



報道関係者 各位

令和8年5月25日

【照会先】 栃木労働局 労働基準部 健康安全課  
課長 斎藤 敏男  
安全専門官 増淵 豊  
電話 028-634-9117

## 令和7年労災死傷者数が3年連続で2,200人以上 ～ 60歳以上の労災死傷者数が初めて700人を超える ～

栃木労働局（局長 <sup>なかの</sup> <sup>ともき</sup> 中野 知基）は、栃木県内における令和7年の休業4日以上<sup>（新型コロナウイルス感染症によるものを除く。）</sup>の労働災害による死傷者数を取りまとめました。

死亡者数は18人で前年（24人）より6人減少、死傷者数は2,200人で前年（2,234人）より34人減少となりました。

しかしながら、死傷者数は3年連続で2,200人以上の高止まりとなり、特に60歳以上の死傷者数は年々増加し、令和7年は年代別統計をとり始めた平成10年以降で初めて700人を超え、10年前（平成28年405人）の約1.8倍となりました。

また、死亡者数（18人）においても、60歳以上の死亡者数（10人）は半数を超えています。

令和8年度の栃木労働局は、高年齢労働者労働災害防止対策などを重点課題として労働災害防止に取り組めます。

### 1 栃木県内の令和7年の労働災害発生状況の概要（別添1・2参照）

#### （1）死亡者数：18人（前年：24人）

○業種別：「建設業」で4人、次いで「製造業」、「商業」でそれぞれ3人、「道路貨物運送業・陸上貨物取扱業」、「農業」でそれぞれ2人ずつ発生した。

○事故の型別：「墜落・転落」及び「まさまれ・巻き込まれ」でそれぞれ4人、次いで、「飛来・落下」「倒壊・崩壊」「激突され」「交通事故（道路）」でそれぞれ2人となった。

○年齢別：50歳以上で14名（77.8%）、60歳以上で10名（55.6%）と高年齢労働者における割合が高い状況となった。（別添2 P 6参照）

#### （2）死傷者数：2,200人（前年：2,234人）

○業種別：「第三次産業」が1,053人（前年：1,081人）で最も多く、次いで「製造業」が544人（前年：591人）、「道路貨物運送・陸上貨物取扱業」が279人（前年：276人）、「建設業」が208人（前年：190人）となった。

○事故の型別：「転倒」が602人（前年：589人）と最多の27.4%を占め、次いで「墜落・転落」が356人（前年：365人）、「動作の反動・無理な動作」が292人

(前年：320人)と続き、「転倒」と「動作の反動・無理な動作」を合わせた「行動災害」で40.7%を占めた。

○年齢別：「50歳代」が最も多く25.7% (566人)となっており、50歳以上で58.4%、60歳以上で32.7%を占めた。特に、50歳以上では転倒災害が多く、転倒災害全体の75.1% (452人)を占めており、特に50歳以上の女性が転倒災害の半数 (305人、50.7%)を占めた。 (別添1 P 2・P 3参照)

○規模別：労働災害発生事業場の労働者数別では、30人未満の事業場が930人 (前年：1,022人)で、全体の約半数 (42.3%)を占めた。

## 2 取組の重点事項の概要

### (1) 死亡災害を減少させるため、

- ① 近年高年齢労働者の死亡災害の割合が増えていることから、高年齢労働者における災害を防止するため、令和8年2月に施行された「高年齢者の労働災害防止のための指針」を周知し、対策の徹底を呼び掛ける。
- ② 各業種とも在来型による災害(※1)が多いことから、重篤な災害に結びつきやすい業種や作業を捉えて、業界での自主的な取組を推進する。

※1「在来型による災害」とは、建設業であれば墜落災害や重機災害、製造業であれば機械災害等、以前から長年にわたり繰り返し発生している典型的な労働災害を指し、近年増加している行動災害を除くもの。

### (2) 死傷災害を減少させるため、

- ① 高年齢労働者が安心・安全に働ける職場環境の形成のため取組を推進する。
- ② 「Aない声かけ運動! (※2)」により、行動災害(※3)を防止するための自主的な取組を推進する。(別添3)

※2「Aない声かけ運動!」は栃木労働局が独自に進める「みんなで声かけを行い、不安全行動を抑制する」労働災害防止運動です。

※3「行動災害」とは、労働者の動作に起因する災害を指し、事故の型「転倒」と「動作の反動・無理な動作」を合わせた災害です。

- ③ 行動災害を防止するため、ソフト面対策(怪我をしにくい身体づくりで、体力・筋力の維持、向上を目指すもの。)を強化する。

## 3 栃木県内の令和8年4月末の労働災害発生状況

令和8年の労働災害発生状況は、4月末日での速報値で死傷者数が578人と、前年同期比21人(3.8%)増となっており、死亡者数については6人と前年5人から1人増加している。

## 4 添付資料

- |         |      |                           |
|---------|------|---------------------------|
| P 1～4   | 別添 1 | 令和7年 栃木の労働災害              |
| P 5～6   | 別添 2 | 年齢別労働災害の推移、年齢別死亡労働災害の推移   |
| P 7～8   | 別添 3 | Aない声掛け運動!                 |
| P 9～10  | 別添 4 | ころばNice (ないっす) とちぎ 転倒予防運動 |
| P 11～12 | 別添 5 | 痛みNice (ないっす) とちぎ 腰痛予防運動  |
| P 13～16 | 別添 6 | 高年齢者の労働災害防止のための指針         |

令和  
7年

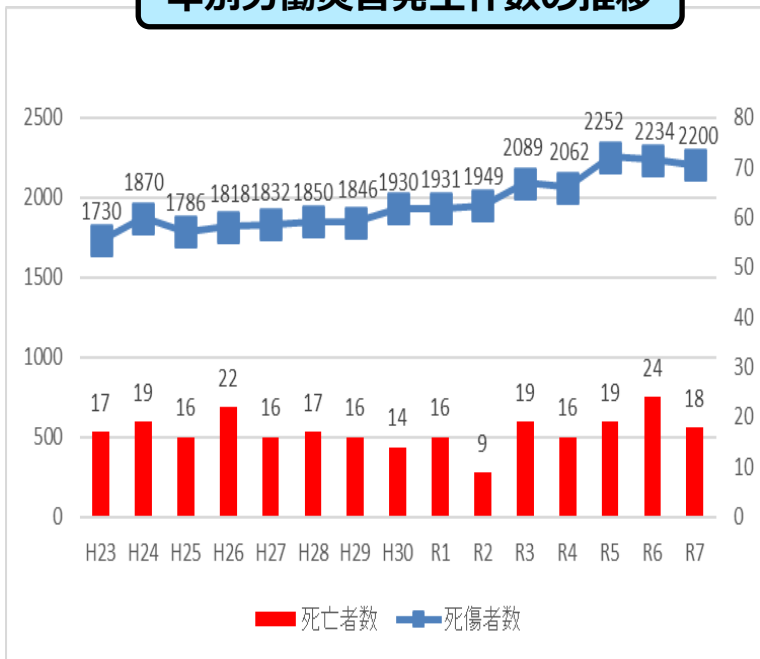
# 栃木の労働災害

栃木県内の令和7年の休業4日以上死傷者数は2,200人となっており、依然として高止まりとなっています。そのうち、死亡者は18人と前年より6人減少しましたが、死傷者数と同様に依然として高止まりとなっています。

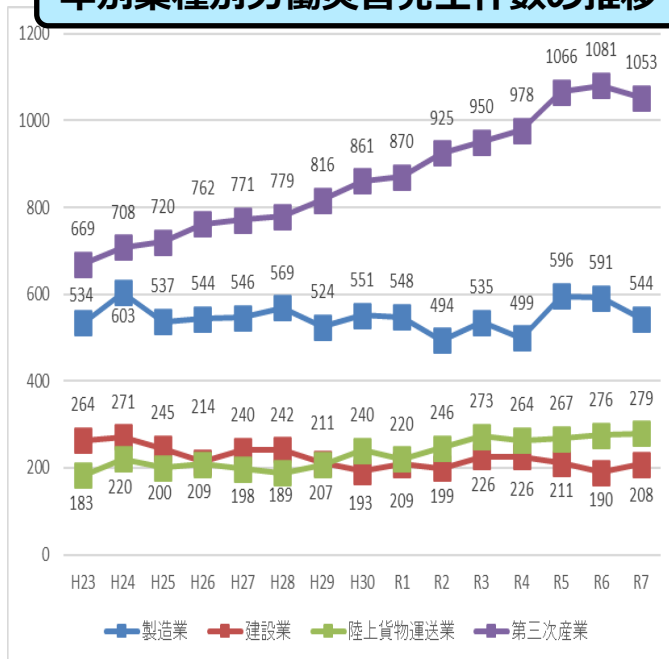
別添1

※ 統計・記事等は、すべて休業4日以上の業務災害で、新型コロナ患者を除いたものです。

年別労働災害発生件数の推移



年別業種別労働災害発生件数の推移



業種別・監督署別労働災害発生状況

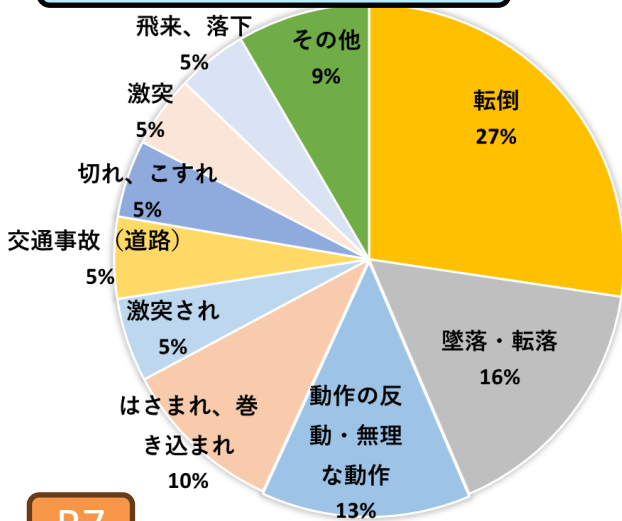
	栃木労働局			宇都宮			足利			栃木			鹿沼			大田原			日光			真岡		
	R6	R7	増減	R6	R7	増減	R6	R7	増減	R6	R7	増減	R6	R7	増減	R6	R7	増減	R6	R7	増減	R6	R7	増減
全産業計	24	18	-6	3	4	1				9	5	-4	3	1	-2	3		-3	3	4	1	3	4	1
	2,234	2,200	-34	616	591	-25	159	175	16	640	684	44	170	143	-27	337	297	-40	119	96	-23	193	214	21
製造業計	4	3	-1		2	2				2	1	-1	1		-1							1		-1
	591	544	-47	123	101	-22	65	49	-16	170	203	33	65	47	-18	83	64	-19	28	22	-6	57	58	1
土石採取業・鉱業		1	1								1													
	8	15	7		0			0		8	9	1		3	3		0			1	1		2	2
建設業計	4	4	±0							3	-3		1	1					1	1	±0		2	2
	190	208	18	64	45	-19	4	19	15	54	65	11	12	13	1	30	31	1	12	7	-5	14	28	14
鉄道・道路旅客運送業																								
	16	20	4	5	13	8	1	0	-1	6	4	-2		1	1	2	0	-2		1	1	2	1	-1
道路貨物運送業	5	2	-3	1		-1				1	2	1	1		-1	2		-2						
陸上貨物取扱業	276	279	3	74	72	-2	23	23	±0	84	95	11	23	26	3	30	30	±0	6	1	-5	36	32	-4
林業	2		-2		0								1		-1				1		-1			
	19	14	-5	4	3	-1	1	1	±0	2	0	-2	4	2	-2	3	6	3	5	2	-3		0	
農・畜・水産業	1	2	1		1	1														1	1	1		-1
	53	67	14	8	18	10	4	3	-1	7	8	1	2	2	±0	20	22	2	1	1	±0	11	13	2
第三次産業計	8	6	-2	2	1	-1				3	1	-2				1		-1	1	2	1	1	2	1
	1,081	1,053	-28	338	339	1	61	80	19	309	300	-9	64	49	-15	169	144	-25	67	61	-6	73	80	7

No.	業種	発生状況
1	土木工事業	散水車のタンクに給水するため、被災者が散水車後部のステップに上り作業していたところ、ステップから降りようとした際にバランスを崩し、0.7mの高さから転落し、後日死亡したものの。
2	一般機械器具製造業	長さ約3m（径3cm）の加工材（鉄製で丸棒状）の先端部分を加工するため旋盤にセットし、操作者が、旋盤の運転を開始し、回転数を上げていたところ、加工材が遠心力によって曲がり、被災者の頭部を直撃し、死亡したものの。
3	清掃・と畜業	被災者が、スーパーのゴミ集積所において、ゴミ回収作業を行っていたところ、パッカー車の後部回転板に両腕を巻き込まれ死亡したものの。
4	その他の建設業	土蔵の解体工事において、被災者が2階部分の開口部（高さ約2.8m）から、外に停めたダンプの荷台に残置物を投げ入れる作業をしていたところ、開口部から地面に墜落し、死亡したものの。
5	その他の商業	四方が壁に覆われていない昇降機械において、被災者が荷とともに上昇していたところ、昇降機械の鉄骨フレームに身体の一部をはさまれ、地面に墜落し、死亡したものの。

労災保険給付が行われた場合、事業主からその給付に要した費用の一部を徴収することとなります（労働者災害補償保険法 第31条第1項第3号）。安全衛生関係法令の遵守並びに安全管理活動の推進をお願いします。

※法令に規定された危害防止のための直接的かつ具体的な措置に明白に違反した場合など

### 事故の型別発生状況



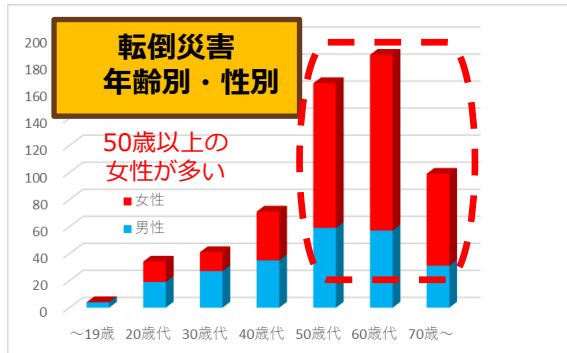
○「**転倒**」は筋力等が低下する50歳以上の高年齢労働者(特に女性。)に多く、段差があつて躓きやすい、濡れていて滑りやすい等の原因が明らかな場合も多いものの、何もないところで躓いて転倒する、バランスを崩して転倒するなどの災害も多く発生しています。また、転倒時の負傷の重症化(骨折等)は骨密度の低い女性労働者に多くなっています。

○「**墜落・転落**」は、重篤な災害に繋がりがやすく、昨年の死亡事故の要因としては、はさまれ・巻き込まれに並び最も多い原因です。一方で、比較的低い場所からの墜落も多く、梯子や脚立の使用時や階段昇降時に、転倒災害と同じ要因のバランスを崩して墜落又は転落する災害が、あらゆる業種で増加しています。

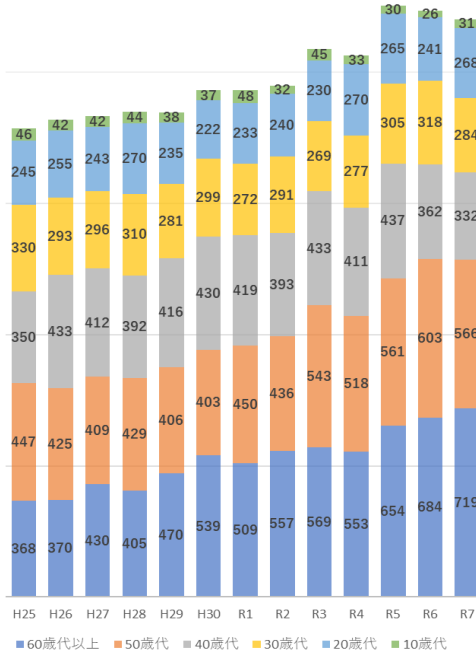
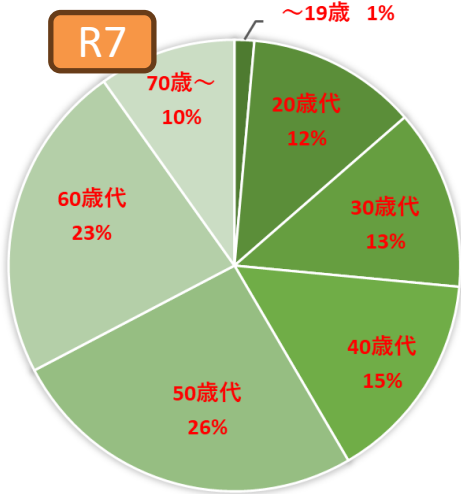
○「**動作の反動・無理な動作**」は、重量物を持ち上げる作業や人の介助作業における腰痛災害が多く発生しました。また、無理な姿勢により膝や足首を捻るといった関節の障害も多く発生しました。

○「**はさまれ・巻き込まれ**」は、機械による災害が最も多く発生し、特に非定常作業での災害が多く発生しました。経験年数でみると経験が浅い未熟練労働者の災害が多く発生しております。

R7



## 年齢別発生状況



年齢が高くなるにつれ、全死傷者に占める割合が高くなる傾向があります。特に「60歳以上」の被災者が占める割合が高く33%と約3分の1の割合となっています。

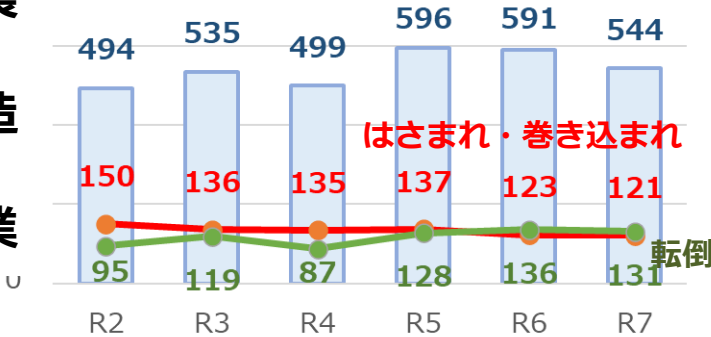
「60歳以上」の事故の型別では、「転倒」災害が最も多く、40%を占めており、次いで「墜落、転落」17%になります。

被災した際の休業日数は、年齢が高くなるにつれて多くなり、休業1か月以上を占める割合は「50歳以上」では55%、「60歳以上」で60%となっています。

## 労働災害が増加又は減少傾向がみられない業種の特徴

### 製造業

製造業総計

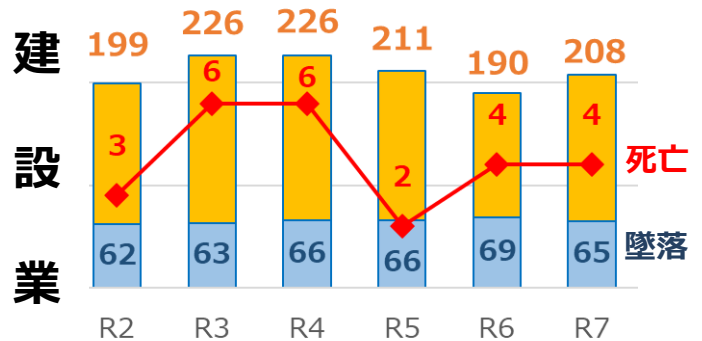


#### 【災害の特徴】

- ・業種別では「食品品製造業」が最も多く30%を占め、次いで「金属製品製造業」で13%を占めている。
- ・事故の型別では、「転倒」が「挟まれ巻き込まれ」を2年連続上回り、最多であった。「転倒」は食品品製造業に多く、「はさまれ・巻き込まれ」は、金属製品製造業などで多発している。

### 建設業

建設業総計

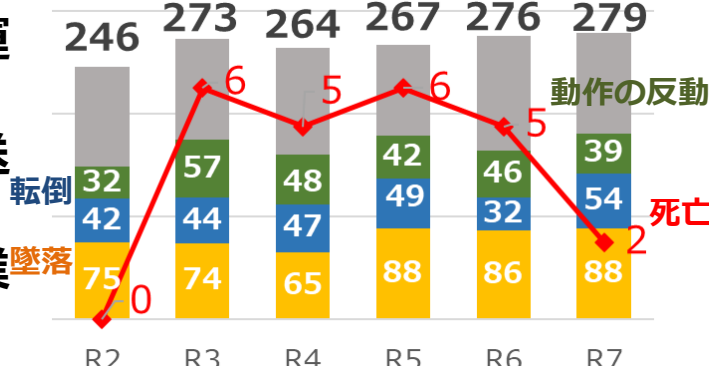


#### 【災害の特徴】

- ・死亡災害が他業種と比較して多く、特に「建設3大災害」で、重篤な災害が多発している。
- ・業種別では、「建築工事業」が最も多く48%と半数を占め、次いで建築設備工事などの「その他の建築」で27%を占めている。
- ・事故の型別では、墜落・転落災害が最多で、足場や建屋、脚立・はしご等の設備からの墜落も多い。

### 運送業

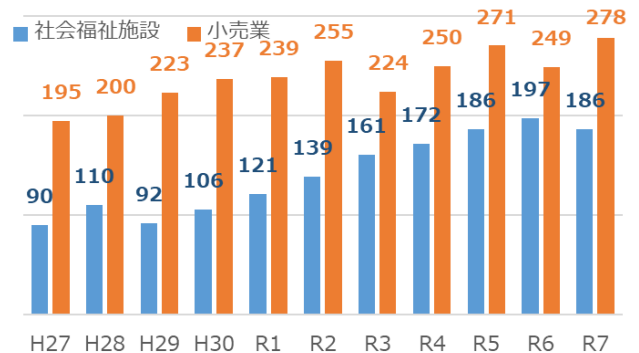
運送業総計



#### 【災害の特徴】

- ・死亡災害が令和3年以降、多発しており、墜落、荷崩れ、交通事故などにより発生している。
- ・事故の型別では、墜落が最も多く31%を占め、次いで転倒、動作の反動・無理な動作となっており、荷の取り扱い中における災害も多発している。
- ・年齢別では50歳代が最も多く、次いで60歳代、40歳代となっており、年齢層が高い。

### 社福・小売業



#### 【災害の特徴】

- ・社会福祉施設及び小売業の災害は増加傾向が続く。
- ・社会福祉施設は、事故の型別で、動作の反動・無理な動作が最も多く36%、次いで転倒が34%と、移動や介助作業中における災害が多い。特に女性の災害が80%を占める。
- ・小売業は、転倒が最も多く29%となっており、次いで動作の反動・無理な動作で15%となっており、行動災害が非常に多い。

# 栃木労働局が進める労働災害防止対策

## 死亡災害・後遺障害災害を防ぐ！

製造業

STOP！はさまれ巻き込まれ災害（機械災害対策）



建設業



STOP！建設三大災害（墜落災害、重機災害、倒壊・崩壊災害）

運送業

重大な労働災害（荷役五大災害）を防ぐためには



**陸災防事業**：興味がある事象者は、所轄監督署へご相談ください。  
安全管理士等の個別コンサルティング（無料）

条件あり

全産業

梯子や脚立からの墜落・転落防止



**中災防事業**（製造業、第3次産業、鉱業及び農業）  
中小規模事業場安全衛生サポート事業（無料）

条件あり

## 休業災害（主に行動災害）を防ぐ！

えー  
**Aない声掛け運動！** 行動災害の原因となるA(あ)ぶない行動【A(あ)わたる、A(あ)せる、A(あ)などる】を防ぐため、みんなで声かけをする運動です。



えー  
**Aない声掛けシート**



ポスターによる危険の見える化で注意喚起。

**New!! 高齢者の労働災害防止のための指針**

高齢労働者特有の災害が年々増加しています。  
高齢労働者の災害防止対策を紹介します。



**助成金制度は準備中です**

**転倒災害防止対策**



転倒災害は年々増加しており、現在最も多い災害の型です。ハード面、ソフト面両面からの対策が必要です。その対策を紹介します。

ないっす  
**ころばNiceとちぎ**

転倒災害は、特に高齢の女性労働者に多く発生しております。  
転倒しにくい身体づくり体操を動画でわかりやすく紹介します。



ないっす  
**ころばNiceシート**



ポスターによる危険の見える化で注意喚起。

ないっす  
**痛みNiceとちぎ**

腰痛災害は、特に休み明けの午前中に多く発生しており、急に身体を動かし痛めるケースが多くあります。腰痛対策運動を紹介します。



**腰痛を防ぐ**



小売業と介護職場（社会福祉施設や病院）で腰痛が多く発生しております。  
抱えあげない介助（ノーリフトケア）等の事例を紹介します。

**労働者への教育**

様々な業種に対応した漫画や動画、作業マニュアル等、日本語だけでなく、外国人労働者向けに14か国語での教材を用意しています。



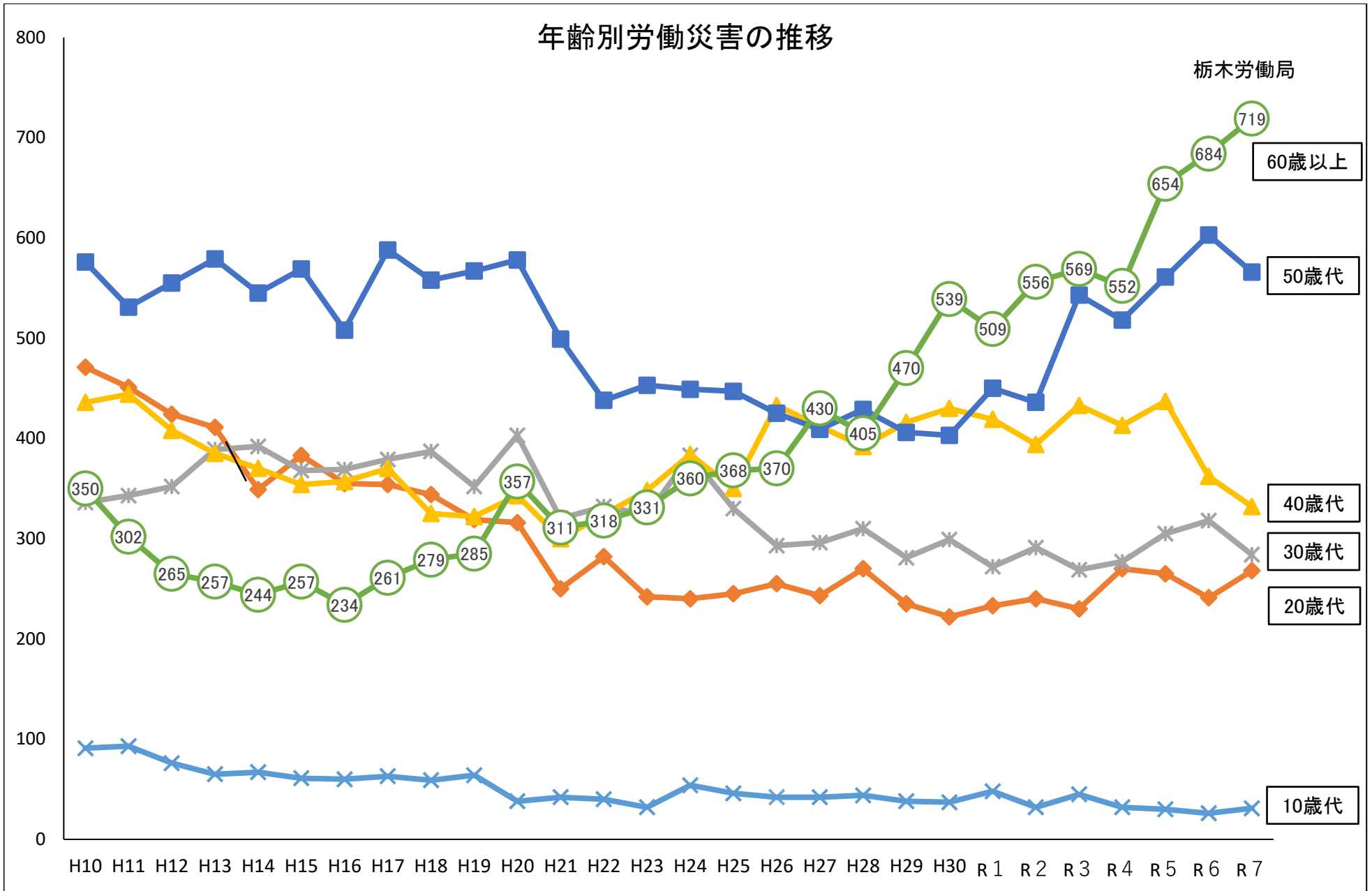
マニュアル

漫画

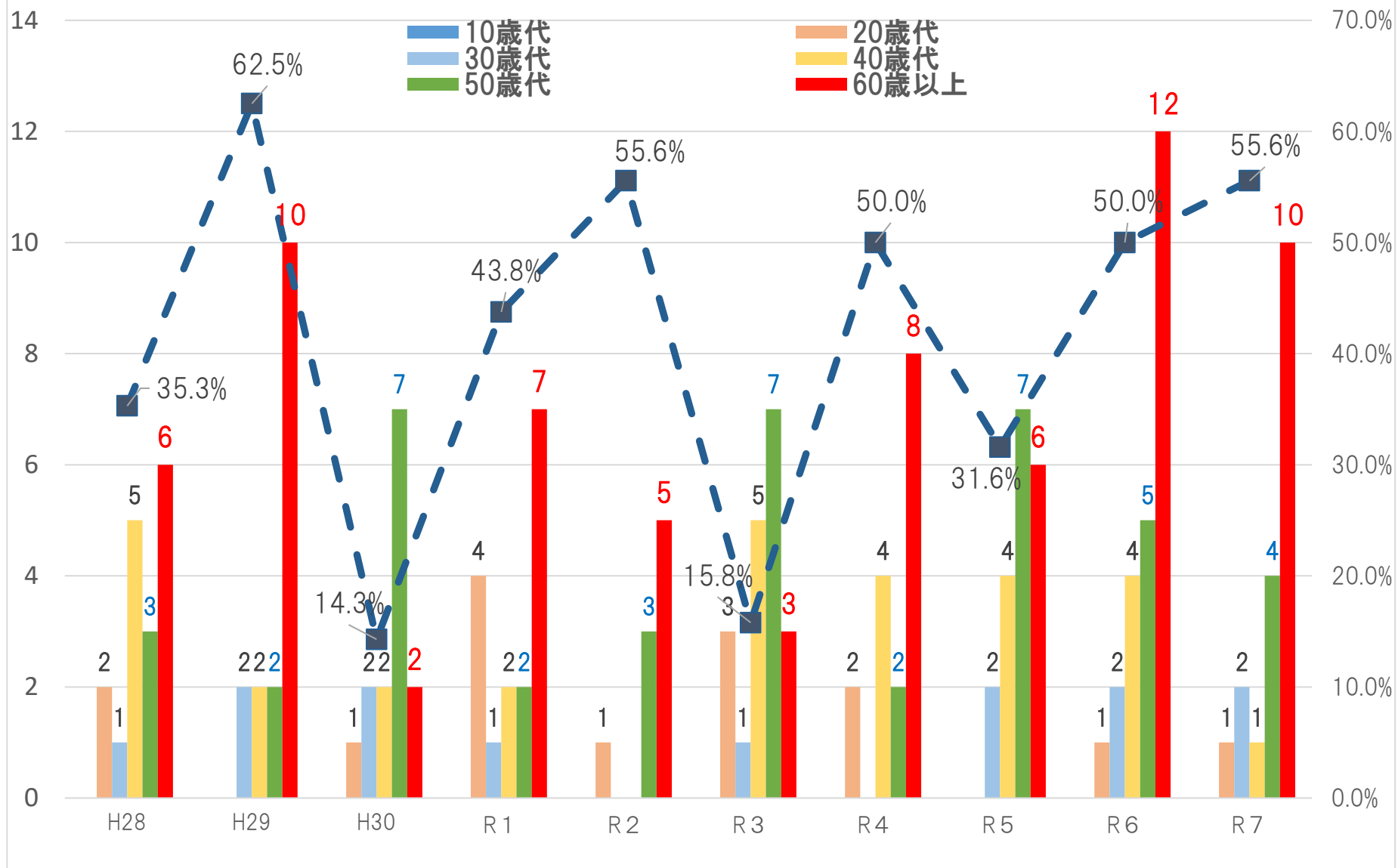


ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省・栃木労働局・各労働基準監督署



# 年齢別 死亡労働災害の推移



# えー A ない声かけ運動！



(ダウンロードはこちら)

“あわてず！” “あせらず！” “あなどらず！”  
声をかけ合っていきましょう！

厚生労働省

栃木労働局

増加する転倒や腰痛などの「行動災害」を含め、労働災害の起因となる**危ない行動を発生させない**ために、頭文字が「A（あ）」で始まる**“あわてず” “あせらず” “あなどらず”**をキャッチフレーズに、**職場内で声をかけ合って**いきましょう！

## ○安全を栃木から ～ 「安全第一」発祥の栃木県

1900年代初頭のアメリカで、USスチールのゲーリー社長は、悲惨な労働災害により苦しむ労働者たちの姿に非常に心を痛み、1906年に業界一般の方針「生産第一、品質第二、安全第三」から「安全第一、品質第二、生産第三」に改めました。その結果、労働災害が減少するだけでなく、生産性も、品質も向上したため「Safety - First」は全米に広がりました。

日本では、古河鉱業足尾鉱業所（栃木県日光市（旧足尾町））のおだがわまさゆき小田川全之所長が、アメリカから、この考えを持ち帰り、大正元（1912）年に「安全専一」を掲げ、「安全心得読本」を配布したのがその始まりで、やがて全国に広がっていききました。日本で最初の「安全第一」運動です。

また、作業現場での声かけでは、「ご安全に！」という声かけが広く知られております。昔ドイツの炭鉱夫たちの間で使われていた「ご無事で！（グリュックアウフ）」という挨拶が由来と言われており、日本では昭和28年に兵庫県の鉄鋼工場で「ご安全に！」が使われ、その後鉄鋼業界を中心に広まったとされています。

時がたち、時代が変わっても、仲間を思いやる気持ちは変わりません。皆さんも積極的に職場のみんなに事故に遭わせないための「声かけ」をお願いします。



## ○安全を栃木から ～ S A F Eアワードで全国1位！

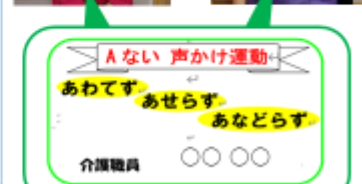
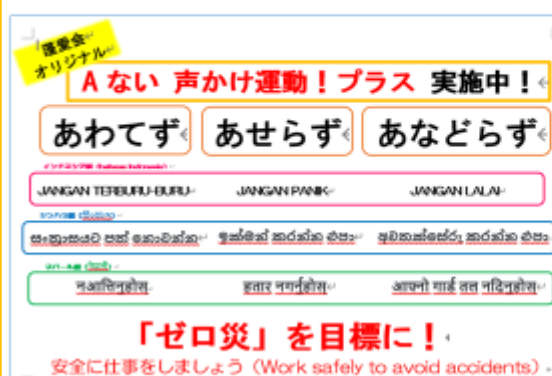
栃木県内に本社を置く社会福祉法人ほうあいかい蓬愛会は、外国人介護職員も含めた安全衛生対策として「Aない声かけ運動！」の名札を活用し「労災ゼロ」を目指しています。

その取組が、労働災害防止において優良と認められS A F Eコンソーシアムの「S A F Eアワード」においてゴールド賞（全国1位）を受賞しました。

この取組は厚生労働省ホームページでも公開され、好事例として全国で活用されています。

### ■ 安全衛生対策の「見える化」③ A ない声かけ運動 ■

●外国人労働者も【労災ゼロ】を目指し、法人全体で取り組もう！



社会福祉法人 蓬愛会

● **慌**てて作業を行ったことによるはさまれ災害！

〔発生時の状況〕

被災者は、配膳車を引っ張ってエレベーターに入れようとしていたところ、エレベーターの扉が閉まる前に、慌てて配膳車を移動させたため、エレベーター脇の廊下の壁と配膳車の間に手首を挟み、骨折した。

〔原因〕

配膳車をエレベーターに入れる際、エレベーターの長時間開放ボタンを使用せず、慌てて、配膳車を移動させたこと。強い力で配膳車を引っ張ったため、配膳車に勢いがつき、制御できなかったこと。



● **焦**りによる行動で全身やけどを負って死亡！

〔発生時の状況〕

被災者は、トラックの荷台に積んであった燃料タンクのセンサーを交換しようとしてタンクから外したところ、タンク内の燃料が噴出して全身に被ってしまった。付近には暖房用ストーブがあったことから、焦った被災者はストーブを消そうと近づいたところ、服に引火し、全身に火傷を負って死亡した。

〔原因〕

ストーブの停止を他の労働者に任せる等せず、燃料を全身に被った被災者自身が行ったこと。



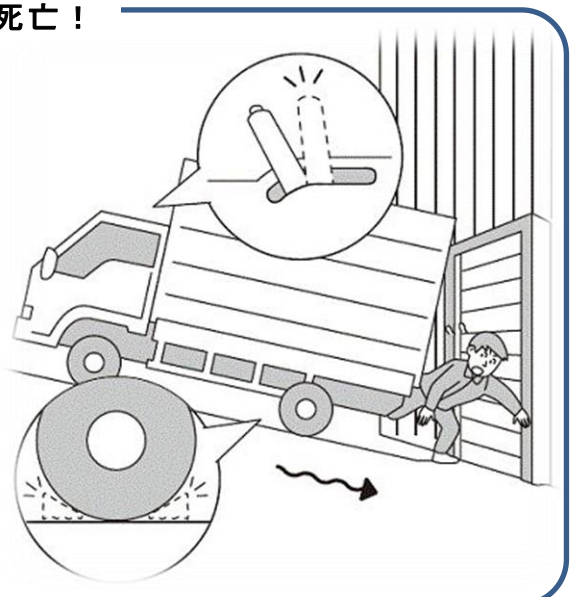
● 逸走したトラックを**慌**てて止めようとして挟まれ死亡！

〔発生時の状況〕

被災者は、トラックの積荷を降ろすため、緩やかに下った傾斜地に後ろ向きでトラックを停車させて降車した。被災者がトラック後部扉を開けようとして、トラック後部に回ろうとしたところ、傾斜でトラックが後退（逸走）してきたため、慌ててトラックを手で止めようとしたが、停車場との間にはさまれて、全身圧迫により死亡した。

〔原因〕

サイドブレーキの引きが甘く、輪留めもしなかったこと。



# こころばNiceとちぎ <sup>ないっす</sup>

無理なく  
できる!!

## 転倒予防体操



**転倒災害は特に高年齢労働者の女性に多いです。**

転倒による休職や通院・入院のリスクを回避する為、「こころばNiceとちぎ 転倒予防体操」を取り入れてみてください。

毎日続けることで転倒しにくい身体作りをめざしましょう!

こころば  
Nice  
01

### 手首・足首回し

まずは準備運動です。手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。手首・足首をゆっくりと動かすことで血行を促進します。

回数 手首…右に5回、左に5回 足首…右足5回、左足5回

こころば  
Nice  
02

### 平衡感覚運動

次は目や耳などの平衡感覚を感じとる、頭をまっすぐに意識する運動です。体が傾いたり倒れることを感じとる能力は、年齢とともに低下します。股関節を左右に動かし、上半身の傾きをしっかり意識して行いましょう。

回数 右…3回 左…3回

こころば  
Nice  
03

### 腰回し

次は股関節周りの動きを良くしてスムーズな動き出しができるよう左右一回ずつ腰を大きく回します。頭や体幹が真っ直ぐになっているか意識しながら行いましょう。

回数 右…3回まわす 左…3回まわす



こ3ば  
Nice  
04

## スロースクワット

次は下半身の筋力強化です。足を肩幅より広めに開いて立ち、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰を下ろしていきます。太ももが床に平行になるくらいまで腰を下ろしたら、ゆっくりと立ち上がります。戻る時に膝を伸ばし切らないのがポイントです。

回数 10回(4秒で腰を下ろし、4秒で立ち上がり)



こ3ば  
Nice  
05

## 美ポジバランス

次はバランス運動です。片足立ちはバランスの向上に役立ちます。姿勢を正して立ち、腰に手を当てて片足立ちをします。軸足の膝が曲がらないようし、腹筋とお尻を意識しましょう。難しい方は椅子などに片手をつきながら、できる方は両手を上げるとさらに効果が上がります!

秒数 右…60秒 左…60秒



こ3ば  
Nice  
06

## 深呼吸

最後に深呼吸です。1・2・3・4腕を上げながら息を大きく吸います→5・6・7・8腕を下ろしながら息をゆっくり吐きます→次は1・2・3・4息を吸いながら大きく胸を広げます→最後に5・6・7・8息をゆっくり吐きながら戻します。これを2回続けて終了です。

回数 1234/5678 + 1234/5678 を2回



体操の監修

南雲 光則 先生

- ・栃木県理学療法士会 会長
- ・自治医科大学附属病院  
リハビリテーションセンター 室長
- ・独立行政法人 労働者健康安全機構  
栃木産業保健総合支援センター  
産業保健相談員

こ3ば<sup>ないっす</sup>Niceとちぎ

転倒予防体操は  
動画でもご覧いただけます。

右の二次元バーコードよりご視聴ください。

視聴しながら一緒に  
体操を行えます。  
ぜひご覧ください▼



## 転倒防止・腰痛予防等のための訪問支援

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として、労働者の高齢化等による身体機能の低下などが挙げられます。健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するために、理学療法士の資格を有する「産業保健相談員」が直接事業場に伺い、運動アドバイス等を通じた労働者の健康保持増進に取り組みます。費用は、交通費を含めて全て無料です。

お問い合わせ・お申し込み: 独立行政法人労働者健康安全機構 栃木産業保健総合支援センター  
TEL:028-643-0685 E-mail: <info@tochigis.johas.go.jp>

からだ  
・腰

# 痛めNiceとちぎ 腰痛予防体操

運動中に痛みやしびれなどを感じた場合は無理をせず中止し、必要に応じて医療機関を受診してください。

また、すでに治療を受けている方は、主治医と相談のうえで運動を行ってください。

痛め  
Nice  
01

## 姿勢を整える

肩甲骨を動かしつつ、猫背になりがちな姿勢を整える体操です。顎を軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にし、胸を軽く張りながら腕を開きます。お腹が出ないように、おへそから5cm下の丹田を意識するようにしましょう。

回数 10回(開く→閉じるで1回)

肘が体から  
離れない  
ように手の平を  
しっかり  
上に痛め  
Nice  
02

## 肩甲骨回し

首から肩の周りの筋肉をほぐす運動です。肩甲骨周りほぐれれば姿勢が改善します。肩に手を添えてゆっくりと回します。この時肩甲骨の動きをしっかりと感じるように動かしてください。方向は回しやすい方でOKです。きつい方は鎖骨付近に指先を添えましょう。

回数 肩に手を添えてゆっくり・大きく10回

ゆっくり  
大きく回し  
ましょう回しやすい  
方向で  
OK!痛め  
Nice  
03

## 大殿筋ストレッチ

大殿筋というお尻にある大きな筋肉のストレッチです。片方の足の上にもう片方の足を乗せ、上になった足の膝をおさえます。そこからゆっくりと上半身を倒してストレッチ。この時、組んだ足が地面と並行になるように意識して行ってください。

回数 左右20秒～30秒ずつ

ストレッチ  
されている筋肉  
を意識!足が地面と  
並行に  
なるように痛め  
Nice  
04

## 股関節外旋筋群ストレッチ

硬くなること多い股関節の奥をほぐすストレッチです。下にした足の先とは逆の方向を向き、左右バランスよくストレッチを行います。足をしっかりとおさえて行うことがポイントです。

回数 左右20秒～30秒ずつ

足を  
しっかり  
抑える痛め  
Nice  
05

## 僧帽筋・背筋ストレッチ

肩こり、腰痛に関わる僧帽筋・背筋のストレッチです。クロスして組んだ手を下に押しながら背中を倒していきます。床に手がつけばベストですが、無理のない範囲でしっかりと伸ばしてください。

回数 20秒～30秒ストレッチ

手が  
地面につけば  
ベスト!無理の  
ない範囲で  
OK

痛め  
Nice  
06

## ハムストリングスのストレッチ

太もも裏の筋肉のストレッチです。  
椅子に浅く座って、片膝を伸ばします。伸ばした足の踵は床につけ、つま先を天井に向けます。  
背中を丸めず、太ももの裏がしっかり伸びていることを確認しながら行いましょう。

回数 左右20秒～30秒ずつ

つま先は  
天井に  
向ける



背中は  
丸めずに  
伸ばす!

痛め  
Nice  
07

## 腸腰筋ストレッチ

腸腰筋は姿勢や歩行に関わる筋肉です。こが硬くなると腰痛や骨盤の傾きに影響します。  
体をまっすぐにしてから足を縦方向に開き少し腰を落とします。  
体を真っ直ぐにし、付け根が伸びていることを意識して行ってください。

回数 左右20秒～30秒ずつ

体は  
まっすぐ



付け根が  
伸びている  
ことを意識!

痛め  
Nice  
08

## 広背筋ストレッチ

大きな背中の筋肉を伸ばします。  
伸ばす方の手をもう片方の手で掴み、掴んだ手の方に上半身ごと倒します。  
体がしっかり伸びていることを感じながら行いましょう。

回数 左右20秒～30秒ずつ

体ごと  
ぐ～っと  
伸ばす



体がしっかり  
伸びているか  
チェック!

痛め  
Nice  
09

## スロースクワット

下半身の筋力強化です。足を肩幅より広めに開いて立ち、椅子に座るようにゆっくりと後方へ  
腰を下ろしていきます。太ももが床に平行になるくらいまで腰を下ろしたら、ゆっくりと立ち上がります。  
戻る時に膝を伸ばし切らないのがポイントです。

回数 10回(4秒で腰を下ろし、4秒で立ち上がる)

膝がつま先  
より前に  
出ていないか



ひざと  
つま先を同じ  
方向に!

痛め  
Nice  
10

## これだけ体操

最後は腕を後ろに回し、腰回りの血流アップの体操です。両手でしっかり骨盤を押します。  
両肘は背中に寄せ、顎を軽く引き、目線は斜め30度に。息をはきながら胸を反らします。  
膝が伸びていてつま先体重になっているかをチェック。しっかり骨盤を押す意識で行いましょう。

回数 5回

しっかり  
骨盤を  
押す!



目線は  
斜め上  
30度



体操の監修

南雲 光則 先生

- ・栃木県理学療法士会 会長
- ・自治医科大学附属病院  
リハビリテーションセンター 室長
- ・独立行政法人 労働者健康安全機構  
栃木産業保健総合支援センター  
産業保健相談員

ないっす  
痛めNiceとちぎ

腰痛予防体操は  
動画でもご覧いただけます。

右の二次元バーコードよりご視聴ください。

視聴しながら一緒に  
体操を行えます。  
ぜひご覧ください!▼



## 転倒防止・腰痛予防等のための訪問支援

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として、労働者の高齢化等による身体機能の低下などが挙げられます。  
健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するために、理学療法士の資格を有する「産業保健相談員」が直接事業場に伺い、  
運動アドバイス等を通じた労働者の健康保持増進に取り組みます。費用は、交通費を含めて全て無料です。

お問い合わせ・お申し込み: 独立行政法人労働者健康安全機構 栃木産業保健総合支援センター  
TEL:028-643-0685 E-mail: <info@tochigis.johas.go.jp>

# 高年齢者の労働災害防止のための指針 (エイジフレンドリー指針)を策定しました

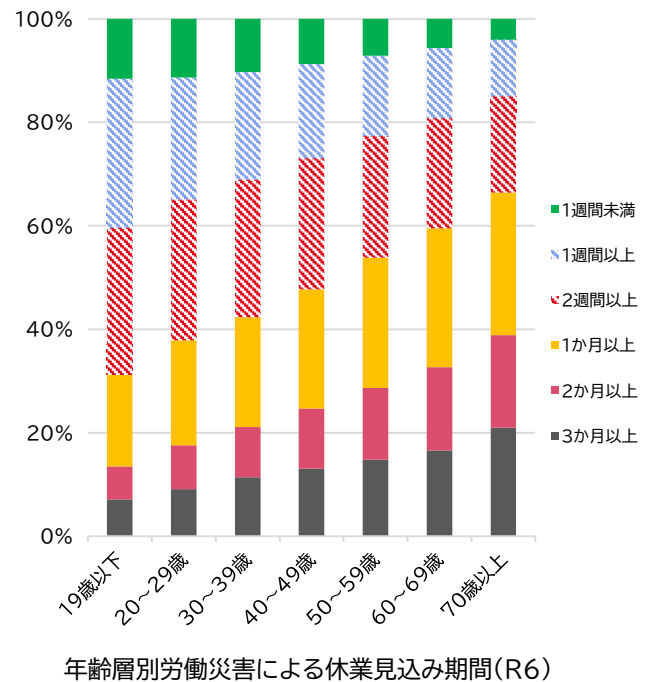
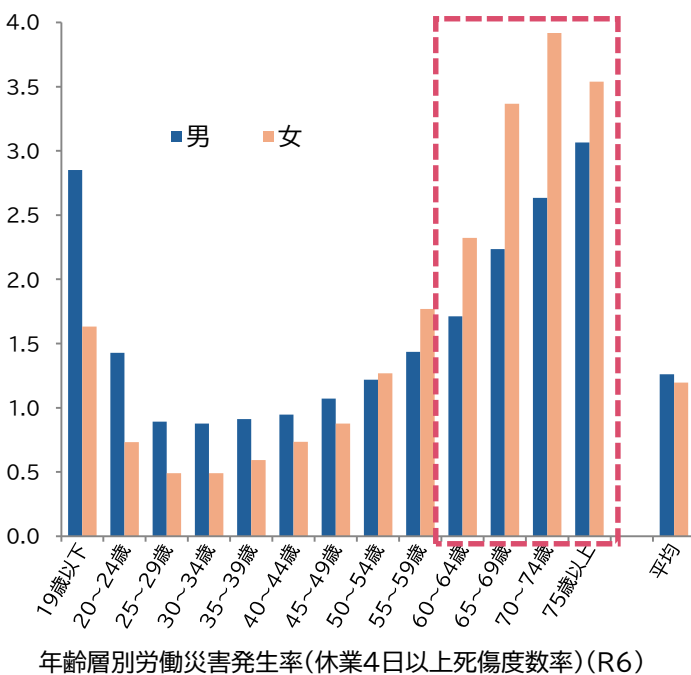
## 概要

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律(令和7年法律第33号)により、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、作業管理などの必要な措置を講ずることが事業者の努力義務となったことを受け、令和8年2月に、「高年齢者の労働災害防止のための指針」(エイジフレンドリー指針)を策定しました。

このリーフレットは、エイジフレンドリー指針の主なポイントや高年齢者の労働災害防止対策をまとめたものです。皆さまの事業場での、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理等に、ぜひご活用ください。

## 高年齢者をめぐる労働災害の現状

高年齢者は他の世代と比べて、労働災害の発生率が高く、災害が起きた際の休業期間が長い傾向があります。



社会の高齢化に伴い、高年齢者の労働災害発生率は、今後さらに増加することが予想され、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、適切な作業の管理等の取り組みが重要です。

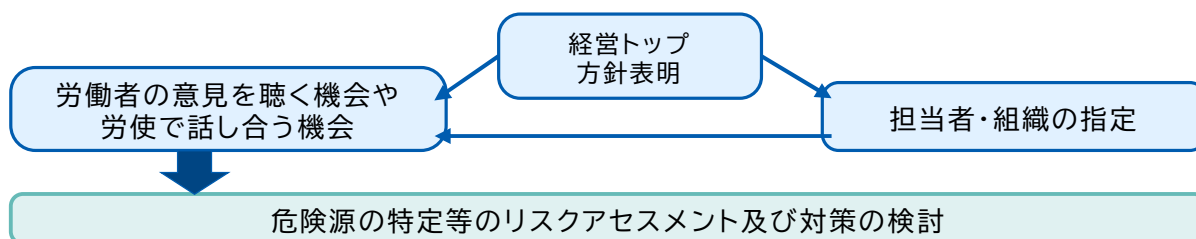
指針の主なポイントは次頁をご覧ください⇒

## 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ひましょう。

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。



## 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
<p>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</p>	<p>リフトやスライディングボード等の導入</p>	<p>空調服の導入</p>

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。

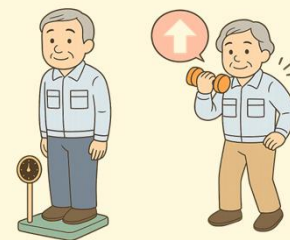
### 3. 高齢者の健康や体力の状況の把握

#### 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。



### 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ましょう。

#### 高齢者の状況に応じた業務の提供

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。

### 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いましょう。

ポイント!

- ・ 管理監督者へは、高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。（高齢者が実際に働いている現場を見て、声がけ等をする）
- ・ 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

事業者は、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、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が必要です。

## 国、関係団体等による支援

個別事業場に対するコンサルティング等の活用としては、中央労働災害防止協会の中小企業安全衛生サポート事業を、補助金については厚生労働省で実施するエイジフレンドリー補助金を、社会的評価を高める仕組みについてはSAFEアワード等を活用することができます。

中小企業安全衛生  
サポート事業



SAFEアワード



## エイジフレンドリー補助金について

### 補助金の目的

- ・ 高年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の費用を補助します。
- ・ 高年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。

エイジフレンドリー  
補助金



### 対象となる事業者

次のいずれも満たす中小企業事業者であること

- ・ 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年齢労働者(60歳以上)が常時1名以上就労していること

### 【参考】エイジフレンドリー補助金の申請対象となる中小企業事業者の範囲

業種		常時使用する労働者数 ※1	資本金又は出資の総額 ※1
小売業	小売業、飲食店、持ち帰り・配達飲食サービス業	50人以下	5,000万円以下
サービス業	医療・福祉(※2)、宿泊業、娯楽業、教育・学習支援業、情報サービス業、物品賃貸業、学術研究・専門・技術サービス業など	100人以下	5,000万円以下
卸売業	卸売業	100人以下	1億円以下
その他の業種	製造業、建設業、運輸業、農業、林業、漁業、金融業、保険業など	300人以下	3億円以下

※1 常時使用する労働者数、または資本金等のいずれか一方の条件を満たせば中小企業事業者となります。

※2 医療・福祉法人等で資本金・出資がない場合には、労働者数のみで判断することとなります。

この補助金は、(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会が補助事業の実施事業者(補助事業者)となり、中小企業事業者からの申請を受けて審査等を行い、補助金の交付決定と支払を実施します。