

高年齢者で多い 労働災害防止対策について

令和8年6月26日、29日 高年齢労働者に係る労働災害、転倒災害防止、労務管理に関する説明会

東近江労働基準監督署
安全衛生課 浜口 幸一



安全対策の優先度

個人用保護具使用

リスクの低減
ヘルメット、マスク、手袋

等

管理的対策

リスクの回避
教育訓練、作業管理、
手順書の作成、4S活動

等

工学的対策

リスクの隔離
機械設備の囲いや安全装置

等

本質的対策

リスクの除去
危険作業をなくしたり、
仕事の計画段階から危険を除去

等

高

優先度

低



災害の様式と強度

災害の様式	一時全労働不能[%]	永久一部労働不能[%]	永久全労働不能[%]
運搬物	24.3	20.9	5.6
転落	18.1	16.2	15.9
落下物	10.4	8.4	18.1
機械	11.9	25.0	9.1
乗り物	8.5	8.4	23.0
手交具	8.1	7.8	1.1
電気	3.5	2.5	13.4
その他	15.2	10.8	13.8



- 度数率...100万延べ実労働時間あたりに発生する死傷者数
- 強度率...1,000延べ実労働時間当たりの災害によって失われる延べ労働損失日数
- 災害の ‘頻度 ’と ‘重症度 ’の原因は異なる
- 重篤な災害を防止しようとするためにはその災害が発生するところを予見しなければならない



高年齢労働者

- 高年齢労働者は、若年労働者に比べて被災した場合にその程度が重くなるという傾向があります。
- 高齢社会においては、高年齢労働者がその活力を失わずにその能力を十分に発揮することが必要であり、そのような職場を作っていくことが、本人のためにはもちろんのこと、企業や社会全体の活力を維持するために非常に大切なこととなっています。



- 高年齢労働者は、一般に、豊富な知識と経験を持っていること、業務全体を把握した上での判断力と統率力を備えていることが多いなどの特徴がありますが、一方では加齢に伴う心身機能の低下が現れ、労働災害発生の要因の一つとなっています。
- 今後、ますます労働者の高齢化が進むものと予測され、高年齢労働者の労働災害を防止することは、最も重要な課題の一つです。
- 加齢に伴う心身機能の低下、新しい機械・技術への対応、若年労働者とのコミュニケーションのあり方等を考慮して、機械設備・作業環境・作業方法の改善、健康の保持増進、快適な職場環境の形成、安全衛生教育の実施などの対策に取り組みましょう。



転倒

- 転倒とは、人がほぼ同一平面上で転ぶ場合をいい、つまづき、滑りにより倒れた場合等をいう。
- 転倒は「いつでも」「どこでも」「だれにでも」発生する
- 「転んだだけ」「ちょっと急いでたから」「しかたがない」と十分な対策をされず、再度同様の災害が発生してしまうことも

しかし、十分な対策を行わなければ災害は減らせない

転倒

- どの様に転倒しているか？

後向きに転倒 36.4%

前向きに転倒 32.5%

横向きに転倒 9.8%

- 何が「原因」で転倒しているか？

「すべり」：床面の濡れ、凍結 等

「つまづき」：床面の段差、凹凸 等

「踏み外し」：荷物で足元が見えない 等





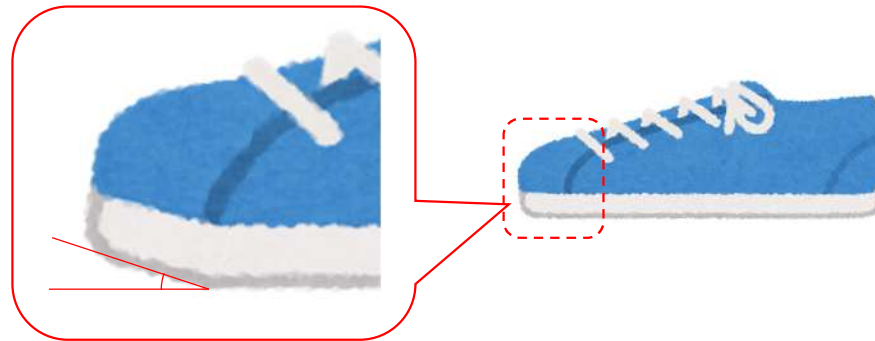
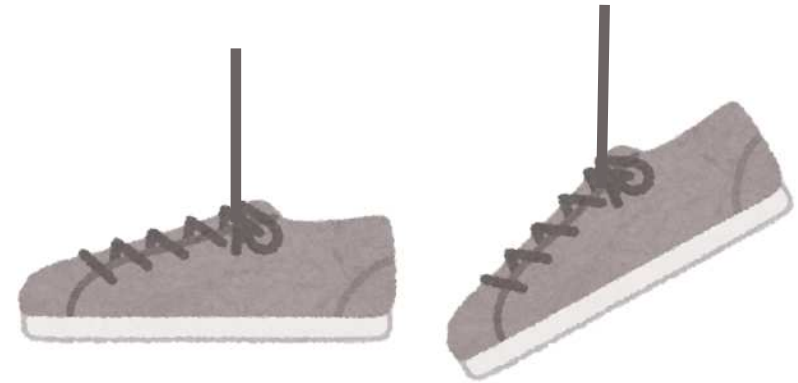
対策

- 設備管理面の対策
 - 物を放置しない
 - 床面の水等を取り除く
 - 床面の凹凸や段差等の解消
- その他の対策
 - 作業に適した靴
 - 危険マップの作成等による情報共有
 - 危険箇所に注意喚起
 - 筋力維持・アップ
- 転倒しにくい作業方法
 - 余裕をもって行動する
 - 滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
 - 足元が見えにくい状態で 作業しない



靴の選定

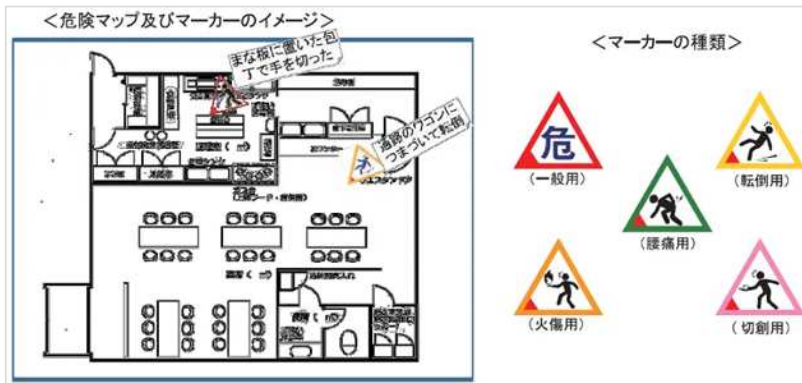
- 屈曲性
- 重量
- 重量バランス
- つま先の高さ
- 耐滑性





対策

- チェックリストを用いる
- 危険箇所の見える化
- ヒヤリ・ハットの共有



あなたの職場は大丈夫？
転倒の危険をチェックしてみましょう！

チェック項目	
1 通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
2 床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	☐
3 通路や階段を安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	☐
4 靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでますか	☐
5 転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	☐
6 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	☐
7 ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	☐
8 ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐
9 転倒を予防するための教育を行っていますか	☐

チェックの結果は、いかがでしたか？
問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイデアを出し合いましょう！

転倒 チェックリスト | 検索



転ばぬ先の杖48 (転倒予防のための48の方法)

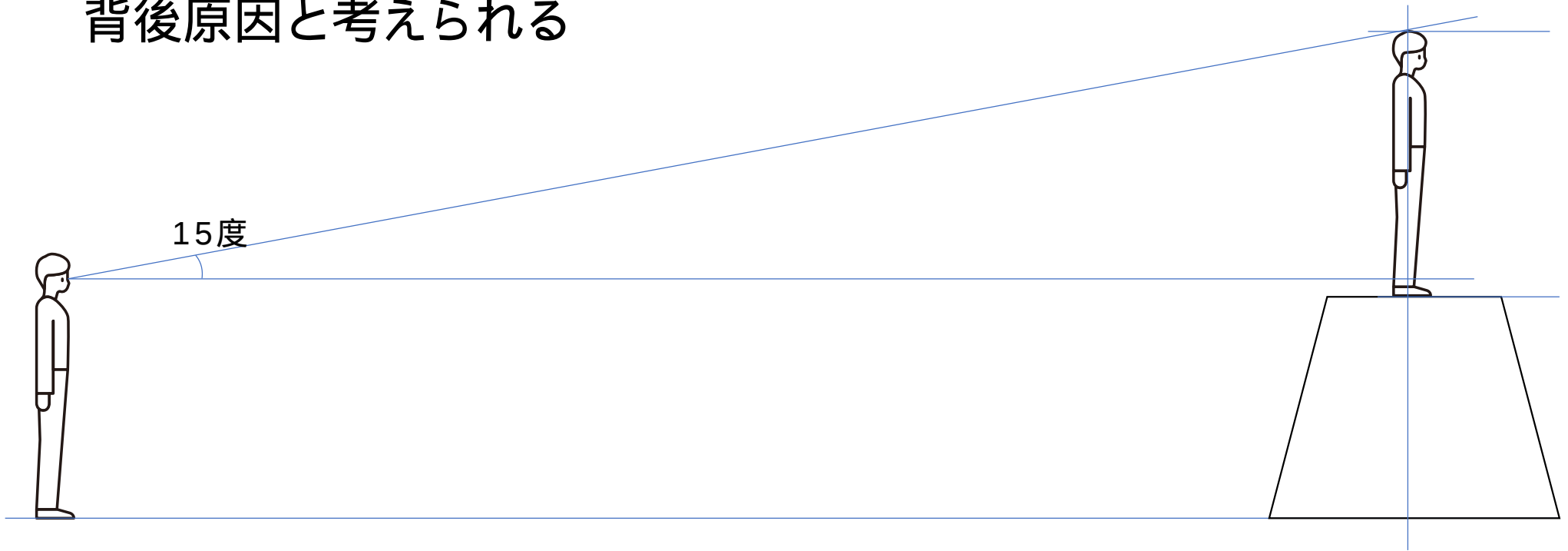
番号	分類	内容
1	設備	階段には滑り止めを設置する
2	設備	スロープはなだらかなものにし、足元注意などの表示をする
3	設備	足ふきマットは裏面に滑り止めのついたものを使用する
4	設備	足元が暗くならないよう照明器具を清掃する
5	設備	敷地内の床面の凹凸は補修する
6	設備	電気コードは通路上から排除する
7	床面状態	油で汚れた床面の清掃頻度をあげる
8	床面状態	床が水でぬれたらすぐにふき取る
9	床面状態	凍結箇所には凍結防止剤をまく
10	掲示	曲がり角手前に停止ライン、足形、一旦停止の表示をする
11	掲示	パーテーションの脚、机の脚にトラテープで目立つ化する
12	掲示	扉の開閉半径を床面に表示する
13	掲示	扉の押す側には「この先に人がいます、開閉注意」と掲示する
14	掲示	車止めにペンキを塗り目立つ化する
15	掲示	仮置き品の電化製品の電気コードはトラテープで固定、目立つ化する
16	履き物	スリッパは履かない。靴を履く
17	履き物	つま先(ノーズ)の長い靴やハイヒールは避ける
18	履き物	重心が中心にある靴を履く
19	履き物	自分の足にあった大きさの靴を履く
20	履き物	重すぎる、硬すぎる靴は避ける
21	履き物	靴の内側で靴下が滑るものは避ける
22	職場習慣	階段付近の踏み面や踊り場に物を置かない
23	職場習慣	台車は所定の位置を決め、元に戻す
24	職場習慣	通路に物が置いていないか定期的にチェックする

番号	分類	内容
25	職場習慣	通路の曲がり角付近に物は置かない
26	職場習慣	整理整頓を徹底する
27	行動	スマホや資料読みなど、ながら歩きをしない
28	行動	歩くときにはポケットに手を入れない
29	行動	駐車場のチェーンはまたがない
30	行動	階段で一段、二段抜かしをしない
31	行動	人の後ろを通る時は大きな声で「後ろ通ります」と声をかける
32	行動	階段では手すりに手を添える
33	行動	足元が見えなくなるほど両手で荷物を抱えない
34	行動	はしご、脚立の昇降時は、両手、両足のうち3点で体を支える
35	行動	車両の乗り降り時は、両手、両足のうち3点で体を支える
36	行動	歩き方に注意する。つま先下がり歩行・すり足歩行はしない
37	行動	靴のかかとを踏みつぶさない
38	行動	冷凍室から出た後、眼鏡が曇った状態で歩き回らない
39	行動	手荷物を両手にかかえて歩かない
40	行動	曲がり角では一旦停止、スローダウンする
41	行動	車両誘導など後ずさりで歩かない
42	行動	客先の玄関では指差して足元を確認する
43	行動	石の床、マンホール、屋外階段は滑りやすいと心得、避けられるなら踏まずに通る
44	行動	降雪中、降雪後は自転車通勤しない
45	行動	冬季の日陰は凍結に注意する
46	行動	自転車の傘さし運転はやめて合羽にする
47	行動	お客様の下へ全力疾走しない。早歩きで誠意は伝わる
48	教育	転倒を侮らずに教育の対象にする



高低差の錯覚

- 人間は仰角・俯角が15度の場合は違和感がないと言われる
- 危険なことを危険と感じない、「危険の感受性欠如」によることが背後原因と考えられる





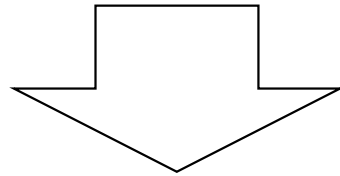
致命的な障害が残る危険性が高い

- 人間の頭は最も高い位置に当たるため、滑ったり、踏外したりしたときには直立の姿勢が簡単に崩れる
- 頭部がどの位置(高さ)にあったか、高低差や床面の硬さなどによって重篤度が異なる
- 人間の脳は豆腐の硬さと、頭蓋骨はカボチャの硬さと同じくらいだと言われている
- 豆腐は1mの高さから硬い床面に落とすと確実に砕け、カボチャは5mの高さから硬い床面に落とすと確実に砕ける



脚立

- 脚立は、2つのてい形型のはしごを頂部で結合し、足を開いて踏み台として使用されるもの
- 運搬が容易、価格が安価、簡単な使用方法



**手軽に使えるからこそ
安全対策が不十分**



脚立を使う前に

脚立を使う時は、次のチェックリストを使って、作業現場の点検をしてください。
あなたやあなたと一緒に働く仲間を守るため、すべてにチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう！

作業前 10 のチェック！！

(作業前点検リスト)

年 月 日 天気(晴・曇・雨・雪)
現場名 確認担当者名

- ☐ 脚立は安定した場所に設置している
- ☐ 開き止めに確実にロックをかけた
- ☐ ねじ、ピンの緩み、脱落、踏みさんの明らかな傷みはない
- ☐ ヘルメットを着用し、あごひもをしめている
- ☐ 靴は脱げにくく、滑りにくいものを履いている
- ☐ 身体を天板や踏みさんに当て、身体を安定させる
- ☐ 天板上や天板をまたいで作業をしない
- ☐ 作業は2段目以下の踏みさんを使用する
(3段目以下がよりよい)
- ☐ 作業は頭の真上でしない
- ☐ 荷物を持って昇降しない

「労働安全衛生規則」で定められている事項

脚立(安衛則第528条)

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以下とし、折りたたみ式のものは、角度を確実に保つための金具等を整える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有する



高さ2m以上の作業時は、墜落制止用器具の使用も必要です！

「はしごや脚立からの墜落・転落災害をなくしましょう！」
(リーフレット) も確認してください。⇒⇒⇒



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署





労働災害の撲滅に向けて！

～事例から学んでゼロ災害～

脚立災害編



- ◆災害事例
脚立から転落、胸部を強打し死亡
- ◆災害事例
高さ50cmの脚立から転落死
- ◆災害事例
脚立を使用して看板を取外し中に墜落
- ◆災害事例
壁に穿孔作業中、脚立が転倒し転落

●安全テスト



問題

脚立作業を行っています。
脚立の使用方法に問題はありませんか？



脚立にまたがって使用



脚立にまたがって座って使用



脚立の天板に立って使用



脚立を開じて使用



脚立から乗り出して使用



片側の踏さんに乗って作業



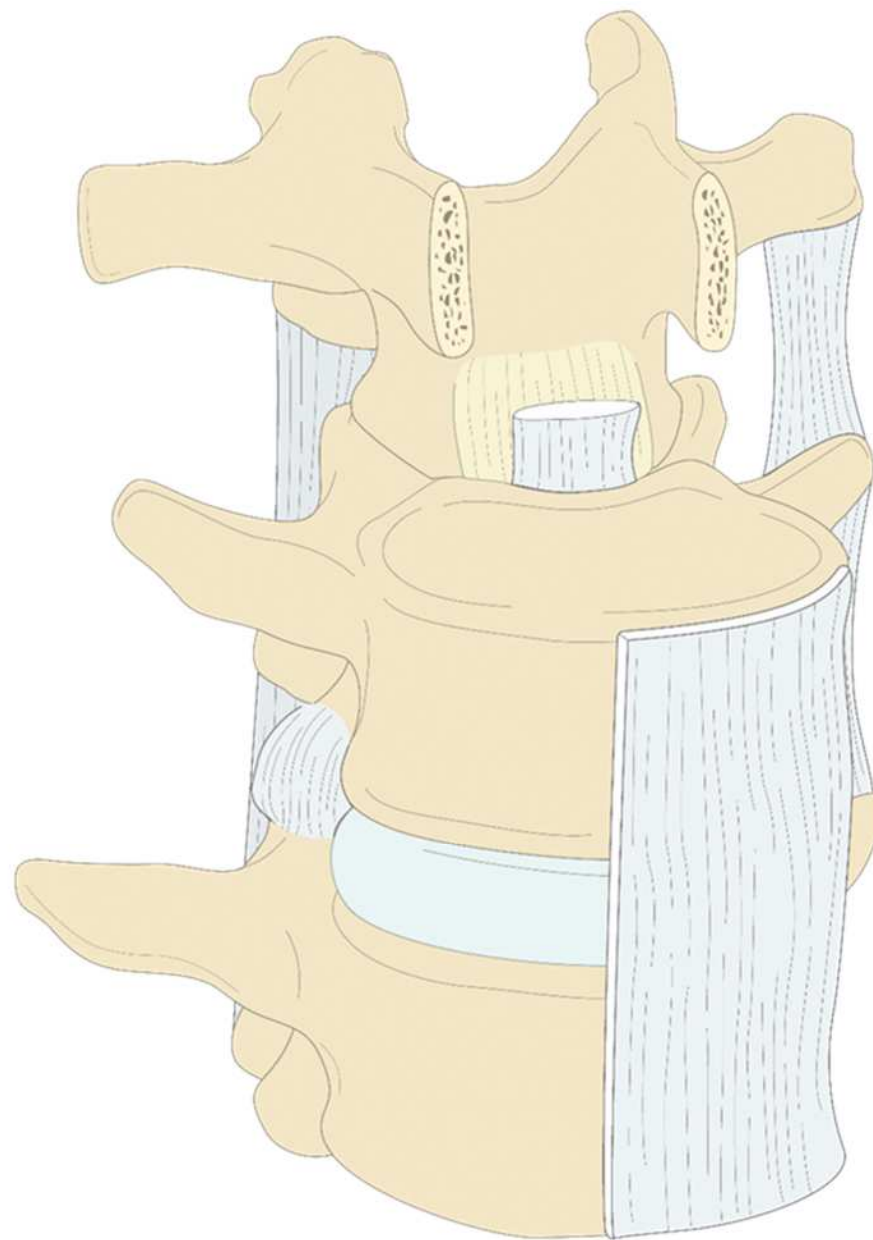
脚立の正しい使い方を覚えて
ゼロ災害！

～安全テスト編～



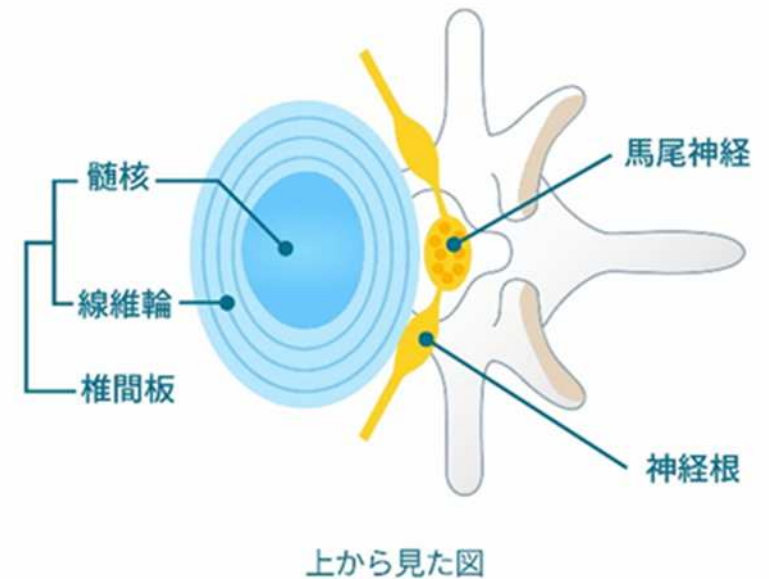
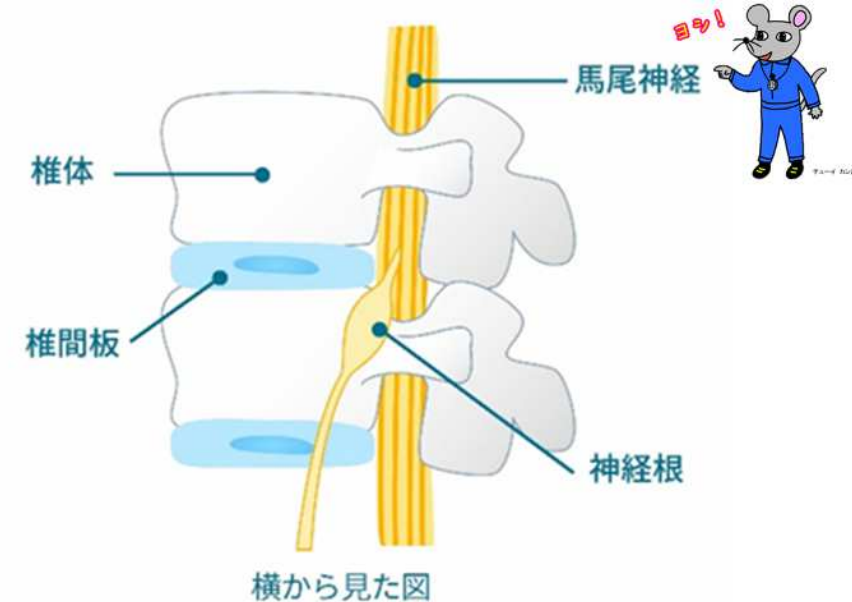
腰痛

- 脊椎とその周辺の運動器由来
- 神経由来
- 内臓由来
- 血管由来
- 心因性
- その他



腰痛

- 椎間板は椎体の間にある軟骨組織で体にかかる衝撃を吸収するクッション
- 重量物を持つこと等で椎間が狭まり椎間板が神経を圧迫して痛みが生じる
- 日常生活を含めた行動を見直すことで未然に防ぐ



行動災害対策の進め方

- 1 安全衛生管理体制の確立等
- 2 ヒヤリハットの把握・アンケートの実施
- 3 環境へのアプローチ
- 4 人へのアプローチ
- 5 体力測定等の実施
- 6 体力の維持・運動の実施
- 7 効果測定や評価・事業場外資源の活用



STEP 5 体力測定等の実施

参考：転倒等リスク評価セルフチェック票

健康づくりの第一歩は、自分の体の「現在地」を正しく把握することから始まります。
本ステップでは、日常生活に必要な筋力、バランス感覚、柔軟性などを総合的に評価するため、様々な体力測定を実施します。
身体機能の低下は、20代、30代などの若い頃から始まるとの調査結果もあり、全世代を対象に、年1回以上、継続的に実施しましょう。

◆ 閉眼・開眼片足立ちテスト

バランス能力

目を閉じた状態、もしくは開いた状態で片足立ちになり、その姿勢を何秒間維持できるかを測定します。

目的 転倒予防に欠かせない「静的バランス能力」を評価します。

視覚に頼らない状態（閉眼）でのテストは、足の裏の感覚や三半規管などの平衡感覚の能力を確認するのに役立ちます。

閉眼	1(低い)	2	3	4	5(良い)
	～7秒	7.1～17秒	17.1～55秒	55.1～90秒	90.1秒～
開眼	1(低い)	2	3	4	5(良い)
	～15秒	15.1～30秒	30.1～84秒	84.1～120秒	120.1秒～



◆ 2ステップテスト

下肢の総合的な体力

スタートラインから、できるだけ大股で2歩歩き、その歩幅（2歩の合計距離）を測定します。

目的 最大2歩幅を身長で割った「2ステップ値」を算出します。
足腰の筋力、バランス能力、柔軟性など、スムーズに歩くために必要な「下肢の総合的な体力」を評価します。

1(低い)	2	3	4	5(良い)
～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～



◆ ファンクショナルリーチ

柔軟性

壁に対して横向きに立ち、腕を肩の高さで真っ直ぐ前に伸ばした状態から、足を踏み出さずに両手をどこまで前方に伸ばして届けるかを測定します。

目的 前屈みになる際の「動的バランス」と「柔軟性」を評価します。
高い場所の物を取る、床の物を拾うといった日常動作の安全性と直結するテストです。

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



◆ そのほかにも、骨密度、握力、体組成など多数あり。

全身の健康状態や基礎的な身体機能をより詳細に把握するため、必要に応じて以下の測定も実施すると良いでしょう。

- 骨密度** 骨の強さ（ミネラル量の密度）を測定し、骨粗しょう症のリスクや骨折のしやすさを評価します。
- 握力** 手の力を見るだけでなく、全身の筋力の指標や、将来の健康リスクを予測する目安としても活用されます。
- 体組成** 体重計だけではわからない、筋肉量、脂肪量、内臓脂肪レベル、水分量などを測定し、基礎代謝や身体のバランスを把握します。

Advice!

体力測定は「他人と比べる」ためではなく、「過去の自分と比較する」ためのものです。
定期的に測定を行うことで、運動の効果を実感し、モチベーションの向上へと繋がっていきましょう。

STEP 5 10

STEP 6 体力の維持・運動の実施

～転倒対策編～

☑ 転倒対策には、下半身のトレーニングを1日1回以上実施する習慣を作りましょう。



「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」
監修：位高敏夫[博士(スポーツ健康科学)・健康運動指導士]
※自分の体調に配慮し、無理をせず実施しましょう。

コピーして社内で利用が可能です

～腰痛対策編～

☑ 腰痛対策には、凝り固まった筋肉を伸ばすようなストレッチをこまめに実施しましょう。



「社内で実施可能な行動災害防止に向けた取り組み」
監修：位高敏夫[博士(スポーツ健康科学)・健康運動指導士]
※自分の体調に配慮し、無理をせず実施しましょう。

コピーして社内で利用が可能です

STEP 6 12

腰痛を防ぐ 職場の 事例集

厚生労働省 中央労働災害防止協会



コラム 1 これだけ体操

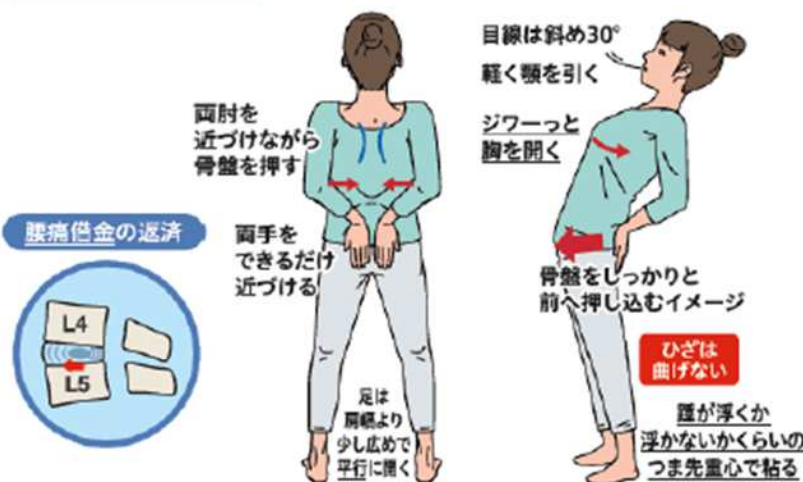
産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル
(厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 慢性の痛み政策研究)より転載
https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202115001A%20sonota1.pdf

「これだけ体操」のやり方

- ①足を肩幅よりやや広めで、つま先が開かないよう足が平行になるように立ち、お尻に両手を当てる。できるだけ両手を近づけて指をそろえ、すべての指を下に向ける。
- ②あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でしっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくり上体を反らしていく。痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。
- ③両手でしっかりと骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。ゆっくり元に戻る。



腰痛借金対策② これだけ体操



※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。
※膝が曲がったり、顎が上がったりしないようにしましょう。また、手を当てる位置はお尻の少し上で、できるだけ小指同士を近づけて行くと、胸が広がり肩甲骨が寄りやすくなるでしょう。

©Ko Matsuda 2022

この時は中止



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。



安全意識を高める

- 管理監督者自身の姿勢や行動は現場に大きな影響を与える
活動の形骸化
安全教育の形骸化
安全活動と生産活動の両立化
- 安全活動、生産活動も目的は同じ「人づくり」
現場の異変を発見する難しさ
人のレベルをそろえる難しさ
- 人の感性はそれほど高くなく、危険感受性や基準が異なる
継続していく難しさ
- 問題解決の当事者は現場で働く従業員
コミュニケーションの難しさ



チューイカン吉
労働現場での熱中症予防
など労働災害防止を注意
喚起するキャラクター