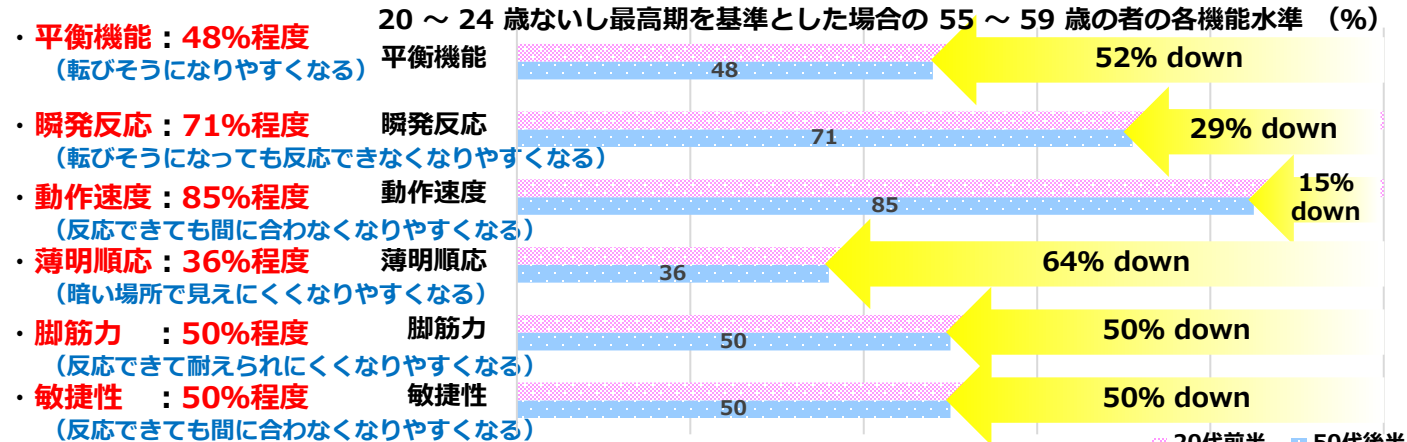


# ヘルシーボディを目指しましょう！

～エイジングボディとさよならしましょう～

○ 20代前半と比べると、50代後半には、**ぬるま湯のカエルのように、**



に徐々に低下していきます。

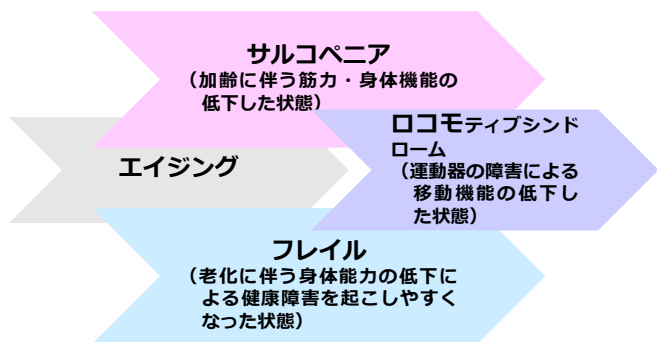
(出典) 高齢者の労働能力 (労働科学叢書 53)、労働科学研究所 1980、石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全 (4)、交通安全教育、No.203、1983.7、日本交通安全教育普及協会、石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全 (5)、交通安全教育、No.204、1983.8、日本交通安全教育普及協会

○ このため、**転びそうに (平衡機能の低下)、転びそうになったときに反応できなく (瞬発反応の低下)、反応できても間に合わなく (敏捷性の低下)、転びそうになったときに耐えられなく (脚筋力の低下)、転びやすくなります。(労働災害の28%は転倒です。)**

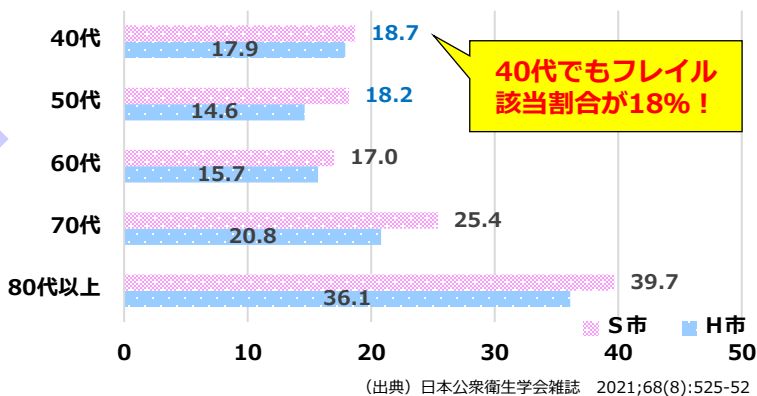
○ 特に、**暗い場所では見えにくくなる (薄明順応の低下)** ため、特に注意が必要です。

○ **エイジング (老化)** に伴い、**サルコペニア**や**フレイル**により、**ロコモティブシンドローム**が進行します。(地域によっては、**40代や50代でもフレイル該当の方が約18%**もいます。)

○ このため、**全ての働く方の、ヘルシーボディ (うえき (適度な運動、適度な栄養、適度な休養)) を目指す意識が重要です。**

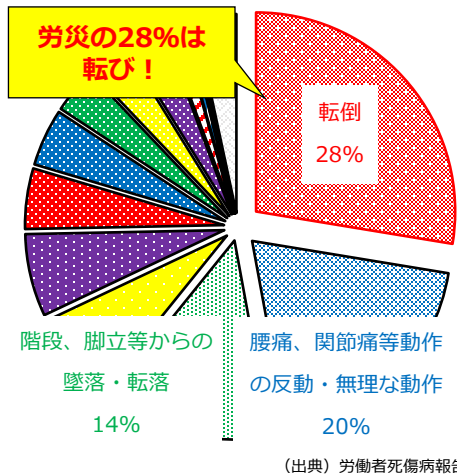


## S市、H市でのフレイル該当割合 (%)



**40代でもフレイル該当割合が18%!**

## 令和7年都内の労災の傾向



### ○ う：適度な運動

- 筋力トレーニング (**ウォーキング、階段の上り下り、ランジ**)
- バランス運動 (片脚立ち、バランスボール、片足スクワット)
- ストレッチ (柔軟体操)

### ○ え：適度な栄養

- エネルギーのバランス (サプリメント、コンビニエンスストア)
- たんぱく質、野菜 (食物繊維)、果物 (ビタミン、ミネラル) の摂取
- 水分の摂取 ←夏は熱中症にも注意!

### ○ き：適度な休養

- 睡眠 (早寝早起き)
- 禁煙、禁酒 ←**アイフレイルやオーラルフレイルにも注意!**

(参考) eヘルスネット



# 転倒事例



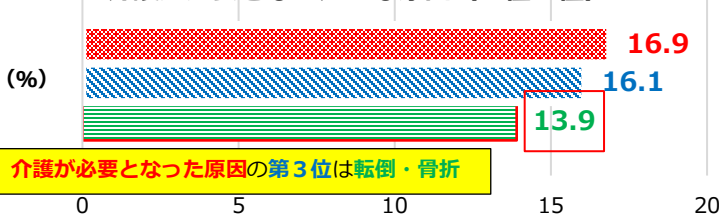
急いでいるときや、両手で荷物を抱えているときなどに、放置された荷物や台車につまずく、濡れた床で滑るなど

バットを持ち歩いているときに、床が濡れているのに気付かずに滑って転倒した。  
(食料品製造業、44歳、休業見込1か月)

荷を抱えて運んでいるときに、階段を踏み外して転倒した。  
(ビルメンテナンス業、42歳、休業見込2か月)

舗装工事の車両を誘導しているときに、高低差のある歩道でバランスを崩し後ろ向きに手を着いて転倒した。  
(警備業、34歳、休業見込3か月)

## 介護が必要となった主な原因（上位3位）

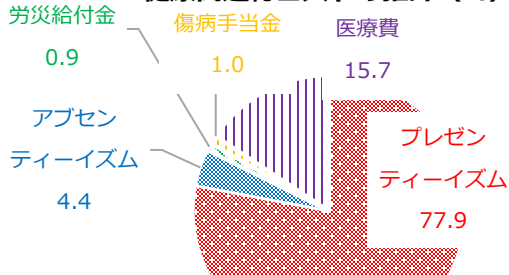


介護が必要となった原因の第3位は転倒・骨折

※ 認知症    脳血管疾患    転倒・骨折

(出典) 国民生活基礎調査 (令和4年)

## 健康関連総コストの推計 (%)



健康問題による出勤時の生産性の低下（プレゼンティーズム）は健康問題による欠勤（アブセンティーズム）の約17.7倍

(出典) 「Healthy Workforce 2010 and Beyond,2009」 Partnership for Prevention and U.S. Chamber of Commerce



## 転倒対策活動

- 4S活動 → 労働災害の原因を取り除く
- KY活動 → 潜んでいる危険を見つける
- 危険の「見える化」 → 危険を周知する
- 安全教育・研修 → 正しい作業方法を学ぶ
- 安全意識の啓発 → 全員参加
- 作業に合った靴の選択 → 滑りにくい靴⇔つまづきやすい可能性&つまづきにくい靴⇔滑りやすい可能性
- エイジフレンドリー補助金の活用 → 高齢労働者の身体機能の低下を補う設備・装置の導入等

## 関係資料

<p><b>高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）</b> (高齢者の労働災害防止のための指針公示第1号)</p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html</a></p>	
<p><b>エイジフレンドリー補助金</b></p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html</a></p>	
<p><b>データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン</b></p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170819.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170819.html</a></p>	
<p><b>コラボヘルスを推進してください/定期健康診断等の結果を保険者に提供することにご協力ください（事業者の皆様へ）</b></p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000753630.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000753630.pdf</a></p>	
<p><b>定期健康診断等の結果を保険者に提供して活用できるようにしましょう（労働者の皆様へ）</b></p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000753629.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000753629.pdf</a></p>	
<p><b>ヘルシーボディを目指しましょう！</b> (東京労働局特設サイトページ)</p>	<p><a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/healthy_body.html">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/healthy_body.html</a></p>	