり、中腰等の不自然な作業姿勢を取らないような作業方法の検討、レイアウトの変更を心がけましょう。
- (2) 重量物の取扱作業を、できるだけ少なくしましょう。

取扱い物の重量は、男性は体重の40%、女性は男性が取り扱う重量の60%程度までとするよう努めることとされています。

- (3) 機械化による自動化・省力化を進めることで、重量物取扱い作業をできるだけ少なくしましょう。



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

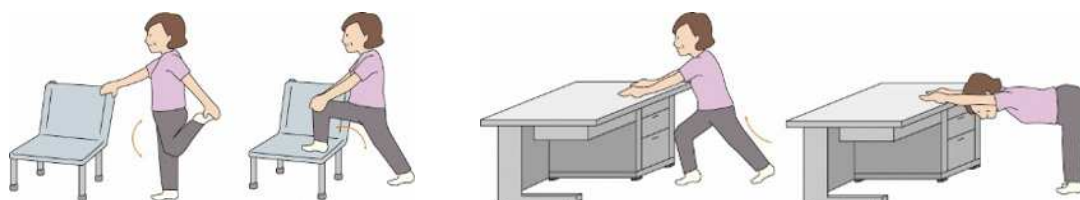
不自然な作業姿勢をなくすよう作業台の高さや作業対象物の配置を改善する

### 4 高齢労働者の作業管理について

- (1) 作業開始前に準備体操やストレッチ体操を行い、体をほぐしてから作業に入りましょう。
- (2) 強い筋力を要する作業、呼吸が乱れるような速い動作を伴う作業など、過度な作業負担がかからないよう作業ペース、筋力の低下などへの配慮をしましょう。
- (3) 休憩時間の他、トイレに行く時間や作業の休止時間を取れるよう配慮しましょう。

「作業の休止時間」とは、労働時間中の作業の合間に仕事の手を休めてトイレ休憩や水分補給を行ったりする時間や、機械の段取りや調整などで作業が一旦止まる時間のことを言います。

- (4) 高度な注意や集中が必要な作業では、継続時間を短時間として、休止回数を増やすなどの配慮をしましょう。



日頃からストレッチや軽い運動に取り組みます

## 5 高年齢労働者の安全衛生教育について

高年齢労働者についても、経験年数の短い者の労働災害が増加していることから、雇入れ時や新たな業務を担当させる際の安全衛生教育を確実に行う必要があります。

高年齢労働者の安全衛生教育の実施に当たっては、習熟のための時間を十分にとること、「ベテランだから大丈夫」という先入観は持たないようにすることなど配慮しつつ行う必要があります。

## 6 高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

### (1) 健康状況の把握

健康診断を確実に実施します。

職場で行う法定の健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の健康状況を把握できるようにします

### (2) 体力の状況の把握

主に高年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す。**

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す。

## 7 高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

(1) 個々の高年齢労働者の基礎疾患の罹患状況等の健康や体力の状況を踏まえた措置を講じます

(2) 高年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ます

(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**を行います

中央労働災害防止協会において、「高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善ツール」として「エイジアクション100」が開発されました。本リーフレット内容は「エイジアクション100」の取り組み内容を元に作成しておりますので、本リーフレットの内容の確認と併せて「エイジアクション100」特設サイトもご確認ください。