

# 高齢労働者が元気に働くための安全・健康（60～90分）

---

中央労働災害防止協会（中災防）  
健康快適推進部 研修支援課

## I. ねらい

労働災害による休業4日以上死傷者数のうち、60歳以上の労働者が増加傾向にあるなかで、高齢労働者の安全と健康確保が重要な課題となっています。当セミナーでは、高齢労働者の労働災害防止対策や健康づくりのための取り組みについて学びます。

## II. プログラム内容（解説と実習）

- (1) 加齢に伴う労働災害リスクとその対処法について
  - ・身体機能の低下や健康障害が起因する労働災害
  - ・高齢労働者の労働災害の特徴
  
- (2) 労働災害防止活動の実践
  - ・職場環境の改善及び安全確認手法の活用
  - ・転倒リスクをチェックしてみよう
  
- (3) 体力維持向上のための生活習慣について
  - ・効果的な身体活動・運動
  - ・リラクゼーション法や筋力を高めるための軽いスクワット運動等
  - ・快適な睡眠習慣及び食生活のバランス
  
- (4) その他
  - ・コミュニケーションで意識するポイント

\*プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。