

誰もが自分らしく働けるエイジフレンドリー職場へ

オール・エイジアクション

チェックリストと解説集



中央労働災害防止協会

〈目次〉

① 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)	3
② 「エイジアクション100」から 「オール・エイジアクション」へ	4
③ オール・エイジアクションの概要	5
④ オール・エイジアクションの使い方	6
⑤ オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)	10
⑥ オール・エイジアクション チェックリスト解説について	24
* * * * *	
⑦ 関連資料	152
検討委員会メンバー	154

I 高齢者の安全衛生 管理編

1 高齢者の安全衛生の総括管理

(1) 基本方針の表明	25
(2) 高齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等	26

2 高齢者の作業管理

(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操	35
(2) 作業負荷の軽減	37
(3) 作業ペースや作業量のコントロール	39
(4) 休憩・休止	41

3 高齢者の作業環境管理

(1) 視覚環境の整備	44
(2) 聴覚環境の整備	48
(3) 寒冷環境への対応	50

4 高齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握	52
(2) メンタルヘルスケア	68
(3) がんの教育と検診	72

5 高齢者に対する安全衛生教育

(1)安全衛生教育の確実な実施	74
(2)加齢に伴う心身機能の変化に対応するための安全衛生教育	76
(3)教育・指導の実施に当たっての高齢者の特性への配慮	78

6 高齢者の勤務条件

(1)配置・勤務形態・労働時間	79
(2)治療と仕事との両立支援	84

7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための 若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(1)健康づくりの支援	86
(2)女性特有の健康上の課題(月経困難症、過多月経症、 月経前症候群、乳がん・子宮がん、更年期障害、 骨粗しょう症、プレコンセプションケア等)についての支援	88
(3)長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保	91
(4)キャリア形成の支援	92

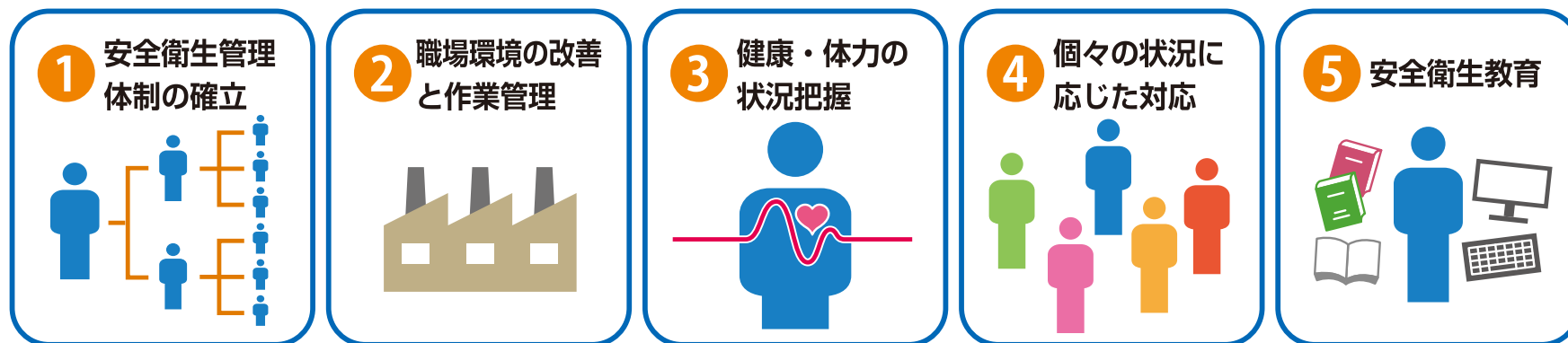
Ⅱ 高齢者に多発する労働災害の防止 対策編

(1)転倒防止	93
(2)墜落・転落防止	106
(3)腰痛予防	112
(4)はさまれ・巻き込まれ防止	121
(5)交通労働災害防止	129
(6)熱中症予防	138

1 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)

働く高齢者が増えるとともに、労働災害に占める高齢者の割合も増加傾向にあります。そのため労働安全衛生法が改正され、令和8年4月より高齢者の労働災害防止対策の実施が努力義務となっています。

あわせて「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)」が策定され、事業場において以下の5つの取り組みが求められています。



働きやすい職場づくりは高齢者だけでなく、職場全体のモチベーションの向上につながります。

エイジフレンドリーな職場をつくりましょう！

【参考】厚生労働省ホームページ | 高齢労働者の安全衛生対策について

「高齢者の労働災害防止のための指針」をはじめ、リーフレットなど各種資料が掲載されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html

2 「エイジアクション100」から「オール・エイジアクション」へ

「エイジアクション100」は、高年齢労働者の安全と健康確保のための100の取り組み（エイジアクション）を盛り込んだチェックリストです。職場の課題を洗い出し、改善に向けて取り組みを進めるために活用する「職場改善ツール」として、中災防が2018（平成30）年3月にとりまとめたものです。

その後、2020（令和2）年3月に厚生労働省から「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）」が公表され、その中で「エイジアクション100」の活用が有効である旨記述されました。

さらに、2025（令和7）年5月の労働安全衛生法の改正により、高年齢者の労働災害防止に必要な措置の実施が事業者の努力義務となり、2026（令和8）年2月に「エイジフレンドリーガイドライン」が「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）」として格上げされました。

これに合わせ、「エイジアクション100」を指針の内容に則したものに改訂し、この度新たに「オール・エイジアクション」としました。



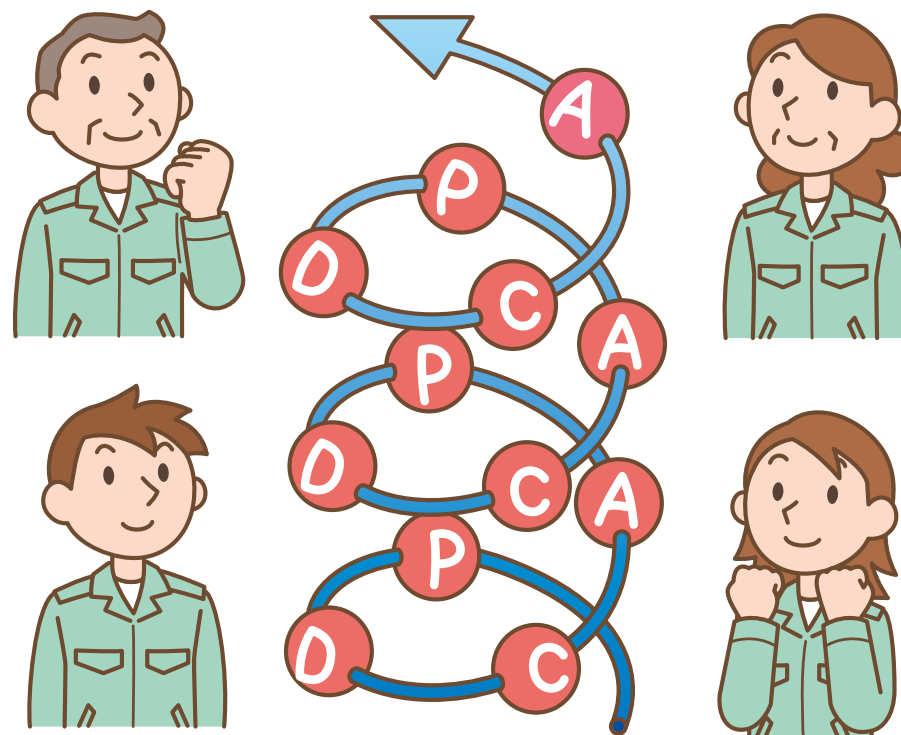
3 オール・エイジアクションの概要

「オール・エイジアクション」は、高齢者に限らず、これから年齢を重ねていくすべての働く人が健康・安全に働き続けるための取り組み（オール・エイジアクション）を盛り込んだチェックリストで、これを活用して、職場の課題を洗い出し、改善に向けての取り組みを進めるための職場改善ツールです。

■取り組みの進め方

次のような単位で、チェックリストを使って検討を行い、職場改善を進めます。

- ①事業場単位
- ②安全(衛生)管理者(推進者)等
- ③安全衛生委員会等
- ④その他（労働災害に直結する可能性の高い事項や法令上の事業者の義務となっている事項等）



【参考】中央労働災害防止協会「高齢者安全衛生対策」特設サイト
<https://www.jisha.or.jp/info/field/age-friendly/>

4 オール・エイジアクションの使い方

「オール・エイジアクション」を活用した
職場改善の流れは、

「1・現状把握」

「2・チェックの実施」

「3・職場改善の実施」

という3ステップで進めます。

1・現状把握

- ①高年齢者の雇用状況
- ②過去の労働災害の発生状況
- ③リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの実施結果
- ④高年齢者の作業負荷の程度
- ⑤高年齢者の健康状況
- ⑥高年齢者の体力の状況
- ⑦高年齢者の安全と健康確保の取り組みに充てることができる予算・人員・時間等



2・チェックの実施

- ①実施者
- ②チェックの実施



3・職場改善の実施

- ①取り組み事項の選定
- ②職場改善策の検討
- ③高年齢者等の職場関係者の意見聴取
- ④PDCAサイクルでレベルアップ

4 オール・エイジアクシンの使い方

1・現状把握

①高年齢者の雇用状況

どのような作業に従事している高年齢者がどれくらいいるか。

②過去の労働災害の発生状況

高年齢者にはどのような労働災害が多いのか。どのような原因で発生しているのか。

③リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの実施結果

リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムを実施している場合は、リスクの高い業務としてはどのようなものがあるか、その改善状況はどうか。

④高年齢者の作業負荷の程度

大きい、重い、スピードが速い等の負荷の大きい作業にはどのようなものがあるか。

⑤高年齢者の健康状況

生活習慣病、がん等の疾病への罹患状況等

⑥高年齢者の体力の状況

⑦高年齢者の安全と健康確保の取り組みに充てることができる予算・人員・時間等

4 オール・エイジアクションの使い方

2・チェックの実施

①実施者

主に、安全(衛生)管理者(推進者)等が、事業場全体に行うことを想定しています。

そのほか、次のような方法もあります。

- 職場ごとに、職場のリーダーがチェックを行ったうえで集約する方法
- 大規模な事業場では、安全衛生委員会の下に「エイジアクションチーム」を設け、チームメンバーが分担してチェックする方法
- 小規模な事業場では、事業者が担当を指名し、外部専門家と相談しながら進める方法

②チェックの実施

- ①各チェックリストを読んで、現在の取組状況を「ほぼできている」「改善が必要」「対象外」より選択します。
- ②結果欄で「改善が必要」とチェックした項目のみ、優先度欄により改善する実施時期を「今すぐ」「1か月以内」「継続観察」より選択します。
- ③職場改善に向けての検討を行い、職場改善計画を作成します。
対策の検討には、各項目の解説を参考にしましょう。

【参考】厚生労働省ホームページ | 高齢労働者の安全衛生対策について

「高齢者の労働災害防止のための指針」をはじめ、リーフレットなど各種資料が掲載されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html

4 オール・エイジアクションの使い方

3・職場改善の実施

①取り組み事項の選定

チェックの結果、「改善が必要」となったもののうち、優先度の高いものについて、順次、具体的な取り組み内容を検討します。「継続観察」にしたものは、できるだけ、次はいつ、何をするかを明確にしておきましょう。

②職場改善策の検討

対策の検討には、各項目の解説、WEB等で公開されている労働災害防止や健康確保に関する資料等を参考にしましょう。

③高年齢者等の職場関係者の意見聴取

優先度が高く、かつ効果的な職場改善の取り組みを行うためには、高年齢者自身の意見やアイデア等を聞きながら、進めていくのが望ましいです。

④PDCAサイクルでレベルアップ

職場改善の取り組みの1サイクルは6か月～1年程度のサイクルで継続実施することを想定しています。
2回目以降は、まず前回までの改善状況のフォローアップを行って、現状を確認します。継続観察しているものについても再チェックを行います。
PDCA (Plan・Do・Check・Action) サイクルの仕組みにより、中長期的・継続的に取り組みを行い、着実にスパイラルアップできるようにします。

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

チェックリストの使用方法

- ①各チェック項目を読んで、現在の取組状況を「ほぼできている」「改善が必要」「対象外」より選択する。
- ②結果欄で「改善が必要」としたチェック項目のみ、優先度欄より改善する実施時期を「今すぐ」「1か月以内」「継続観察」より選択する。
- ③職場改善に向けての検討を行い、職場改善計画を作成する(対策の検討には各項目の解説を参考にする)。

通し番号	チェック項目	結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
	I 高年齢者の安全衛生 管理編			
	1 高年齢者の安全衛生の総括管理			
	(1) 基本方針の表明			
1	1 経営トップ自らが、高年齢者の対策を盛り込んだ安全衛生対策の方針を表明する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P25
	(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等			
2	1 高年齢者の安全衛生対策に取り組む組織や担当者を指定する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P26
3	2 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う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P27
4	3 高年齢者の健康管理にあたって、産業保健体制(産業医、保健師・看護師等)を整備するとともに、地域産業保健センター等を活用する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P28
5	4 加齢に伴う心身機能の変化による労働災害発生リスクに対応するため、リスクアセスメントを行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P29
6	5 高年齢者の対策を盛り込んだ安全衛生推進計画を策定し、実施・評価・改善のPDCAサイクルを回す。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P33

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
7	6	高年齢者が、労働災害の発生リスクや働く上での負担、自身の不調があると考える場合に、相談しやすい体制を整備し、必要に応じて、作業内容や作業方法の変更、作業時間の見直し等を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P34
2 高年齢者の作業管理					
(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操					
8	1	高年齢者の心身機能には個人差が大きいことを踏まえて、個々人の状況に応じて、作業負荷が大きすぎないように、作業内容をきめ細かく調整する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P35
9	2	作業開始前に、季節や作業に応じた準備体操やストレッチを行い、からだを十分にほぐしてから作業に着手できるようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P36
(2) 作業負荷の軽減					
10	1	強い筋力を要する作業や長時間にわたって筋力を使用する作業を減らす。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P37
11	2	呼吸が乱れるような速い動作を伴う作業や瞬時の判断を必要とする作業をなくすとともに、緊急の場合でも、過度な作業負荷がかからないようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P38
(3) 作業ペースや作業量のコントロール					
12	1	担当する作業の量や到達点を事前に明示するほか、自らの作業の進捗状況を確認できるようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P39
13	2	作業負荷が大きくなりすぎないように、作業ペースや作業量を個々人に合ったものとなるよう調整する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P40
(4) 休憩・休止					
14	1	休憩時間のほかに、トイレに行くための時間や作業の休止時間を取ることができるようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P41

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
15	2	高度な注意力や集中力を必要とする作業の継続時間が、長くなりすぎないようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P42
16	3	疲労やストレスを効果的に癒すことができる休憩室、シャワー室、相談室、運動施設等を設置する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P43
3 高年齢者の作業環境管理					
(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操					
17	1	書面・ディスプレイ(表示画面)、掲示物等の文字の大きさや色合いは、見やすくなるように工夫する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P44
18	2	手元や文字が見やすくなるように、職場の明るさを確保する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P45
19	3	近い距離での細かい作業を避けて、見やすくなるように、作業者と作業対象物との距離を調整する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P46
20	4	警報音が聞きとりにくい場合は、視覚表示(回転灯、タワーランプ等)などを併用する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P47
(2) 聴覚環境の整備					
21	1	警報音等は聞き取りやすい中低音域の音に設定し、音源の向き等に配慮する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P48
22	2	会話を妨げる背景騒音の音量を小さくし、会話を聞き取りやすくする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P49

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
	(3) 寒冷環境への対応				
23	1	寒冷環境に長時間さらされないように、作業計画を立てる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P50
24	2	寒冷環境下での作業を開始する前に、からだを温めるための準備運動を行うとともに、作業時は、保温性のある防寒具(服装、手袋、帽子、靴等)を着用させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P51
	4 高齢者の健康管理				
	(1) 健康状態の把握				
25	1	法定の健康診断を確実に実施する。定年退職後に再雇用された短時間勤務者等で法定健診の対象外となる者についても、事業場の実情に応じ健康診断を実施する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P52
26	2	健康診断結果を高齢者に通知する際、産業保健スタッフから丁寧に説明する等により自らの健康状況を把握できるようにするとともに、産業医や保健師等に相談できる環境を整える。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P53
27	3	高齢者を対象として体力チェック等を継続的に行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P54
28	4	体力チェックの対象に青年期・壮年期の者を含める。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P55
29	5	体力チェック等の目的を働く人に丁寧に説明するとともに、その手法・評価基準を設ける場合は、安全衛生委員会等の審議を踏まえて作成する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P56
30	6	けがをしにくい身体づくりのため、運動プログラムの導入、筋トレ・ストレッチ等の運動指導等、高齢者の体力の維持向上に取り組む。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P57
31	7	持病があったり、体調不良の高齢者も見られること等を踏まえて、きめ細かな健康管理を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P58

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
32	8	健康診断や体力チェック等の結果について、産業医等の意見を聴き、必要がある場合には、作業時間の短縮、作業内容の変更等の就業上の措置を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P59
33	9	所見のある健康診断結果を踏まえて、医師等から意見を聴取する際には、医師等が判断を行うに当たって必要となる本人の就業状況に関する情報(作業時間、作業内容等)を的確に提供する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P60
34	10	業務の軽減等の就業上の措置を行う場合、高年齢者に状況を確認し、十分な話し合いを通じて本人の理解が得られるようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P61
35	11	健康や体力の状況は加齢により個人差が拡大するため、個々の状況に応じて適合する業務を高年齢者とマッチングさせるよう努める。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P62
36	12	保健指導や健康相談等においては、健康診断の有所見の状況やその経年的な変化に応じて、必要となる具体的な取組内容(運動、休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙、口腔衛生等)を紹介する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P63
37	13	健康診断において生活習慣病や視聴力に所見があると把握された場合には、精密検査や医療機関への受診の勧奨を行うと同時に、保健指導による進行の抑制を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P64
38	14	けがや病気から職場に復帰する際には、退職前の健康状態への未回復や体力の低下がみられる場合があることを踏まえ、円滑な職場復帰に向けた必要な就業上の配慮を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P65
39	15	職場に復帰する際は、休業前と比べて現在の体力がどの程度あるかを把握して体力の維持向上に努めるとともに、安全に業務を行うための作業への注意力を高めるよう支援する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P66
40	16	体調不良等の場合に、職場で休養できる部屋を確保するとともに、必要な時すぐに医療機関等を受診できる体制を整備する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P67
(2) メンタルヘルスケア					
41	1	高年齢者の特性(職場における役割の変化、病気・体調不良、睡眠の質の低下等に伴うストレスの増加やストレス耐性の低下等)を踏まえたメンタルヘルスケアを行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P68

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
42	2	高齢者や管理監督者に対して、メンタルヘルスケアについての研修や情報提供を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P69
43	3	メンタルヘルスの相談窓口を設置するなど相談しやすい環境を整備する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P70
44	4	ストレスチェックを実施し、自分自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場のストレス要因の改善につなげることで、メンタルヘルス不調の未然防止を図る。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P71
(3) がんの教育と検診					
45	1	がんについての理解を促す健康教育を行うとともに、がん予防につながる生活習慣の改善(禁煙等)の指導を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P72
46	2	職場でのがん検診の実施、または健康保険組合や市町村によるがん検診の受診勧奨を行い、要精密検査対象者に対する確実な受診を指導する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P73
5 高齢者に対する安全衛生教育					
(1) 安全衛生教育の確実な実施					
47	1	法令で定められた安全衛生教育を確実に実施する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P74
48	2	保護具等は必ず着用させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P75
(2) 加齢に伴う身体・精神機能の変化に対応するための安全衛生教育					
49	1	加齢に伴う心身機能の変化が労働災害発生リスクを高める実態について教育を行い、自己管理の意識向上、体力維持、および生活習慣の改善を促す。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P76

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
	(3) 教育・指導の実施に当たっての高年齢者の特性への配慮				
50	1	「ベテランだから大丈夫」という先入観を持たず、十分な時間をかけて、写真や図、映像等の情報も活用し、教育・指導を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P78
	6 高年齢者の勤務条件				
	(1) 配置・勤務形態・労働時間				
51	1	高年齢者の職場における役割を明確にするとともに、円滑に適応できる体制・環境を整備する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P79
52	2	高年齢者の心身機能、健康状態を踏まえて、安全や健康の確保ができる職務配置を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P80
53	3	高年齢者の知識と経験を生かして活躍できるような、職場の風土づくりを行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P81
54	4	高年齢者が、働きやすい柔軟な勤務制度・休暇制度を利用できる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P82
55	5	できる限り夜勤を避けるとともに、夜勤をさせる場合には、心身の負担を軽減するように夜勤シフトや休日を調整する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P83
	(2) 治療と仕事との両立支援				
56	1	病気を抱える者が、治療をしながら安心して働き続けられるよう支援するため、本人からの相談に応じ、適切に対応できる体制・環境を整備し、必要な配慮等を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P84
57	2	休職した場合に円滑に職場復帰できるプログラムを定めている。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P85

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目	結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
	7 高齢期に健康で安全に働くことができるようになるための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)			
	(1) 健康づくりの支援			
58	1 高齢期になっても元気に働くことができるように、若年時から、運動指導、生活習慣指導等(休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙等)の健康教育、口腔衛生等の健康づくりの支援を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P86
59	2 年齢に関わらずヘルスリテラシー(健康や医療に対する正しい情報を入手し、理解・活用できる能力)向上のための情報提供を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P87
	(2) 女性特有の健康上の課題(月経困難症、過多月経症、月経前症候群、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症、プレコンセプションケア等)についての支援			
60	1 月経困難症、過多月経症、月経前症候群や更年期障害についての理解を促す健康教育を行うとともに、本人から就業上の配慮の申し出があった場合は、必要な配慮を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P88
61	2 乳がんや子宮がんについて、職場でのがん検診の実施、健康保険組合等や市町村が実施するがん検診の受診を勧奨するとともに、健康教育を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P89
62	3 若年時から、骨粗しょう症(更年期以降の予防)についての健康教育を行うとともに、極端なダイエットの防止等の食事指導や運動習慣づくりの支援を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P90
	(3) 長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保			
63	1 仕事により心身の健康を害することのないように、若年時から、長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P91
	(4) キャリア形成の支援			
64	1 若年時から、高齢期までを見据えたキャリア形成の支援を行うとともに、高齢期を迎える前に、今後のキャリアについて考える機会を提供する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P92

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
	Ⅱ 高齢者に多発する労働災害の防止 対策編				
	(1) 転倒防止				
65	1	通路に十分な幅を確保する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P93
66	2	床、通路、階段、出入口には物を放置せず、転倒の原因は取り除く。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P94
67	3	足元の電気配線やケーブルはまとめる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P95
68	4	階段・通路、作業場所に十分な明るさ(照度)を確保する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P96
69	5	階段には手すりを設け、通路の段差を解消する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P97
70	6	床や通路の滑りやすい箇所に、防滑床材、防滑グレーチング、すべり止めを設ける。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P98
71	7	作業現場の環境に合わせ、耐滑性があり、つまずきにくい作業靴を着用させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P99
72	8	床面の水たまり、氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除く。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P101
73	9	段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P102

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
74	10	すれ違い時の接触などがなく、安全な動線を確認する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P103
75	11	書類やスマートフォンを見ながらの「ながら歩き」、ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走る」を禁止する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P104
76	12	ヒヤリ・ハット情報を活用して、歩行にまつわる危険マップ等を作成して周知する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P105
(2) 墜落・転落防止					
77	1	高所作業をできる限り避け、安全に作業できる環境に整える。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P106
78	2	高所作業では、安全に作業できる広さの作業床を設けて、その端や開口部等には、バランスを崩しても安全な高さの囲い、手すり、覆い等を設ける。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P107
79	3	高所作業では、ヘルメット(「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の規格をともに満たすもの)と墜落制止用器具を使用させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P108
80	4	高所で作業をする場合には、その作業開始前に、作業床や手すり、墜落制止用器具を取り付ける設備等の安全性の確認を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P109
81	5	はしごや脚立の使用をできる限り避け、移動式足場や作業台等を使用させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P110
82	6	はしごや脚立を使用する場合には、滑り止めを使う、天板に立たない等の安全な方法で使用する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P111
(3) 腰痛予防					
83	1	重量物の取扱作業について、実施頻度と作業時間を減らす。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P112

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
84	2	重量物は、2人以上で取り扱う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P113
85	3	重量物の重さや重心の位置を、できる限り明示する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P114
86	4	ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢にならないよう、作業台の高さや対象物の配置を改善する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P115
87	5	肘(ひじ)の曲げ角度がおよそ90度になるような高さで作業する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P116
88	6	重量物を取り扱う場合には、機械(台車・昇降装置・バルンサー等)による自動化・省力化や支援機器(アシストスーツ等)の活用により、作業負担を軽減する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P117
89	7	同一作業姿勢を長時間取らないようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P118
90	8	不自然な姿勢を取らざるを得ない場合や反復作業を行わせる場合には、休憩・休止やストレッチを取り入れたり、他の作業と組み合わせることにより、できる限り連続しないようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P119
91	9	介護・看護作業においては、介護用リフト、スライディングボード・シート等を使用し、抱え上げ作業を抑制する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P120
(4) はさまれ・巻き込まれ防止					
92	1	機械の危険な部分には、バランスを崩した場合でも接触しない高さの防護ガード(囲い・柵・扉・カバー)を設置し、かつ衝突時の負傷防止用クッションを取り付ける。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P121
93	2	身体の一部が機械と接触する前に、機械が安全側に停止する安全装置を設けている。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P122

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

		チェック項目	結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
94	3	安全装置がある場合は、作動するか定期的に点検する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P123
95	4	安全カバー・安全囲い等を取り外す場合には、機械が止まったことを確認してから外す。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P124
96	5	機械を停止させて、点検中等の表示をした上で、機械の清掃・修理等の保守・点検を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P125
97	6	機械の危険な部分は、見やすい標識・表示等により注意喚起を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P126
98	7	台車等へのはさまれ・巻き込まれ防止のために、作業に適切な靴を履いているか確認する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P127
99	8	上着やズボンの裾は巻き込まれるおそれがないか、袖のボタンはかけているか等について、作業開始前に確認する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P128
(5) 交通労働災害防止					
100	1	長時間走行、深夜・早朝時間帯や悪天候時の走行を避け、走行計画は十分な休憩時間・仮眠時間を確保した余裕のあるものにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P129
101	2	安全な運転に支障をきたすおそれ(疲労、飲酒、睡眠不足、服薬など)がないか、運転開始前に、対面での問いかけやアルコールチェッカー等を用いて確認する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P130
102	3	必要に応じて、運転適性検査、視野検査や睡眠時無呼吸症候群の検査を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P131
103	4	睡眠不足、飲酒や服薬が運転に与えるリスクへの理解を深めるとともに、長年の慣れから安全確認や運転動作がおろそかにならないよう、定期的な交通安全教育を実施する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P132

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

		チェック項目	結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
104	5	業務で自動車を運転する人は、ドライブレコーダーの記録や添乗チェック等により運転技能を確認して、安全運転の意識啓発を図る。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P133
105	6	交通事故発生状況、デジタル・タコグラフ、ドライブレコーダー、ヒヤリ・ハット事例等に基づき、危険な箇所、注意事項等を記載した交通安全情報マップを作成して周知する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P134
106	7	衝突被害軽減ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置等の安全運転を支援するシステムを搭載した自動車(先進安全自動車)を導入する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P135
107	8	急な天候の悪化や異常気象の場合には、安全の確保のための走行中止、徐行運転や一時待機等の必要な指示を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P136
108	9	定期点検整備のほかに、乗車・走行前などに日常点検整備を行って、車両の保守管理を適切に行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P137
(6) 熱中症予防					
109	1	早期発見のための体制整備、重篤化を防止するための実施手順の作成を行い、これらについて関係業者へ確実に周知する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P138
110	2	暑さ指数(WBGT値)の測定や天気予報で把握した熱中症発症の危険度に応じて、十分な休憩時間の確保や作業の中止に関する事項を含めた作業計画を立てる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P139
111	3	簡易な屋根、通風、冷房施設や、ミストシャワー等の暑さ指数を下げるための設備を整備する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P141
112	4	作業場所の近くに、冷房を備えた休憩場所や日陰等の涼しい休憩場所を整備し、その利用を促す。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P142
113	5	クールジャケット等の透湿性・通気性のよい服を着用させるとともに、直射日光下では、通気性のよい帽子やヘルメット等を着用させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P143

5 オール・エイジアクション チェックリスト(全業種版)

通し番号	チェック項目		結果(取組状況)	優先度(実施時期)	解説
114	6	暑さ指数が高いときは、作業の中止、作業時間の短縮、こまめな休憩、身体作業強度の低い作業への変更、日陰の場所などへの作業場所の変更等を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P144
115	7	暑さに慣れるまでの間(梅雨明け直後、長期の休み明け等)は十分な休憩を取り、1週間程度以上かけて徐々に身体を慣らすようにする。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P145
116	8	自覚症状の有無に関わらず、定期的に水分・塩分を摂取させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P146
117	9	作業開始前に、睡眠不足や飲酒、体調不良の有無等の問いかけを行って、健康状態を確認し、体調不良時に速やかに申し出るよう日常的に指導する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P147
118	10	作業開始前や休憩時間中に、深部体温を下げるために、プレクーリング(あらかじめからだや手足を冷やして深部体温を下げる)を行う。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P148
119	11	高温多湿作業場所での作業中は、巡視を頻繁に行うことや、ウェアラブルデバイス等の導入による作業者の状態の把握などにより、暑熱環境や健康状態等を確認する。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P149
120	12	熱中症を疑わせる症状が現れた場合は、自覚症状の有無にかかわらず、一旦作業から離れ、涼しい場所で身体を冷却し、水分および塩分の摂取を行う。また、迷わずに医療機関を受診させる。	☐ ほぼできている ☐ 改善が必要 ☐ 対象外	☐ 今すぐ ☐ 1か月以内 ☐ 継続観察	P150

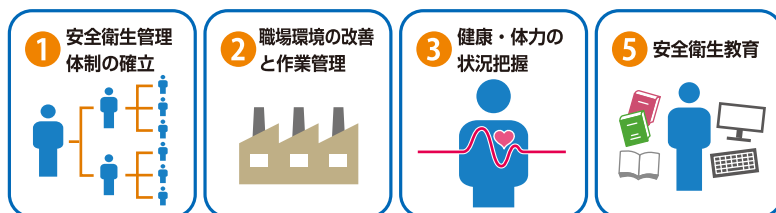
6 オール・エイジアクション チェックリスト解説について

I 高齢者の安全衛生 管理編

「管理編」は「エイジフレンドリー指針 (P3参照)」に沿って、事業場で取り組む管理的な確認事項についてまとめました。

- 1 高齢者の安全衛生の総括管理
- 2 高齢者の作業管理
- 3 高齢者の作業環境管理
- 4 高齢者の健康管理
- 5 高齢者に対する安全衛生教育
- 6 高齢者の勤務条件
- 7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

エイジフレンドリー指針



II 高齢者に多発する労働災害の防止 対策編

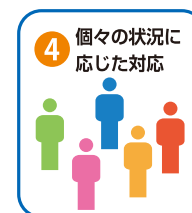
「対策編」は6つのカテゴリーについて労働災害防止対策をまとめました。いずれも、

- 身体機能の変化を補う設備・装置の導入
- 高齢者の特性に配慮した作業環境の改善、適切な作業の管理

を念頭に対策を考えましょう。

- (1) 転倒防止
- (2) 墜落・転落防止
- (3) 腰痛予防
- (4) はさまれ・巻き込まれ防止
- (5) 交通労働災害防止
- (6) 熱中症予防

エイジフレンドリー指針



1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(1) 基本方針の表明

1 経営トップ自らが、高年齢者の対策を盛り込んだ安全衛生対策の方針を表明する。

労働災害の防止のために経営（事業場）のトップが働く人の安全と健康の確保を最優先にし、自ら取り組む姿を示すことで、会社全体の安全意識を高めることにつながります。

まず、トップが安全衛生方針を表明し、その方針に基づいて、各職場の安全衛生目標・計画が作成され、実施します。

トップは年度の終わり等、定期的に、安全衛生管理がこの方針、目標、計画により実行されたか確認し、必要に応じて、次の計画に反映させることで、継続的に活動 continué ましょう。

高年齢者の対策を盛り込んだ安全衛生対策の方針の例



策定日
年 月 日

提示日
年 月 日

安全衛生方針

当社は、「安全と健康はすべてに優先する」との基本理念のもと、すべての従業員が年齢にかかわらず、安心して安全かつ健康に働き続けることのできる職場づくりを推進します。

特に、高年齢者については、長年培ってきた知識、技能及び経験を当社の大切な財産と位置づけるとともに、加齢に伴う身体機能や健康状態の変化には個人差があることを十分に認識し、一人ひとりの特性に応じた安全衛生対策を進めます。

そのため、経営トップ自らが先頭に立ち、次の事項に継続的に取り組みます。

安全衛生の基本方針

1. 高年齢従業員の特性を踏まえたリスクアセスメントの実施
2. 安全で働きやすい職場環境の整備
3. 身体的負担に配慮した作業方法・勤務形態の改善
4. 健康・体力の状況に応じた適切な就業への配慮
5. 健康・体力の維持向上への支援
6. 安全衛生教育の充実
7. 年齢にかかわらず安全に働ける職場づくり

会社名 ○○株式会社
 代表者 代表取締役社長 ○△◇◇

最近、困っていることはないですか？

実は、負担が大きい作業があります



1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等

1 高年齢者の安全衛生対策に取り組む組織や担当者を指定する。

高年齢者の安全衛生対策の実施体制を明確にしましょう。

- 高年齢者の労働災害防止対策を担当する組織としては、安全衛生部門がある場合には同部門が、業種または事業場の規模によっては、人事労務管理部門等が担当することが考えられます。
- 高年齢者の健康管理については、産業医を中心とした産業保健体制を活用します。また、保健師等の活用も有効です。
- 産業医が選任されていない事業場においては、地域産業保健センター等の外部機関を活用することが有効です。

高年齢者の対策に取り組む組織例

本社・本部

トップ
(総括安全管理)

店舗・施設

店長・施設長
(衛生管理者)

部門責任者
(安全推進者)

部門責任者
(安全推進者)

従業員

従業員

従業員

従業員

※「衛生管理者」「安全推進者」に該当するスタッフがない場合は、人事や総務担当等が担当してもよい。

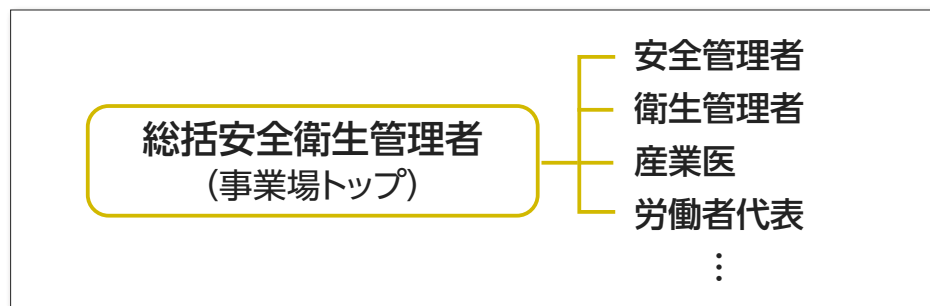
1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等

2 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う。

■安全衛生委員会等を設けている事業場 (安全委員会、衛生委員会または安全衛生委員会)

高年齢者の労働災害防止対策に関する事項を調査審議事項として盛り込みましょう。



■安全衛生委員会等を設けていない事業場

高年齢者の労働災害防止対策について、労働者の意見を聴く機会等を通じ、労使で話し合いましょう。

職場で行っている定例の会議や業務ミーティング等で話し合うことでもかまいません。会議の形でなくても、安全衛生推進者等を中心に意見を聴く機会を設けることでもよいです。



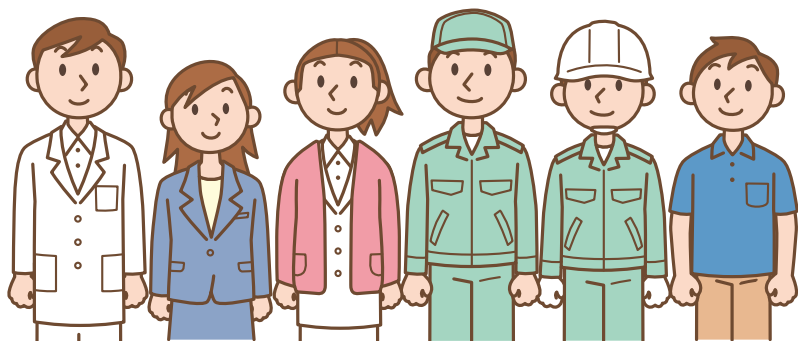
1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等

3 高年齢者の健康管理にあたって、産業保健体制(産業医、保健師・看護師等)を整備するとともに、地域産業保健センター等を活用する。

■産業保健体制

- (1) 産業医
- (2) 保健師・看護師等
- (3) 衛生管理者・衛生工学衛生管理者
- (4) その他の専門職
…総括安全衛生管理者、安全衛生推進者、
衛生推進者、THP※指導者 等



※THP (トータル・ヘルスプロモーション・プラン) とは、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」に基づく健康保持増進措置のことです。

■産業保健を支える外部機関

【産業保健総合支援センター】

(47都道府県に設置)

産業医、保健師・看護師、衛生管理者等の産業保健関係者を支援するとともに、事業者等に対し職場の健康管理への啓発を行う。

【地域産業保健センター】

(全国の労働基準監督署の管轄区域ごとに設置)

主な業務は、労働者数50人未満の事業場を対象に、事業者からの求めに応じて、産業医・保健師が事業場へ訪問して、長時間労働者への面接指導や健康診断実施後の意見聴取など、労働安全衛生法で定められた事項の実施や健康相談などを行う。

1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等

4 加齢に伴う心身機能の変化による労働災害発生リスクに対応するため、リスクアセスメントを行う。

■リスクアセスメントとは…

危険な個所や危険な作業、危険源を洗い出し、リスクの高さを考慮して対策の優先順位を決め、リスク低減措置を実施すること。

職場に潜む危険源の例

【危険性】

- 通路・作業場等の段差、凹凸、傾斜
- 重量物の取扱い
- 高所作業・階段・脚立作業
- 滑りやすい床面
- 車両・機械との混在作業

【有害性】

- 無理な姿勢・不自然な作業姿勢
- 長時間の連続作業・立ち作業
- 暑熱・寒冷作業
- 重量物の反復取扱い
- 夜勤・交替勤務
- ウイルス等の感染源

リスクアセスメントに役立つ 厚生労働省ホームページ

■事例でわかる職場のリスクアセスメント

リスクアセスメントにより職場の改善を進めた事例

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei14/dl/j070501.pdf>

■労働災害事例集

死亡災害や重大災害などの事例について、発生状況や発生原因そして対策をイラスト付きで紹介

https://anzeninfo.mhlw.go.jp/jirei/sai_search.html

■ヒヤリ・ハット事例集

さまざまな場面で発生するヒヤリ・ハット事例をイラスト付きで紹介

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/hiyari/anrdh00.html>

【参考】「危険性又は有害性等の調査等に関する指針(リスクアセスメント指針)」
(平成18年3月10日危険性又は有害性等の調査等に関する指針公示第1号)

リスクアセスメントの実施方法

STEP 0 リスクアセスメントの準備

実施体制、実施時期を決め、情報を入手します。

STEP 1 危険性または有害性(ハザード)の特定

機械・設備、原材料、作業行動や環境などについて危険性または有害性(労働者に負傷や疾病をもたらす物、状況)を特定します。
高齢者の身体機能の変化等による労働災害リスクについて、労働災害事例やヒヤリ・ハット事例からハザードを洗い出すことが重要です。

STEP 2 リスクの見積もり

特定された危険性または有害性によって生ずるおそれのある負傷または疾病の重篤度と発生可能性の度合の両者の組み合わせで行います。

STEP 3 リスクの低減措置の検討

それぞれ見積られたリスクに基づいて優先度を設定します。

STEP 4 リスクの低減措置の実施

リスクの優先度の設定の結果にしたがい、リスクの除去やリスクの低減措置を実施します。
リスク低減措置は、基本的に次の優先順位で検討、合理的に選択した方法を実施します。

STEP 5 実施結果の記録

実施したリスクアセスメントの内容および結果を記録し、継続的な改善活動に活用します。

専門家によるリスクアセスメントを受けるのに要する費用やリスクアセスメント結果を踏まえた対策の実施に要する費用(滑りにくい床への改修、手すりの設置、重量物取扱い作業・介助作業への補助機器の導入、労働者の身体機能の維持向上のための支援等)は「エイジフレンドリー補助金」の対象となります。

「エイジフレンドリー補助金」とは、申請し、一定の要件を満たすことが認められた場合、高齢者の労働災害防止のための設備改善や、専門家による指導を受けるための経費の一部を補助する厚生労働省の制度です。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html

リスク低減措置の効果と優先順位



図は Hierarchy Controls:2021 年 NIOSH(米国立労働安全衛生研究所)を基に中央労働災害防止協会が加工したもの

重要なポイント

- 上位の対策（本質的な対策である除去や代替）ほど根本的な解決になり効果が高いですが、導入コストや時間がかかる場合があります。
- 下位の対策（管理的対策や保護具）はすぐに導入しやすいものの、人間の行動に依存するため、エラーが起きやすく根本的な危険排除にはなりません。

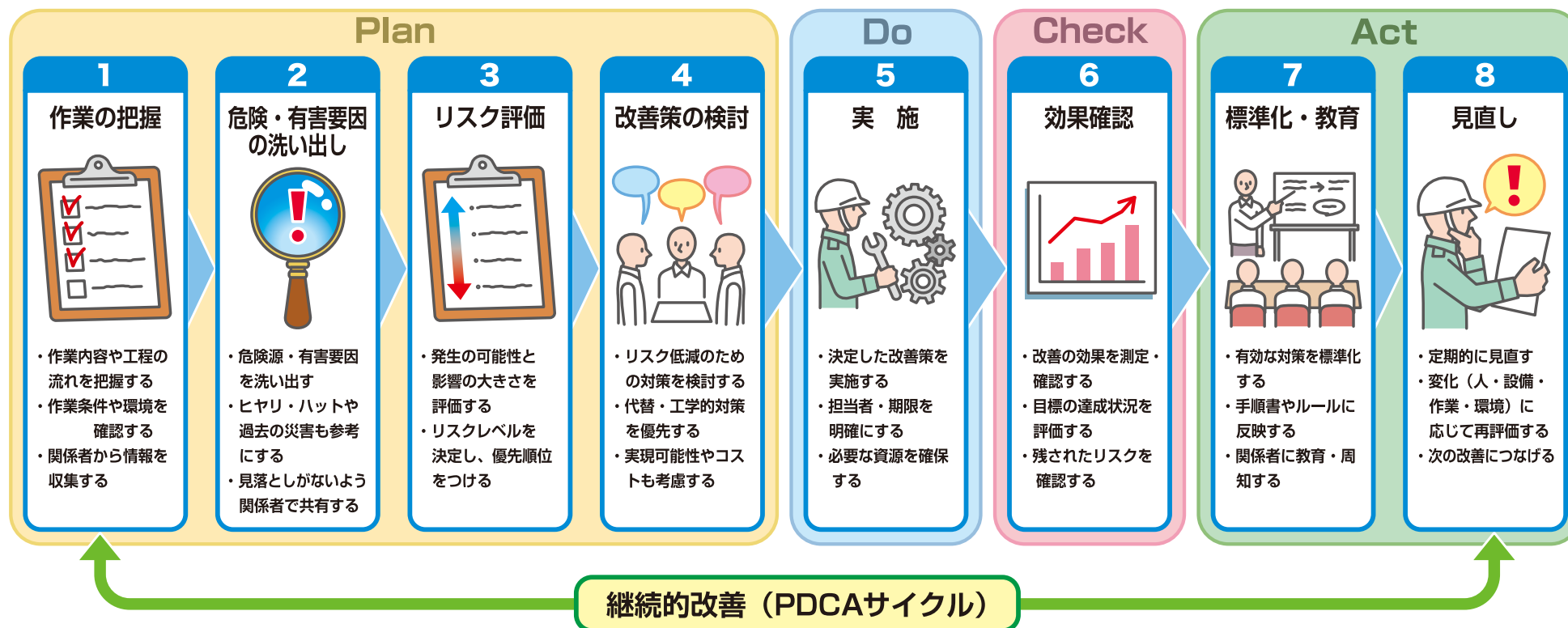


そのため、可能な限り上位の対策から検討し、必要に応じて複数の対策を組み合わせることでリスクを低減することが推奨されています。



PDCA(Plan: 計画→Do: 実施の流れ→Check: 評価→Act: 改善)の流れ

関係者の参加とコミュニケーションを大切にし、データに基づく改善を継続することで、より安全で健康的な職場を実現します。



関係者の参加とコミュニケーションを大切にし、データに基づく改善を継続することで、より安全で健康的な職場を実現します。

1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等

5 高年齢者の対策を盛り込んだ安全衛生推進計画を策定し、実施・評価・改善のPDCAサイクルを回す。

■加齢に伴う身体・感覚機能および認知機能の変化を考慮する

高年齢者の労働災害の発生には、加齢に伴う心身機能の変化が影響を与えています。

具体的な安全衛生対策を実施していくに当たっては、バランス能力、筋力（特に下肢）、敏捷性等の低下が転倒災害の発生に影響を与えていることなど、どのような機能の変化がどのような労働災害に影響を与えているのかといった視点から、労働災害の防止対策を行っていく必要があります。



■実施後は評価・改善を行う

年間計画を策定した際は、計画に沿って実施し、一定期間で評価、必要な改善を行う（PDCAサイクル：P32参照）ことが望ましいです。



1 高年齢者の安全衛生の総括管理

(2) 高年齢者の安全衛生対策の推進体制の整備等

6 高年齢者が、労働災害の発生リスクや働く上での負担、自身の不調があると考える場合に、相談しやすい体制を整備し、必要に応じて、作業内容や作業方法の変更、作業時間の見直し等を行う。

■作業内容や作業方法の変更例

- ゆとりのある作業スピード、無理のない作業姿勢等に配慮した作業マニュアルを作る。
- 注意力や集中力を必要とする作業について作業時間を考慮する。
- 複数の作業を同時進行させる場合の負担を考慮する。
- 優先順位の判断を伴うような作業に係る負担を考慮する。 等

■作業時間の変更例

- 短時間勤務
- 隔日勤務
- 交替制勤務 等

夜勤の勤務時間見直しによる業務分散の例



【出典】厚生労働省
「人生100年時代に向けた高年齢労働者の安全と健康に関する有識者会議報告書」

2 高年齢者の作業管理

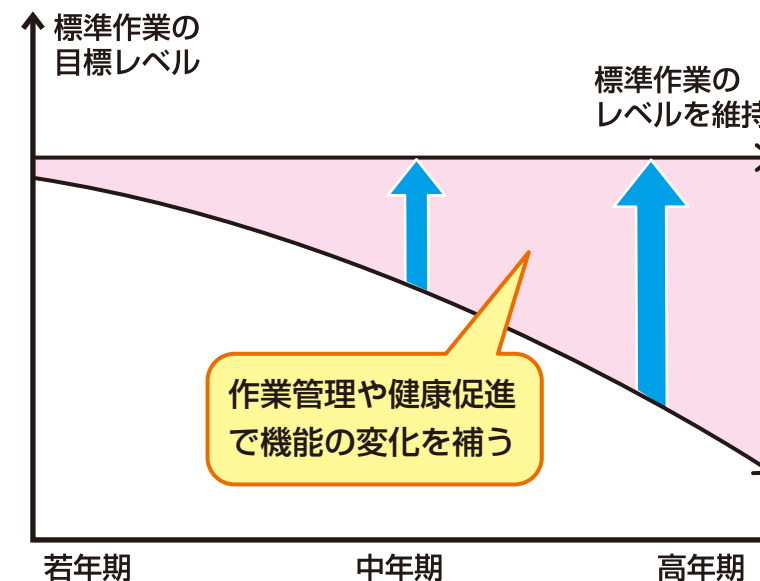
(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操

- 1 高年齢者の心身機能には個人差が大きいことを踏まえて、個々人の状況に応じて、作業負荷が大きすぎないように、作業内容をきめ細かく調整する。

加齢に伴う身体的・認知的能力の変化は自然なことです。体力や認知的能力が低下していく部分を、設備や作業管理、体力づくりなどでギャップを埋めていくことが求められます。

また、加齢に伴う機能の変化の程度は、個人差が極めて大きい点に特徴があります。

このため、高年齢者の仕事の内容・強度・時間等については、個々人の具体的な心身機能の状況を踏まえて、作業負荷が大きすぎないように個別にきめ細かく調整することが必要です。

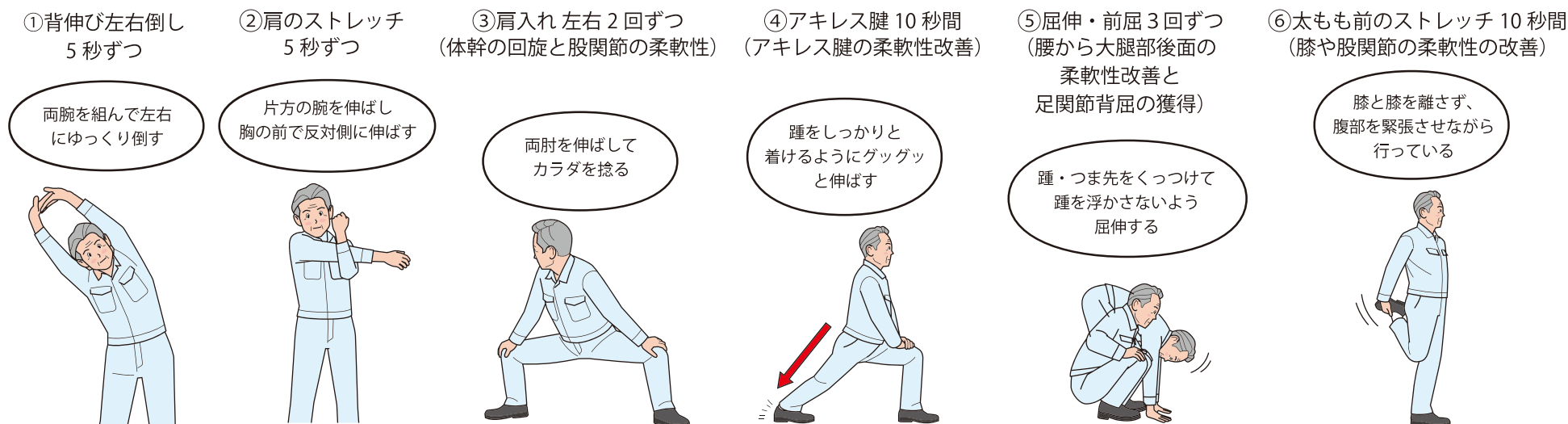


2 高齢者の作業管理

(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操

2 作業開始前に、季節や作業に応じた準備体操やストレッチを行い、からだを十分にほぐしてから作業に着手できるようにする。

■準備体操の例



■目的に応じて行われる体操の例

運動器疼痛マネジメントチャンネル

転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」

<https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY>

厚生労働省SAFEコンソーシアム

職場における転倒・腰痛予防対策動画

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/movie/>

2 高年齢者の作業管理

(2) 作業負荷の軽減

1 強い筋力を要する作業や長時間にわたって筋力を使用する作業を減らす。

加齢によって筋力や筋持久力が低下します。

工具や重量物を握って持つ際には握力、重量物の支持や運搬では背筋力、歩行や立位姿勢保持では脚筋力が必要とされます。20歳から24歳時に比較して55歳から59歳時で握力や背筋力は75%程度に低下するといわれ、筋力を必要とする作業時の負担の増加が予測されます。

このため、強い筋力を要する作業や長時間にわたって筋力を使用する作業では、一回当たりの取扱重量を制限することや、作業場や道具の改善等の対策が必要です。



強い筋力を要する作業



長時間にわたって
筋力を使用する仕事



2 高年齢者の作業管理

(2) 作業負荷の軽減

- 2 呼吸が乱れるような速い動作を伴う作業や
瞬時の判断を必要とする作業をなくすとともに、
緊急の場合でも、過度な作業負荷がかからないようにする。

加齢により知覚運動機能に変化するため、素早い判断や動作が必要な作業での負担が大きくなり、反応が遅延したり、誤った反応が生じたりするため、労働災害発生のリスクが高まります。

このため、十分な判断時間を確保し、反応動作に余裕のある作業に改善することが必要です。

さらに、安全の確保のためには、定常作業だけでなく、緊急時の対応でも過度な作業負担やスピードが要求されないように検討する必要があります。



速い動作を伴う作業
(仕分け、梱包、流れ作業、ピッキング)



瞬時の判断を要する作業
(素早い機械の操作)



2 高年齢者の作業管理

(3) 作業ペースや作業量のコントロール

- 1 担当する作業の量や到達点を事前に明示するほか、自らの作業の進捗状況を確認できるようにする。

高年齢者では、若年層に比べると、作業の変化に柔軟に適応しにくいことが知られており、作業量がどのくらいあるのか不明な場合や、作業の内容が多様な場合に負担感が大きくなる傾向にあります。

このため、負担感の軽減のためには、一定時間ごとや一日に行うべき仕事量や到達点を事前に明示し、計画的に仕事を進めることが必要です。

また、経験上「これくらいは大丈夫」といった慣れによるルール違反や危険の見逃しにも注意しましょう。

本日17時までにAエリアの30社の荷物を
Bエリアに移動してください
15時までに15社分終わっているのを目安に
してください



2 高年齢者の作業管理

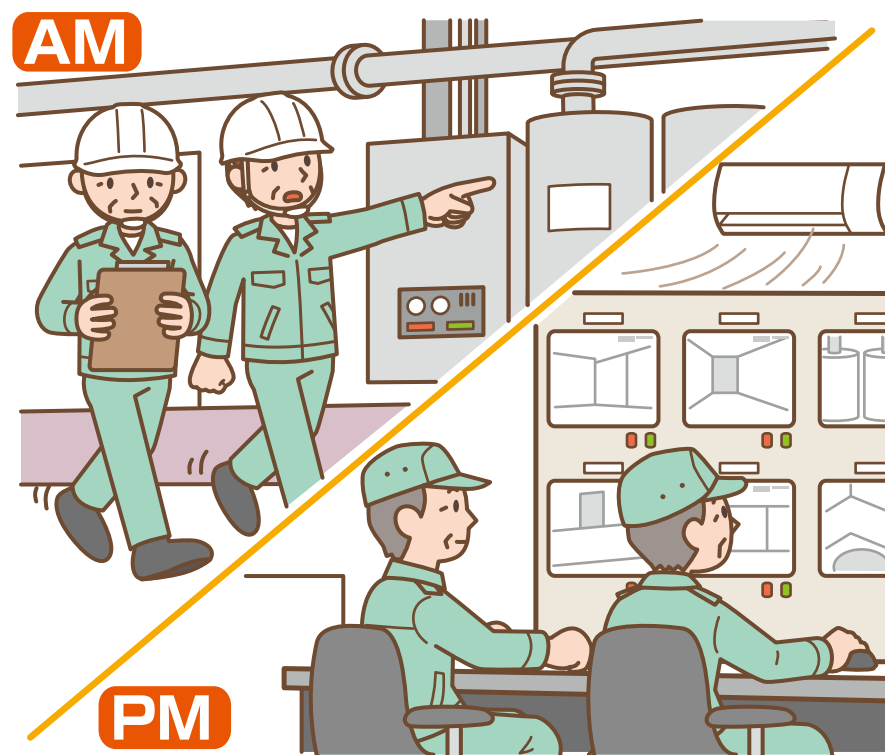
(3) 作業ペースや作業量のコントロール

2 作業負荷が大きくなりすぎないように、 作業ペースや作業量が個々人に合ったものとなるよう調整する。

高年齢者では、反応が遅くなることを踏まえて、作業ペースや作業量は、高年齢者の負担を考慮して決める必要があります。

さらに、作業の負担感については、作業内容や進め方を自分で決められず、作業量が固定された状態では負担感が大きくなるのに対して、逆に、自分で作業内容を決めることができ、作業量や作業のスピードを調整できる状態では負担感が小さくなります。

作業の進め方については、可能な範囲内で、高年齢者の裁量に委ねることが望ましいです。



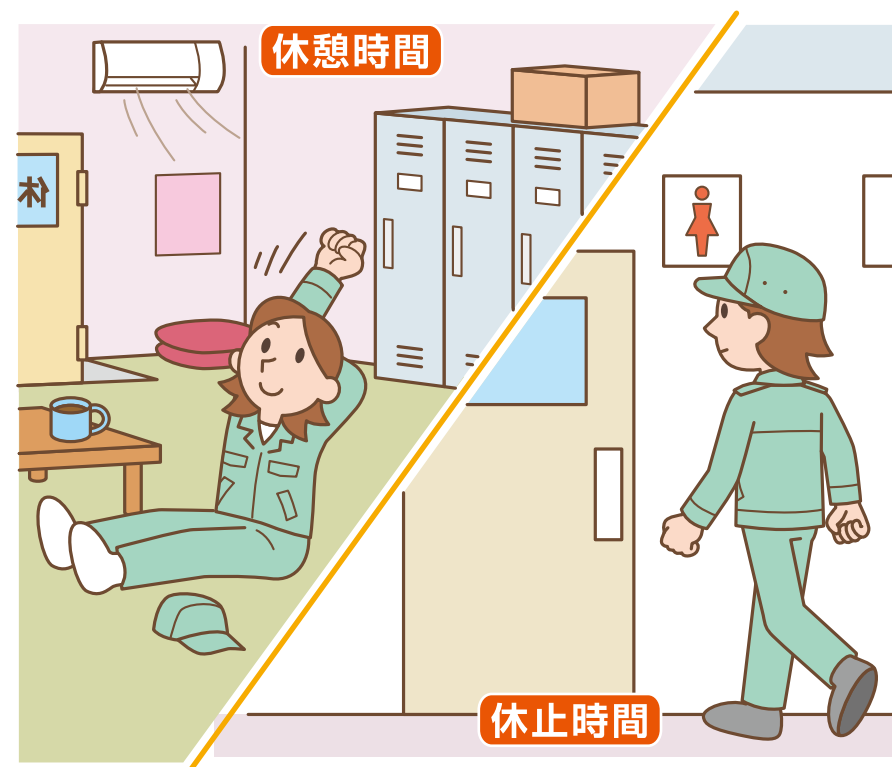
2 高年齢者の作業管理

(4) 休憩・休止

- 1 休憩時間のほかに、
トイレに行くための時間や作業の休止時間を取ることができるようにする。

高年齢者は、身体機能の変化により連続作業の影響による疲労感が大きく現れやすい傾向にあります。疲労が蓄積すると作業効率の低下やミスが起こりやすくなり、さらには労働災害にもつながりかねないため、適度な休憩や作業休止を確保できることが必要です。

また、高年齢者では、例えば、腎臓・膀胱機能の変化等によりトイレに行く回数が増加するといわれ、60～69歳では約50%に日中8回以上の頻尿が見られるとされます。このため、高年齢者については、半日や4時間の継続作業は難しく、2時間以内に1回以上の作業休止を行うことが望ましいです。



2 高年齢者の作業管理

(4) 休憩・休止

2 高度な注意力や集中力を必要とする作業の継続時間が、長くなりすぎないようにする。

高度の注意の集中が必要な作業では、継続時間はより短時間として休止回数を増やすことも必要です。

■高度な集中が必要な作業(監視、検品など)

一連の作業時間が長ならないように、ローテーションを組んで作業を分担する。

■注意力が必要な作業

複数の作業を同時進行させるような負担はできるだけ避ける。複数の作業を同時進行させる場合は、管理監督者が優先順位を判断した上で作業指示をすることが望ましい。

■判断力が必要な作業

素早い判断や行動が求められる作業は避け、自身のペースで確認できる作業にする。

「休憩時間」と「作業の休止時間」の違い

「休憩時間」とは、労働者が権利として仕事から離れて自由に利用できることが保障されている時間で、労働基準法では、労働時間が6時間を超える場合は少なくとも45分、8時間を超える場合は、少なくとも1時間の休憩を労働時間の途中に与えることが義務づけられています。

「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等で作業が一旦止まる時間のことをいいます。

2 高年齢者の作業管理

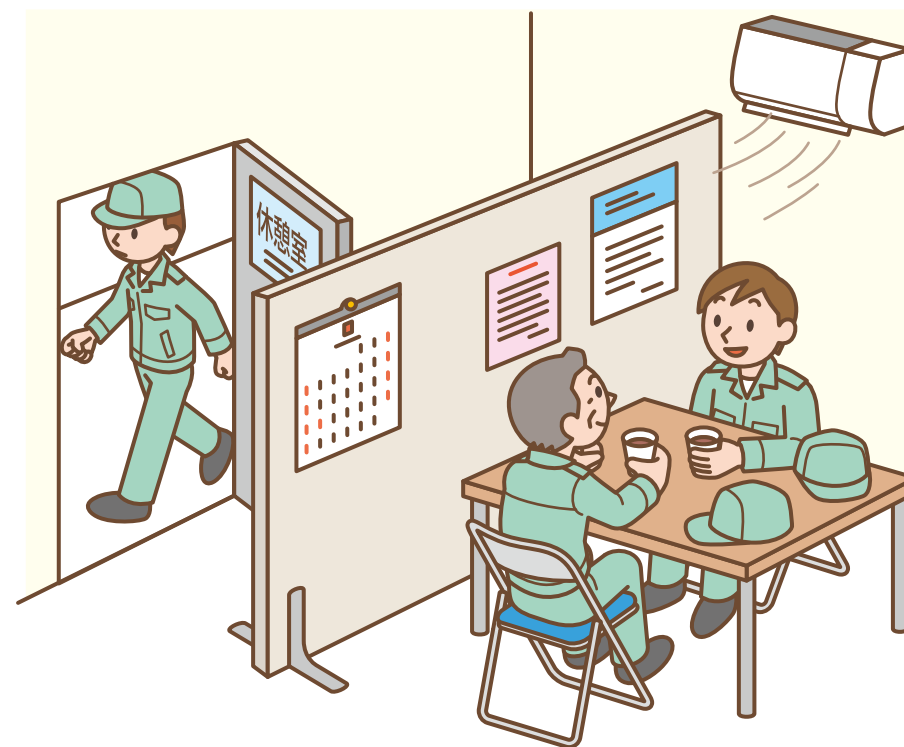
(4) 休憩・休止

3 疲労やストレスを効果的に癒すことができる 休憩室、シャワー室、相談室、運動施設等を設置する。

休憩の設備については、事業場の実情やニーズに応じて、スペースの広さや設備内容について安全衛生委員会等で調査審議、検討等を行い、その結果に基づいて設置するようにしましょう。

休養室や休養所では体調不良の人が横になって休むことが想定されます。利用者のプライバシーを保護すると同時に、上司や関係者が状況を確認して安全を確保できるように、設置場所の状況等に応じた配慮が求められます。

- 入口や通路から直視されないように目隠しを設ける
- 関係者以外の出入りを制限する
- 緊急時に安全に対応できる 等



3 高年齢者の作業環境管理

(1) 視覚環境の整備

- 1 書面・ディスプレイ(表示画面)、掲示物等の文字の大きさや色合いは、見やすくなるように工夫する。

高年齢者の視覚機能については、遠近調節力が低下して焦点が合わせにくくなることや色の識別能力が低下することが指摘されています。

老視(老眼)といわれる近くの物を見る際に困難をきたすと同時に、近くと遠くを交互に見る力、コントラストの低いものを見分ける力、暗い場所での物を見る力等の低下も見られます。

このため、小さな文字や目盛りの数値を読む際に、焦点を合わせるのに苦労したり、その調節の努力のために疲労したりすることにもなります。また、色のコントラストの低いもの同士は識別しにくくなり、判断を見誤る可能性があります。

さらに、視力はバランス感覚を補う働きをしていることから、見えにくさは、転びやすさにもつながります。

したがって、このような高年齢者の視覚機能の変化を踏まえた視覚環境の整備を行う必要があります。



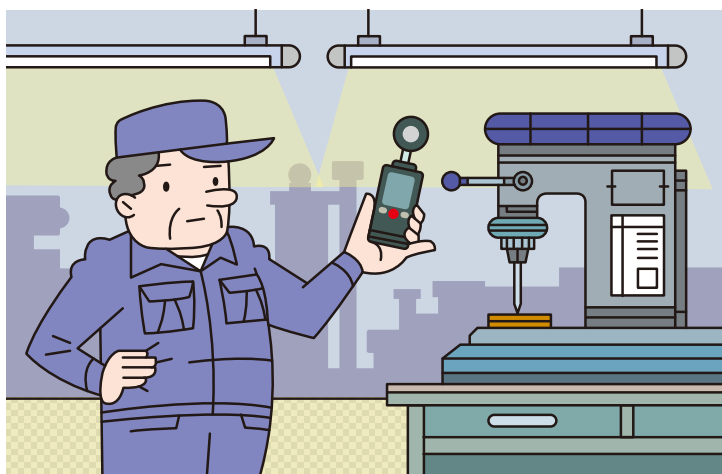
3 高年齢者の作業環境管理

(1) 視覚環境の整備

2 手元や文字が見やすくなるように、職場の明るさを確保する。

照度不足は眼精疲労を引き起こしたり、文字を読むために不適切な姿勢を続けることによる上肢障害等の健康障害を起こしたりすることがあります。

個々の作業者に視力を眼鏡などで矯正することを促すとともに、作業面における照度を適切に確保することも重要です。



事務所の照度基準

事務所の照度については、事務所衛生基準規則（最低基準）において、一般的な事務作業は300ルクス以上、付随的な事務作業は150ルクス以上とされています。

また、高年齢者の視覚機能の変化を踏まえた視覚環境の整備のためには、JIS Z 9110（照明基準総則）の基準を満たす照度とすることが望ましいです。

JIS Z 9110：2010 照明基準総則

出典：日本工業標準審査会 JIS Z 9110：2010 表9-事務所（一部掲載）

領域、作業または活動の種類		Em (Lx)	注 記
作 業	設計、製図	750	
	キーボード操作、計算	500	★
執務空間	設計室、製図室	750	
	事務室	750	★
	役員室	750	
	診察室	500	
	印刷室	500	
	電子計算室	500	★
	調理室	500	
	集中監視室、制御室	500	1) 制御盤は多くの場合鉛直。2) 調光が望ましい。3) ★
	守衛室	500	
	受付	300	
共用空間	会議室、集会室	500	照明制御を可能とする。
	応接室	500	

※維持照度（Em (Lx)）：ある面の平均照度を使用期間中に下回らないように維持するべき値

★VDT作業については、出典元「4.8 視覚表示装置を使用する視作業のための照明」を参照

3 高齢者の作業環境管理

(1) 視覚環境の整備

3 近い距離での細かい作業を避けて、見やすくなるように、作業者と作業対象物との距離を調整する。

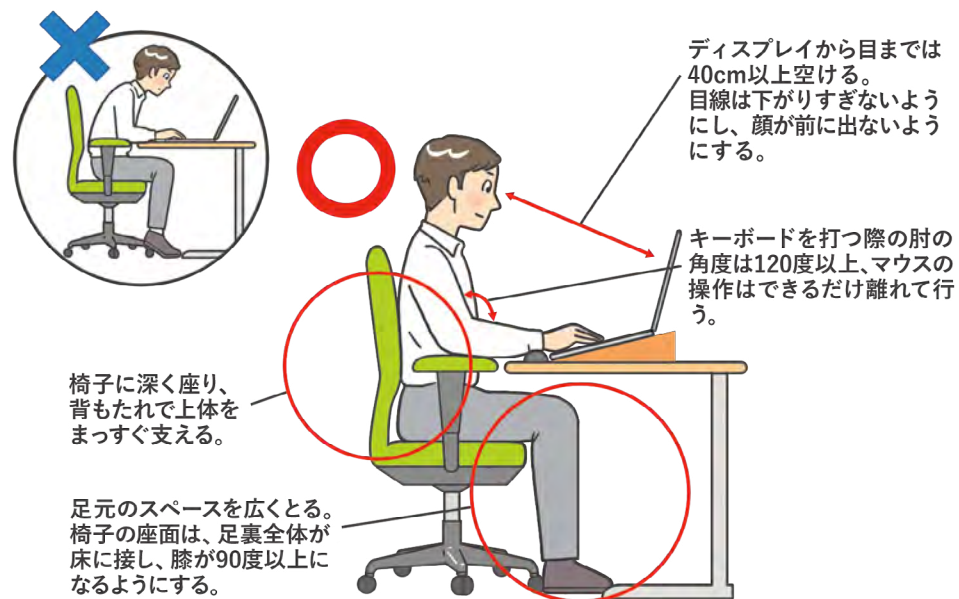
パソコンやタブレット、スマートフォンなど、情報機器を使った作業が増えています。情報機器作業により眼精疲労、首や肩のこり・痛み、頭痛などのからだの不調を招くことがあります。作業者と作業対象物との距離を正しく保つよう調整しましょう。

また、情報機器作業が過度に長時間にわたり行われることのないよう、作業時間を把握し、休止時間を適切に設定しましょう。データ入力作業等相当程度拘束性がある作業においては、個々の働く人の特性に配慮した無理のない業務量を設定しましょう。

情報機器への対応として考慮すべきこと

- 1日の作業時間
- 健康診断
- 休憩の取り方
- 職場体操 等
- 望ましい作業姿勢

パソコン作業時の注意点



【参考】情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン(令和元年7月12日付け基発0712第3号)

3 高年齢者の作業環境管理

(1) 視覚環境の整備

4 警報音が聞きとりにくい場合は、 視覚表示(回転灯、タワーランプ等)などを併用する。

警報音と視覚表示(有効視野内)を併用すると、騒音環境や聴覚保護具を着用する職場でも、異常や危険を認識しやすくなります。

回転灯：遠方から注意を引きたい、危険や異常を強く知らせたい場合

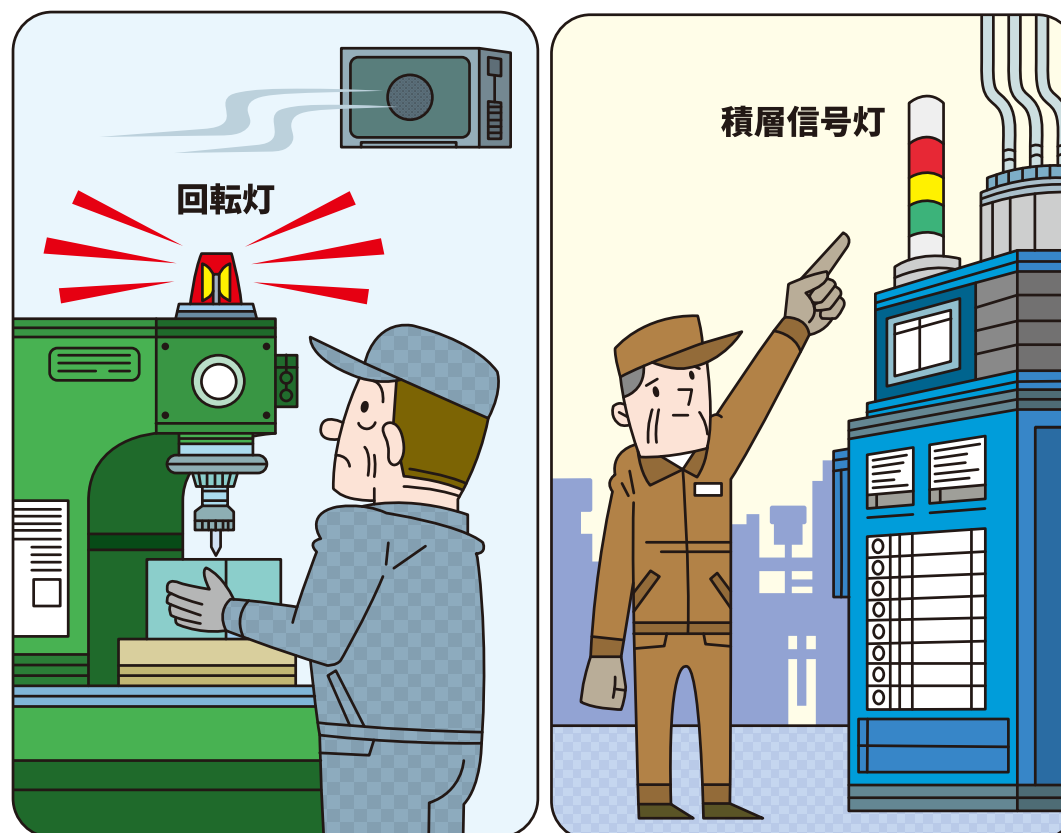
タワーランプ：設備の状態を常時表示したい場合

警報音が聞こえにくい環境の例

- プレス機、射出成形機、切削機械等の稼働時
- 発電機、コンプレッサー等の稼働時
- 重機、クレーンの稼働時
- 交通量の多い大型店舗の搬入口 等

有効視野とは…

人が目線を固定したまま情報を得られる範囲。通常、上下左右30度程度。



3 高年齢者の作業環境管理

(2) 聴覚環境の整備

1 警報音等は聞き取りやすい中低音域の音に設定し、音源の向き等に配慮する。

聴力は、加齢とともに高音域から低下していきます。特に、高年齢者は2000Hz以上の高い音が500Hz以下の低い音に比べて聞き取りにくくなります。例えば、女性の声は男性の声に比べて高い周波数帯を含むため、高年齢者には聞き取りにくい場合があります。

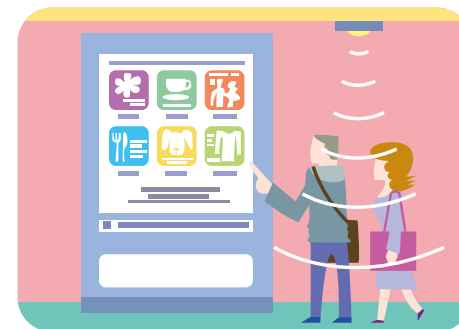
また、高年齢者は、背景騒音があると、必要な音声情報が聞き取りにくくなります。作業内で定常的に発生する騒音がある場合は、まずその低減ができな

いか検討しましょう。

警報音等は、年齢によらず聞き取りやすい中低音域（低めの音）を採用したり、騒音源を避けた場所に設置したり、指向性スピーカーを使用する等の工夫をしましょう。

指向性スピーカーとは

超音波を利用して、特定の方向に音声を届ける音響機器のこと。工事現場や工場での注意喚起や駅、イベント会場での音声案内等に利用されています。



3 高年齢者の作業環境管理

(2) 聴覚環境の整備

2 会話を妨げる背景騒音の音量を小さくし、会話を聞き取りやすくする。

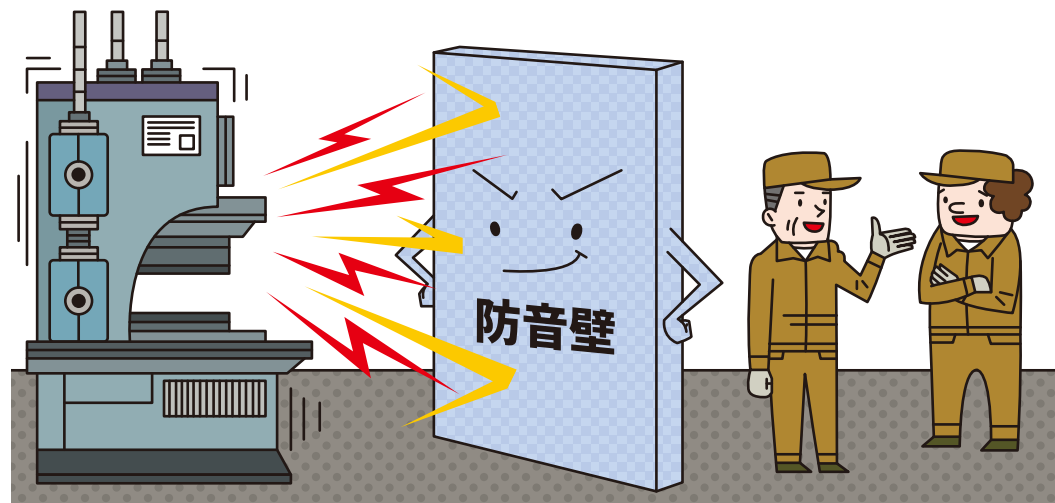
高年齢者とのコミュニケーションにおいては、聴覚機能が少なからず低下していることを前提としましょう。会話や会議での発言、警報音等の業務上必要な音声情報が聞き取りやすくなるように工夫しましょう。

背景騒音は必要な音声情報の聞き取りを妨げ、特に高年齢者ではその影響が大きくなります。

また、85dB(デシベル)以上の音を継続的に聞いていると聴力が低下するおそれがあります。定期的に耳を休め、違和感がある場合は医療機関を受診しましょう。

会話を聞き取りやすくなるように工夫した具体例

- 静かな場所で話す。
- 発言は一人ずつ行う。
- 聞き取りやすい言葉で話す(「待機」は「待て」、「退避」は「逃げろ」等)。
- 補聴器を活用する。



3 高年齢者の作業環境管理

(3) 寒冷環境への対応

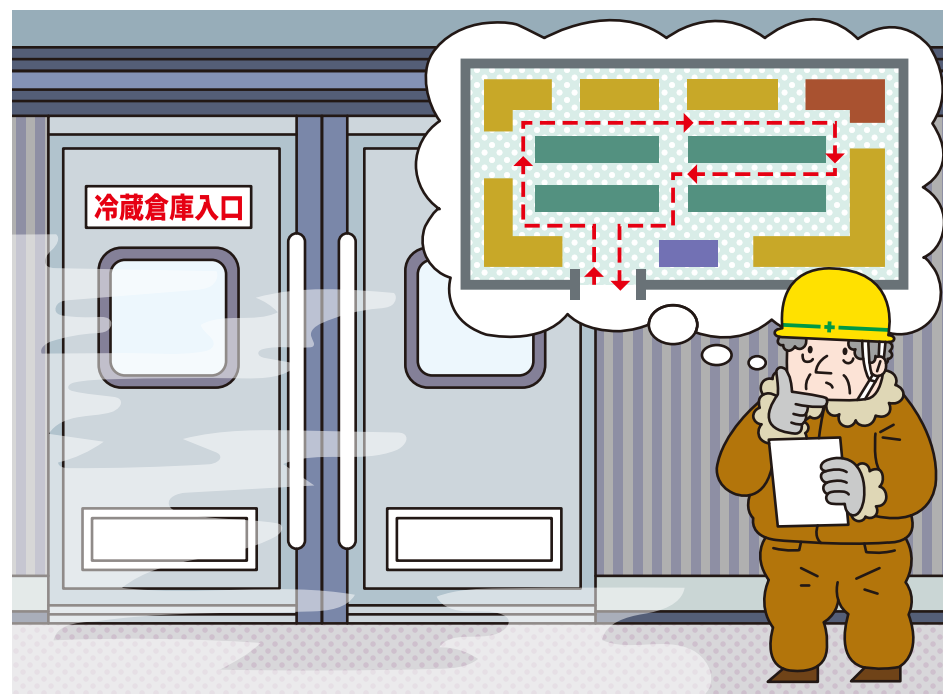
1 寒冷環境に長時間さらされないように、作業計画を立てる。

人体は、寒冷環境に置かれると、身体の表面や内部の温度の低下に伴い末梢血管の収縮や血圧の上昇、筋肉のこわばり等のさまざまな悪影響が現れます。また、それに伴って、低体温症、凍傷、脱水症等のさまざまな疾病のリスクが高まることも懸念されます。

さらに、防寒対策として着用する防寒服（具）のかさばりや体重増加によって余分な作業負担が生じる場合もあります。

特に、高年齢者では、体温調節能力の変化による耐寒性の低下や、基礎代謝の低下による体温維持能力の低下が見られることから、冷凍庫内での作業や冬期の屋外作業等の寒冷環境下で作業を行う場合には、対策を行う必要があります。

寒冷環境での作業時間を減らす工夫の例



3 高年齢者の作業環境管理

(3) 寒冷環境への対応

- 2 寒冷環境下での作業を開始する前に、からだを温めるための準備運動を行うとともに、作業時は、保温性のある防寒具(服装、手袋、帽子、靴等)を着用させる。

体を温めるための準備運動の例(手がかじかむのを防ぐための対策例)

●手首の運動 (左右 5 秒ずつ)



手首を回す

●指・肘の曲げ伸ばし運動 (10 回)

①肘を曲げ指を強く握る



基本姿勢

②各位置で肘を伸ばし指を開く



A→1→A→2→A→3 メリハリ良く！繰り返す

4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

1 法定の健康診断を確実に実施する。

定年退職後に再雇用された短時間勤務者等で法定健診の対象外となる者についても、事業場の実情に応じ健康診断を実施する。

労働安全衛生法で定める雇入時および定期の健康診断は確実に実施します。

短時間勤務等で労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない者については、地域保健や保険者が行う特定健康診査等を受けるよう勧めましょう。

健康診断結果に基づく事後措置は、できるだけ定期健康診断に準じて行いましょう。健診結果に基づき高年齢者自らが状況を把握し、働き方を考え、健康状態を向上できるような取り組みを実施することが望ましいです。



4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

- 健康診断結果を高年齢者に通知する際、産業保健スタッフから丁寧に説明する等により自らの健康状況を把握できるようにするとともに、産業医や保健師等に相談できる環境を整える。

健康診断の結果について、産業医、保健師等に相談できる環境を整備しましょう。THP指針に基づき取り組むことが大切です。

健康診断の結果を高年齢者に通知するに当たり、産業保健スタッフから健康診断項目ごとの結果の意味を丁寧に説明する等、高年齢者が自らの健康状況を理解できるようにしましょう。

また、日常的なかかわりの中で、高年齢者の健康状況等に気を配りましょう。

【参考】
「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」
（昭和63年9月1日 健康保持増進のための指針公示第1号）

健康指導の実施

運動指導

- 労働者の生活状況、希望等を十分に考慮
- 安全に楽しくかつ効果的に実践できるように配慮

メンタルヘルスケア

- ストレスに対する気づきへの援助等

栄養指導

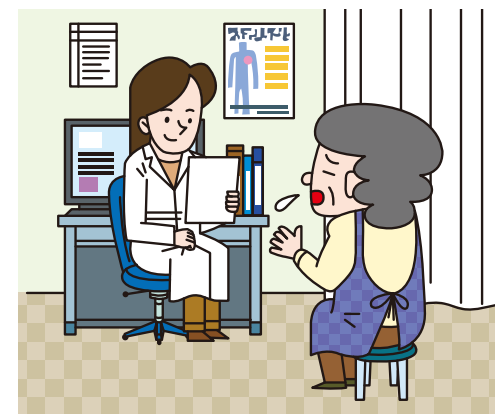
- 食習慣や食行動の改善等

口腔保健指導

- 歯と口の健康づくり等

保健指導

- 勤務形態や生活習慣の問題解決等



4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

3 高年齢者を対象として体力チェック等を継続的に行う。

事業者が高年齢者の体力に合った適正配置を行うために、客観的な体力状況の把握が必要です。また、高年齢者自身が身体機能の維持・向上に主体的に取り組む環境を整えるためにも、高年齢者を主な対象とした体力チェックを定期的、継続的に実施しましょう。

体力の状況を把握するときには、以下の点に留意しましょう。

- 体力チェックの範囲については、歩行能力、筋力、バランス能力、敏捷性等の労働災害に直接的に関与するものとし、事業場の実情に応じて全身持久力、感覚機能や認知機能等を含める。
- 体力チェックは、あくまで業務で必要となる能力と高年齢者の身体的機能、認知的機能※のギャップを知るために行うのであり、業務の改善、就業上の配慮に活用する。

体力チェックの方法

■身体機能のセルフチェック・転倒等リスク評価セルフチェック票(厚生労働省)

中央労働災害防止協会—転びの予防 体力チェック(動画)

<https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/>

■ステップテストによる簡易体力測定質問紙による全身持久力評価の手法

独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所

体力測定ホームページ

<https://tairyoku.records.johas.go.jp/>

■新体力テスト(文部科学省)

新体力テスト実施要項

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1408001.htm

新体力テスト実施結果

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/1368159.htm

※認知的機能とは、注意・判断・記憶・反応など、作業遂行に必要な脳の働きをいいます。

4 高年齢者の健康管理

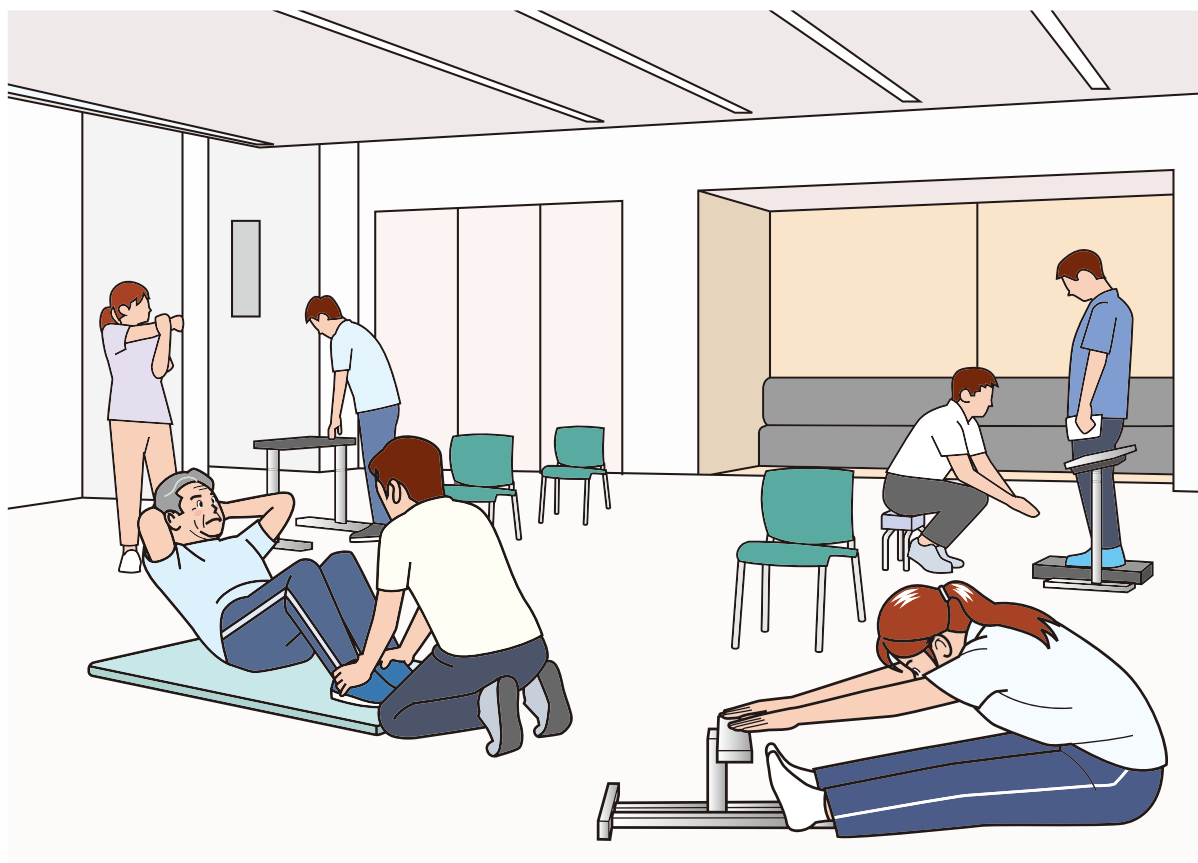
(1) 健康状態の把握

4 体力チェックの対象に青年期・壮年期の者を含める。

高齢期に見られる身体機能の変化は、実は20～30歳代から始まっている場合もあります。

青年期・壮年期のうちに自らの変化に気づき、早期に対策を講じることで、その後の機能の変化を遅らせることができることも知られています。

生涯にわたって元気に働き続けるためにも、事業場の実情に応じ、青年期・壮年期からの体力チェックを導入しましょう。



4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

- 5 体力チェック等の目的を働く人に丁寧に説明するとともに、その手法・評価基準を設ける場合は、安全衛生委員会等の審議を踏まえて作成する。

■ 体力状況の把握・取得に関する留意事項

労働者の体力状況を把握する際は、不利益な取扱いの防止を徹底しなければなりません。そのため、本人同意の取得方法や体力情報の管理方法など、事業場内における具体的な手続きについては、あらかじめ労使間で定めておく必要があります。

例えば、健康や体力状況に関する医師等の意見を安全衛生委員会等に報告する場合には、個人が特定されないよう、あらかじめ集約・加工するなどの適切な配慮が求められます。

■ 体力チェックの評価基準設定に関する留意事項

体力チェックに評価基準を設ける際は、高年齢者が従事する職務内容等に照らし、合理的な水準に設定することが重要です。これにより、職場環境の改善や本人の体力向上への取り組みにつながります。

評価にあたっては、数値の優劣ではなくて、担当する業務に対して必要な身体能力が備わっているかという観点が大切です。

測定の実施に際しては、対象者の健康状態や年齢等に応じ、過度な負荷を避けて体調面の安全に十分配慮してください。

4 高齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

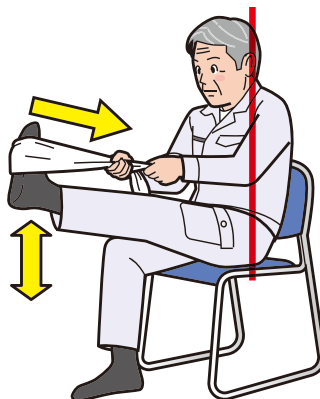
6 けがをしにくい身体づくりのため、運動プログラムの導入、筋トレ・ストレッチ等の運動指導等、高齢者の体力の維持向上に取り組む。

体力測定の結果に基づき、健康で安全に働くためのからだづくり（運動プログラム）の実施が望めます。

日常活動・業務の中で運動が取り入れられれば継続しやすいと考えられます。

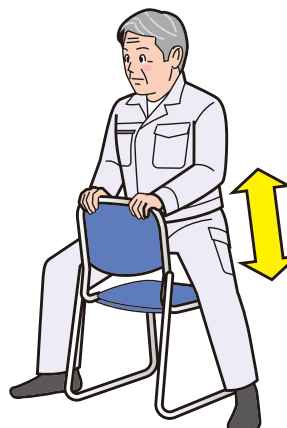
運動プログラムの例： 下肢筋力の改善プログラム

タオルストレッチ足上げ
3～5回 繰り返す



イスに座ってタオルをかけて伸ばし、足を上下にゆっくり動かす

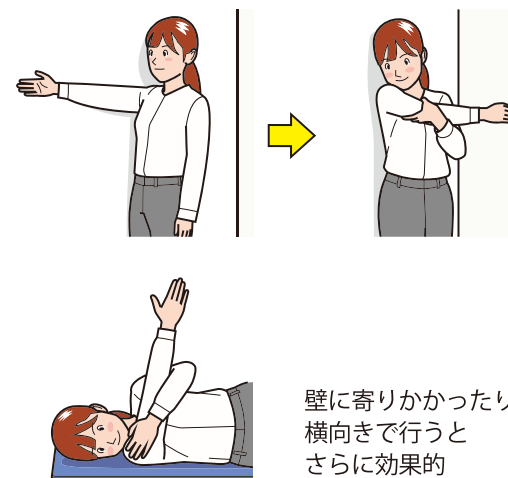
イス跨ぎスクワット
5～10回 繰り返す



できるだけゆっくりと行う

ストレッチの例： 肩こり対策

立位で肩の後ろを柔らかくする
(10～20秒)



壁に寄りかかったり横向きで行うとさらに効果的

4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

7 持病があったり、体調不良の高年齢者も見られること等を踏まえて、きめ細かな健康管理を行う。

■きめ細かな健康管理にあたっての留意事項

- 健康診断や体力チェックの結果等に基づき、必要に応じて運動指導や栄養指導、保健指導、メンタルヘルスケアを実施しましょう。なお、栄養指導や保健指導においては、働く人の個別の状況に応じて指導しましょう。
- 栄養指導や保健指導を行う際には、食べる量、栄養素について、従来の生活習慣病改善の観点だけでなく、フレイルやロコモティブシンドロームの予防の観点からの指導にも留意しましょう。

フレイルとは、加齢とともに、筋力や認知機能等の心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態等の危険性が高くなった状態をいいます。

ロコモティブシンドロームとは年齢とともに骨や関節、筋肉等運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態をいいます。

■きめ細かな健康管理の取り組み例

- 身体機能の変化が認められる高年齢者については、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実施することが望まれます。例えば、運動時間や場所への配慮、トレーニング機器の配置等の支援が考えられます。
- 保健師や専門的な知識を有する運動指導の専門家等の指導の下で、高年齢者が身体機能の維持向上に継続的に取り組むことを支援しましょう。
- 働く人の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する健康経営の観点から事業場が働く人の健康づくり等に取り組みましょう。
- 保険者と事業場が連携して働く人の健康づくりを効果的・効率的に実行するコラボヘルスの観点から、職域単位の健康保険組合が健康づくりを実施する場合には、連携・共同して取り組みましょう。

事業所カルテや健康スコアリングレポートを活用したコラボヘルス等の働く人の健康保持増進のための取り組みに要する費用は、**エイジフレンドリー補助金**の対象となります。

4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

- 8 健康診断や体力チェック等の結果について、産業医等の意見を聴き、必要がある場合には、作業時間の短縮、作業内容の変更等の就業上の措置を行う。

脳・心臓疾患が起こる確率は加齢にしたがって徐々に増加するとされており、高年齢者については基礎疾患のり患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じる必要があります。

就業上の措置を講じるに当たっては、健康診断や体力チェック等の結果、労働時間や作業内容を見直す必要がある場合は、産業医等の意見を聴いて実施するようにしましょう。

また、健康管理部門と人事労務管理部門との連携にも留意しましょう。

身体変化に応じた就業上の措置例

■作業時間の短縮

血圧や心電図などの検査で異常が認められた従業員について、産業医の判断で、残業や夜勤を原則控える。

■作業内容の変更

腰痛や腱鞘（けんしょう）炎などの整形外科的所見がある従業員を、重い荷物の運搬・持ち上げ作業から軽作業（検品・書類整理など）に配置転換する。

■休憩・業務間インターバルの拡大

熱中症リスクが高い屋外作業の場合、産業医の指示で1時間ごとに10分以上の休憩を義務付け、連続作業時間を最長45分以内に制限する。

4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

- 9 所見のある健康診断結果を踏まえて、医師等から意見を聴取する際には、医師等が判断を行うに当たって必要となる本人の就業状況に関する情報（作業時間、作業内容等）を的確に提供する。

健康診断の所見だけでは、本人が実際にどの程度の負担なのか判断できない場合があります。

作業時間、作業内容、勤務形態、夜勤・長時間労働の有無などを伝えることは、就業上の措置が必要かどうかを適切に判断するため重要です。

医師等への情報提供に役立つ準備例

■就業状況報告書の整備・提出

健康診断で所見があった従業員ごとに、「勤務時間（始業／終業・休憩含む）、シフトパターン、日々の作業内容（ライン作業・検品・フォークリフト運転など）の内訳」をまとめた様式を作成し、産業医面談時に提出する。

■事前ヒアリングの実施

安全衛生担当者または直属の上長が、本人と面談して「実際に1日あたり何時間どの工程に従事しているか」「重量物の取り扱いや立ち仕事の頻度」「残業・休日出勤の実績」を聞き取り、要点をまとめた報告書を産業医に渡す。

■デジタル記録システムの活用

勤怠管理システムや作業管理アプリから「日別・月別の勤務実績」「作業コード別の作業時間」「残業・深夜勤務の集計」を出力し、健康診断結果説明時に電子データで提供する。これにより医師が客観的数値に基づき助言を行いやすくなる。

4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

10 業務の軽減等の就業上の措置を行う場合、高年齢者に状況を確認し、十分な話し合いを通じて本人の了解が得られるようにする。

高年齢者の健康状態や体力、業務への適応状況には個人差が大きいの
で、本人と十分に話し合うことで、
双方が理解し合うことが大切です。

体調や作業上の不安を把握し、本
人の能力・希望に合わせた業務軽減
や配置転換をすることで、前向きに
仕事に取り組んでもらうことが望ま
れます。

就業上の措置を本人納得のもとに進めるための手順

■個別面談による了解取得

安全衛生担当者または産業医が高年齢者
本人と1対1の面談を行い、軽減後の勤務
時間・作業内容を丁寧に説明する。本人の
不安点や希望を聞いたうえで、合意事項を
書面にまとめる。

■トライアル期間と フォローアップ面談

作業軽減措置を3か月間の試行期間として
導入し、月1回必ず担当者と面談。実際の
負担感や困りごとを確認し、本人の合意を
得ながら内容を調整・確定する。



4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

11 健康や体力の状況は加齢により個人差が拡大するため、
個々の状況に応じて適合する業務を高年齢者とマッチングさせるよう努める。

安全と健康の観点で、適合する業務をマッチングするよう努めましょう。

例えば小売業では、レジ打ち、品出し、惣菜の調理など多種多様な作業があり、立ち仕事の可否や手先の器用さなどの個人差に合わせて、担当業務を割り当てることも考えられます。



個々の状況に合わせたマッチング例

■ **体力があり、ある程度の重いものを持てる高年齢者**
「開店前・閉店後の商品陳列（品出し）」や「カート回収・駐車場整理」といった動きのある業務に。

■ **立ち仕事は辛い、手先が器用な高年齢者**
バックヤードでの「惣菜パックのラベル貼り」「商品の値札・POP作成」「農産物のカット・袋詰め」など、座ってできる作業や静的な軽作業に。

■ **コミュニケーション能力が高く、接客が得意な高年齢者**
混雑時のレジ打ちから、売り場でのサービスカウンター、配達受付などの「お問合せ対応事務」に。

4 高齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

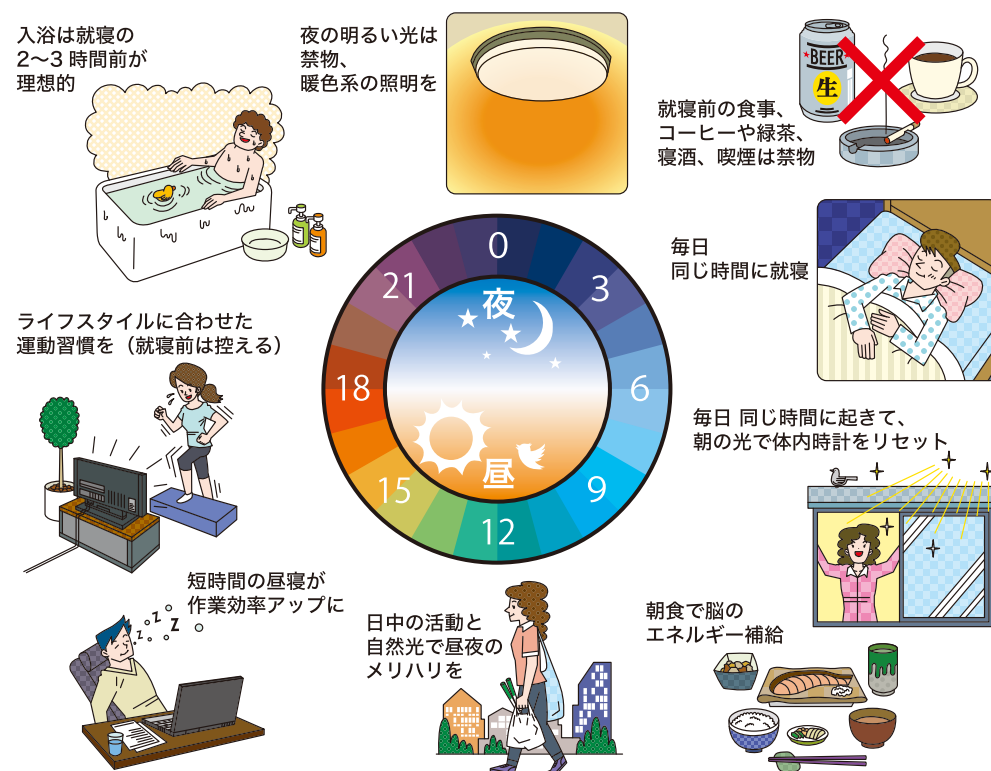
12 保健指導や健康相談等においては、健康診断の有所見の状況やその経年的な変化に応じて、必要となる具体的な取組内容（運動、休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙、口腔衛生等）を紹介する。

現代人の生活習慣と健康の状況が密接に関係していることは広く知られています。がん、心臓病、糖尿病、肝臓病などの食生活と関わる生活習慣病は、死因の上位を占めています。

業務中の温度や特殊な環境・状況の変化や想定外の出来事でからだや精神に負荷がかかり、持病の悪化や脳・心疾患が発病することもあります。

職場に産業保健スタッフ（産業医、保健師、看護師、衛生管理者等）がいない場合でも、例えば健康診断で貧血気味であるとわかった場合、食習慣を改善するなど、自ら意識して生活習慣改善に取り組むように勧めましょう。

【参考】健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～
<https://kenet.mhlw.go.jp/>



4 高齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

13 健康診断において生活習慣病や視聴力に所見があると把握された場合には、精密検査や医療機関への受診の勧奨を行うと同時に、保健指導による進行の抑制を行う。

健診で所見があるとわかった場合は、医療機関の受診を促しましょう。

視力矯正が必要な場合は、適切な眼鏡を用意させましょう。

紹介状を受け取った方へ

次の手順に沿って、早めに受診をしてください。

- ① **結果の確認**
健診結果のコメント欄を確認し、どの項目の精密検査が必要なのかを把握しましょう。
- ② **受診先を探す**
受診する診療科が記載されています。
その診療科がある医療機関を探しましょう。
～血圧や血糖値等の生活習慣病は、継続的に通院が必要になることも多いので、自宅から近い、夕方や土曜日に受診ができるなど、できるだけ通いやすい医療機関を選ぶことをお勧めします。
～胸部レントゲン、心電図、エコー、便潜血、バリウムについては、精密検査を受けることができる総合病院または専門クリニックを選びましょう。
- ③ **予約をする**
受診する予定の医療機関が予約制であれば、事前に予約をします。
医療機関のウェブサイト等で確認しましょう。
- ④ **受診する**
未開封の紹介状と保険証、健診結果を持参してください。



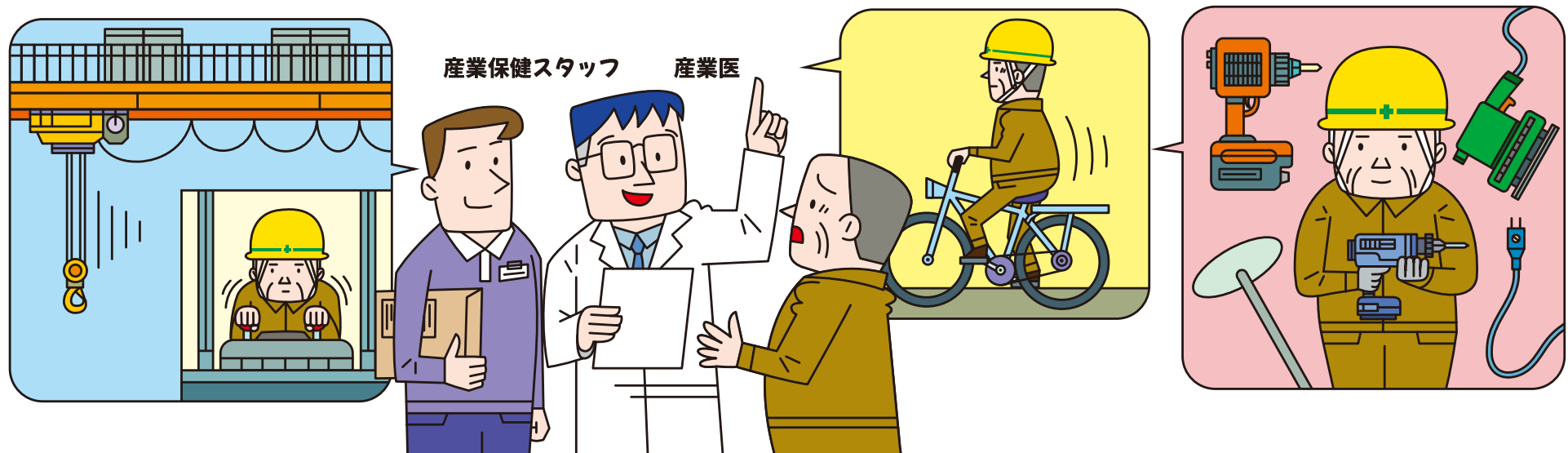
4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

14 けがや病気から職場に復帰する際には、
休職前の健康状態への未回復や体力の低下がみられる場合があることを踏まえ、
円滑な職場復帰に向けた必要な就業上の配慮を行う。

本人が傷病から職場復帰する前に、産業医、産業保健スタッフ等が作業環境を確認します。

作業環境確認の例



4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

15 職場に復帰する際は、休業前と比べて現在の体力がどの程度あるかを把握して体力の維持向上に努めるとともに、安全に業務を行うための作業への注意力を高めるよう支援する。

長期休業者が復帰する際は、著しく体力が低下している場合があります。元の職場で安全に作業を行えるか確認しましょう。

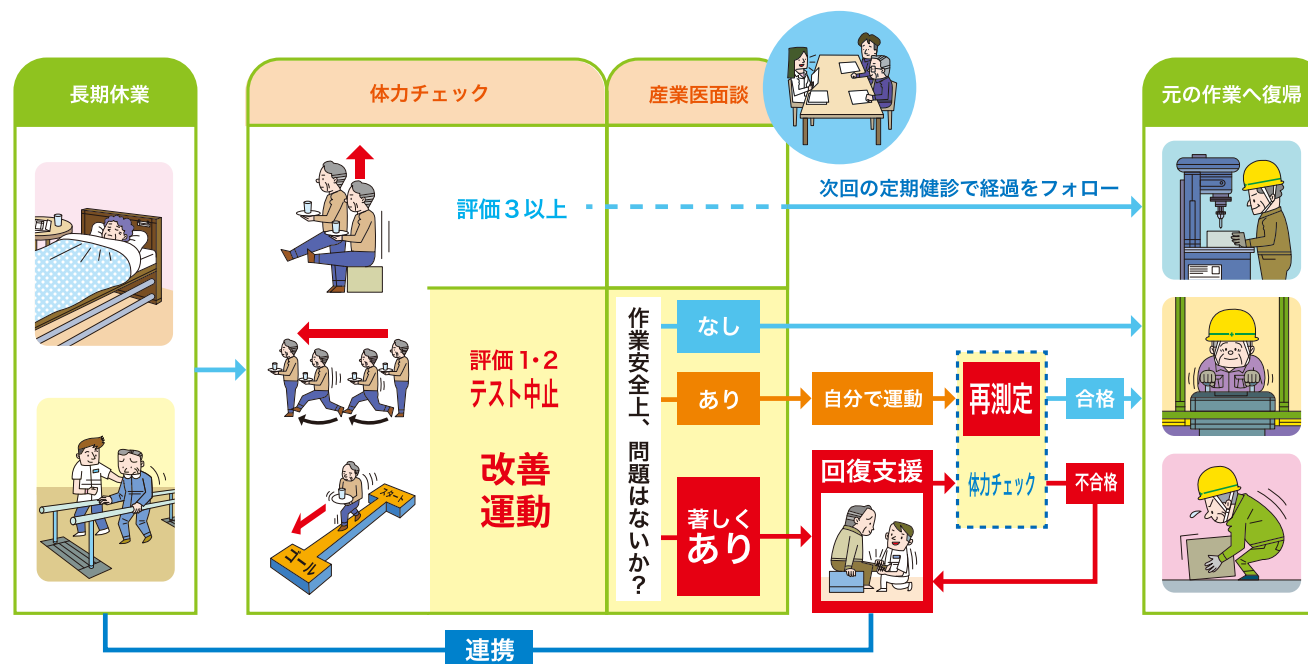
また、定期的に経過
をフォローし、回復支援
や作業の見直しを行い
ましょう。



【参考】第1回「人生100年時代に向けた高齢労働者の安全と健康に関する有識者会議」（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_06087.html

体力チェックの結果を活用した面談後の事後措置の流れ

(健康診断時に行っているJFEスチール「安全体力®」機能テスト(5段階評価)を活用した例)



4 高年齢者の健康管理

(1) 健康状態の把握

16 体調不良等の場合に、職場で休養できる部屋を確保するとともに、必要な時すぐに医療機関等を受診できる体制を整備する。

■ 休養室の設置・運用

簡易ベッド、リクライニングチェア、毛布、カーテンなどを常備。

■ 緊急受診サポート体制の整備

体調不良者がでた場合、すぐに医療機関への連絡やタクシー手配ができるように、緊急連絡先リストを常に最新化しておく。

■ 救急車の適時・適切な利用

「救急車を呼んだほうがいいのか」「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」など判断に迷った際は「#7119」（救急安心センター事業）へ。電話でアドバイスを受けることができる。

体調不良者が出た時の対応図の例

- 1 初動対応 声をかけ、意識・呼吸を確認
- 2 安全確保と二次災害防止 周囲を整理し、スペースを確保
- 3 応急手当と症状把握 AEDや救急箱の準備
- 4 医療機関へ連絡 緊急性が高い場合は救急車を要請
- 5 上司・関係部署への連絡 関係者に速やかに報告

4 高年齢者の健康管理

(2) メンタルヘルスケア

- 1 高年齢者の特性(職場における役割の変化、病気・体調不良、睡眠の質の低下等に伴うストレスの増加やストレス耐性の低下等)を踏まえたメンタルヘルスケアを行う。

メンタルヘルスとは、心の健康状態のことです。職場環境や業務内容による心理的負荷が過度になると、心だけでなく身体にも悪影響を及ぼすおそれがあります。

不調を未然に防ぐためには、仕事面だけでなくプライベートも含めた「自分自身のストレス状況」を正確に把握し、適切なストレスコーピング(対処法)を実践することが重要です。

仕事に起因するストレスについては、従業員同士や職場内で対話を重ね、環境改善を進めていくことが望めます。

高年齢者は、職場における役割の変化、病気・体調不良、睡眠の質の低下等に伴ってストレスが増えたり、ストレス耐性が低下しやすい傾向があるので、心的状態の変化に注意しましょう。

メンタルヘルスケアの進め方(4つのケア)

1 セルフケア

自分のストレスに気づき、対処法を学んで実行する。

2 ラインによるケア

上司が日ごろ様子を見て、困ったときに相談に乗り改善を図る。

3 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

保健スタッフが研修や相談、職場環境づくりをサポートする。

4 事業場外資源によるケア

外部の専門機関と連携し、必要な支援や医療紹介を行う。

【参考】事業場における労働者の健康保持増進のための指針
(昭和63年9月1日健康保持増進のための指針公示第1号、令和8年2月10日最終改正)
労働者の心の健康の保持増進のための指針
(平成18年3月31日健康保持増進のための指針公示第3号、平成27年11月30日最終改正)

4 高齢者の健康管理

(2) メンタルヘルスケア

2 高齢者や管理監督者に対して、メンタルヘルスについての研修や情報提供を行う。

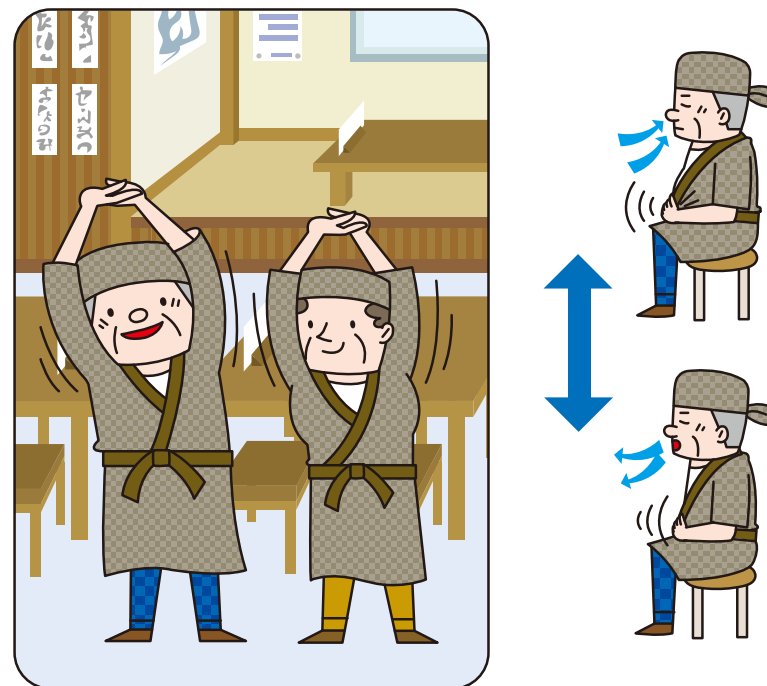
セルフケアは、自分のストレスに気づくことから始まります。ストレスが大きくなると、イライラしたり、不安になったり眠れないなどの心理面の変化が起きます。また、食欲がないなどのからだの変化、作業の能率が落ちるなどの行動の変化が現れる場合もあります。

そのような変化に気づいたら、自分なりのリラクゼーション法を実践してみるように勧めます。

仕事から離れた趣味をもったり、親しい人と交流するなど日ごろからストレスをためない工夫をしておくことも大切です。自分なりのストレス解消法を持つよう促しましょう。

【参考】厚生労働省・働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

リラクゼーションの例



4 高齢者の健康管理

(2) メンタルヘルスケア

3 メンタルヘルスの相談窓口を設置するなど相談しやすい環境を整備する。

相談窓口の設置にあたっては、窓口を設置するだけでなく、相談しても不利益を受けず、秘密が守られ、相談後に適切な支援につながる仕組みを一体で整えることが重要です。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」には、事業者の職場環境改善や、働く人本人のセルフケアにも役立つコンテンツが揃っています。ぜひ参考にしましょう。

相談しやすい環境整備の手順例

- ① 相談窓口（社内担当者、産業医・保健師等、外部機関など）を決める。
- ② 電話、メール、面談など相談方法を複数用意する。
- ③ 担当者には、メンタルヘルスやプライバシー保護について教育する。
- ④ 従業員に利用方法を案内する。

メンタルヘルス環境整備に役立つWEBサイト

■厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



▶職場のメンタルヘルスに関する総合的な情報提供

- 事業者向け** 事業場の取り組み事例
厚生労働省版ストレスチェック無料実施プログラム
職場環境改善ツール 等
- 働く人向け** ストレスセルフチェック
セルフケア(eラーニング)
専門の相談機関・医療機関の情報 等

▶メンタルヘルス不調等にする相談窓口 (電話・SNS・メール)

4 高年齢者の健康管理

(2) メンタルヘルスケア

4 ストレスチェックを実施し、自分自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場のストレス要因の改善につなげることで、メンタルヘルス不調の未然防止を図る。

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査です。

労働者数50人以上の事業主は毎年1回、この検査を実施することが義務付けられています（労働者数50人未満の事業場に対しても令和10年4月に義務化されます）。

ストレスチェックを活用した職場環境改善の例

事業者は、ストレスチェックの集団分析結果を活用して、職場のストレス要因を把握し、職場環境改善に取り組みましょう。

職場環境改善にあたっては、集団分析結果だけではなく、管理監督者による日常の職場管理で得られた情報や、労働者への意見聴取から得られた情報なども勘案し、必要な措置を講じることが望めます。

■作業スケジュールの再設計

各部署ごとの高ストレス傾向項目（長時間労働、休憩不足など）を集計・可視化し、ピーク時間帯の労働負荷を避けるシフト編成や、休憩回数の増加を導入。

■高ストレスエリアの作業環境改善

騒音・照度・空調など環境ストレス要因が高い部門を特定し、防音パネル設置や照明の調光機能導入、空調の重点メンテナンス、レイアウト変更等を実施。

デスク間のパーテーション設置やグリーンの配置、リラックスできる共用スペースを整備し、気分転換しやすい環境を作る。

4 高齢者の健康管理

(3) がんの教育と検診

- 1 がんについての理解を促す健康教育を行うとともに、がん予防につながる生活習慣の改善(禁煙等)の指導を行う。

がんは日本の死因第1位であり、生涯のうちに約2人に1人がり患すると推計されています。

この現状を踏まえて、がん予防についての啓発教育を行っていくことは重要です。

【参考】がん情報サービス
(国立研究開発法人国立がん研究センター)
<https://ganjoho.jp/public/index.html>

がんについての教育例

■がん予防セミナー・啓発教材の提供

- 外部のがん専門医を招いて、発生メカニズムや早期発見の重要性を解説する社内セミナーを開催する。
- 動画教材やリーフレットを入手し、がんリスク要因(喫煙、飲酒、食生活、運動不足など)やセルフチェック方法をお知らせする。

■社内禁煙サポートプログラムの実施

- 禁煙外来や保健師等による個別カウンセリングにかかる費用を会社が補助。
- 禁煙成功者へのインセンティブ(例:半年無喫煙達成で健康ポイント付与)や、禁煙アプリの導入支援を通じて継続的な支援体制を構築。

がん予防グループワーク



4 高年齢者の健康管理

(3) がんの教育と検診

- 2 職場でのがん検診の実施、または健康保険組合や市町村によるがん検診の受診勧奨を行い、要精密検査対象者に対する確実な受診を指導する。

がん検診を実施し、結果に基づき必要に応じて精密検査を受けることが重要です。対象者には適切な情報提供を行いましょう。



がん検診受診勧奨の実施例

■ 職場内での出張がん検診の実施

年1回、医療機関や健診センターと提携し、職場にマンモグラフィー車、胃バリウム車、内視鏡車などを手配。業務時間内に受診できるよう複数日の健診日を設定し、希望者を事前登録制で案内する。

■ 受診費用補助および特別休暇の付与

健康保険組合や市町村のがん検診（乳がん・子宮がん・大腸がん・肺がんなど）を利用する社員に対し、自己負担額を全額または一定額まで会社が補助。検診受診当日は半日～1日分の有給または特別休暇を付与し、業務への影響を抑える。

■ 定期的な受診勧奨キャンペーンとフォローアップ

社内メールやイントラネットで「〇月は乳がん検診推進月間」「〇月は大腸がん検診推進月間」とお知らせし、年齢・性別別の検診要項や市町村クーポン情報を配信。未受診者には、受診状況を産業保健スタッフが把握して個別に受診を促す。

5 高年齢者に対する安全衛生教育

(1) 安全衛生教育の確実な実施

1 法令で定められた安全衛生教育を確実に実施する。

労働安全衛生法で定める雇入れ時等の安全衛生教育、一定の危険有害業務において必要となる技能講習や特別教育を確実に行いましょう。

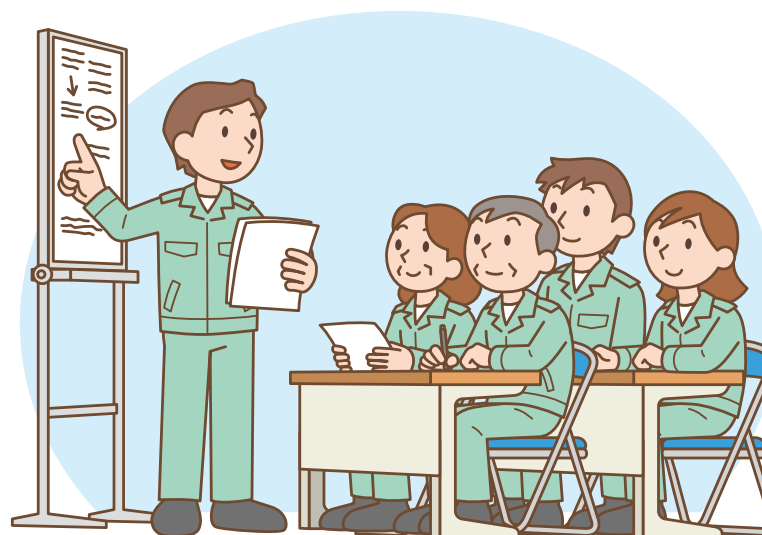
受講状況を管理し、計画的に全員の受講を完了させます。

勤務シフト等から集合研修の実施が困難な事業場においては、eラーニングや動画など視聴覚教材を活用した教育を検討しましょう。

教育にあたっては、教材の文字の大きさ、講義の音量等、高年齢者の受講のしやすさについて十分考慮することが大切です。

教育効果の評価とフォローアップ

受講後1～3か月後にアンケートや現場ヒアリングで「学んだ内容の活用状況」「困っていること」等を収集し、問題点があれば追加講習や現場指導を実施し、必要に応じて教育プログラムを改訂していきます。



5 高年齢者に対する安全衛生教育

(1) 安全衛生教育の確実な実施

2 保護具等は必ず着用させる。

機械設備や作業環境の対策をしても防ぎきれない危険や有害物質から身を守るためのものとして、保護具があります。

保護帽や防じんマスクなど用途に合わせてさまざまな種類があります。作業に適したものを選び、自分の身体に合った保護具を選定し、適切な方法で身につけましょう。

また、正しく保護具を利用するためには、保管の方法や交換のタイミングも大切です。

保護具の必要性和取扱いを知る動画

■安全衛生関連動画(中災防)

安全衛生保護具の基礎知識

https://www.jisha.or.jp/order2023/hogogu/movie_00.html



5 高年齢者に対する安全衛生教育

(2) 加齢に伴う心身機能の変化に対応するための安全衛生教育

- 1 加齢に伴う心身機能の変化が労働災害発生リスクを高める実態について教育を行い、自己管理の意識向上、体力維持、および生活習慣の改善を促す。

■ 高年齢者に対する安全衛生教育

高年齢者が自らの心身の変化が労働災害リスクにつながることを自覚し、体力維持や生活習慣の改善の必要性を理解するよう教育を行います。

実際に行った職場環境改善の内容と期待される効果について安全衛生教育に含めることもよいでしょう。

- 座学だけでなく、危険予知訓練（KYT）を通じた危険感受性の向上教育や、VR技術を活用した危険体感教育の活用も考えられます。
- 介護を含むサービス業ではコミュニケーション等の対人面のスキルの教育も働く人の健康の維持に有効であると考えられます。

■ 管理監督者や同僚に対する安全衛生教育

管理監督者やともに働く同僚に対しては、高年齢者の特性や安全衛生上のリスクの理解を高めるための教育を行います。

- 加齢に伴う労働災害リスクの増大への対策についての教育
- 管理監督者の責任、働く人の健康問題が経営に及ぼすリスクについての教育

この時、高年齢者の労働災害防止対策の具体的内容の理解が深められるよう、高年齢者を支援する機器や装具に触れる機会を設けることもよいでしょう。

新しい知識や技術への適応力を持つ若年者と、現場で培った豊富な知識・経験を持つ高年齢者がチームで働く機会を積極的に設け、互いの強みを理解して生かしながら、共有・活用する意義の理解を深めましょう。

高年齢者向け安全衛生教育の例 (製造業120分)

1 オリエンテーション(10分)

本日の目的・進め方の理解、参加意識の向上

2 高年齢者の身体特性と健康管理(20分)

加齢による筋力低下・視聴覚の変化・
反応時間の遅れとリスク要因の理解

3 エルゴノミクスと作業姿勢(20分)

腰痛を防ぐ正しい立ち・座り姿勢、道具の持ち方・
高さ調整方法の習得

4 機械・設備の安全操作(20分)

可動部・切断部などの危険箇所把握と保護具の正しい使い方の理解

5 ヒヤリ・ハット体験ワーク(20分)

自身のヒヤリ・ハット事例の振り返り、要因分析・再発防止策の検討

6 環境リスク(熱中症・低体温)と健康管理(15分)

季節別の体調管理ポイント(水分補給・休憩・服装調整)の確認

7 まとめ・質疑応答(15分)

本日のポイント再確認と職場での行動計画作成、質疑応答

全従業員向けエイジフレンドリー教育の例 (小売り業30分)

1 オリエンテーション(3分)

エイジフレンドリー職場の意義と本日のゴール共有

2 年齢層特性の理解(5分)

加齢による心身機能の変化と
高年齢層、若年齢層それぞれの強み

3 コミュニケーション&サポート(7分)

傾聴のポイント／明瞭な言葉遣い／適切な声かけ・見守り

4 環境配慮と作業設計(7分)

表示・照明の工夫／作業台・棚の高さ調整／
安全な動線確保

5 ワークショップ(5分)

ペアまたは小グループで具体的な配慮シーンを設定し、
最適対応を考える

6 まとめ・アクションプラン宣言(3分)

今日から実践する3つの具体的行動を全員で共有・宣言

5 高年齢者に対する安全衛生教育

(3) 教育・指導の実施に当たっての高年齢者の特性への配慮

- 1 「ベテランだから大丈夫」という先入観を持たず、十分な時間をかけて、写真や図、映像等の情報も活用し、教育・指導を行う。

「管理監督者等に対する教育」について、安全衛生教育の年間計画を立案する際には、単一の災害にのみ焦点を当ててではなく、腰痛、転倒のような複数の災害を対象としつつ、行動災害一般に共通する教育や、腰痛や転倒に焦点を当てた教育の両方を行うようにすることが望めます。

あわせて、管理監督者は、高年齢者が実際に働いている現場を見て、声かけすること等を通じ、作業に無理がないか等を把握することも重要です。

高年齢者では、長年の経験や作業への慣れによって、危険への意識が薄れることがあります。自身の体力や身体機能の変化によって、これまで問題なく行うことができていた作業にも新たなリスクが生じる可能性があります。作業に潜む危険への気づきを促すことが重要です。

また、集合教育だけが教育の場ではなく、日ごろから、高年齢者が長年働くうえで身につけた技能や安全意識、健康習慣を若年齢者に引き継ぐことも職場にとって大切なことです。



6 高年齢者の勤務条件

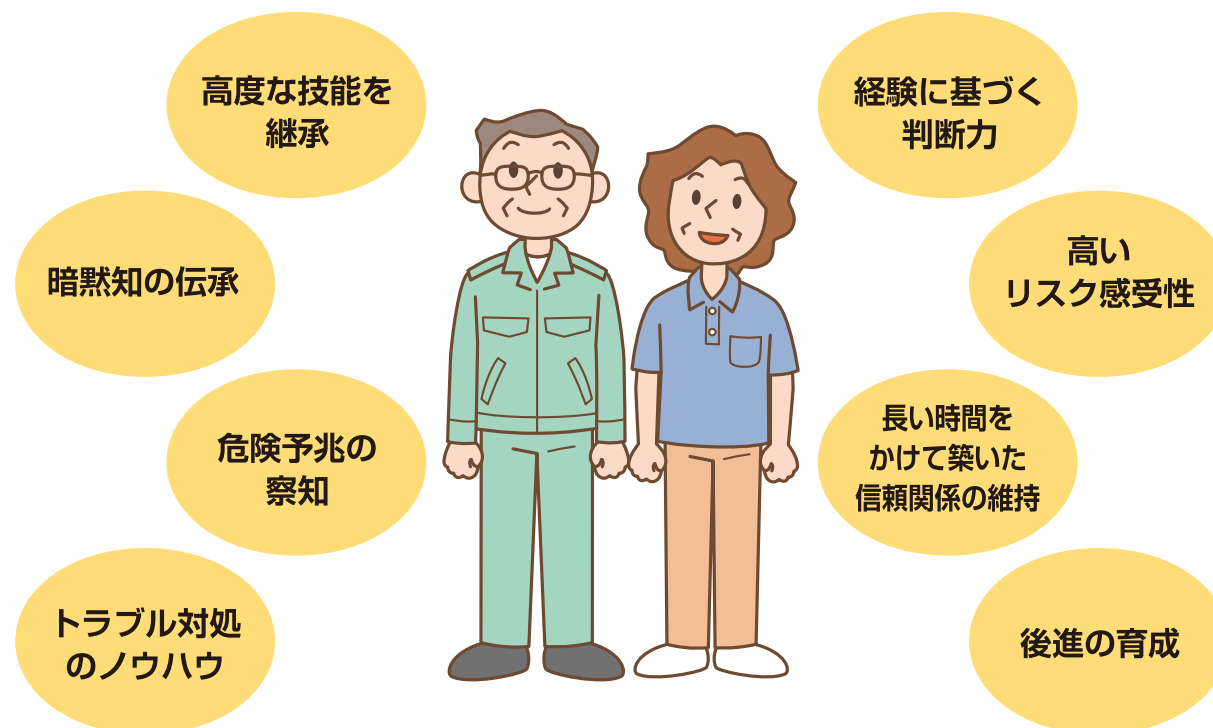
(1) 配置・勤務形態・労働時間

1 高年齢者の職場における役割を明確にするとともに、円滑に適応できる体制・環境を整備する。

高年齢者にこれまでの経験に基づいた力を発揮してもらうことで、職場にプラスの効果を及ぼすことも期待されます。

豊富な経験・勘・コツ(暗黙知)を見える化し、職場全体の知識(形式知)として共有することが大切です。

- 高度な技能を継承
- 暗黙知の伝承
- 危険予兆の察知
- トラブル対処のノウハウ
- 経験に基づく判断力
- 高いリスク感受性
- 長い時間をかけて築いた信頼関係の維持
- 後進の育成



6 高年齢者の勤務条件

(1) 配置・勤務形態・労働時間

2 高年齢者の心身機能、健康状態を踏まえて、安全や健康の確保ができる職務配置を行う。

年齢のみで一律に判断するのではなく、個々人の心身の健康状態や本人の希望などを総合的に考慮し、それぞれが能力を十分に発揮できるような職場づくりをするのが望ましいです。

右のような点に留意し、高年齢者の状況に応じて業務を提供しましょう。

高年齢者の状況に応じた業務提供における留意点

- 業務特有の就労環境に起因する労働災害があること。
- 労働時間の状況や作業内容により、個々の働く人の心身にかかる負荷が異なること。
- 高年齢者の業務内容の決定に当たり、働く人の健康や体力の状況に応じた対応が求められるが、在宅勤務が長期間に及ぶと筋力等の身体機能が変化する場合があることにも留意すること。
- 高年齢者の業務内容の決定については、個々の健康や体力の状況に応じ、安全と健康の観点を踏まえた適合業務を高年齢者とマッチングさせるよう努め、継続した業務の提供に配慮することが重要であること。
- 何らかの疾病を抱えて治療のための服薬をしながら働く人については、治療と就業の両立支援指針（令和8年厚生労働省告示第28号）およびその通達に基づき取り組むよう努めること。
- 複数の働く人で業務を分けあう、いわゆるワークシェアリングを行うことにより、高年齢者自身の健康や体力の状況、働き方のニーズに対応することも考えられること。

6 高年齢者の勤務条件

(1) 配置・勤務形態・労働時間

3 高年齢者の知識と経験を生かして活躍できるような、職場の風土づくりを行う。

高年齢者は長年の経験と豊富な知識を持ち、業務全体を把握した上での判断や作業を円滑に進めるコツを身につけていることが少なくありません。

高年齢者の力を、職場の安全文化の醸成や人材育成等に最大限に活用する視点を持つことも大切です。

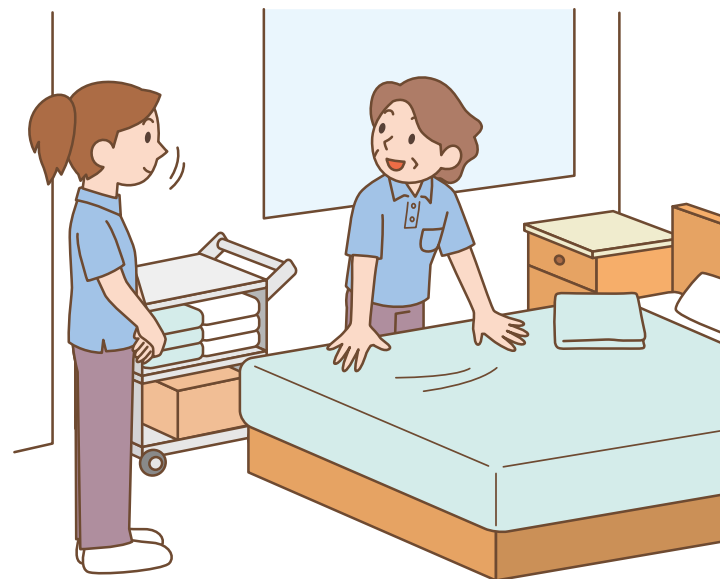
高年齢者の知識と経験を生かす職務配置の例

自動車部品メーカー

● 高年齢のベテラン技術者を「品質改善アドバイザー」として、若手と月1回の技術伝承ワークショップを実施する。

病院(医療機関)

● ベテラン看護職を新人教育担当に置き、OJTや夜勤指導で技術と知識を継承する。



6 高年齢者の勤務条件

(1) 配置・勤務形態・労働時間

4 高年齢者が、働きやすい柔軟な勤務制度・休暇制度を利用できる。

高年齢者では、体力、健康状態、生活環境、経験等の一人ひとりの差が大きくなります。

健康状況やこれまでの経験、家庭状況を踏まえ、勤務条件を柔軟に選べる仕組みがあれば、働き続けることができ、高年齢者と雇用側の双方にメリットが生まれます。

時間短縮制度（1日4～6時間などに調整）、時間単位休暇（通院や家族都合に合わせて短時間で休める）などのほか、業種によっては次のような対策の例があります。

高年齢者が働きやすい柔軟な制度の例

製造業

- 交替勤務の固定化：夜勤を外し、日勤中心に
- 軽作業への配置転換：体力負担の少ない工程に変更

建設業

- 現場選択制度：高所・重量物作業を避け、管理、補助業務へ
- 時差出勤：早朝集合の負担を軽減

小売業

- 短時間勤務制度：1日数時間だけ働けるようにする

飲食店

- ランチ帯・ディナー帯のみ勤務：働く時間帯を限定
- 配置転換：ホール中心、仕込み中心など負担の少ない業務へ変更

金融・教育業

- 短時間正社員・パート：窓口、事務、補助業務へ
- 在宅勤務・リモート補助：書類整理、研修準備、事務対応
- 長期休暇の分割取得：繁忙期を避けて休める

6 高年齢者の勤務条件

(1) 配置・勤務形態・労働時間

5 できる限り夜勤を避けるとともに、
夜勤をさせる場合には、心身の負担を軽減するように夜勤シフトや休日を調整する。

高年齢者が夜勤を避けるべき主な理由は、加齢により睡眠リズムの調整や夜間の身体的負担が大きくなりやすいためです。

個人差もありますので、夜勤を一律に禁止するのではなく、健康状態を確認し、夜勤回数を減らしたり、十分な休憩などと組み合わせることが重要です。

夜勤の翌日は原則休みとし、連続勤務を避けるなど、夜勤後の休養日を十分に確保するほか、業種によっては次のような対策の例があります。

高年齢者が働きやすい勤務時間帯調整の例

警備業

- 複数人体制にする：1人勤務を避け、交代しながら休めるようにする
- 座哨・監視中心の業務にする：長時間の立哨や巡回を減らし、体力負担を軽くする

社会福祉施設

- 夜勤専従を避け、日勤・早番中心にする：介護負担の少ない勤務に調整
- 夜勤を行う場合は、担当人数を増やして負担を分散する：1人で抱え込まない体制にする

陸上貨物運送業

- 深夜配送を避ける：遅い時間をなくす
- 短時間の便に限定する：長距離や長時間の夜勤運転を避ける

金融・教育研究等

- 裁量労働やフレックスタイムを活用する：夜勤を避け、体調に合わせて昼間中心に働く
- 夜間の実験、対応を減らす：長時間観察が必要な作業は、他の職員と分担する
- 夜勤が必要な場合はシフトを限定する：深夜対応を固定化せず、回数を少なくする

6 高年齢者の勤務条件

(2) 治療と仕事との両立支援

- 1 病気を抱える者が、治療をしながら安心して働き続けられるよう支援するため、本人からの相談に応じ、適切に対応できる体制・環境を整備し、必要な配慮等を行う。

通院しながら働く労働者の割合は、年々増加しています。令和8年4月1日から、事業主に対し、治療を受ける労働者の治療と仕事の両立を支援するための措置を講じる努力義務が課せられました。

具体的な支援については、治療と就業の両立支援指針（令和8年厚生労働省告示第28号）および通達に基づき取り組みましょう。

なお、健康情報等を取り扱う際には、「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」（平成30年9月7日労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱い指針公示第1号）を踏まえた対応をしなければなりません。

■ 両立支援に当たっての留意事項

- 労働者本人の申出
- 労働者本人との十分な話し合い、上司・同僚の理解
- 個別事例の特性に応じた配慮
- 個人情報の保護

■ 両立支援のための環境整備

- 事業主による基本方針の表明
- 研修等を通じた意識啓発
- 相談窓口の明確化、社内の支援体制の整備
- 社内制度（休暇制度・勤務制度）の整備
(例:時間単位の有給休暇、病気休暇、時差出勤、テレワーク、短時間勤務 等)

■ 外部支援の活用

- 両立支援コーディネーター
- 都道府県産業保健総合支援センターの専門スタッフ（社労士、心理職、保健師等）
- 都道府県労働局の地域両立支援推進チーム

【参考】厚生労働省ポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

6 高年齢者の勤務条件

(2) 治療と仕事との両立支援

2 休職した場合に円滑に職場復帰できるプログラムを定めている。

高年齢者は体力回復に時間がかかりやすくなることを念頭におき、通勤負担や疲労蓄積を考慮して、勤務日数・勤務時間を少なめから開始することが考えられます。

また、加齢による体調変化を定期的に確認し、早めに勤務調整を行うようにしましょう。

■ 休職中

本人面談：体調、治療状況、服薬、通院頻度、生活リズム、復帰への不安を確認する

主治医との連携：必要な配慮、勤務可能時間、避けるべき業務を共有する

復帰計画の作成：短時間勤務から始めるなど、無理のない復帰手順を決める

■ 復帰直後

短時間勤務から開始：いきなり通常勤務に戻さず、負担を抑える

業務内容を軽減：重労働、夜勤、長時間立ち仕事を避ける

定期的な面談：疲労、睡眠、通院状況をこまめに確認する

■ 復帰後

段階的に通常勤務へ移行：体調に応じて勤務時間や業務量を増やす

残業や夜勤を調整：必要に応じて制限し、無理をさせない

再休職防止の支援を継続：通院配慮、相談窓口の利用、業務調整を継続する

7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(1) 健康づくりの支援

- 1 高齢期になっても元気に働くことができるように、若年時から、運動指導、生活習慣指導等(休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙等)の健康教育、口腔衛生等の健康づくりの支援を行う。

エイジ・マネジメントとは、働く人が暦年齢にとらわれることなく、生涯にわたり健康で活力を持って能力を発揮し、生産的に働き続けられる職場をつくるための取り組みです。

若年期からの健康づくりや能力開発をはじめ、作業環境、仕事内容、勤務時間、教育などを、それぞれの年代やライフステージに応じて整え、生涯を通じて取り組んでいくことが重要です。

健康づくりは、高齢になってからではなく、若年期・壮年期から継続して取り組むことが重要です。若年者を含むすべての従業員に情報提供や体力チェックの機会を設け、自身の状態を客観的に把握し、体力づくりや健康づくりを意識してもらうことが大切です。

■運動

日ごろから足腰を中心とした柔軟性や筋力を高めるためのストレッチや軽いスクワット等を取り入れ、基礎的な体力の維持と生活習慣の改善に取り組みましょう。

各事業所の目的に応じて実施されているラジオ体操や転倒予防体操等の職場体操には積極的に参加しましょう。また、通勤時間や休憩時間にも、簡単な運動を小まめに実施したり、自ら効果的と考える運動等を積極的に取り入れたりすることもよいでしょう。

■生活習慣

適正体重を維持する、栄養バランスの良い食事をとる等、食習慣や食行動の改善に取り組みましょう。

また、休養・睡眠、節度ある飲酒、禁煙等も重要です。

7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(1) 健康づくりの支援

2 年齢に関わらずヘルスリテラシー(健康や医療に対する正しい情報を入手し、理解・活用できる能力)向上のための情報提供を行う。

高齢期まで健康を維持するためには、青年期・壮年期からヘルスリテラシーを高めることが重要です。

健康や医療に対する正しい知識を入手し、理解・活用できる能力を身につけられるよう情報提供を行いましょう。

ヘルスリテラシー向上のための情報提供の例

ヘルスリテラシーを高める

- 信頼できる公的機関や医療機関の情報を確認する
- からだの症状や薬の使い方でわからないことは医師や薬剤師等に尋ねる
- 食事、運動、睡眠などを自分に合う形で見直し、実践する 等

エイジズム(年齢による差別)

- 高齢だから(若いから)無理だと決めつける
- 「どうせ覚えられない」「まだわからない」などと能力を低く見る
- 「もう遅い」「まだ早い」といって教えない 等

高年齢者の就労意欲を高める評価

- 経験を生かした助言や後進指導を評価する
- 体力だけでなく、技能・知識などを評価する
- 日々の努力や役割を具体的に認める 等

ジョブクラフティング

- 仕事のやり方や関わり方を自分で工夫して、やりがいや働きやすさを高める
 - ▶業務の進め方を調整する
 - ▶得意分野を増やす
 - ▶周囲との関係を工夫する 等

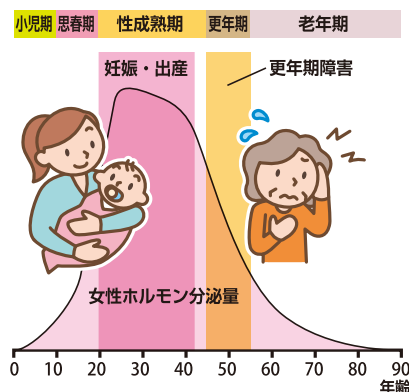
7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(2) 女性特有の健康上の課題(月経困難症、過多月経症、月経前症候群、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症、プレコンセプションケア等)についての支援

- 1 月経困難症、過多月経症、月経前症候群や更年期障害についての理解を促す健康教育を行うとともに、本人から就業上の配慮の申し出があった場合は、必要な配慮を行う。

女性には、月経、妊娠・出産、更年期など、ライフステージに応じた健康課題があります。

プレコンセプションケアを含め、若年期から健康への意識を高め、それぞれのライフステージに応じた支援を行うことが、健康に長く働き続けるために重要です。



プレコンセプションケア (Preconception Care)とは、将来の妊娠・出産も見据えながら、性別を問わず、自らの健康に関心を持ち、よりよい健康状態を目指す取り組みをいいます。

専門医受診の目安

■ 月経困難症

(月経時の症状が強く日常生活に影響がある)

下腹部痛、腰痛、頭痛などの症状がでて、年々痛みがひどくなったり、鎮痛剤が聞かない場合など。

■ 過多月経症

(月経時の出血量が多い)

経血量の比較は難しいが、昼でも夜用のナプキンを使ったり、レバーのような血の塊が出た場合など。

■ 月経前症候群

(月経の3～10日前から精神的、身体的に不快な状況。月経開始とともに軽減)

仕事や人間関係に支障が出たり、毎月繰り返すのがつらい場合など。

■ 更年期障害

(女性ホルモンの分泌量の変化によりあらわれる多様な心身の不調)

複数の症状が重なってつらい、気分が落ち込んで何もやる気が起きない場合など。

【参考】女性特有の健康課題に関する問診を活用した女性の健康管理支援実施マニュアル(厚生労働省・令和8年1月19日)

7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(2) 女性特有の健康上の課題(月経困難症、過多月経症、月経前症候群、乳がん・子宮がん、
更年期障害、骨粗しょう症、プレコンセプションケア等)についての支援

2 乳がんや子宮がんについて、職場でのがん検診の実施、
健康保険組合等や市町村が実施するがん検診の受診を勧奨するとともに、健康教育を行う。

乳がんは女性で一番多いがんで40歳代後半と60歳代前半がピークです。子宮頸がんは30歳代後半～40歳代前半がピーク、子宮体がんは閉経後に多いがんです。

そのため、乳がん・子宮がん(子宮頸がん、子宮体がん)の健診の実施、受診とその結果に基づく精密検査受診の勧奨を行いましょう。

また、その他の女性特有の健康課題について、啓発や健康教育を行いましょう。

更年期やがん等についての健康教育の例(180分)

1 導入・ねらいの説明(10分)

研修の目的と到達目標の共有

2 更年期障害と仕事の両立(25分)

更年期の症状や対処法、職場での相談先・配慮について

3 骨粗しょう症・フレイル予防(25分)

骨粗しょう症、フレイルとは

4 生活習慣病の予防(25分)

食生活、運動、睡眠、健診結果の見方など

5 こころの健康とストレス対処(25分)

ストレスへの気づき方、セルフケア、相談・受診の目安について

6 がん検診とセルフチェック(25分)

年代やリスクに応じた健診の重要性と日常的な変化への気づき

7 職場でできるセルフケア(25分)

休憩、姿勢、体調管理、周囲への相談など

8 まとめ・質疑応答(20分)

振り返り、各自の行動目標設定、質疑応答

7 高齢期に健康で安全に働くことができるようになるための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(2) 女性特有の健康上の課題(月経困難症、過多月経症、月経前症候群、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症、プレコンセプションケア等)についての支援3 若年時から、骨粗しょう症(更年期以降の予防)についての健康教育を行うとともに、
極端なダイエットの防止等の食事指導や運動習慣づくりの支援を行う。

食事の偏りや運動不足は、更年期以降の骨粗しょう症(骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気)につながります。若年時から骨粗しょう症についての健康教育を行い、以下の情報を提供しましょう。

- 骨密度が低いと転倒した際に骨折しやすくなり、労働災害リスクが高くなること
- 食事や運動などの適切な対応により骨密度を維持することができること
- 骨粗しょう症検診について、地域で実施している場合もあり、必要に応じて受診できること

骨密度検査

骨密度検査は整形外科等で受けられます。女性に対しては、40～70歳の間の5歳刻みで国により無償で骨粗しょう症検診が行われています。

健康保険組合などが行っている場合もありますので、自治体や健康保険組合に問い合わせてみてもよいでしょう。

骨密度測定法の例：DXA(デキサ法)
X線を使って主に腰椎と大腿骨近位の骨密度を測定する方法で、最も信頼度が高い検査です。



FRAX®骨折評価ツール(公益財団法人 骨粗鬆症協会)

WEBサイト上で骨粗しょう症による将来の骨折危険度を予測することができます。

<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/selfcheck/frax.html>

7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

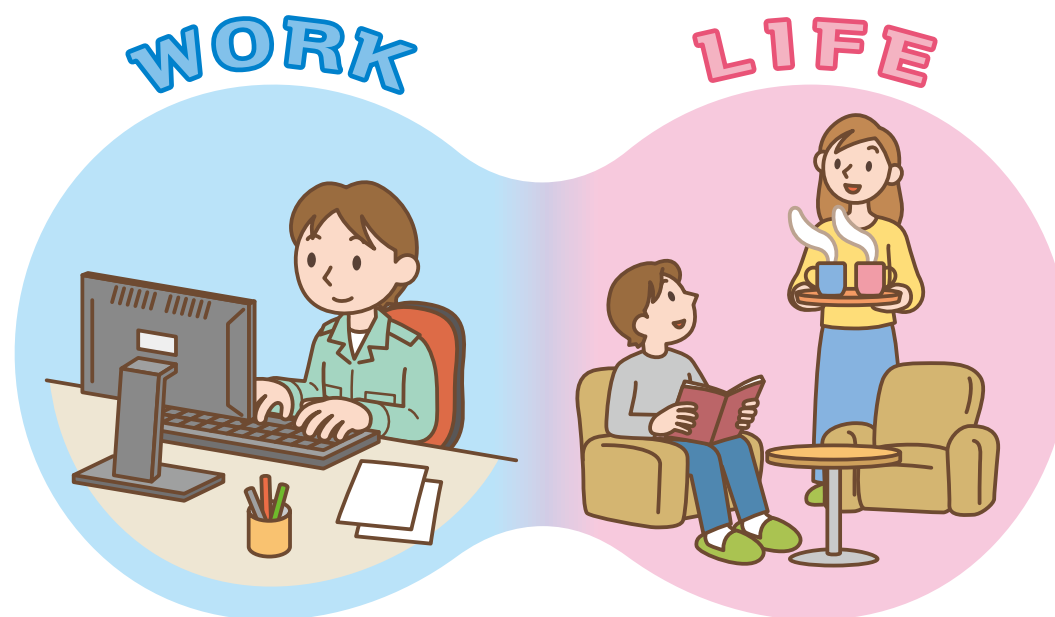
(3) 長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保

- 1 仕事により心身の健康を害することのないように、
若年時から、長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保を行う。

過重労働により、脳梗塞や心停止などの脳血管や心臓にまつわる病気のリスクが高まります。高年齢者についても、一般の労働者に適用される時間外労働時間の上限規制を参考に、就業時間を調整することが望ましいです。

長時間の就業によって疲労の蓄積を感じている場合は、職場に相談して仕事のペースや業務量を見直すことが大切です。また、必要に応じて医療機関を受診させたり、職場や健康保険組合などが実施する健康相談を活用します。

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に向け、労働時間の短縮をはじめ、リモートワークの推進、育児・介護休業のサポートなど制度・環境の柔軟化を進めましょう。



7 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備(エイジ・マネジメント)

(4) キャリア形成の支援

- 1 若年時から、高齢期までを見据えたキャリア形成の支援を行うとともに、高齢期を迎える前に、今後のキャリアについて考える機会を提供する。

若年期から将来のキャリアを考える機会を設け、年齢やライフステージに応じて必要な知識や技能を身につけることが重要です。

継続的な学びや能力開発を支援するとともに、これまで培った経験や強みを生かせる役割を考えることで、年齢にかかわらず能力を発揮しながら働き続けることにつながります。

生涯にわたり安全・健康に働き続けるためのキャリア教育の例
(160分)

1 オリエンテーション(10分)

エイジマネジメントの考え方、今の自分と10年後の自分をイメージ

2 若年・壮年・中高年期のキャリアの考え方(30分)

各年代の課題、将来を見据えたキャリア

3 生涯を通じた健康づくりの重要性(40分)

長く働くための健康管理と日常の実践方法

4 年齢とともに変化する身体機能への理解と安全リスク(40分)

身体機能の変化、年齢に応じた安全対策

5 世代の違いを理解し、それぞれを生かす職場(30分)

世代ごとの強みを生かし、協働できる職場づくり

6 まとめ(10分)

キャリアの積み重ねと、世代間で強みを共有する意義を確認する

(1) 転倒防止

1 通路に十分な幅を確保する。

転倒災害は、労働災害全体の約3割を占める最も多いタイプの災害です。どんな業種でも発生しています。

その原因は、以下の3種類が主なものです。通路から危険に繋がる要因を取り除きましょう。

① 滑り

床が滑りやすい素材である。床に水や油が飛散している。ビニールや紙等の滑りやすい異物が床に落ちている など

② つまずき

床に凸凹や段差がある。床に荷物や商品等が放置されてる など

③ 踏み外し

大きな荷物を抱える等の足元が見えない状態で作業をしている など

通路に十分な幅を確保し、危険要因を取り除くには

■ 4S (整理・整頓・清掃・清潔)

整理 (Seiri) ▶ 必要なものと不要なものを区別して、不要なものを処分する

整頓 (Seiton) ▶ 必要なものを使いやすい状態にしておく

清掃 (Seisou) ▶ 掃除をしてゴミ・汚れのない状態にする

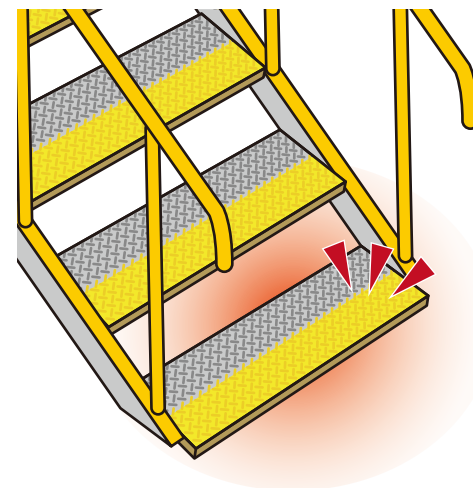
清潔 (Seiketsu) ▶ 整理・整頓・清掃した良好な状態を維持する

■ 通路にある段差の解消

段差が解消できない場合は、段差があることがわかる表示をする。

■ 滑り止め設置等の設備改善

滑りやすい箇所に滑り止めテープやマットなどを使っている場合は、はがれなどにも注意。



Ⅱ 高年齢者に多発する労働災害の防止 対策編

(1) 転倒防止

2 床、通路、階段、出入口には物を放置せず、転倒の原因は取り除く。

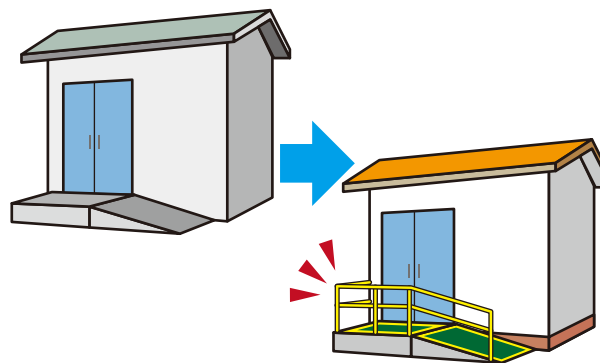
高年齢者は、加齢に伴って、次のような原因で転倒しやすくなる傾向があります。転倒の原因を取り除くために対策を行いましょう。

- ① バランス能力の低下
- ② 筋力(特に下肢)の低下
- ③ 敏捷性の低下
- ④ 視認性の低下

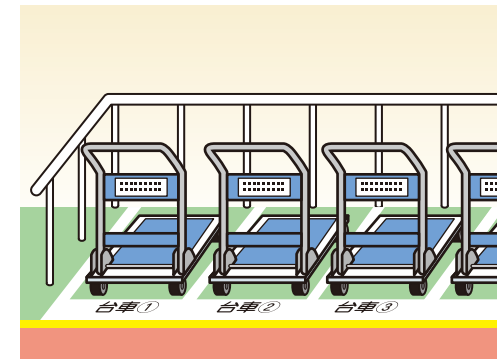


床、通路、階段、出入口の対策例

- 4S(整理・整頓・清掃・清潔)
- 手すりの設置、通路にある段差の解消
- 滑りやすい箇所への滑り止めの設置等
- 耐滑性があり、つまずきにくい作業靴の着用
- 滑りの原因となる水分・油分を放置せずこまめに清掃
- 段差や滑りやすい箇所の解消ができない場合は、安全標識や危険箇所の掲示により注意喚起



スロープの改善と手すりの設置



4S(台車置き場の明確化)

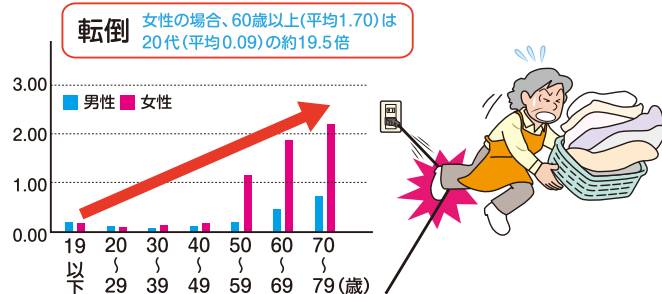
(1) 転倒防止

3 足元の電気配線やケーブルはまとめる。

転倒は骨折を伴って重症化する傾向にあります。

「転倒等による骨折等」では、60歳以上で加齢に応じ、労働災害発生率（度数率）が著しく上昇しています。特に、女性の場合、60歳以上は20代の約19.5倍になっています。

つまずきによる転倒を防ぐため、電気配線やケーブルを床に這わせない方法をとったり、足元の電気配線やケーブルはまとめる等しましょう。

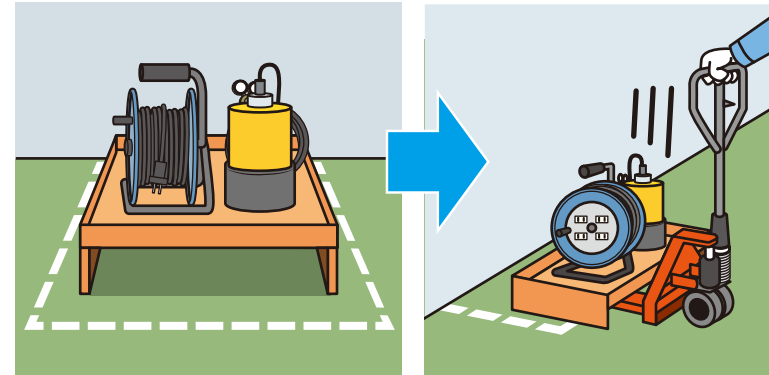


【参考】令和6年労働災害発生状況について(厚生労働省)

足元の電気配線やケーブルをまとめた例

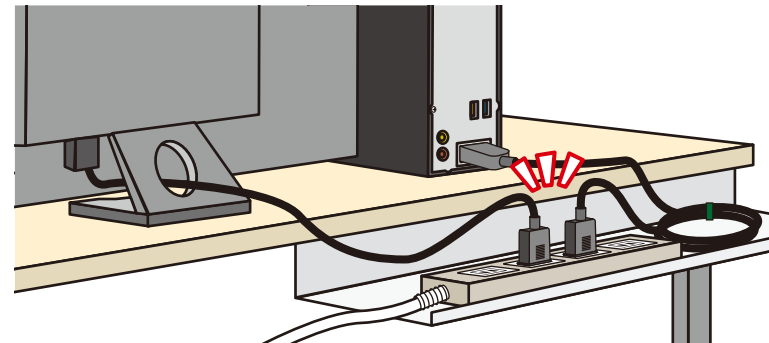
■ 職場

ケーブルの設置場所を明確にし、移動時も台車を下部すき間に入れて移動の負担を軽減。



■ 在宅

パソコンに繋ぐ電源コードやケーブルをまとめる。



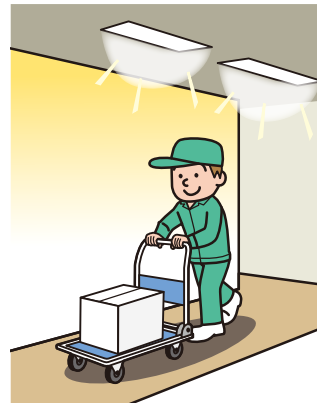
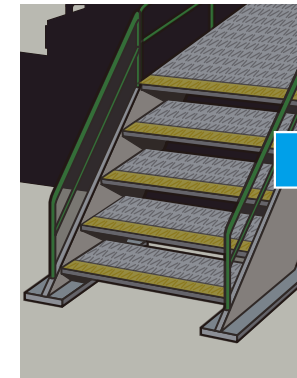
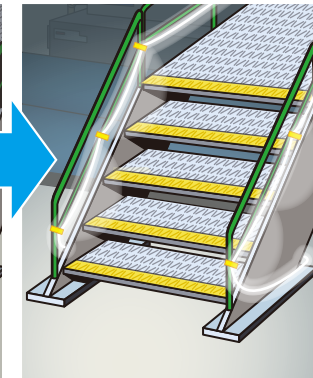
(1) 転倒防止

4 階段・通路、作業場所に十分な明るさ(照度)を確保する。

作業場の採光、照明、彩色は作業能率に影響します。物がよく見えない明るさで作業を続けていると、目に負担がかかるだけでなく、危険な状況に気づけないことにもなりかねません。まぶしすぎたり、バランスが悪く調和のとれていない色調等にも注意が必要です。

高年齢者は視力や明暗の差への対応力が低下することを前提に、通路を含めた作業場所は作業に支障がない十分な明るさにしましょう。また照度が極端に変化する場所や作業は解消しましょう。

明るさ確保の例



■事務所の照度の基準

- 一般的な事務作業：300ルクス以上
- 付随的な事務作業：150ルクス以上
(文字を読み込んだり細かく識別したりする必要のない作業)
(事務所衛生基準規則より)

Ⅱ 高齢者に多発する労働災害の防止 対策編

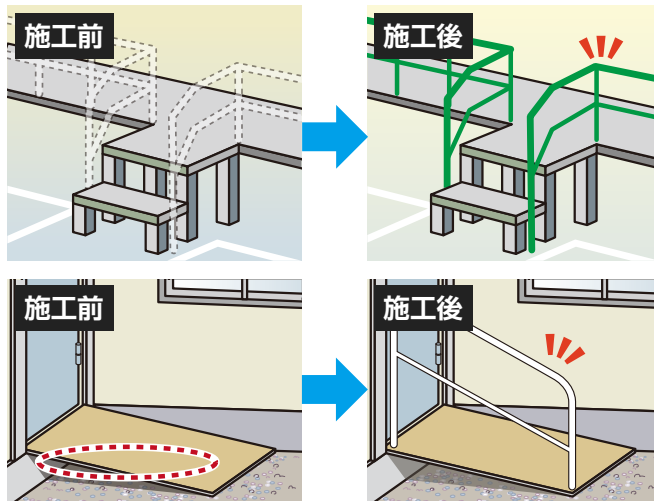
(1) 転倒防止

5 階段には手すりを設け、通路の段差を解消する。

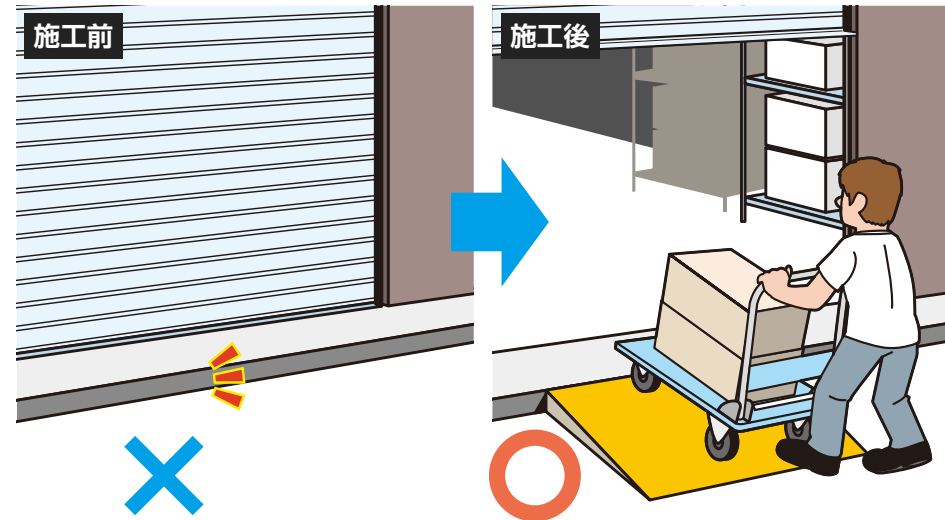
階段には、とっさの時につかめるように手すりを設置すると効果的です。また、転倒防止のため、普段から手すりを持って昇降する習慣をつけましょう。荷物を運ぶ場合なども、できるだけ片手はあけておき、手すりをつかめるようにしましょう。

床の凹凸や段差などにはスロープを設置したり、滑り止めテープやマットなどを活用したりしてつまずきの原因をなくしましょう。

階段に手すりをつけた例



段差を解消した例



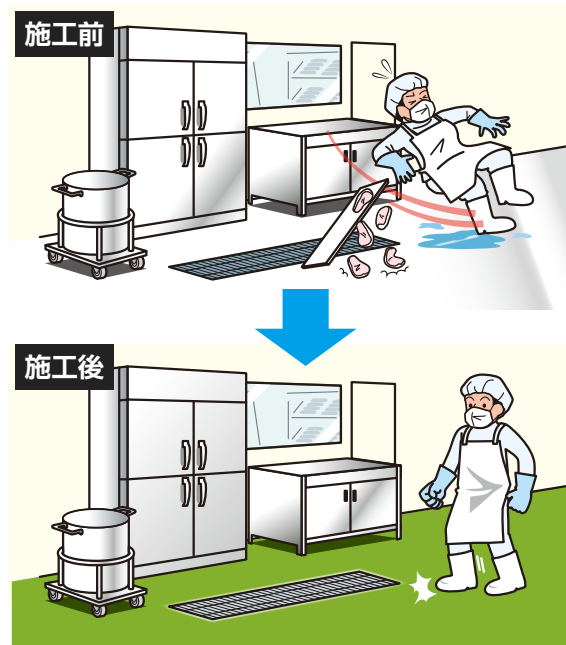
(1) 転倒防止

6 床や通路の滑りやすい箇所に、防滑床材、防滑グレーチング、すべり止めを設ける。

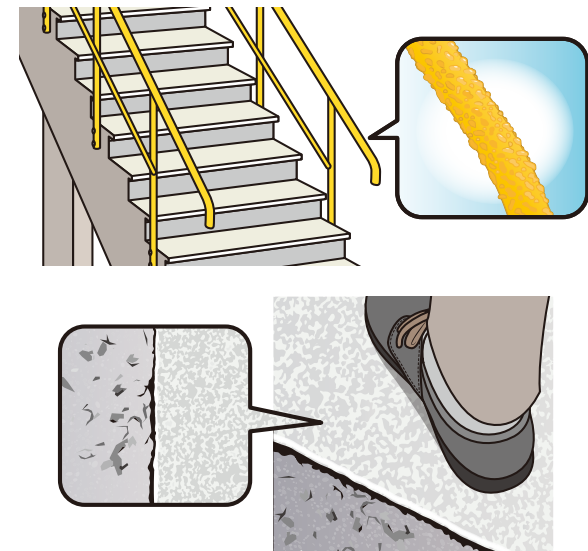
油や水濡れが起きる場所、清掃中の床、浴室、外通路など、常時滑りやすい場所については、床材そのものを改善することをまず検討しましょう。

防滑加工を施すことで滑りにくくする方法もあります。

防滑床材を施工した例



手すりに防滑塗装した例



(1) 転倒防止

7 作業現場の環境に合わせ、耐滑性があり、つまずきにくい作業靴を着用させる。

■「すべり」転倒防止のための作業靴の選定のポイント

靴底材の耐滑性が十分にあること。

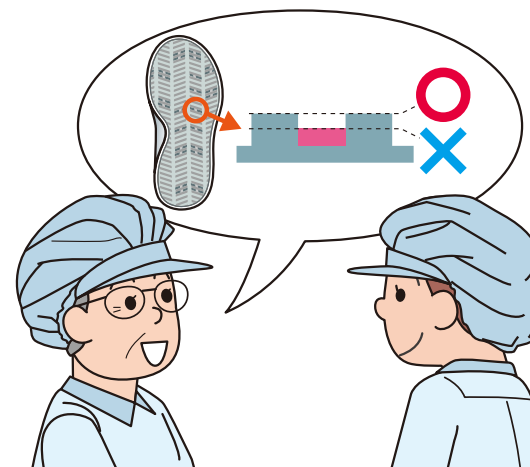
(JIS T8101 (安全靴) に適合した耐滑性靴には「F」のマークが付されている)

■「つまずき」転倒防止のための作業靴の選定のポイント

- 足のサイズに合っていること。
- 作業靴のかかと部とつま先部で重さのバランスが取れていること。
- 靴を両手で折り曲げた時に、つま先部で折れ曲がること。
(靴の真ん中で折れ曲がる靴、あるいは全く折れ曲がらない靴はつまずきやすい。特に、傾斜面作業、しゃがみ込み作業には使用しない方が望ましい)
- 靴先は若干上に上がっていること(トゥ・スプリング)。
- 靴のかかと部が適切な高さ(30mm以下)になっていること。

靴底摩耗確認ルール(点検のチェックポイント)

- ☐ 靴底の摩耗
- ☐ 偏摩耗
- ☐ 目詰まり
- ☐ 亀裂・剥離

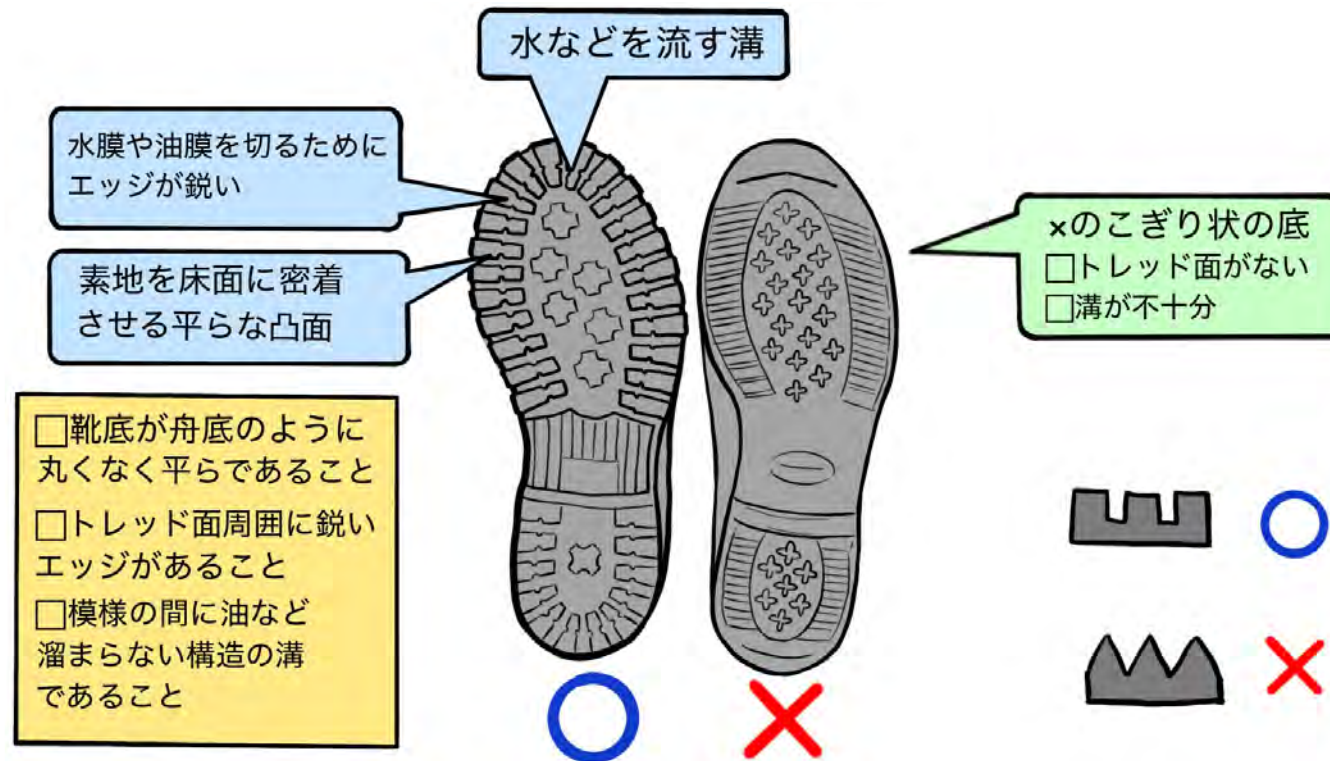


メーカーが靴底に摩耗サイン、スリップサイン等を設けている場合は、その表示方法・交換基準に従い、交換時期に達したものは使用を中止する。

サインがない場合は、靴底の最も摩耗した部分の溝の高さを確認し、メーカーが定める交換基準に達したものの、または凹凸が著しく減少したものは交換する。

「すべり転倒防止」のための作業靴の特徴

JIS T8101 (安全靴) の耐滑性に適合した靴には「耐滑性靴」または「F」のマークが表示されています。



トゥ・スプリングとは

靴の先端が5～6mm程度反りあがっているデザインのことをトゥ・スプリング (tue spring) といいます。
つまずきにくい靴はトゥ・スプリングが設けられています。



(1) 転倒防止

8 床面の水たまり、氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除く。

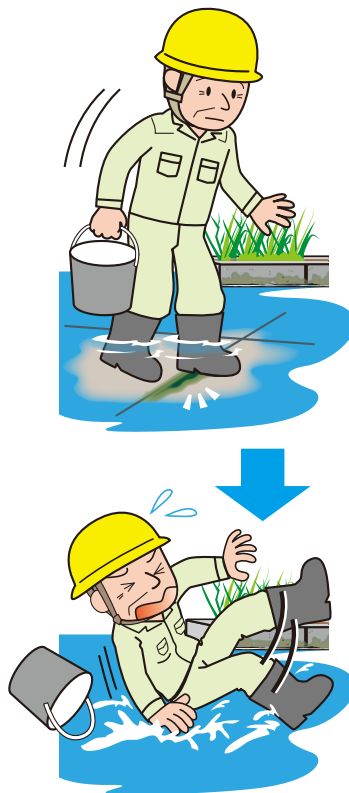
水たまり、氷、油、洗剤、粉類などによって足をとられ、転倒する災害が数多くあります。例えば水がたまるのは、床面の凹凸・材質、配管・容器からの水漏れ、冷蔵・冷凍設備による結露等があります。

気が付いた場合は、その都度取り除きます。また、応急処置にとどまらず、設備的な対策も検討しましょう。

また、靴底や台車の車輪に油が付着し、そのまま移動することで油汚れが拡散し、周辺一帯が滑りやすくなることにも注意が必要です。

すぐに取り除けない場合は、水の上等に乗らないように対策しましょう。

水たまりでの災害事例



濡れた路面・床面での災害事例



(1) 転倒防止

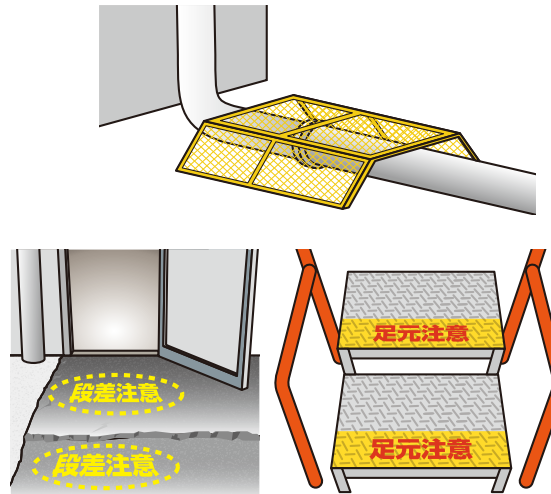
9 段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行う。

場所によっては、段差を解消できないところや、滑りやすい箇所が残ってしまう場合があります。

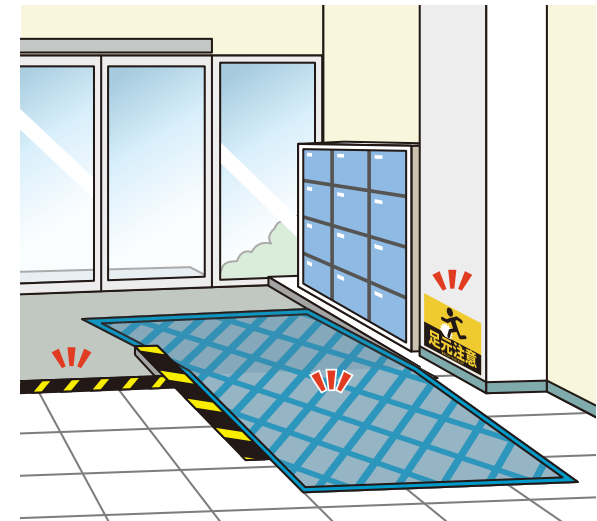
段差をなくしたつもりでも、1～2cmでも差が残っている場合には、かえってつまずきの原因になることもあります。

表示等により注意喚起しましょう。

段差の注意喚起の例



滑りやすい箇所の注意喚起の例

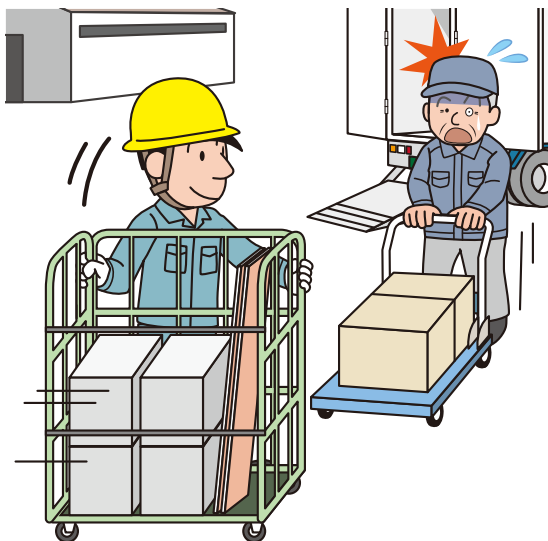


(1) 転倒防止

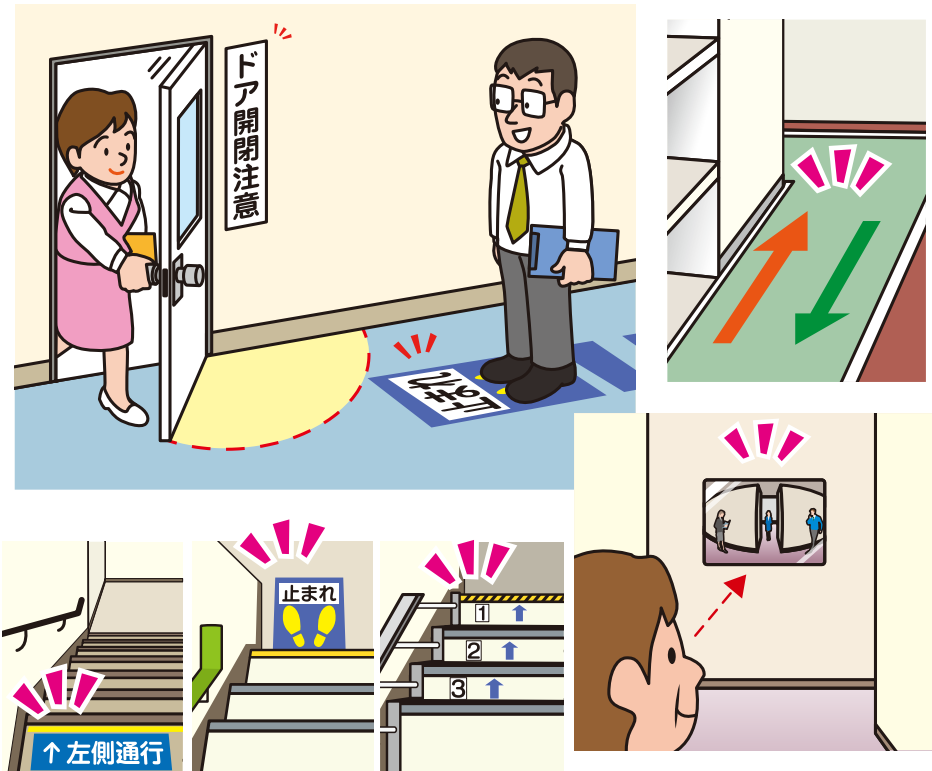
10 すれ違い時の接触などがなく、安全な動線を確認する。

人と人がすれ違ったり、台車やフォークリフトなどが行き交う場所では、接触することなく安全に移動できるように通路を分離しましょう。

狭い通路や通りにくい場所、何度も往復する場所等が安全に通れるか確認し、必要であればルールの変更や注意を促す表示をする等の対策を行いましょう。



接触を防止する動線対策例



(1) 転倒防止

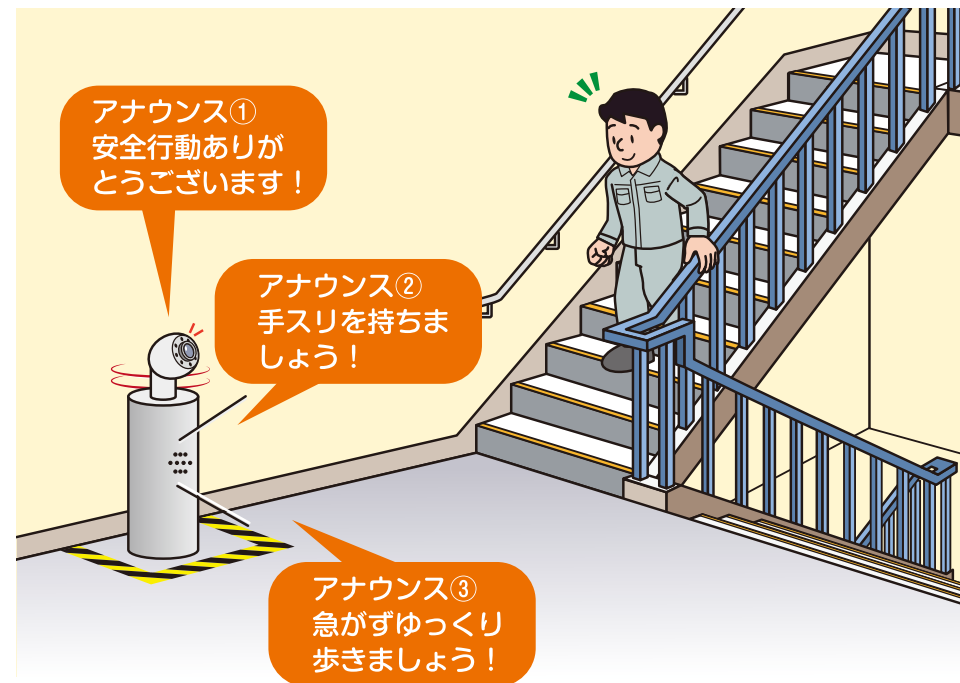
11 書類やスマートフォンを見ながらの「ながら歩き」、 ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走ること」を禁止する。

書類やスマートフォンを見ながら歩いたり、イヤホンをしてながら歩くなど周囲の音が聴こえない状態にすることは、非常に危険です。周りに注意を払いながら歩行しましょう。

階段やエスカレーター、人の多い場所などでは特に、転倒や転落の危険があるので注意が必要です。



廊下や階段での注意喚起例



(1) 転倒防止

12 ヒヤリ・ハット情報を活用して、歩行にまつわる危険マップ等を作成して周知する。

ヒヤッとした、あるいはハッとしたことに注目し、災害防止に結びつけることを「ヒヤリ・ハット活動」といいます。

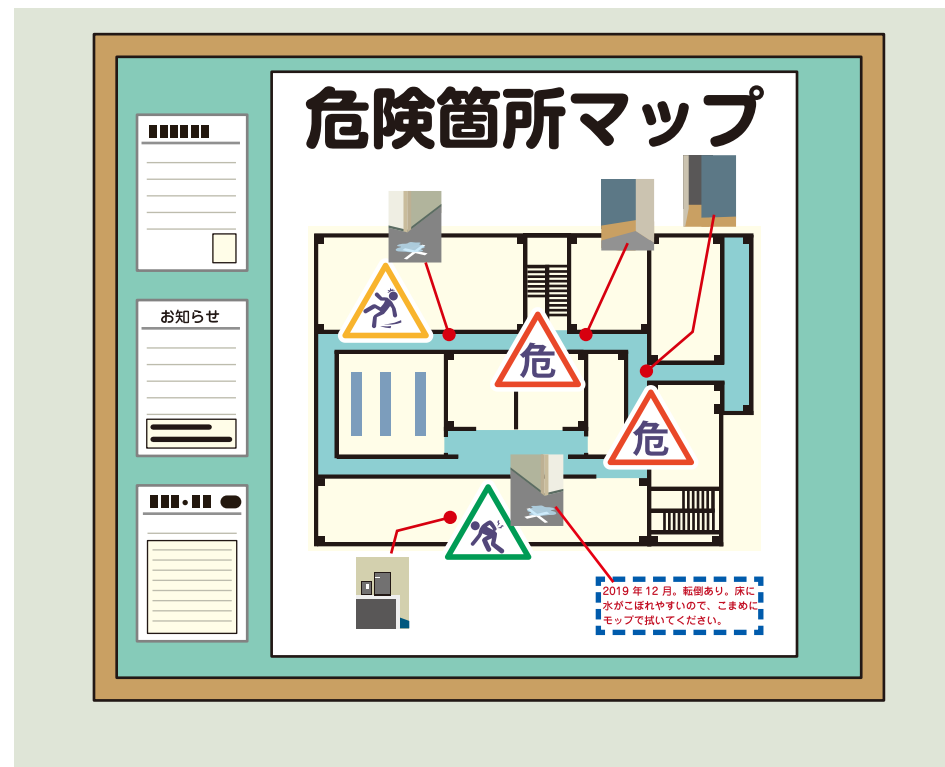
仕事をしながら、もう少しでけがをするところだったということがあります。人の危険な行動を見ることもあります。重大な事故になる前に対策を考え、同じようなことのないように改善します。また、自らが経験した「ヒヤリ・ハット事例」については、適宜職場に情報共有することが必要です。

加齢に伴い、これまでは気にならなかった場所で「足が上がらなかったから…」「目がかすんで見えなかったから…」といったヒヤリハットが起こることがあります。

これを高年齢者だけの問題と考えず、職場の全員で共有し、対策に繋げることが大切です。

【参考】厚生労働省ホームページ | ヒヤリ・ハット事例集
<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/hiyari/anrdh00.html>

危険箇所マップの活用例



(2) 墜落・転落防止

1 高所作業をできる限り避け、安全に作業できる環境に整える。

「1mは一命を取る」との教訓にもあるように、高さ1.5mでも頭の高さは3m以上となります。その高さから落ちて頭を強打すれば、死亡や重篤な傷害につながる可能性が高く、墜落・転落は、死亡災害全体の約3割を占める最も多いタイプの災害です。

加齢に伴って、

- ① バランス能力の低下
- ② 敏捷性の低下
- ③ 筋力の低下
- ④ 視認性の低下

が見られ、墜落・転落しやすくなる傾向にあります。

また、高齢者の墜落・転落災害の発生率をみると、特に60歳以上で、加齢に応じ著しく上昇する傾向がみられています。

高所に上らなくてもできる方法がないかどうか検討してみましょう。

作業位置を変更し、高所作業をなくした例



(2) 墜落・転落防止

2 高所作業では、安全に作業できる広さの作業床を設けて、その端や開口部等には、バランスを崩しても安全な高さの囲い、手すり、覆い等を設ける。

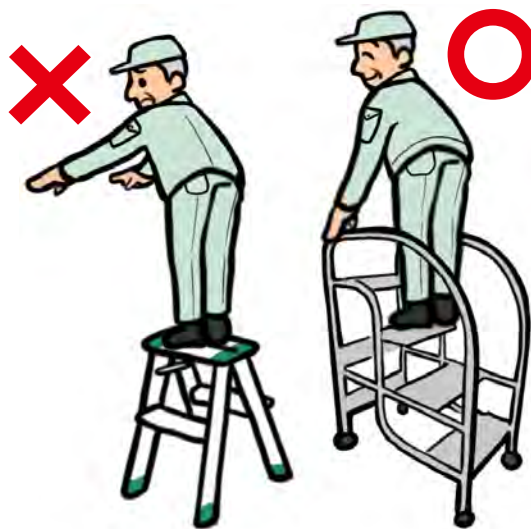
やむを得ず高所で作業をする場合は、安全に作業できる広さの作業床を設け、その端や開口部等には、バランスを崩しても安全な高さの囲い、手すり、覆い等を設けます。

また、高所での作業中に工具や部品、スマートフォンなど持ち物を落として、下にいる人にけがをさせてしまう場合があります。強風にあおられることなどもありますので、落下防止のストラップをつける、袋に入れるなどの対策をしましょう。

高所作業での安全対策の例

■作業床の対策

脚立での作業を、手すりのついた踏み台に変更。



■持ち物の対策

工具に落下防止ストラップをつける。



(2) 墜落・転落防止

3 高所作業では、ヘルメット(「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の規格をともに満たすもの)と墜落制止用器具を使用させる。

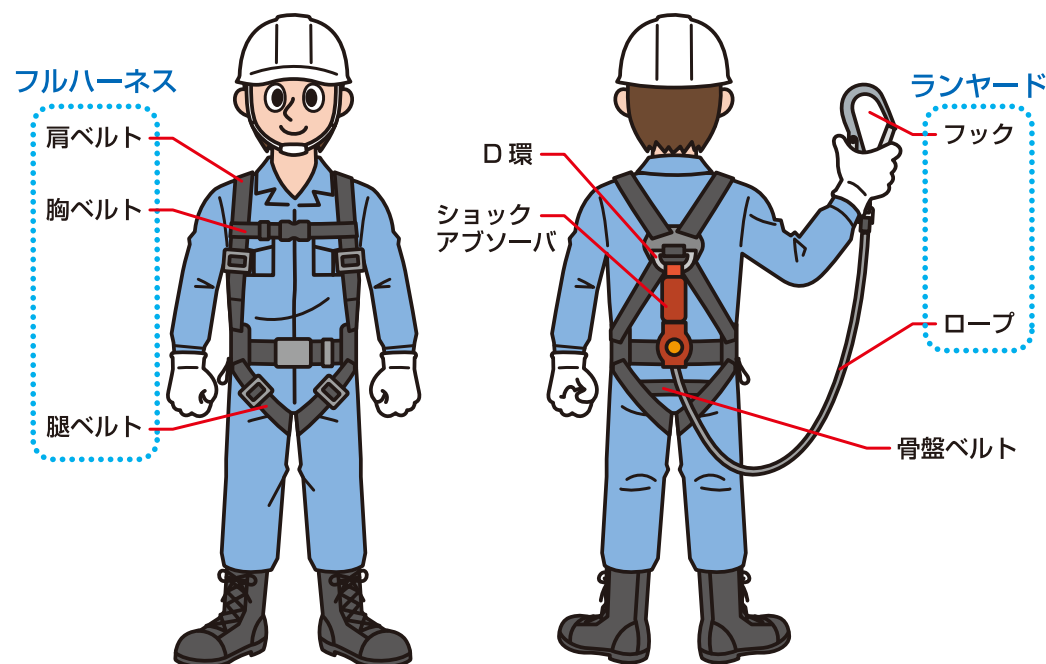
■ヘルメット

ヘルメットは用途に合わせ、「飛来・落下物用」「墜落時保護用」規格を満たすものを使用しましょう。



■墜落制止用器具(フルハーネス型)

高さが2メートル以上の箇所であって作業床を設けることが困難なところで作業する場合は、特別教育(学科4.5時間、実技1.5時間)を受け、フルハーネス型墜落制止用器具を使用することが原則となっています。



【参考】墜落制止用器具の安全な使用に関するガイドライン
(平成30年6月22日付け基発 0622 第2号)
墜落制止用器具の構造規格(平成31年1月 告示)

(2) 墜落・転落防止

- 4 高所で作業をする場合には、その作業開始前に、作業床や手すり、墜落制止用器具を取り付ける設備等の安全性の確認を行う。

墜落制止用器具の取付設備は、ランヤードが外れたり、抜けたりするおそれのないもので、墜落制止時の衝撃力に対し十分耐え得る堅固なものであることが求められます。

取付設備の強度が判断できない場合には、フック等を取り付けないことを徹底します。

高所作業前の点検

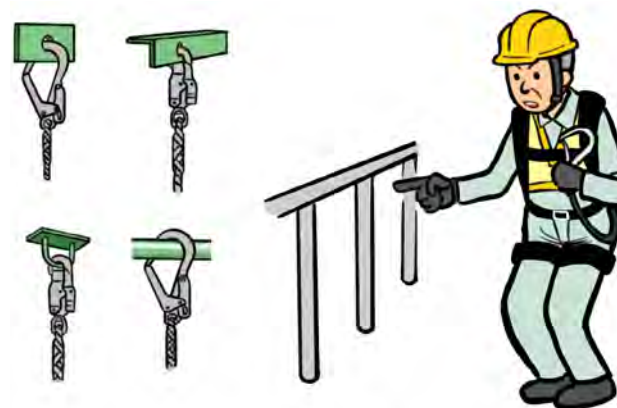
■ 作業床や手すりの点検方法

点検実施後は、実施済表示を付けることで、点検もれを防ぐ。



■ 墜落制止用器具の点検方法

墜落制止用器具の使用時には、毎回、使用前の点検を実施します（ベルト、ロープ、ストラップ、バックル、環類、フック、ショックアブソーバー、巻き取り器等）。



【参考】日本安全帯研究会
<https://japan-safetybelt.jp/checklist/>

(2) 墜落・転落防止

5 はしごや脚立の使用をできる限り避け、移動式足場や作業台等を使用させる。

墜落・転落災害の約4分の1がはしごや脚立からの転落が原因です。

トラックの荷台の昇降の際も、昇降設備、踏み台を使用しましょう。



荷台などからの転落防止のポイント

- 昇降の際は、昇降設備や踏み台を使う
- あおりやリフターなど、荷台の端部での作業時は足元に注意する
- 崩れやすい荷の上に乗ることのないよう、荷崩れにも注意する
- 保護帽(墜落時保護用)を着用する



(2) 墜落・転落防止

6 はしごや脚立を使用する場合には、滑り止めを使う、天板に立たない等の安全な方法で使用する。

■はしごの安全使用のポイント

- はしごの上端・下端をしっかり固定（固定できない場合、別の者が下で支える）する。
- 足元に滑り止めをして、耐滑性の高い靴と手袋を使用する。
- はしごの上端を上端床から60cm以上突き出して設置する。
- はしごの立て掛け角度は75度程度にする。
- からだの正面で作業できるように、はしごを動かして位置を調整する。
- 風が強い屋外では使用しない。



▲はしごを支える人

■脚立の安全使用のポイント

- 脚立は、作業する壁に対して昇降面を平行に設置する。
- 天板に乗っての作業、またがって立つ姿勢での作業、座っての作業、からだを左右にひねっての作業は禁止。
- 高さ2m未満のタイプでは天板を含めて2段目以下、高さ2m以上のタイプでは天板を含めて3段目以下の踏みさんに立ち、脚立に身体の重心を預けて（脚立の片側を使って3点支持／両手・両足の4点のうち3点により身体を支える）作業する。
- 脚立の昇降時は荷物を手に持たないようにする。
- 脚の角度を確実に固定して使用する。
- 脚立の開き止めを確実に行う。



(3) 腰痛予防

1 重量物の取扱作業について、実施頻度と作業時間を減らす。

「腰痛の発生件数は増加傾向にあり、業務上疾病全体の約7割を占めています。

業種別にみると、保健衛生業をはじめ、商業・金融・広告業、製造業、運輸交通業では10%を超えているなど、発生業種は多岐にわたっており、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発症したものが多く見られます。

加齢に伴って、

- ①筋力(特に体幹)の低下
- ②柔軟性の低下
- ③慢性の筋疲労の増加

が見られ、腰痛が発生しやすくなる傾向にあります。

腰痛の災害事例



(3) 腰痛予防

2 重量物は、2人以上で取り扱う。

取扱物の重量は、男性は体重のおおむね40%、女性は男性が取り扱う重量の60%程度までにするように努めることとされています。

なお、妊産婦等の危険有害業務の就業制限(労働基準法第64条の3第1項)の規定により、重量物を取り扱う業務に妊産婦(妊娠中の女性および産後1年を経過しない女性)を就かせてはいけません。また、すべての女性労働者について、年齢区分に応じた重量以上の取扱いが禁止されています。



(3) 腰痛予防

3 重量物の重さや重心の位置を、できる限り明示する。

見た目以上に重いものを急に持ち上げたり、支えたりする作業は腰に負担がかかります。

重量物の重さや重心の位置をできる限り明示しましょう。

コンテナに重量物マークを表示した例



(3) 腰痛予防

4 ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢にならないよう、作業台の高さや対象物の配置を改善する。

不自然な体勢で動き続けたり、長時間同じ姿勢（立ちっぱなし、座りっぱなし）でいたりすることなどが原因で腰痛を起こす場合が少なくありません。

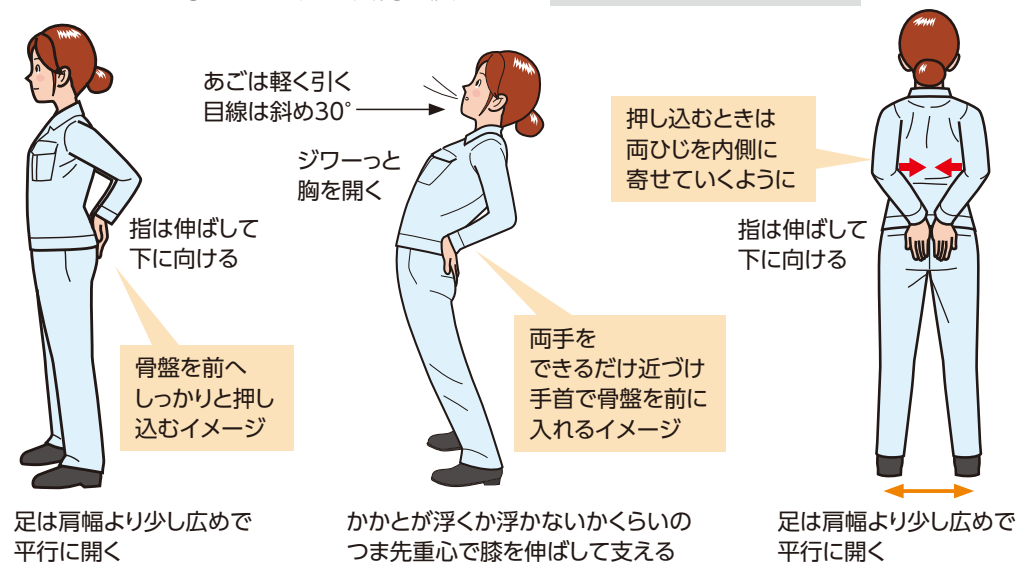
前かがみの姿勢を続けると、背中中の筋肉が必要以上に収縮して椎間板に負担をかけます。



腰痛予防に役立つ「これだけ体操[®]」

- ①足を開き骨盤を前に押し込む
- ②3秒キープ
- ③ゆっくり元の姿勢に戻る

予防の場合：1日1～2回
治療の場合：1日10回
(徐々に手の押し込みを強く)



【出典】松平浩・川又華代「職場ですぐできる! 腰痛対策の新常識」(中央労働災害防止協会 2022年)

(3) 腰痛予防

5 肘(ひじ)の曲げ角度がおよそ90度になるような高さで作業する。

作業の内容によって、作業姿勢にも注意しましょう。長時間同じ姿勢、不自然な姿勢、不安定な姿勢を続けると、からだに不調をきたします。

性別、年齢、体格、体調など個人差があることも考慮しましょう。

作業スペースが十分に確保できないことで、無理な姿勢をとってしまっていることがあります。滑りやすい床や凹凸や段差などが原因の場合もあります。改善できることがないか検討しましょう。

不自然な作業姿勢を解消するために、作業台を設置するなどの対策を取りましょう。

作業面・作業台の高さに対する注意点

作業台の高さは「エルボールール(肘高ルール)」で調整することを意識しましょう。

- 精密な作業は肘の高さくらい
- 軽い作業の場合は肘より10cmくらい低く
- 強い力の作業は肘より20cmくらい低く



(3) 腰痛予防

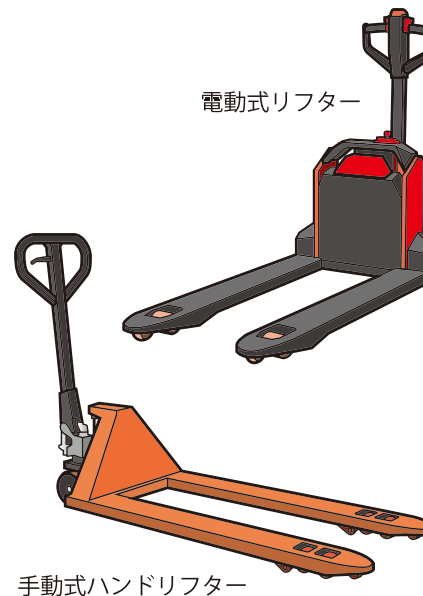
6 重量物を取り扱う場合には、
機械(台車・昇降装置・バランサー等)による自動化・省力化や
支援機器(アシストスーツ等)の活用により、作業負担を軽減する。

重量物の取扱いや介護作業における労働災害防止対策には次のようなものがあります。

- 不自然な作業姿勢を解消するための作業台等の設置
- 重量物搬送機器・リフトの導入
- 重筋作業を補助するアシストスーツの導入
- 介護における移乗や入浴の介助の際の身体的負担を軽減する機器の導入

支援機器(アシストスーツ等)の使用により作業負担が軽減することで、作業量・作業密度が増す可能性があります。支援機器を導入する際には、仕事量の管理なども併せて行うようにしましょう。

自動化・省力化



支援機器



(3) 腰痛予防

7 同一作業姿勢を長時間取らないようにする。

座りっぱなし、立ちっぱなし、運転姿勢など、長時間同じ姿勢を取り続けることはさまざまな健康リスクがあることが報告されています。

座りすぎかなと思ったら…

■ 立っている時間を増やす

- 特定の作業や会議を立てて行う
- 電車やバスでの移動は空席があっても立つ

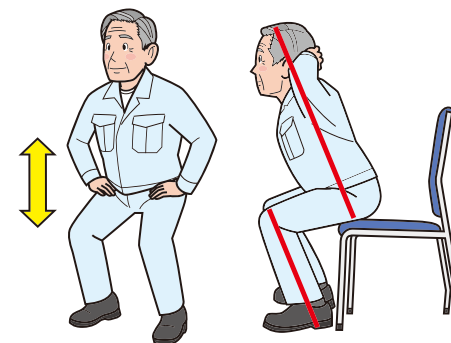


■ こまめに立ち上がる

- 会議の途中にブレイクの時間を入れて立ち上がる
- アラームをセットして定期的に立つ
- 歩かないと手が届かない位置に物を置く

■ 固まった筋肉を動かす

- スクワットをする
- ストレッチをする
- つま先立ちをする



(3) 腰痛予防

- 8 不自然な姿勢を取らざるを得ない場合や反復作業を行わせる場合には、休憩・休止やストレッチを取り入れたり、他の作業と組み合わせることにより、できる限り連続しないようにする。

作業の計画を立てる際には、作業の速度、重量、作業人数、休憩時間などを考慮しましょう。

さらに、休憩・休止をはさんだり、他の作業と組み合わせることにより、腰に負担がかかり続けることがないようにしましょう。

■作業の組み合わせ例

製造業：立ち仕事の組立作業の後に、検品や記録などの座位作業を入れる。

小売業：品出しの後に、レジ対応や電話対応などの比較的負担の少ない作業を組み合わせる。

事務作業：パソコン入力の後に、書類整理や打合せ、短時間の立ち歩き作業をはさむ。

腰に負担の少ない持ち上げ方

普段から、物を持ち上げるときに、一旦しゃがんで、背中をまっすぐに保ち、立ち上がりながら持ち上げる動作(左：スクワット法)を無意識にとれるように心がけましょう。ただし、持ち方の工夫だけで腰痛を防ぐことはできませんので、過信しないでください。



スクワット法



ストゥープ法

(3) 腰痛予防

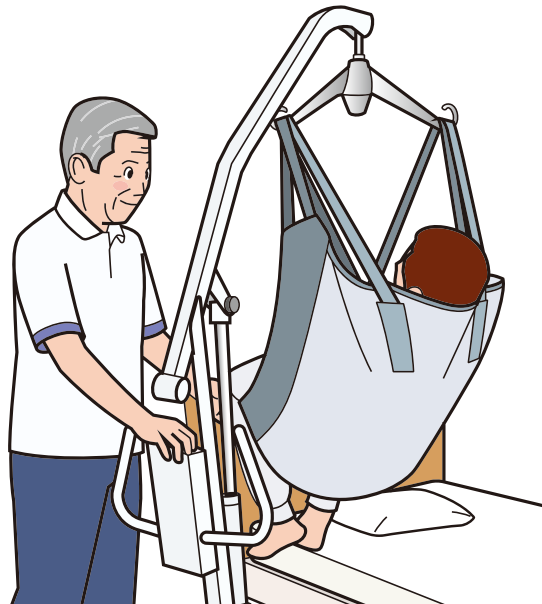
9 介護・看護作業においては、介護用リフト、スライディングボード・シート等を使用し、抱え上げ作業を抑制する。

介護・看護作業での腰痛の発症は多いため、介護用リフト、スライディングボード・シート、移乗支援機器等を使って抱え上げる作業をできるだけ減らしましょう。

また、介護職員の身体の負担軽減のための介護技術(ノーリフトケア)の修得のための教育を実施しましょう。

ノーリフトケア(ノーリフティングケア)は、「人力のみで、押す・引く・持ち上げる・運ぶを禁止する。」を基本とし、看護者や介護者の腰痛予防だけでなく、ケアを受ける側の褥瘡や拘縮も抑制するためのケア方法です。(一般社団法人 日本ノーリフト協会ホームページより)

介護用リフト



スライディングシート



(4) はさまれ・巻き込まれ防止

- 1 機械の危険部には、バランスを崩した場合でも接触しない高さの防護ガード（囲い・柵・扉・カバー）を設置し、かつ衝突時の負傷防止用クッションを取り付ける。

製造・加工・運搬等の作業を行うときに、機械の回転部分にはさまれたり、巻き込まれたりして、身体の一部の切断等の重篤な災害や死亡災害につながる場合があります。はさまれ・巻き込まれ災害は、労働災害全体の約1割を占めています。

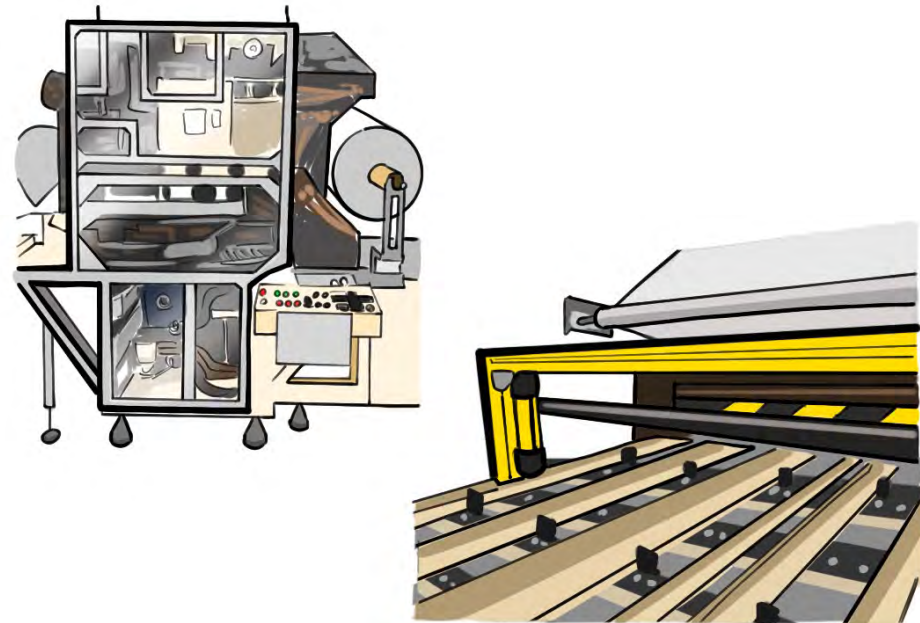
加齢に伴って、

- ①視認性の低下
- ②身体空間的位置関係の認識力の低下
- ③敏捷性の低下

が見られ、はさまれ・巻き込まれやすくなる傾向にあります。

機械の危険部には、バランスを崩した場合でも接触しない高さの防護ガード（囲い・柵・扉・カバー）を設置し、かつ衝突時の負傷防止用クッションを取り付けましょう。

防護ガードの設置例



(4) はさまれ・巻き込まれ防止

2 身体の一部が機械と接触する前に、機械が安全側に停止する安全装置を設けている。

「安全な機械を安全に使う」ことができるようにするために、「機械安全の基本原則」を踏まえて、機械の安全対策を進めていく必要があります。

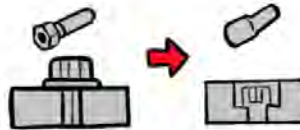
- ①人はミスをする
- ②機械は故障をする
- ③絶対安全は存在しないこと

を前提に、身体の一部が機械と接触する前に、機械が安全側に停止する安全装置を設けましょう。

機械安全の基本原則

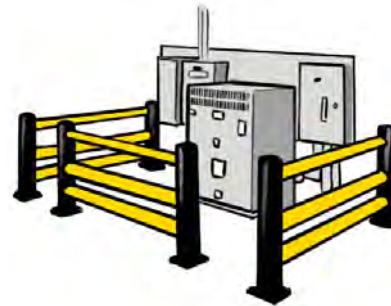
■機械の本質安全の原則

機械の危険源を除去する、又は人に危害を与えない程度にする。



■隔離の原則

人が機械の危険源に接近・接触できないようにする。



■停止の原則

人が機械の動作範囲に入る場合は機械を停止させる。



(4) はさまれ・巻き込まれ防止

3 安全装置がある場合は、作動するか定期的に点検する。

事業者は、法令に基づき設置した安全装置、覆い、囲い等（「安全装置等」）が有効な状態で使用されるよう点検及び整備を行うことが労働安全衛生規則第28条で義務付けられています。

日常点検（始業前点検）、定期自主検査を行いましょう。

安全装置を無効化せず、常に確実に機能させることが必須です。

安全装置が作動しなかった災害事例

プレス機械の光線式安全装置が「注意」位置にセットされ、無効化された状態で作業を継続した結果、作業者が金型にはさまれた。



【参考】職場のあんぜんサイト | 労働災害事例 <https://anzeninfo.mhlw.go.jp/>

(4) はさまれ・巻き込まれ防止

4 安全カバー・安全囲い等を取り外す場合には、機械が止まったことを確認してから外す。

可動部が停止していないと、カバーを外す瞬間に回転刃や摺動部に手や工具が巻き込まれ、切創・はさまれなど重篤な事故を招く可能性があります。

また、電気・油圧・空圧など機械に残留したエネルギーが作動を引き起こし、カバー脱着中に突然動き出して危険な場合もあります。

確実に、停止状態とエネルギー遮断を確認しましょう。

安全カバー・安全囲い等を取り外した災害事例

携帯丸のこを使用する際は、安全カバーは常時装着・整備・点検し、取り外し厳禁であった。しかし、安全カバーが変形して外れ、歯が剥き出しになったまま加工作業した結果、角材を切る際丸のこが反発し、作業者の手が巻き込まれた。



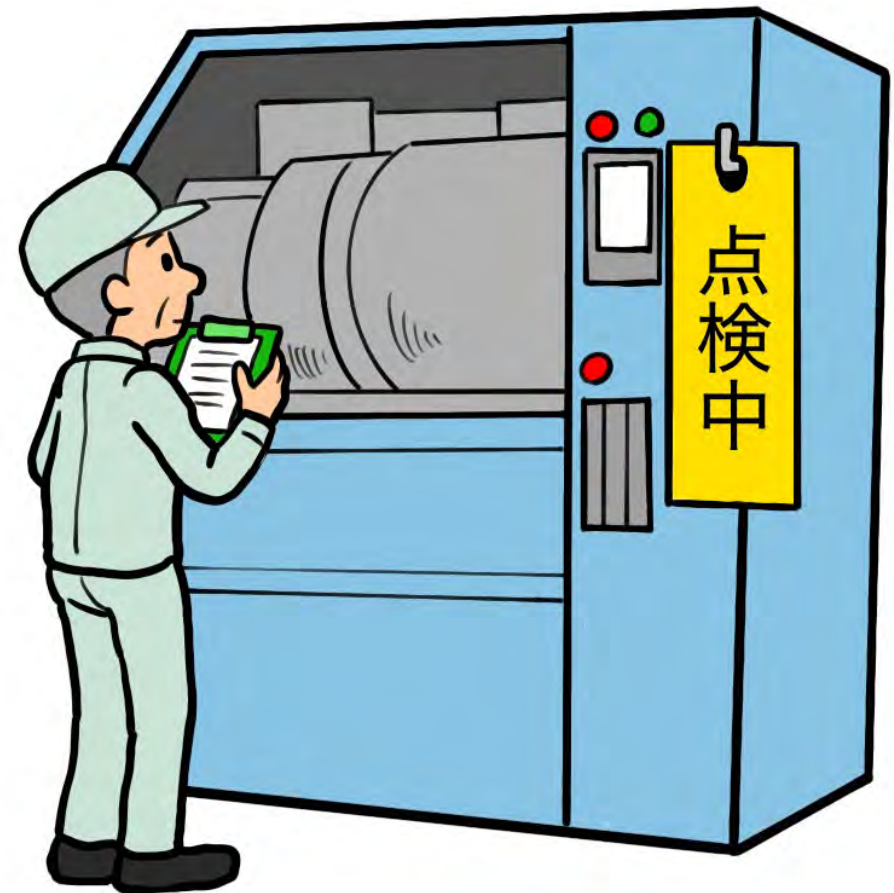
【参考】職場のあんぜんサイト | 労働災害事例 <https://anzeninfo.mhlw.go.jp/>

(4) はさまれ・巻き込まれ防止

5 機械を停止させて、点検中等の表示をした上で、
機械の清掃・修理等の保守・点検を行う。

機械の清掃・修理等、保守・点検等のメンテナンスは機械を止めて行います。その際は、以下のことを厳守しましょう。

- 点検、清掃、注油、修理等は必ず機械を止め、停止を確認してから行う。
- スイッチは施錠し「点検中」「運転禁止」など誤操作を防ぐ明確な表示をする。
- 異常や気になることがあれば「点検中」などの表示をしてから必ず責任者に連絡する。



(4) はさまれ・巻き込まれ防止

6 機械の危険な部分は、見やすい標識・表示等により注意喚起を行う。

注意喚起をするための標識・表示には次のようなものがあります。

- 危険区域への立入禁止表示
- 感電や落下の危険がある場所の注意表示
- 保護具の着用を指示する表示
- 非常口や避難経路などの避難設備の表示

作業者に自分事として受け取ってもらうために、過去に災害が発生した場所には「休業災害発生現場」などを示すことも効果的です。



見やすい標識のポイント

- 文字の大きさ、形がわかりやすい
- 読み間違えない
- 意味を取り間違えない
- 目に入りやすい場所、大きさ、高さ
- 定期的に確認し、時期や劣化に応じて取り換える



ユニバーサルデザインを採用した図示化例

【出典】『多様な労働者向けわかりやすい図示化の手引き～多様な労働者向け職場におけるリスクのわかりやすい図示化の取組への支援に関する報告書』（平成30年度厚生労働省補助事業 中央労働災害防止協会）

(4) はさまれ・巻き込まれ防止

7 台車等へのはさまれ・巻き込まれ防止のために、作業に適切な靴を履いているか確認する。

台車等による足のはさまれ・巻き込まれを防止するためにはつま先を保護する先芯があり、足にフィットして脱げにくく、靴ひも等が車輪に巻き込まれない、滑りにくい安全靴を着用しましょう。

- つま先に先芯の入った安全靴・プロテクティブスニーカー：台車の車輪や荷物による足先の圧迫・衝撃を軽減する
- 足にしっかりフィットし、かかとが固定される靴：脱げかけや足元の不安定さを防ぐ
- 靴ひもやベルトが外に垂れないもの：車輪や台車の部品への巻き込まれ防止
- 滑りにくい靴底のもの：台車を押す・引く際の踏ん張りが利き、転倒や足の滑り込みを防ぐ
- サンダル、スリッパ、かかとのない靴は避ける

靴選びのチェック項目

一般的な安全靴の選ぶポイントは次のとおりです。

サイズが合っている 	作業に適している (かかとの高さ 曲がりやすさなど) 
靴底が滑りにくい 	重い (重さが気になる) 重心がつま先にある靴は避ける 
ある程度トゥスプリングの高さがある 	硬くない 
天候に適している (雨や雪の場合など) 	 

(4) はさまれ・巻き込まれ防止

8 上着やズボンの裾は巻き込まれるおそれがないか、袖のボタンはかけているか等について、作業開始前に確認する。

ちょっとした服装の乱れから大きな災害につながることもあります。

作業前に服装や身だしなみを整え、上着やズボンの裾、袖口、長髪などが機械に巻き込まれないようにしましょう。



作業前の服装チェック項目

■保護帽

- ☐ 作業に適した保護帽を着用しているか
- ☐ あご紐は適切に締めているか
- ☐ 長い髪は束ねて保護帽に入れているか

■作業服

- ☐ 体に合ったサイズの作業服を着ているか
- ☐ 袖口、上着、ズボンのすそが巻き込まれる危険はないか
- ☐ 汗や油で汚れていないか
- ☐ ボタンが取れたり外れたりしていないか
- ☐ 上着のファスナー、ボタンはしめているか

■履き物

- ☐ 作業に適した作業靴を履いているか
- ☐ かかとを踏んだり靴紐が緩んでいないか
- ☐ 靴底がすり減って滑りやすくなっていないか

(5) 交通労働災害防止

- 1 長時間走行、深夜・早朝時間帯や悪天候時の走行を避け、走行計画は十分な休憩時間・仮眠時間を確保した余裕のあるものにする。

交通労働災害の死亡者は、労働災害による全死亡者の約2割を占め、墜落・転落に次いで2番目に多くなっています。

加齢に伴って、

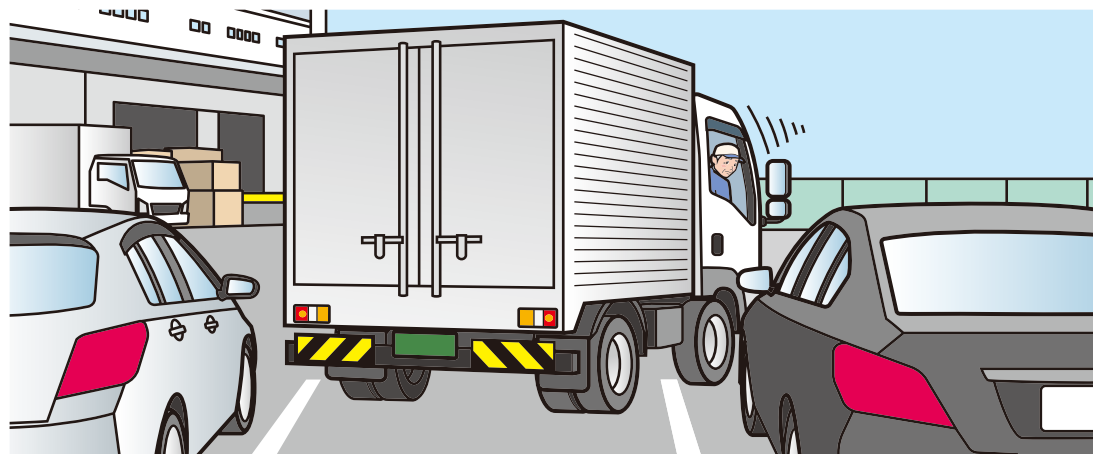
- ①視認性の低下
- ②状況判断能力の低下
- ③身体空間的位置関係の認識力の低下
- ④睡眠の質の低下
- ⑤敏捷性の低下
- ⑥筋力の低下

が見られ、運転技能が低下して、交通事故を起こしやすくなる傾向にあります。

加齢に伴って増加する事故

- 駐車場・構内でのバック時の事故
- 信号のない交差点での直進時・右折時の事故等

これらの交通環境の共通点は、行わなければならない安全確認や運転操作が多いということです。誰でもミスやエラーを起こしやすくなる環境ですが、高齢者ではその傾向がより一層強くなっています。



(5) 交通労働災害防止

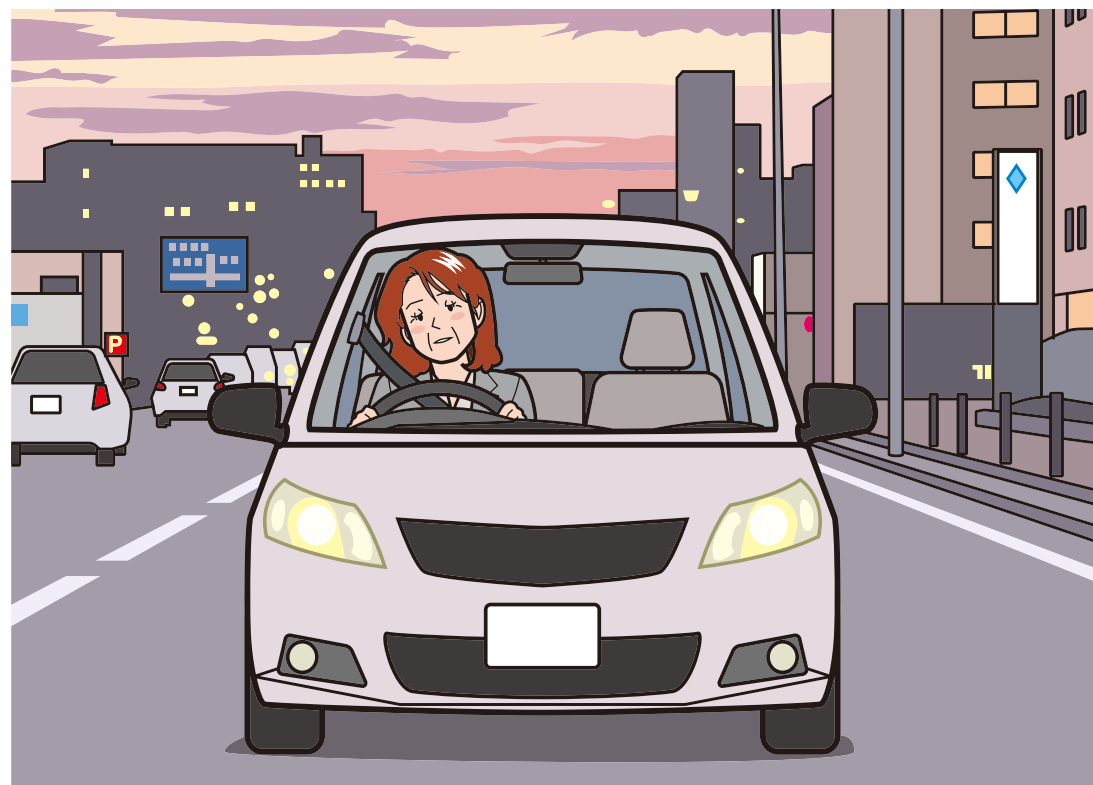
2 安全な運転に支障をきたすおそれ(疲労、飲酒、睡眠不足、服薬など)がないか、運転開始前に、対面での問いかけやアルコールチェッカー等を用いて確認する。

疲労がたまっていないか、飲酒の影響が残っていないか、睡眠不足ではないか、運転に影響が出る可能性のある薬を飲んでいないか、安全な運転ができないような体調ではないか等、運転開始前に職場内で問いかけ、確認しましょう。

日ごろから休息時間を加味したゆとりある走行計画をたてるとともに、規則的な生活リズムを心掛けさせましょう。

運転前のチェック項目

- ☐ 疲労がたまっていないか
- ☐ 飲酒の影響が残っていないか
- ☐ 睡眠不足ではないか
- ☐ 運転に影響する薬を飲んでいないか
- ☐ 体調不良ではないか



【参考】安全運転管理者の業務の拡充等
令和5年12月から安全運転管理者によるアルコール検査器を用いた酒気帯び確認が義務化されています。
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/insyu/index-2.html>

(5) 交通労働災害防止

3 必要に応じて、運転適性検査、視野検査や睡眠時無呼吸症候群の検査を行う。

運転適性検査は、ドライバーの性格、安全運転態度、認知・処理機能、視覚機能など、心理および生理の両面から個人の運転特性を客観的に把握するための検査(適性診断)です。

検査の結果に基づき、安全運転に役立つようアドバイスを行う必要があります。

国土交通省令により、自動車運送事業者は特定の運転者(初任運転者、高齢運転者および事故惹起運転者)に、国土交通大臣の認定した適性診断を受けさせることが義務付けられています。

【参考】国土交通省 | 自動車総合安全情報
<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03safety/instruction.html>

加齢に伴って検査に加えるべき項目

■ 視野機能の変化

年齢とともに、動体視力や夜間の眩惑に対する回復力が低下しやすくなります。視野障害を自覚せずに運転を続けることで重大事故を起こす可能性がありますので、必要に応じて眼科を受診させましょう。

【参考】令和8年7月13日『労働者に対する眼科受診勧奨について(協力依頼)』
<https://www.mhlw.go.jp/content/001724798.pdf>

■ 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に舌が喉の奥に沈下することにより気道が塞がれ、睡眠中に頻繁に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態(睡眠呼吸障害)のために質のよい睡眠が取れず、日中の強い眠気や疲労等の自覚症状をともなう病態が睡眠時無呼吸症候群です。

治療中でコントロールが良好な人を除き、2～3年に1回または職種変更や体重が急増した者に対して睡眠時無呼吸症候群の検査を勧めましょう。

【参考】睡眠時無呼吸症候群の検査に関するマニュアル(国土交通省物流・自動車局)
https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03manual/data/sas_manual.pdf

(5) 交通労働災害防止

- 睡眠不足、飲酒や服薬が運転に与えるリスクへの理解を深めるとともに、長年の慣れから安全確認や運転動作がおろそかにならないよう、定期的な交通安全教育を実施する。

運転に習熟したベテランドライバーでも、慣れによって基本的な安全確認や運転操作がおろそかになっている可能性があります。

また、加齢による記憶力や判断力の低下、体力や視力などの衰えは、運転に大きな影響を及ぼすため、これまで問題がなかったからという過信は禁物です。

定期的に、交通安全教育を行いましょう。

「運転免許取得者等教育」も活用しましょう

公安委員会が認定する指定自動車教習所などでは、運転技術や知識の維持・向上のために受講できる安全教育を実施しています。

気候・地形といった地域特性に応じた内容、高齢運転者や職業ドライバー向けの内容など、運転の頻度や職業、年齢などに合わせた講習が行われています。

講習内容等は各教習所で異なるため、お近くの教習所などにお問い合わせください。

交通安全教育の例 (1日)

1 導入、身近な事故の紹介など(30分)

近年の事故事例から事故の傾向を知る

2 簡易視力・聴力テストと反応速度チェック(60分)

自分の運転能力を知り、安全意識を高める

3 ヒヤリ・ハット事例をもとにしたグループ討議(80分)

事例をもとに、危険予知の方法と対策を考える

4 安全確認ロールプレイ(出発前の点検など) (90分)

出発前点検と声出し確認を実践する

5 まとめ、安全宣言(50分)

学びを振り返り、安全行動を宣言する

(5) 交通労働災害防止

5 業務で自動車を運転をする人は、ドライブレコーダーの記録や添乗チェック等により運転技能を確認して、安全運転の意識啓発を図る。

一般的な交通事故の原因としては、「ながら運転（漫然運転、脇見運転）」が、死亡者全体の約3割を占めています。その内訳は、

- ①携帯電話に気を取られていた
- ②カーナビに気を取られていた
- ③景色を眺めていた
- ④助手席に落ちたものを探したり拾おうとしていた

となっています。

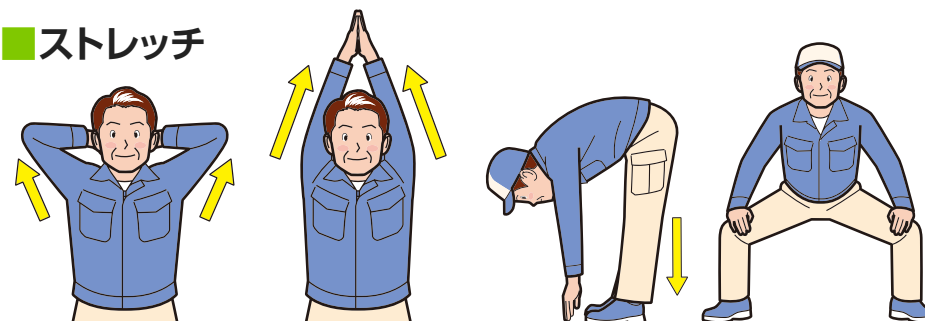
一方、業務上の運転手の事故原因として指摘されるのは、「急ぎ・あせり運転」です。

ドライブレコーダーの記録や添乗チェック等により客観的に運転技能を確認し、安全な運転ができるようにしましょう。

また、運転による疲労の回復のために、ストレッチや目の体操をすることも有効です。

運転後や休憩時の疲労回復

■ストレッチ



■目の体操



定期的に遠くを見る、目をギュッと閉じたり、開いたりするなど

(5) 交通労働災害防止

6 交通事故発生状況、デジタル・タコグラフ、ドライブレコーダー、ヒヤリ・ハット事例等に基づき、危険な箇所、注意事項等を記載した交通安全情報マップを作成して周知する。

交通安全情報マップ(交通ヒヤリマップ)は、走行経路上の交通量や人通りなど、交通事故防止のために必要な危険箇所の情報をまとめたものです。職場で共有し、周知しましょう。

国土交通省や自治体、保険会社などが提供している交通事故危険箇所マップなどもうまく活用しましょう。



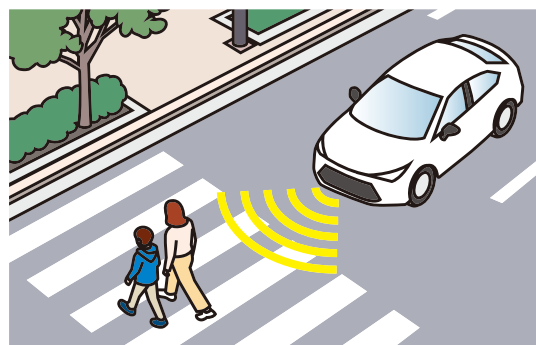
【参考】厚生労働省ホームページ | ヒヤリ・ハット事例集
<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/hiyari/anrdh00.html>

(5) 交通労働災害防止

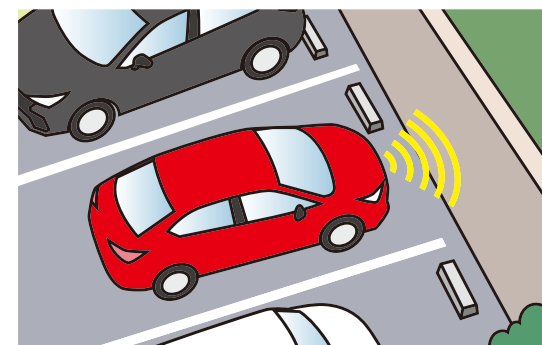
7 衝突被害軽減ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置等の安全運転を支援するシステムを搭載した自動車(先進安全自動車)を導入する。

先進安全自動車(ASV: Advanced Safety Vehicle)は、先進技術を利用してドライバーの安全運転を支援するシステムを搭載した自動車です。

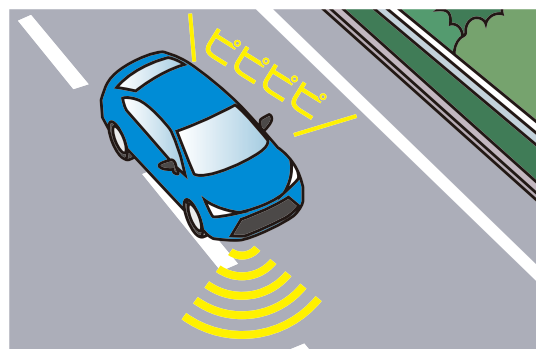
国土交通省において、前方障害物衝突被害軽減ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置等の先進安全技術を搭載した「安全運転サポート車(セーフティー・サポートカーS、サポカー)」の普及啓発が進められています。



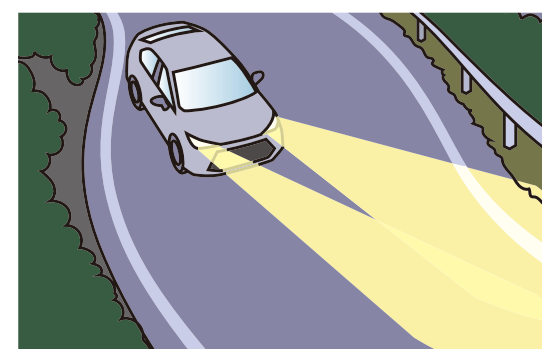
衝突被害軽減ブレーキが止まるをサポート



踏み間違い時の急発進抑制などをサポート



車線逸脱警報ではみ出さないをサポート



先進ライトで危険を早期発見

【参考】国土交通省 |
車両・交通システムの安全テクノロジー ASV(先進安全自動車)
<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/01asv/#whatisasv>

(5) 交通労働災害防止

8 急な天候の悪化や異常気象の場合には、安全の確保のための走行中止、徐行運転や一時待機等の必要な指示を行う。

地震や台風をはじめ、急な大雨や猛暑等、いつどこで起きるかわからない自然現象への備えをしたうえで運転をしましょう。

毎年12月は交通労働災害の発生件数が多くなっています。積雪や路面凍結など、天候や季節に応じた対応が必要です。

【自然現象への備えの例】

- 気象庁や民間気象サービスの降雪・凍結予報および道路や交通の情報等を確認する。
- タイヤチェーン、雪用タイヤを装備し、車間距離をとって走行する。
- 急発進、急ブレーキ、急ハンドルはしない。
- 事業所出入口や駐車場、通路にスコップ、融雪剤（塩化カルシウム等）、砂利を常備し、倉庫に在庫管理表を設置。

異常気象時の注意事項(大雨・大雪・猛暑・地震等)

■ 視界を確保

ワイパーを最速にして視界を確保。雨滴が拭き切れない場合は安全な場所に停車

■ 冠水場所の回避

高架下やアンダーパス、すり鉢状の道路は冠水するおそれがあるため、できるだけ避ける

■ 安全な場所への避難

河川の近くを走行している場合は、速やかに高台など安全な場所に避難

■ 気象の影響が 少ない場所への退避

危険と判断したら、PAやSA、コンビニなどの建物に一時避難



(5) 交通労働災害防止

9 定期点検整備のほかに、乗車・走行前などに日常点検整備を行って、車両の保守管理を適切に行う。

日常点検は、走行距離や運転時の状態などから判断して実施するものです。ユーザー本人が日ごろから注意深くクルマを観察することで、不具合箇所を早期に発見することができます。

自動二輪車（オートバイ）や自転車に乗る場合も、それぞれの特性を理解したうえで安全運転を心がけるよう啓発しましょう

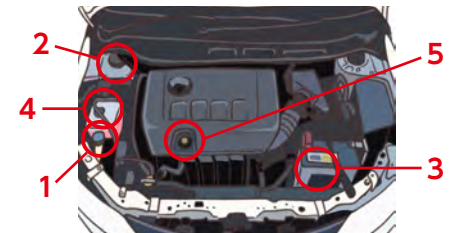
- 出発前にブレーキやライトに不具合がないか点検する
- ヘルメットを着用し、あごひもをしっかりと締める
- 自動車の死角に入らないようにする

【参考】一般社団法人日本自動車整備振興会連合会
「MY CAR HANDBOOK」
<https://www.jaspa.or.jp/user/mycar/>

日常の点検箇所

STEP1 エンジンルームをのぞいて点検

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1 ウインド・ウォッシャ液の量 | 4 冷却水の量 |
| 2 ブレーキ液の量 | 5 エンジンオイルの量 |
| 3 バッテリー液の量 | |



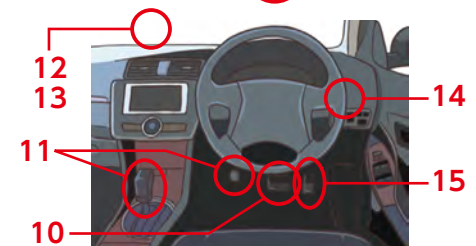
STEP2 クルマのまわりを回って点検

- 6 タイヤの空気圧
- 7 タイヤの亀裂、損傷および異状な摩耗
- 8 タイヤの溝の深さ
- 9 ランプ類の点灯、点滅およびレンズの汚れ、損傷



STEP3 運転席に座って点検

- 10 ブレーキ・ペダルの踏みしろおよびブレーキの効き
- 11 パーキング・ブレーキ・レバーの引き代（パーキング・ブレーキ・ペダルの場合は踏み代）
- 12 ウインド・ウォッシャの噴射状態
- 13 ワイパの拭き取りの状態
- 14 エンジンのかかり具合および異音
- 15 エンジンの低速および加速の状態



Ⅱ 高齢者に多発する労働災害の防止 対策編

(6) 熱中症予防

- 1 早期発見のための体制整備、重篤化を防止するための実施手順の作成を行い、これらについて関係作業員へ確実に周知する。

熱中症を疑わせる症状が現れた場合は、早急に作業を中止し、救急処置として涼しい場所で身体を冷やし、水分及び塩分を摂取させることが、重篤化を防ぐために重要です。

そのためにも、早期発見のための体制を整備し、重篤化を防止するための実施手順の作成を行いましょ。

また、「熱中症予防管理者向け」「職長等向け」「作業従事者向け」などそれぞれの立場に向けた熱中症対策に関する教育を行いましょ。簡単な教材でも繰り返し参照できるようにすることが大切です。

熱中症の症状

重症度	症 状	手 当
I度	脱水、めまい、吐き気、ふらつき、眠気、急性の筋肉痛、こむら返り 	冷所で安静、からだを冷やす 水分と塩分の補給、見守り
II度	口の渇き、イライラする、倦怠感、頭痛 	医療機関での診察が必要
III度	発汗が止まる、意識の低下、全身のけいれん 	入院治療が必要
IV度	III度のうち、 深部体温40℃以上かつGCS*1 ≤ 8 に該当すればIV度	

*1 GCS (Glasgow Coma Scale／グラスゴー・コマー・スケール)：意識レベルを評価する世界的な指標。開眼・発語・運動の3要素に分けてその合計点数で評価し、最も重症度が高い場合は3点で、健常者は15点となる。

【参考】厚生労働省
「職場における熱中症防止のためのガイドライン」

(6) 熱中症予防

2 暑さ指数(WBGT値)の測定や天気予報で把握した熱中症発症の危険度に応じて、十分な休憩時間の確保や作業の中止に関する事項を含めた作業計画を立てる。

職場の熱中症リスクとなり得る暑熱に関する要因には、以下のものがあります。

- ①高温・多湿な作業環境
- ②連続作業
- ③通気性や透湿性の低い衣服・保護具
- ④身体作業負荷の大きい作業

さらに、加齢に伴って、

- ①体温調節機能の低下
- ②暑さや脱水に対する感覚機能の低下
- ③高血圧、心疾患、腎不全等の基礎疾患の増加等

が見られ、高年齢者は熱中症を発症しやすくなる傾向にあります。

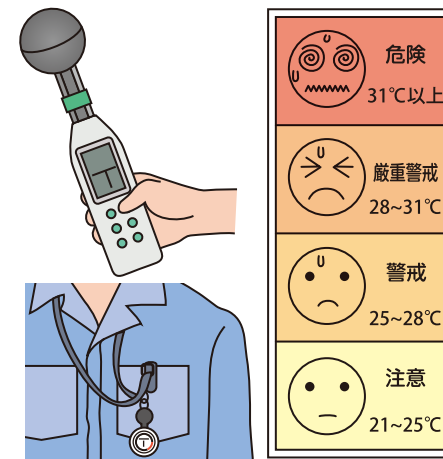
暑さ指数(WBGT値)が基準を超える場合の熱中症対策

職場における暑さ指数(WBGT値)を測定した上で、基準値を超える(おそれがある)場合には、以下の熱中症対策を行うことが必要です。

- 高い輻射熱にさらされる作業場所は避ける
- 冷房等により暑さ指数の低減を図る
- 身体作業強度の低い作業に変更する 等

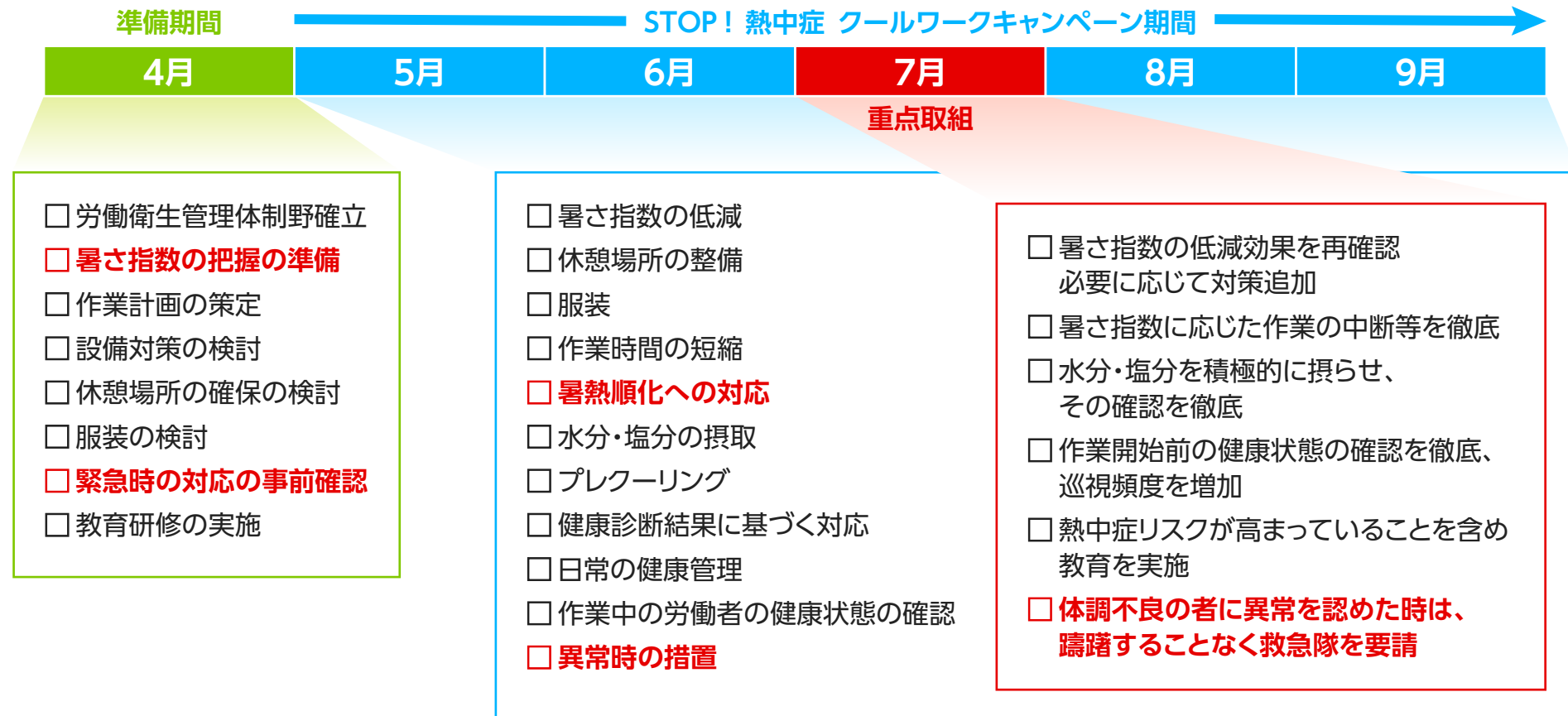
暑さ指数
(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature
／湿球黒球温度)

気温や湿度だけでなく日射・輻射、風の要素をもとに算出される熱中症リスクを総合的に表す指標となる数値です。



熱中症予防のためにすべきことのスケジュール

本格的な暑さが始まる前から計画を策定し準備しておくことが大切です。



(6) 熱中症予防

3 簡易な屋根、通風、冷房施設や、ミストシャワー等の暑さ指数を下げるための設備を整備する。

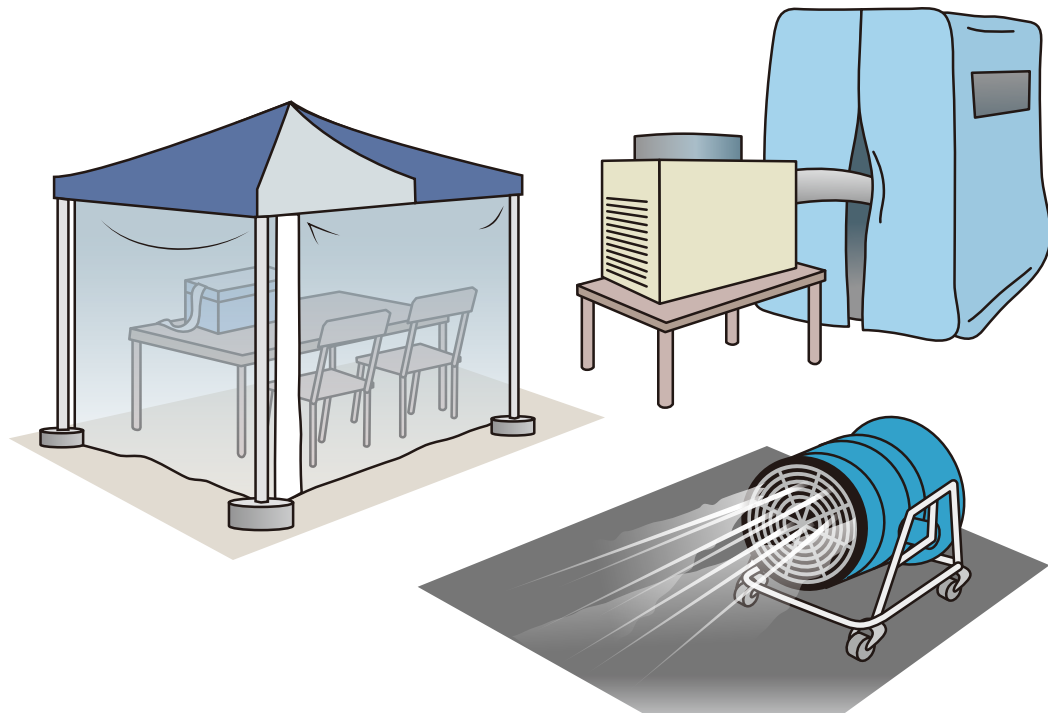
熱中症の発生しやすい環境要因は

- 気温が高い
- 急に暑くなった
- 日差しが強い
- 湿度が高い

ことなどがあります。

暑さ指数が 33°C 以上になると予想されるときには「熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）」が発表されます。そのような状況では、熱中症の危険度も飛躍的に高まることを念頭において、対策を取りましょう。

暑さ指数を下げる設備の例



(6) 熱中症予防

4 作業場所の近くに、冷房を備えた休憩場所や日陰等の涼しい休憩場所を整備し、その利用を促す。

一般に、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調節機能も低下しています。

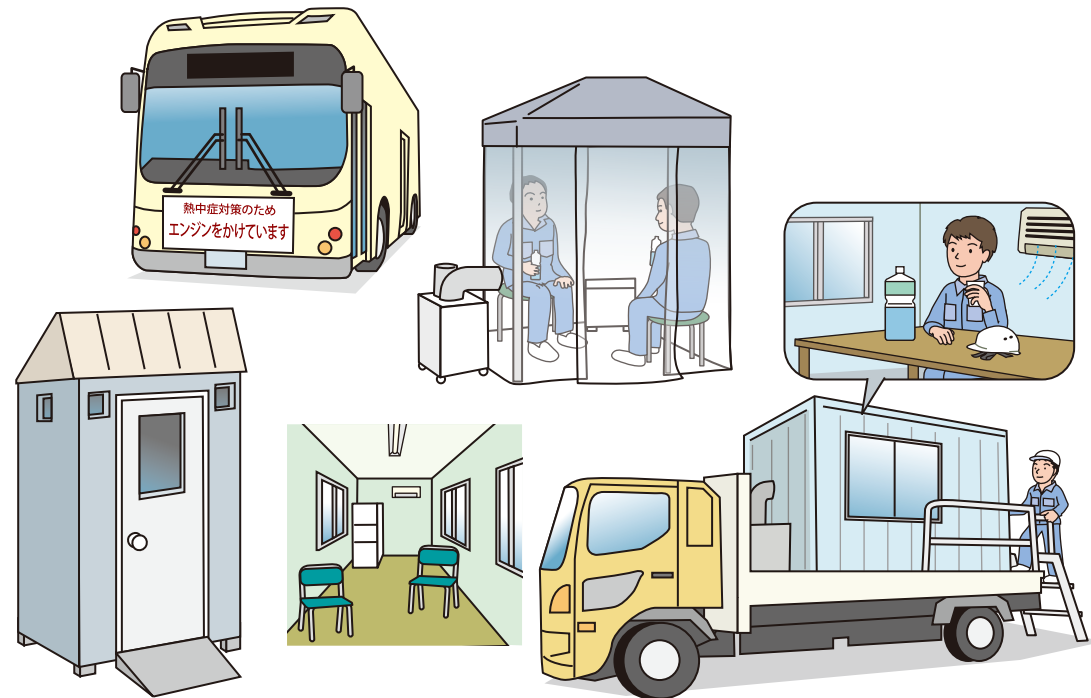
涼しい休憩場所を整備し、利用を勧奨しましょう。

熱中症リスクの高い暑熱作業のある事業場における休憩施設の整備、体温を下げるための機能のある服の導入等暑熱な環境による労働災害防止対策に要する費用は「エイジフレンドリー補助金」の対象となります。

「エイジフレンドリー補助金」とは、中小規模事業者が、高齢者の労働災害防止のための設備改善や、専門家による指導を受ける場合に要する経費の一部を補助する厚生労働省の制度です。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html

涼しい休憩場所の例



(6) 熱中症予防

5 クールジャケット等の透湿性・通気性のよい服を着用させるとともに、直射日光下では、通気性のよい帽子やヘルメット等を着用させる。

保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性のよい服や身体を冷却する機能を持つ服を着用させましょう。

直射日光下では通気性のよい帽子やヘルメットをかぶらせましょう。



涼しい服装の例



(6) 熱中症予防

6 暑さ指数が高いときは、作業の中止、作業時間の短縮、こまめな休憩、身体作業強度の低い作業への変更、日陰の場所などへの作業場所の変更等を行う。

暑さ指数が高いときには、高年齢者に限らず、作業や体調に影響が出ます。

- 暑さが体にこたえるようになってきた
- 夕方に疲れがどっとでる
- 同じ作業でも熱い中では疲れやすい
- 集中力が落ちる、続かない
- 室内でも熱中症にかかることがある

作業の中止、作業時間の短縮、こまめな休憩、身体作業強度の低い作業への変更、作業場所の変更等を検討しましょう。

暑さ指数が高いときの作業方法の変更の例

- 気温が35℃以上になったら作業を一旦中止する
- 交替制にすることで、連続稼働を2時間から1.5時間に短縮する
- 1時間あたり5分の休憩時間を設け給水とストレッチを実施する
- 屋外作業と屋内作業を組み合わせる
- 作業時間を気温の低い朝方に変更する

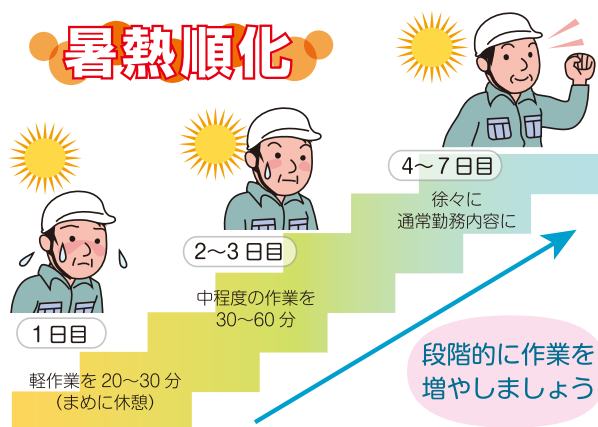


(6) 熱中症予防

7 暑さに慣れるまでの間(梅雨明け直後、長期の休み明け等)は十分な休憩を取り、1週間程度以上かけて徐々に身体を慣らすようにする。

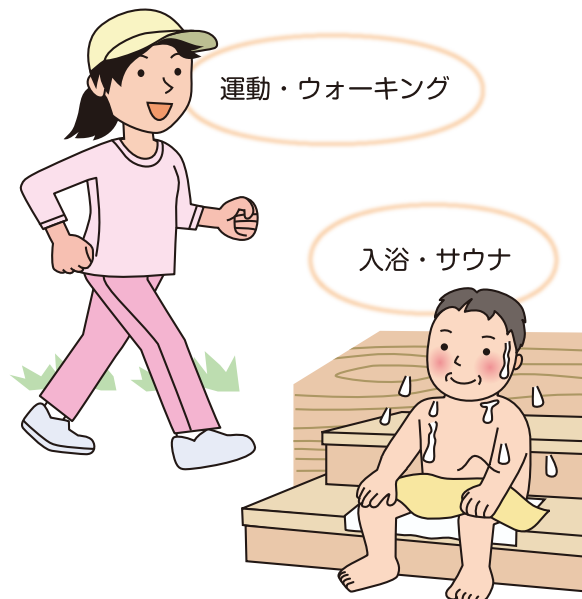
暑熱順化(しよねつじゅんか)とは、暑さに体を慣らすため、7日以上かけて作業時間の調整を行うことをいいます。

暑熱へのばく露が中断すると、4日後には暑熱順化の喪失が始まるため、新規入職者や休み明けの場合は、特に注意が必要です。



暑熱順化の例と注意する日

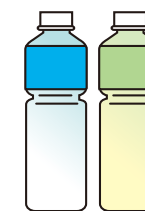
暑さに慣れよう



※高齢者は体調管理に注意

注意ポイント

急に暑くなった日は注意
(前日比 +8℃)



作業初日は
まめに休憩する

3日以上休んだ
翌日の作業は注意

9	現場出勤
10	休み
11	休み
12	休み
13	現場出勤

(6) 熱中症予防

8 自覚症状の有無に関わらず、定期的に水分・塩分を摂取させる。

一般に、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調節機能も低下しているので、自覚がないまま脱水が進む場合があります。

脱水症状を深刻化させないよう、水分を携行させたり、水分・塩分をいつでも自由に摂取できる環境を用意して、意識的に水分補給を促しましょう。

水分補給を促す環境整備の例



(6) 熱中症予防

- 9 作業開始前に、睡眠不足や飲酒、体調不良の有無等の問いかけを行って、健康状態を確認し、体調不良時に速やかに申し出るよう日常的に指導する。

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えます。管理者はこれらのことについて、作業開始前に確認しましょう。

日ごろから、体調不良時に速やかに申し出やすい方法や環境をつくったり、コミュニケーションをとれるようにしておくことも大切です。

熱中症対策に役立つ厚生労働省ホームページ

■職場における熱中症対策ポータルサイト

場所を問わずアクセスして学べるeラーニングコンテンツ。「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を掲載。

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



(6) 熱中症予防

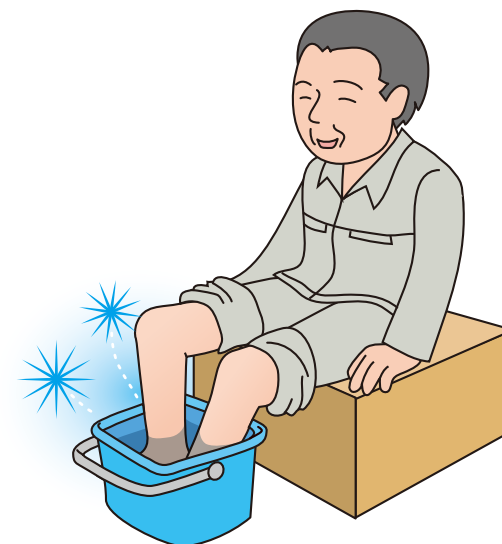
10 作業開始前や休憩時間中に、深部体温を下げるために、プレクーリング(あらかじめからだや手足を冷やして深部体温を下げる)を行う。

プレクーリングとは、作業開始前にあらかじめ深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑制することです。

プレクーリングには、冷たい飲み物やアイススラシーを飲んで内側から冷やす方法と、体を冷風で冷やしたり手足を冷水で冷やしたりして外側から冷やす方法があります。状況に応じて、両方を組み合わせることが効果的です。

高齢者の場合、発汗機能が低下していたり、血圧の持病内臓への負担がかかったりすることがあるため、冷やしすぎるとかえって体温調節がうまく働かなくなるリスクがあります。急激な対応ややりすぎには注意が必要です。

プレクーリングの方法



(6) 熱中症予防

11 高温多湿作業場所での作業中は、巡視を頻繁に行うことや、ウェアラブルデバイス等の導入による作業者の状態の把握などにより、暑熱環境や健康状態等を確認する。

熱中症予防管理者を選任して、次のような業務を行います。

- WBGT管理
- 暑熱順化の促し、確認
- 作業者への声かけ、顔色の確認
- 水分・塩分接種状況の把握
- 熱中症に関する教育 など

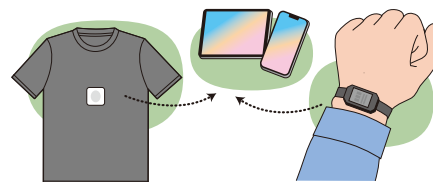
熱中症発症に影響を及ぼすおそれのある基礎疾患には、次のようなものがあります。疾病を持った方には、医師等の意見を踏まえ配慮しましょう。

- ①糖尿病 ②高血圧症
- ③心疾患 ④腎不全
- ⑤精神・神経関係の疾患
- ⑥広範囲の皮膚疾患
- ⑦感冒 ⑧下痢等

熱中症を早期発見するための対策例

熱中症が生じた疑いのある作業者を積極的に早期に発見する観点から、以下の方法が推奨されます。

- 責任者等による作業場所の巡視
- 2人以上の作業者が作業中に互いの健康状態を確認する(バディ制の採用)
- 責任者、働く人双方向での定期連絡やこれらの措置の組合せ
- ウェアラブルデバイスの導入



(6) 熱中症予防

12 熱中症を疑わせる症状が現れた場合は、自覚症状の有無にかかわらず、一旦作業から離れ、涼しい場所で身体を冷却し、水分および塩分の摂取を行う。また、迷わずに医療機関を受診させる。

周囲の人に右のような症状がみられたときは、本人から「大丈夫」との申出があったとしても、ためらわずにあらかじめ定められた担当者に連絡し、定められた手順で医療機関への搬送等を行いましょう。

手順としては、作業から離脱させ、涼しい場所で身体を冷却し、水分および塩分の摂取をさせましょう。

判断に迷う場合は、放置したり先送りにしたりせず、「#7119」を活用するなど専門機関や医療機関に相談し、速やかに専門家の指示を仰ぎましょう。

熱中症の危険サインを見逃さず、初期対応を遅れずにすることが大切です。そのためにも、異変がある人を一人きりにしないようにしましょう。

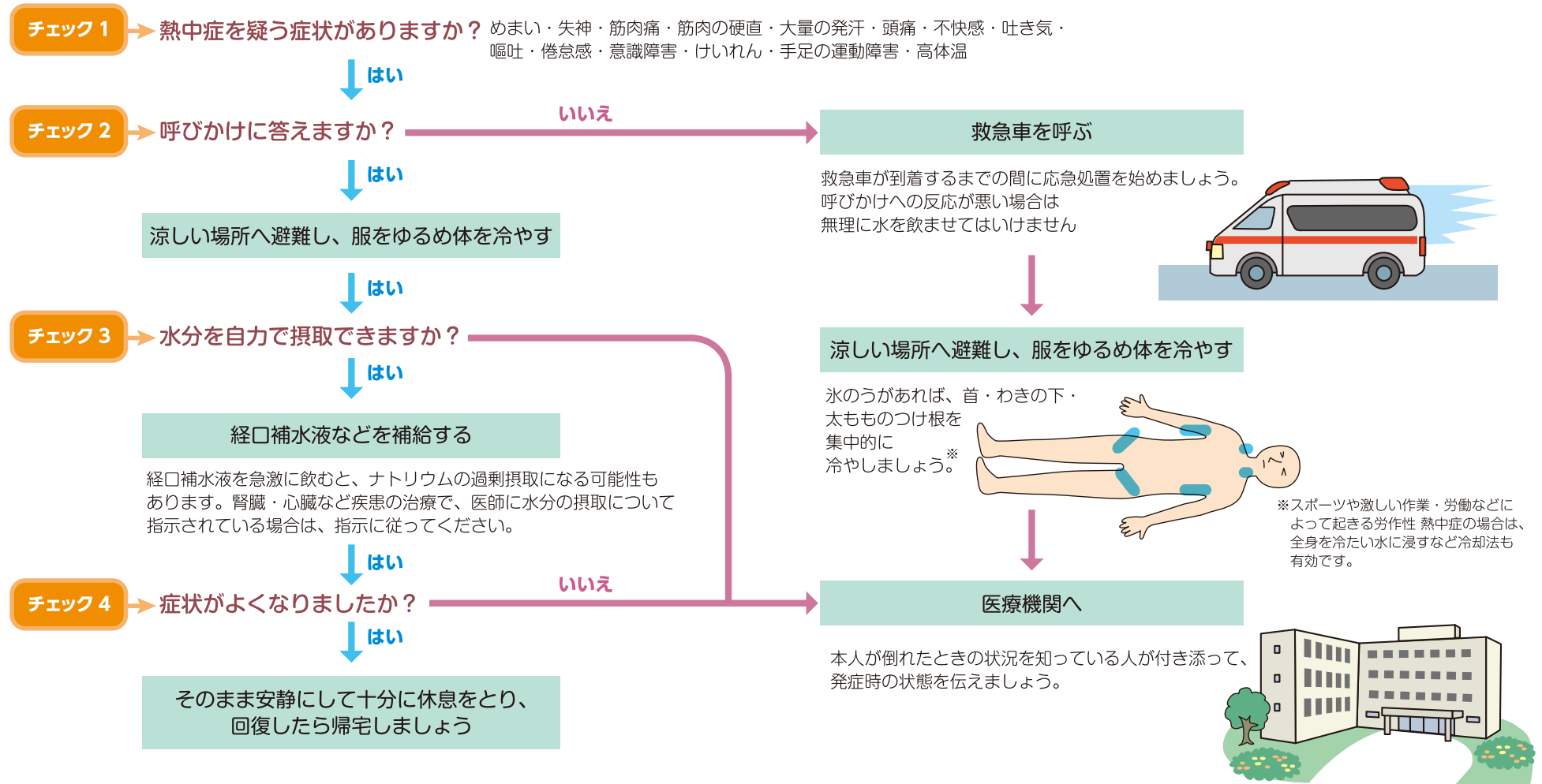
熱中症の危険サイン

- 立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛・筋肉の硬直
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- 集中力や判断力の低下
- 言動がおかしい(意識障害)
- 体に触れると熱い(高体温)

#7119(救急安心センター事業)

「救急車を呼んだほうがいいのか」「今すぐ病院にいったほうがいいのか」判断に迷った際に、電話でアドバイスを受けることができます。

熱中症を疑わせる症状を発見したときの行動チャート



【参考】厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

7 関連資料

I 高齢者の安全衛生 管理編

職場のあんぜんサイト	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/
安全衛生情報センター	中央労働災害防止協会	https://www.jaish.gr.jp/
ストレスチェック制度・メンタルヘルス対策	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/
こころの耳 (働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)	厚生労働省	http://kokoro.mhlw.go.jp/
あかるい職場応援団 (ハラスメント対策の総合情報サイト)	厚生労働省	https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/
がん対策情報	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/gan/index.html
健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～[Smart Life Project] (スマート・ライフ・プロジェクト)	厚生労働省	https://kennet.mhlw.go.jp/slp/
働く女性の心とからだの応援サイト	厚生労働省	http://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/
女性の健康推進室 ヘルスケアラボ	厚生労働省の研究班	http://w-health.jp/
治療と仕事の両立支援ナビ	厚生労働省	https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/
治療と仕事の両立について	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html
働き方・休み方改善ポータルサイト	厚生労働省	http://work-holiday.mhlw.go.jp/
高齢者雇用の支援(各種資料)	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構	https://www.jeed.go.jp/elderly/data/manual.html

7 関連資料

Ⅱ 高齢者に多発する労働災害の防止 対策編

職場における安全対策 (機械の安全対策、第三次産業における労働災害防止対策等)	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei01.html
職場における労働衛生対策 (腰痛予防対策、熱中症予防対策、事務所における労働衛生対策、情報機器作業等)	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02.html
STOP! 転倒災害プロジェクト	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html
転倒災害の防止 リーフレット・動画	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html
足場からの墜落・転落災害防止総合対策推進要綱の改正について	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijun-kyokuanzeiseibu/0000088456.pdf
交通労働災害を防止するために	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000102664.html
熱中症関連情報	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html
職場における熱中症予防情報	厚生労働省	https://neccyusho.mhlw.go.jp/

高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト (エイジアクション100)の見直しに関する検討委員会

高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリストの見直しにあたり、高年齢者の労働安全衛生に関する知識や経験を有する専門家および企業の安全衛生担当者を構成員とする検討委員会を設置し、計4回（令和8年2月12日、3月13日、6月10日、7月31日）の委員会を開催し内容の検討を行いました。

■委員（○は委員長）

- | | |
|-------|---|
| 赤津 順一 | 一般財団法人日本予防医学協会 理事 |
| ○榎原 毅 | 産業医科大学 産業生態科学研究所 人間工学研究室教授／認定人間工学専門家 |
| 安蒜 孝至 | 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 高齢者雇用推進・研究部長(令和7年度) |
| 澤田 源司 | 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 高齢者雇用推進・研究部長(令和8年度) |
| 富永 豊和 | トヨタ自動車株式会社 安全健康推進部 健康推進室 健康推進Gグループ長 |
| 乍 智之 | JFEスチール株式会社 西日本製鉄所(倉敷地区)安全健康室 |
| 松田 文子 | 公益財団法人大原記念労働科学研究所 特別研究員 |
| 松葉 斉 | 松葉労働衛生コンサルタント事務所 代表 |

■オブザーバー

厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課
厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課

■事務局

中央労働災害防止協会 教育ゼロ災推進部

令和7-8年度 厚生労働省補助事業

オール・エイジアクシオン チェックリストと解説集

発行：令和8年10月

中央労働災害防止協会 教育ゼロ災推進部

〒108-0014 東京都港区芝5-35-2

TEL 03-3452-6489

<https://www.jisha.or.jp/>

デザイン まつしまデザインブース

イラスト アルファクリエイト／株式会社Key Pro Creative／佐藤正／
寺平京子／福場さおり／ミヤチヒデタカ／横田ユキオ