

ヘルシーボディを目指しましょう！

～フィジカルアウェアネス（ロウサイアウェアネス）やフィジカルアビリティを高めましょう～

- 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、**ノンアウェアネス**（無自覚）で、
 - ・ **平衡機能：48%程度**（転びそうになりやすくなる）
平衡機能：48% ← 52% Down
 - ・ **瞬発反応：71%程度**（転びそうになっても反応できなくなりやすくなる）
瞬発反応：71% ← 29% Down
 - ・ **動作速度：85%程度**（反応できても間に合わなくなりやすくなる）
動作速度：85% ← 15% Down
 - ・ **薄明順応：36%程度**（暗い場所で見えにくくなりやすくなる）
薄明順応：36% ← 64% Down
 - ・ **脚筋力：50%程度**（反応できて耐えられにくくなりやすくなる）
脚筋力：50% ← 50% Down
 - ・ **骨密度：20%程度**（個人差が大きい）（転んだときに骨を折るなど痛めやすくなる）
骨密度：20% ← 20% Down
- 徐々に低下していきます。
- このため、**転びそうに**（平衡機能の低下）、**転びそうになっても反応できなく**（瞬発反応の低下）、**反応できても間に合わなく**（動作速度の低下）、**反応できても耐えられなく**（脚筋力の低下）なり転びなどにつながり、痛めやすくなります。特に、**暗い場所では見えにくく**（薄明順応の低下）なるため、注意が必要です。
- **エイジング**（老化）に伴い、**フィジカルアビリティ**（身体能力）が低下し、**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。
- 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、フィジカルアウェアネス（ロウサイ（労災）アウェアネス）やフィジカルアビリティを高める意識**が重要です。

（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

う：適度な運動

- **ウォーキング**→歩行時には体重の約2.6倍の負荷
- **階段の上り下り**→特に下りは脚筋力や骨密度の向上により効果的
- **体操・ストレッチ**→腰痛・関節痛等の予防
- **5回立ち上がり時間、開眼立位時間**→体力チェック
- **スクワット・ランジ**→脚筋力や骨密度、クオリティオブライフの向上

き：適度な休養

- **睡眠**→集中力・生活リズムの向上、脂肪燃焼の促進
- **浴槽入浴**→自律神経を整え、メンタルヘルス不調を改善
- **日光浴**→骨の形成のサポート

え：適度な栄養

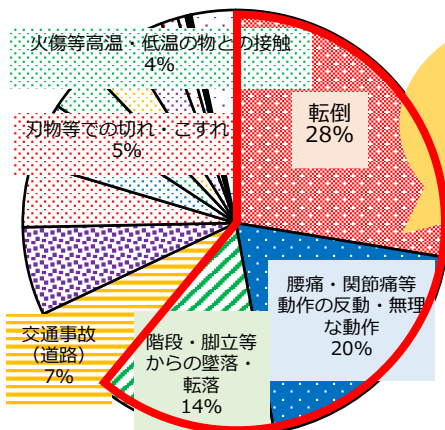
- **筋肉の形成**←たんぱく質（肉・魚・卵・豆・乳製品、プロテイン）
- **骨の形成**←たんぱく質、カルシウム（乳・豆製品）、ビタミンD（魚・きのこ類）、ビタミンK（野菜類）
- **身体を動かすエネルギーの供給**←糖質（お米・麦（パン・麺類）・いも）
- **認知機能の改善**←青魚、緑黄色野菜、豆製品
- **アイフレイル・オーラルフレイルの改善**←節・禁酒、禁煙
- **熱中症の予防**←水分、野菜・果物類

その他

- 健康診断
- 医師による長時間労働者への面接指導
- ストレスチェック
- 骨粗鬆症検診
- 長時間労働の縮減
- 年次有給休暇の取得
- 短時間勤務・隔日勤務・交代制勤務の導入
- 勤務間インターバル・フレックスタイム制の導入
- デジタルデトックス

（参考）eヘルスネット等

令和7年都内の労働災害の傾向



労災の多くは転倒、腰痛・関節痛等、階段・脚立等からの転落など、日常生活型のもの！



（出典）労働者死傷病報告



厚生労働省東京労働局安全課

(2026.06)

転びなどを防ぐための取組（高年齢者等の労働災害を防止するための取組）

安全衛生管理体制	・経営者等が（高年齢者の）労働災害の防止に取り組む内容を表明する紙面の職場での掲示等（方針表明） ・安全衛生管理担当部署や担当者の指名等（体制整備） ・安全衛生委員会や働く方から意見を聴く場を通じた話し合い等（調査審議） ・滑り・つまづきにより転びやすいなど危ない箇所の確認、改善が必要な順位の話し合い等（リスクアセスメント）
職場環境	・4 S活動（整理・整頓・清掃・清潔） ・取り扱う物（機械、工具等）の点検 ・作業手順書や業務マニュアルの整備 ・滑り・つまづきにより転びやすいなど危ない箇所への標識や貼紙の掲示 ・床等で転ばないための段差の解消 ・階段等で転ばないための手すりの設置 ・暗い箇所での明かりの設置
健康や体力の状況の把握	・健康診断（雇入れ時、定期） ・医師等による長時間労働者への面接指導 ・ストレスチェック ・骨粗鬆症検診（YAM値の把握）（特に女性） ・体力測定（<u>5回立ち上がり、開眼立位の時間</u>）（<u>握力測定、開眼片脚立ちの時間、5m歩行テスト、TUGテスト</u>（椅子から立ち上がり、3m歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間の計測））（体力チェック）
健康や体力の状況に応じた対応	・運動指導、栄養指導、保健指導、メンタルヘルスケア等 ・働く方の健康や体力の状況を考慮し、働く方と話し合った上での労働時間の短縮、深夜業の回数、作業内容、配置場所の変更等 ・ワークシェアリング（複数名での業務の分け合い）
安全衛生教育	・技能講習、特別教育、能力向上教育、教育訓練、 ・職場での労災事例の提示等によるフィジカルアウェアネスやロウサイアウェアネスの促進
その他	・労働災害防止団体や独立行政法人のホームページに掲載されている取組事例の活用 ・安全管理士や労働安全コンサルタント、労働衛生コンサルタントの専門家による個別コンサルティング診断の活用 ・補助金の活用 ・協会けんぽとの連携の活用（定期健康診断結果の保険者への提供）



関係資料

高年齢者の労働災害防止のための指針 （高年齢者の労働災害防止のための指針公示第1号）	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00010.html	
エイジフレンドリー補助金	https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html	
健康づくりの総合ポータルサイト～健康づくりサポートネット～	https://kenet.mhlw.go.jp/home/	
ヘルシーボディを目指しましょう！ （東京労働局特設サイトページ）	https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/healthy_body.html	