



2024年度 現業セミナー



2023年11月26日(日)13:00~16:00
@自治労会館(東京)

2024年度現業セミナー

次 第

2023年11月26日（日）

13：00～ 主催者あいさつ

13：20～ セミナー基調提起

13：40～講演①「更年期の働き方」

～更年期障害のセルフケアと周囲の対応～

保健師 佐藤せな さん

14：40～ 休憩

14：55～ 講演②「高年齢労働者が安心して安全に働ける

職場環境づくり」

自治労本部 法対労安局長 上野友里子 さん

15：50～ まとめ

16：00～ 閉会

目 次

1. 現業セミナー基調提起 1
2. 講演①「更年期の働き方」～更年期障害のセルフケアと周囲の対応～..... 6
3. 講演②「高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりにむけ」
..... 37
4. アンケート..... 71

現業セミナー基調提起

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の感染拡大から約3年が経過した2023年5月には感染法上「2類」から「5類」への変更に伴い、徐々にコロナ禍以前の生活様式に戻りつつあります。私たちの生活に多くの自粛や制限が強いられた新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、多くの人々に地域公共サービスの重要性和必要性を周知する契機となりました。

あわせて人口減少や少子・高齢化に伴い、住民ニーズが多様化・複雑化し、地域公共サービスが果たす役割がますます高まっています。そのため、住民ニーズを的確に把握し、さまざまな法律や政策に基づいて公共サービスを提供する自治体の役割は極めて重要です。現業職員は、地域実情に応じた「質の高い公共サービス」の安定的な提供にむけ、各現場で社会基盤を支えています。こうした日常業務はもとより、頻発する自然災害への対応などにおいても住民生活に支障をきたすことのないよう、懸命に業務を担っています。

一方で地方自治法が改正されたことにより、本年4月から定年引き上げ制度が導入され、来年4月からは61歳の常勤職員が配置されることとなります。現業職員は身体的能力が大きな影響を及ぼす業務が多いことから、誰もが安全で安心して働き続けられる職場環境の構築にむけた取り組みを強化していかなければなりません。

自治体の責務である住民の生命と財産、生活を守るためには、地域公共サービスを提供している体制の維持・拡充が極めて重要ですが、公共サービスを提供している現場では、人員不足をはじめとするさまざまな課題が山積しています。今こそ、私たち一人ひとりが現場課題を一つでも克服し、この現状を打破するために、声を上げ、立ち上がる時であります。現業職場を取り巻く課題は山積していますが、一つひとつ課題を解決し、すべての課題の前進を図るべく、取り組みを進めていく必要があります。

2. 職場環境を改善していくために

(1) 安定的な公共サービスの提供にむけ

地域住民が安全で安心した生活が送れるよう、私たちは各現場で地域実情に応じた質の高い公共サービスを提供しています。その一方で公共サービスを提供している各現場では、退職不補充などを要因とする人員不足が大きな課題となっています。そのため、職場によっては個々の努力によって限界の状況で通常業務を維持している現場も見受けられます。そのような状況の中で、自然災害が起きれば、通常業務とあわせて災害対応などを担うことから、公共サービスの提供体制は危機的な状況となっています。

あわせて新規採用が無い状況は単に人員不足の課題を生じさせるだけでなく、技術の継承の観点からも大きな課題となっています。新規採用者がいないため、各現場で培ってきた技術や経験などが継承できず、地域実情に応じた提供ノウハウが自治体から消滅する恐れもあります。今後も住民が安全で安心して生活できるための地域公共サービスを維持・拡充していくためには、提供体制を強化していかなければなりません。

最近では民間委託業者の破産申請により給食の提供が停止し、全国各地で大きな影響を及ぼし、混乱をきたしました。私たちが担っている業務は委託であろうと自治体責任であることから、こうした課題を当局に認識させていかなければなりません。地域公共サービスにおける「安定的な提供」は最も重要な項目であり、ひとたび提供が滞ることになれば、そのしわ寄せは子どもや利用者へ及ぶということを再認識していくことが重要です。

質の高い公共サービスの確立にむけ、これまで培ってきた現業職員の技術・技能・経験を継承し、自治体の未来と住民の生活に貢献していくため、これまで以上の人員確保の取り組み強化が必要です。

(2) 誰もが安全で安心して働き続けられる職場環境にむけ

現業職員は、自治体現場の最前線で地域公共サービスの提供に携わっており、さまざまな現場で多岐に渡る業務を担っています。また、業務の性質上、加齢に伴う身体機能変化により業務に支障をきたす恐れも存在しているため、定年引き上げに伴う高年齢労働者における業務の在り方や業務内容については、自治体、職場実態に応じたものでなければなりません。特に職場や業務内容によっては、1人職場や少人数職場が存在しているため、職場環境の改善は喫緊の課題です。

その一方で、多くの単組がこれらの課題について、十分な交渉や取り組みには至っていません。単組におけるどのような業務が可能か、また職場環境の改善項目などの議論について進んでいないことが現業・公企統一闘争の集約結果で明らかになりました。こうした取り組み状況と来年4月から61歳の常勤職員が配置されることから、限られた時間の中での継続的な職場討議と交渉が極めて重要です。

取り組むにあたり、労働安全衛生法第62条（中高年齢者等についての配慮）を踏まえ、労働安全衛生の取り組みとも関連付けながら、定年引き上げに伴う業務内容やあり方について取り組みを進めていかなければなりません。

また職場討議する際は、厚生労働省が示している「高年齢者労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」や地方公務員安全衛生推進協会の「高年齢労働者の安全対策」などを参考に自分の職場環境や業務内容と比較し、組合員の声を集めて議論していくことが求められます。とくに高年齢労働者として一括して考えるのではなく、体力チェックなどを実施のうえ身体的な個人差を考慮

し、一人ひとりに応じた業務内容について議論していかなければなりません。個人の課題として捉えるのではなく、職場全体の課題であるとの認識によって、誰もが安全で安心して働き続けられる職場環境の構築へとつながります。

(3) 労働安全衛生の確立にむけた取り組み

現業職場は業務内容により、働く地域や施設などの環境が多岐に渡るため、毎年、さまざまな要因により多くの労働災害が発生し、死亡事故が起きるなど、労働安全衛生の確立は重要な取り組みです。

本年においても、清掃職員のピットへの転落をはじめ、保育調理現場ではグリストラップの清掃中に死亡事故が発生するなど、現業職場は常に危険と隣り合わせであることを再認識する必要があります。

労働災害を一掃していくためには、過去に発生した労働災害を踏まえた再発防止対策を徹底するとともに、職場実態に応じたリスクアセスメントを実践することが重要です。あわせて、労働安全衛生法や規則などの法令の遵守を当局責任のもとで実施させるとともに、労働組合としても日常の労働安全衛生の意識の醸成を求めていくことが必要です。

そのためには、労働安全衛生法を活用した取り組みが重要であります。とくに職場で設置する安全衛生委員会の設置状況や開催頻度などについては、当局責任のもとで法令遵守されているとは言い難い状況です。労働安全衛生法をはじめ、労働安全衛生に関するさまざまな規則や指針が整備されていますが、整備されているだけでは全く意味が無く、実際にその内容を全ての労働者が守っていくことが重要です。そのうえで安全衛生委員会を月1回以上開催し、委員会を通じて各職場実態に応じたリスクアセスメントを講じ、労働災害を未然に防ぐことが重要です。そうした状況のもとで、労働災害の一掃にむけ、労使が一体となって取り組みを進めていかなければなりません。

(4) さいごに

自治体の最前線で働く現業職員は、住民が真に求めている要望を的確に把握したうえで、公共サービスを安定的に提供していくことが求められています。

しかし、これまで国は「集中改革プラン」や「トップランナー方式」などの政策を打ち出したことにより、自治体では極端な合理化への拍車がかかり、コスト論のみを優先した政策として、人員削減や合理化が推し進められています。その結果、各現場では人員不足をはじめ、施設の老朽化や制度運用に伴う予算不足など、さまざまな課題が山積しています。

単組では、課題の克服にむけて要求書の提出、交渉を実施し、取り組みを進めている一方、現業職員の減少などを要因として「あきらめ感」が出てしまい、十分な取り組みが行えていない単組も存在しています。現業職員が担っている業務は、住民にとって必要不可欠な公共サービスであり、今後の社会情勢

を鑑みれば、私たちに求められている役割は極めて重要であり、今後もその必要性が無くなることはありません。

誰もが不安なく、安全な生活ができる環境整備を構築していくためには、私たち現業職員の存在が必要不可欠であり、こうした業務を私たちが担っていることを再認識しなければなりません。そのうえで、地域実情に応じた公共サービスを提供する体制の維持・拡充にむけ、人員確保をはじめ、高齢期でも安全で安心して働き続けられる職場環境などの課題解決を図る必要があります。

住民の笑顔を創り出すために、私たちは日々、各現場で業務を遂行しています。そのためには、私たちも笑顔で業務を行っていただける職場環境を構築していかなければなりません。定年引き上げに伴い誰もが65歳まで安全で安心して働き続けられる職場環境にむけ、あきらめることなく、取り組みを進めていくことが重要です。労働運動は1人で行うものではなく、職場が1人、もしくは少人数であっても近隣単組、県本部、本部が寄り添い、ともに取り組みを進め、助け合うことこそが労働運動の本質であります。単組が困難な状況に陥りそうであれば、全国の取り組み事例や成果を共有し、課題の克服にむけて、新たな一歩が踏み出せるよう、今セミナーを契機に取り組みを進めましょう。

【参考資料】

高齢でも働き続けられる業務について（各部会の地連報告より抜粋）

清掃職場

ふれあい収集業務

清掃事業施設でのリサイクル品の運搬作業

スプレー缶、ガス缶、ガスライターなどの処理

自治会からの草回収依頼(再任用職員)

ペットボトル等、軽い収集物の職場に配置

60歳以上と60歳未満の収集グループに分け、収集のペースを合わせゆっくりと業務出来るようにしている

不法投棄や不適正排出物のパトロール、指導啓発

集積所の設置に関する事前協議

委託業務や会計年度任用職員の管理やサポート体制などの体制変更を協議中

私立保育園のおむつの回収

学校給食職場

器材等の軽量化

栄養士補助的な業務も可能か否か検討

業務の分担、効率化、職場環境の整備の必要

食数の少ない学校での配置

学校保健課へ位置づき、現場へ入り若年層を中心に、技能や経験のアドバイスや指導等

学校用務職場

職員の高齢化を補うため、機械を導入

経験・技術を活かした業務（安全管理や業務計画など含む）

除草作業や落ち葉掃きや室内の掃除等の軽作業

小規模の学校への配置

刈払い機による斜面の草刈り、三脚などを必要とする高さの剪定を行わないことを労使で確認

その他の職場

庁務、校用技師は経験も重要であることから配置が可能

産業医による職場巡視などによる作業形態や機材・器具の導入事例など改善事案を横展開している

業務に濃淡がつけられる多人数職場（集中管理の運転職場など）

現場では軽作業、事務業務では許認可業務

更年期の働き方

～更年期障害のセルフケアと周囲の対応～

保健師 佐藤せな

本日の内容

■ 目的

人生100年時代の今、働き盛りの後半期に訪れる更年期について知り、元気で働ける期間を延長できるようにする。

■ アジェンダ

1. 更年期と更年期障害
2. 更年期のセルフケアポイント
3. 周囲の対応

1. 更年期と更年期障害

更年期とは

女性

閉経の前後5年
(閉経の平均年齢は _____ 歳)



男性

特に決まっていない
(だいたい _____ 以降)



更年期障害

40歳代以降の _____ 分泌量の低下が原因となる
自律神経失調症に似た症候群。

出典：厚生労働省“e-ヘルスネット 更年期障害”

症状があるのは女性も男性も

■ 更年期障害の可能性（単数回答）

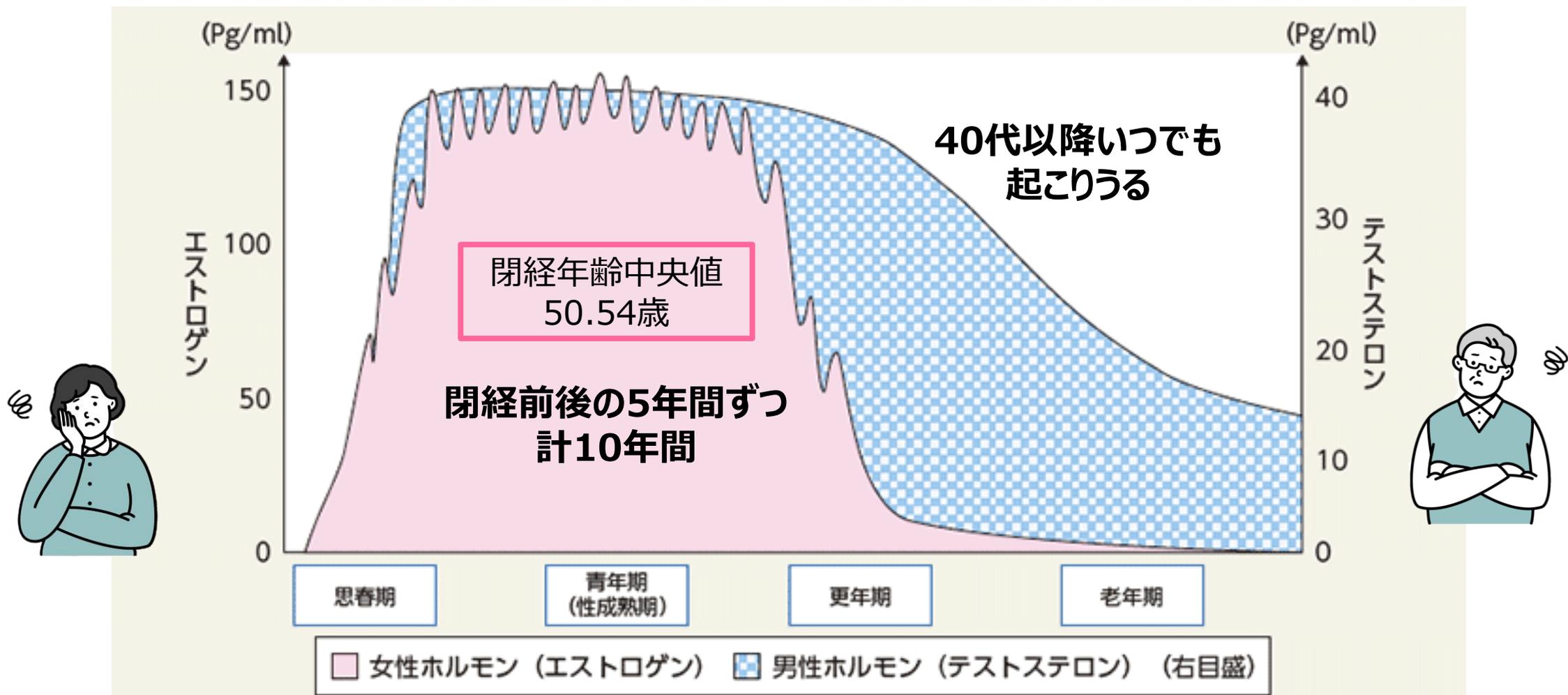
更年期障害と診断された、または可能性があると考えている

	女性	男性
40代	31.9%	9.7%
50代	47.4%	16.0%

出典：厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査（結果概要）」

50代では女性の約2人に1人、男性でも5人に1人弱が
更年期障害の可能性がある

男女のホルモン変化の違い



(備考) 種部恭子男女共同参画会議重点方針専門調査会委員 (医療法人社団藤聖会女性クリニックWe 富山院長) 提供資料, 日本産科婦人科学会編著「HUMAN+」より内閣府男女共同参画局にて作成。

引用: 内閣府 男女共同参画局「男女共同参画白書 (概要版) 平成30年版」

更年期障害とは

■ 女性の更年期障害の特徴

- ・ 女性ホルモン
(_____、プロゲステロン)
の低下により起こる
- ・ 男性より女性の方が症状が
分かり易い

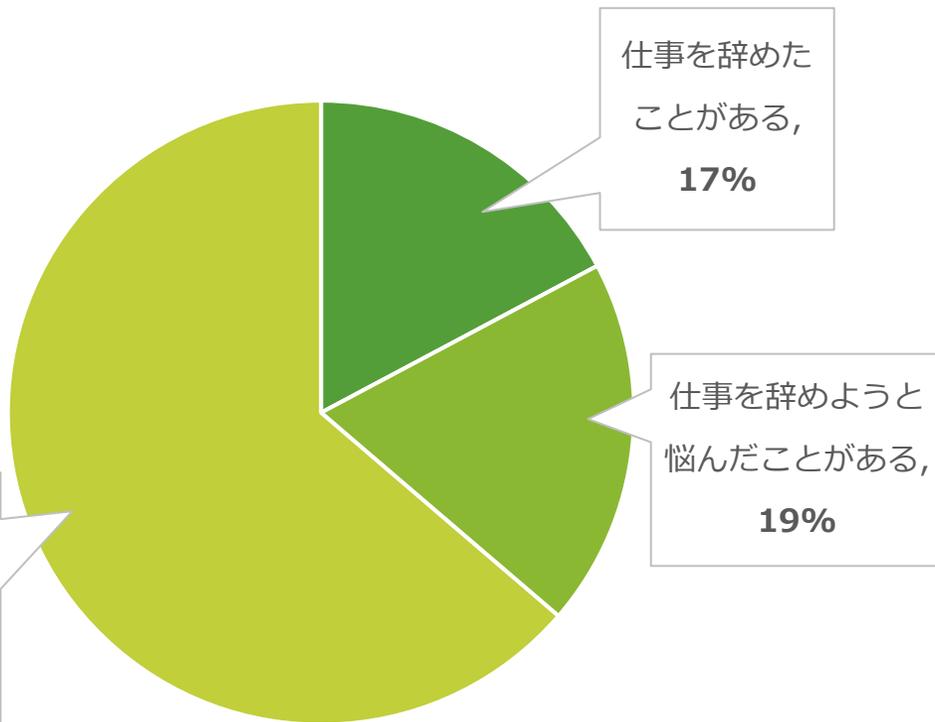
■ 男性の更年期障害の特徴

- ・ 男性ホルモン
(_____)
の低下により起こる
- ・ 女性より男性のほうが
性機能の低下が起こりやすい
- ・ 女性より男性のほうが長い

更年期障害は仕事に影響がある？

女性の3人に1人以上が仕事を辞めようと

思ったことがある



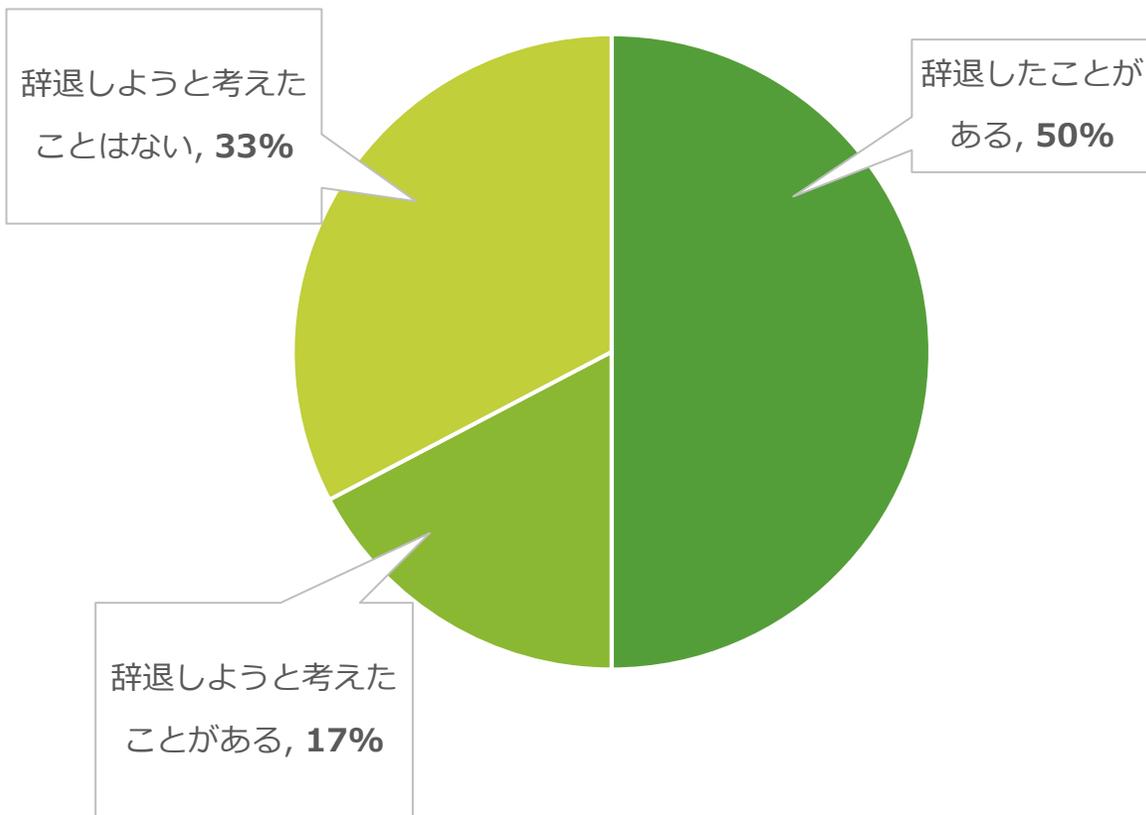
更年期はあるが、仕事を辞めようと思ったことはない、**64%**

仕事を辞めたことがある、**17%**

仕事を辞めようと悩んだことがある、**19%**

女性の3人に2人以上が昇進辞退を

検討したことがある



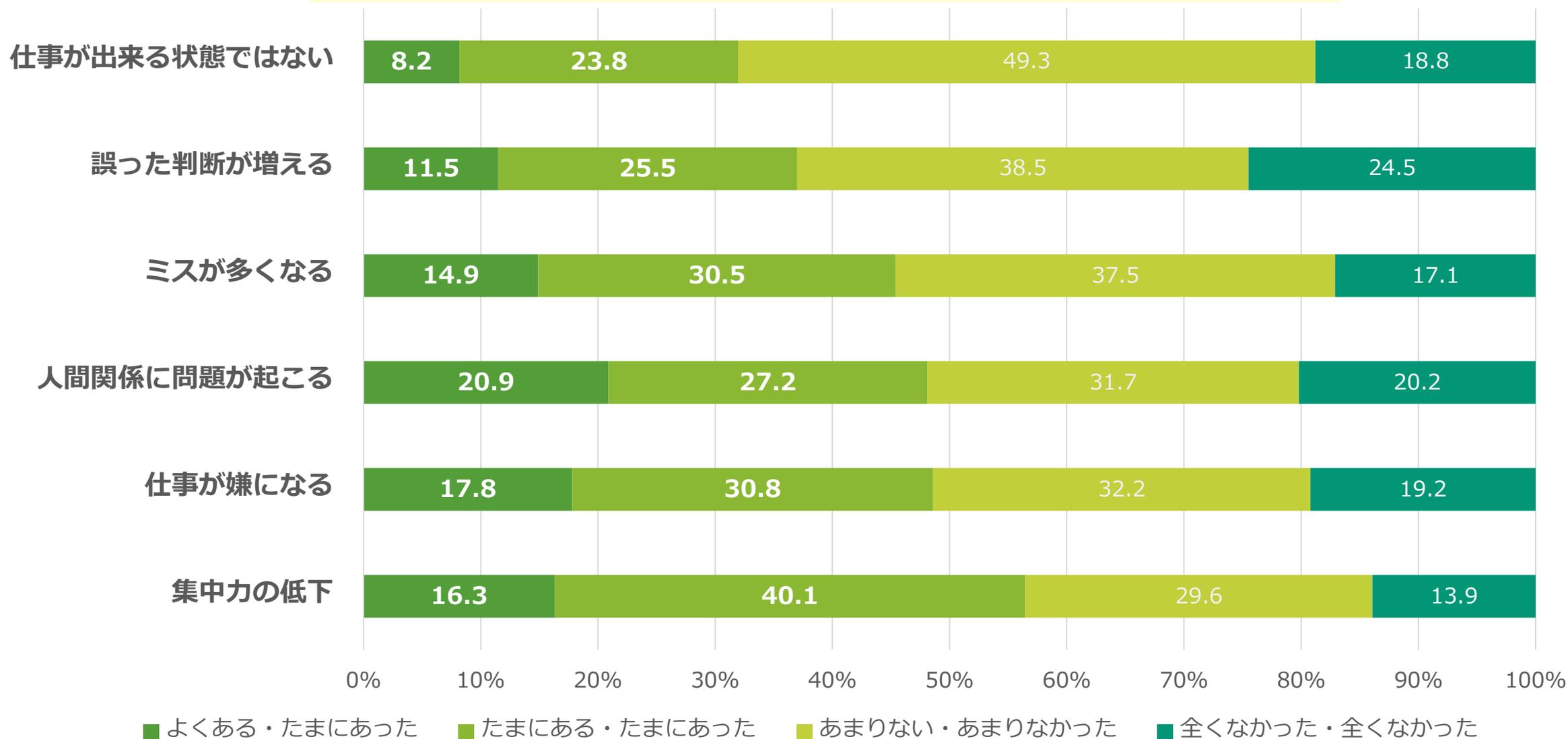
辞退しようと考えたことはない、**33%**

辞退したことがある、**50%**

辞退しようと考えたことがある、**17%**

参考：ホルモンケア推進プロジェクト調べ 方法：インターネット調査

「更年期障害」による仕事への支障 (n = 41)



更年期に見られる心身の不調（女性）



からだの不調

自律神経の乱れにより

血液循環が悪くなる、冷え、ほてり、発汗、動悸、めまい、頻尿 など

見た目の不調

エストロゲン(美容ホルモンといわれることもあり)の減少により

しみ、しわ、白髪、抜け毛 など



こころの不調

理由もなく落ち込む、情緒不安定、やる気が起きない

イライラ、睡眠障害、もの忘れ など

更年期に見られる心身の不調（男性）



からだの不調

めまい、頭痛、腰痛、疲労感、不眠、動悸、のぼせ（ホットフラッシュ）
筋力の低下、記憶力や集中力の低下、ひげの伸びが遅い

男性機能の不調

ED（勃起不全）、朝立ちの減少、性欲減退、頻尿



こころの不調

イライラ、憂うつ感、神経過敏、不安感、気分の落ち込み、無気力

2. 更年期のセルフケアポイント

食事・運動・休息は基本

食事

栄養バランスの偏りや
栄養不足を避ける
塩分や脂肪、砂糖、
アルコール、カフェイン
を摂り過ぎない

**大豆製品、肉類や卵類、
乳製品もしっかり摂る**



運動

十分な睡眠時間
(7~9時間)
質の良い眠り
40度前後のぬるめ
のお湯で入浴

**入浴後90~120分
くらいに寝ると◎**



休息

ウォーキング、水泳
などの有酸素運動

**男性の場合、
筋力トレーニングや
適度に競り合うものも
オススメ**



食事

栄養バランスの偏りや
栄養不足を避ける
塩分や脂肪、砂糖、
アルコール、カフェイン
を摂り過ぎない

**大豆製品、肉類や卵類、
乳製品もしっかり摂る**



炭水化物



タンパク質



脂質



ビタミン



ミネラル



更年期にオススメの食品

女性

- きな粉
- 納豆
- 豆乳



大豆イソフラボン

と似た働きをする

男性

- 玉ねぎ
- にんにく
- 山芋



アリシン
DHEA (デヒドロエピアンドステロン)

の分泌を促進する

運動

ウォーキング、水泳
などの有酸素運動

**男性の場合、
筋力トレーニングや
適度に競り合うものも
オススメ**



さらに・・・

筋肉そのものが**男性ホルモン**
(_____) を分泌する

姿勢をよくする（胸を張る）ことで
男性ホルモン（ _____ ）の
分泌量が**20%上昇**する

休息

十分な睡眠時間
(7~9時間)
質の良い眠り
40度前後のぬるめ
のお湯で入浴

入浴後90~120分
くらいに寝ると◎



- 朝起きたら _____ にあたる
- 毎日（休日も含む）**同じ時間**に就寝・起床する
- 寝る前のたばこ・お酒・スマホやPCはやめる

<睡眠時間>

20代：8時間
30代~40代：7時間
50代：6時間
60代：6時間弱

女性更年期症状セルフチェック

	症状	強	中	弱	無
1	顔がほてる	10	6	3	0
2	汗をかきやすい	10	6	3	0
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7	くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9	疲れやすい	7	4	2	0
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点					

◆チェック方法

- ①症状ごとに「強・中・弱・無」のどこに当てはまるかチェック
- ②すべての項目の点数を合計しましょう！



出典：年代別女性の健康と働き方 女性の健康検定公式テキストより

女性更年期症状評価方法

【0点～25点】

上手に更年期をすごしています。これまでの生活習慣を続けていいでしょう。

【26点～50点】

食事、運動などに注意をはらい、生活習慣なども無理をしないようにしましょう。

【51点～65点】

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を検討しましょう。

【66点～80点】

長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

【81点～100点】

各科の精密検査を受け、
更年期障害のみである場合は専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

<受診先>

- ・ 婦人科
- ・ 更年期外来
- ・ 女性外来

男性更年期症状セルフチェック

	質問	チェック (☑)
1	体力が低下した	<input type="checkbox"/>
2	心身の元気がなくなってきた	<input type="checkbox"/>
3	身長が低くなった	<input type="checkbox"/>
4	物悲しい・怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
5	「日々のたのしみ」が少なくなった	<input type="checkbox"/>
6	運動する能力が低下した	<input type="checkbox"/>
7	夕食後うたた寝をするようになった	<input type="checkbox"/>
8	仕事の能力が低くなった	<input type="checkbox"/>
9	勃起力が弱くなった	<input type="checkbox"/>
10	性欲が低下した	<input type="checkbox"/>
	合計☑数	() 個

- ◆チェック方法
- ①当てはまる項目に
チェック☑
 - ②チェックの数を
合計しましょう！



男性更年期症状評価方法

- 設問 “ 9 ” あるいは “ 10 ” にチェック✓が入った場合
- それ以外の8問のうち、3問以上にチェック✓が入った場合

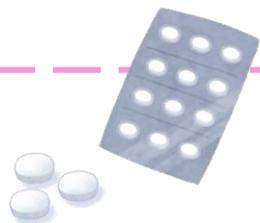
上記にあてはまる場合は、男性更年期障害が起きている可能性があります。
気になる症状があるかたは、医療機関へ相談するといいいでしょう。



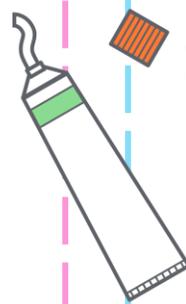
＜受診先＞
・泌尿器科
・男性外来

医療機関の受診も検討を

女性



- 1 女性ホルモンの複数併用**
エストロゲンとプロゲステロンの併用
子宮がある場合には必ずおこなう
- 2 女性ホルモンの単独投与**
エストロゲンの単独服用
- 3 漢方薬の投与**
漢方薬を毎日内服
副作用が心配な場合にまず行う人もいる



男性

- 1 男性ホルモンの注射**
男性ホルモン(テストステロン)注射
2~4週間に1回投与
- 2 漢方薬の投与**
漢方薬を毎日内服
定期的な注射に漢方薬の内服を追加する方法もある
- 3 男性ホルモンの塗り薬**
男性ホルモンの塗り薬を毎日塗布することで皮膚から吸収
効果は注射より緩やか
注射投与後の補助としての使用



3. 周囲の対応

周囲の対応

■同僚ができること

協力する

更年期障害に
ついて理解する

気づかせる

周囲の注意したい対応



しないしてほしいこと



「病気じゃないんだから」「おおげさ」
と、_____をとる



してもいいこと



「体調は大丈夫?」「どの作業が辛い?」
と、心配している姿勢を見せる。

「いつから症状ある?」「こういうことも、あるらしいよ」
と、本人が自分自身のケアをするきっかけを作る

“自分ごと”として捉え、ストレス軽減

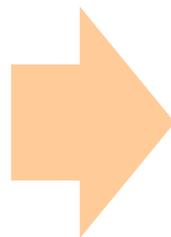
こう思うことはありませんか？



若手職員
更年期障害のない職員

更年期の症状があるのかもしれないけど、
都合のいい時だけ元気じゃない？
こっちにばかり負担が…ズルイ！

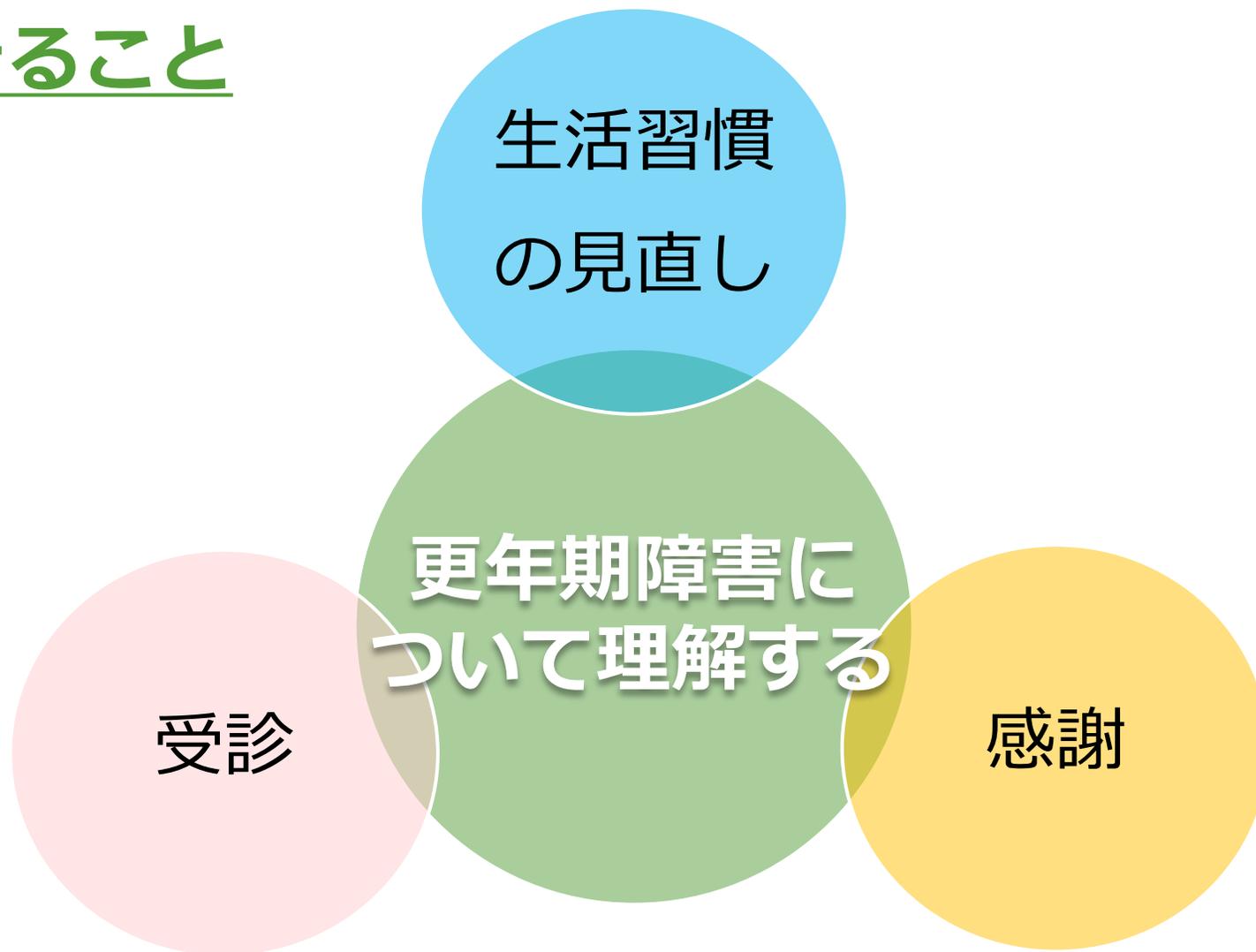
症状のある職員に対する
心遣いのある
対応の土台づくり



自分がつらくなった時に
周囲から支えられる

周囲に対して本人は…

■本人ができること



自分のことを開示する

- 何が、どのようにつらいのか
- 何ができて、何ができない（できにくい）のか

自分にできることをする

- 自分の体調の傾向を知る（記録して傾向を掴む）
- 支えてくれている人への感謝を伝える

4.まとめ

まとめ



男女ともに、更年期はやってくる

更年期に出現する症状やその程度は人それぞれ
自分がつらくないからと、相手もそうだとは限らない



更年期症状を軽減する生活習慣

ある日突然症状が出現することもある
症状への備えは若い時からコツコツと



本人も周囲の人も、心遣いを大切に

自分の行動や心遣いはいつか自分に返ってくる
働きやすい環境を作るのは自分自身



ご清聴ありがとうございました



高年齢労働者が安心して 安全に働ける職場環境づくり

2023年11月26日（日） 2024年度自治労現業セミナー

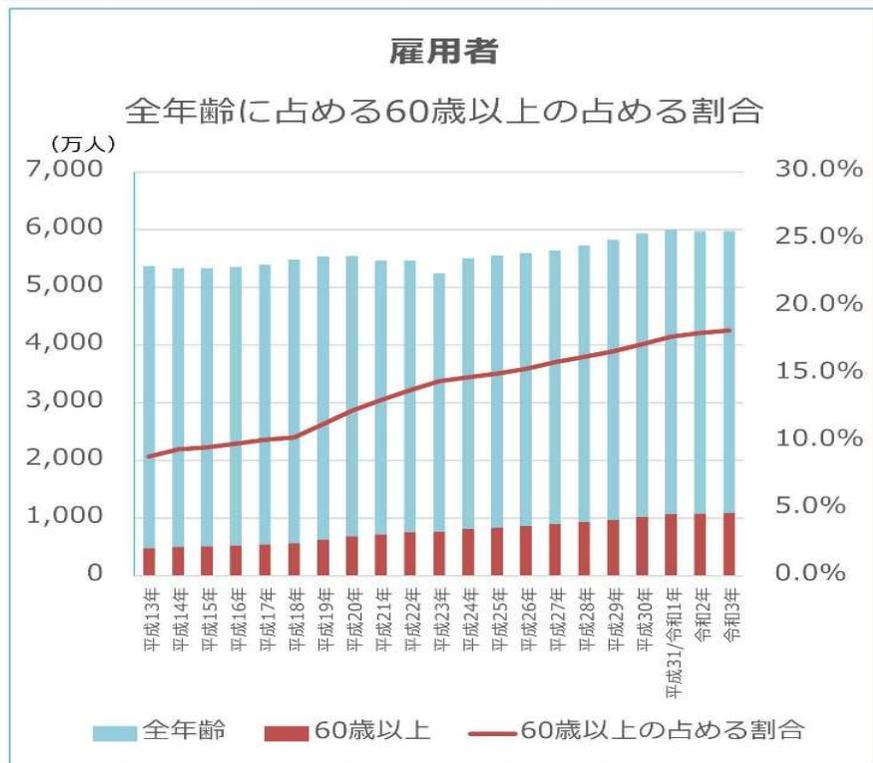
自治労本部 総合労働局 法対労安局長 上野 友里子

1 職場における現状について

近年、働く高齢者が増えています。60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加し、特に商業や保健衛生業をはじめとする第三次産業で増加しています。

地方公共団体においても、再任用職員は年々増加しており、地方公務員の定年の段階的引き上げもあるなかで、職場における高年齢職員の安全対策は今後ますます重要となっています。

高齢者の就労と被災状況



資料出所：労働力調査（総務省）における年齢別雇用者数（役員を含む。）
 ※平成23年は東日本大震災の影響により被災3県を除く全国の結果となっている。



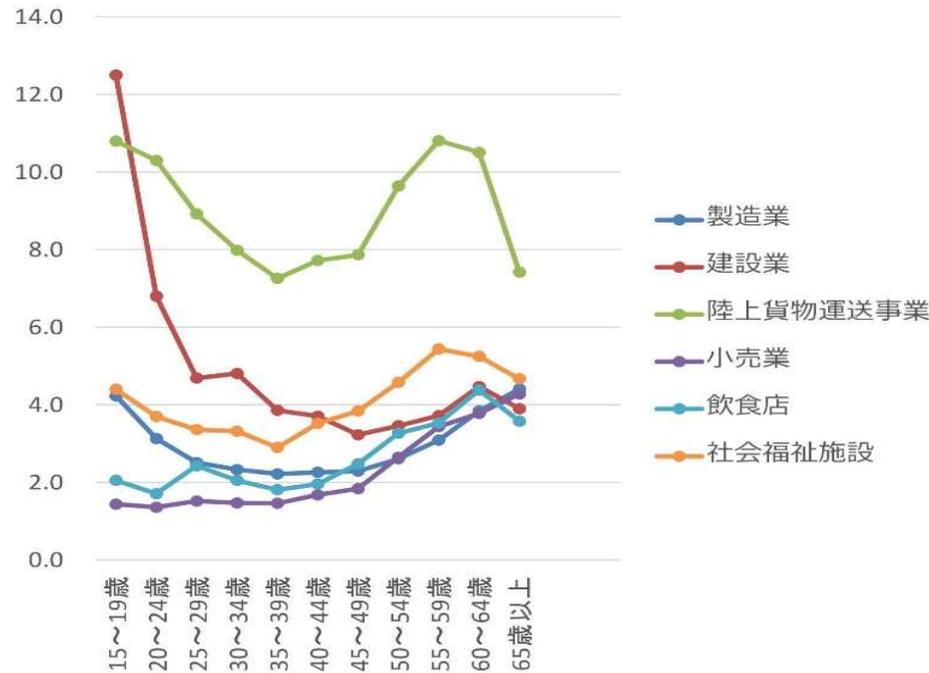
資料出所：労働者死傷病報告

- ◆ 雇用者全体に占める60歳以上の高齢者の占める割合は18.2%(令和3年)
- ◆ 労働災害による休業4日以上死傷者数に占める60歳以上の高齢者の占める割合は25.7%(同)

高年齢労働者の労働災害の特徴① 年齢別・男女別・業種別の傾向

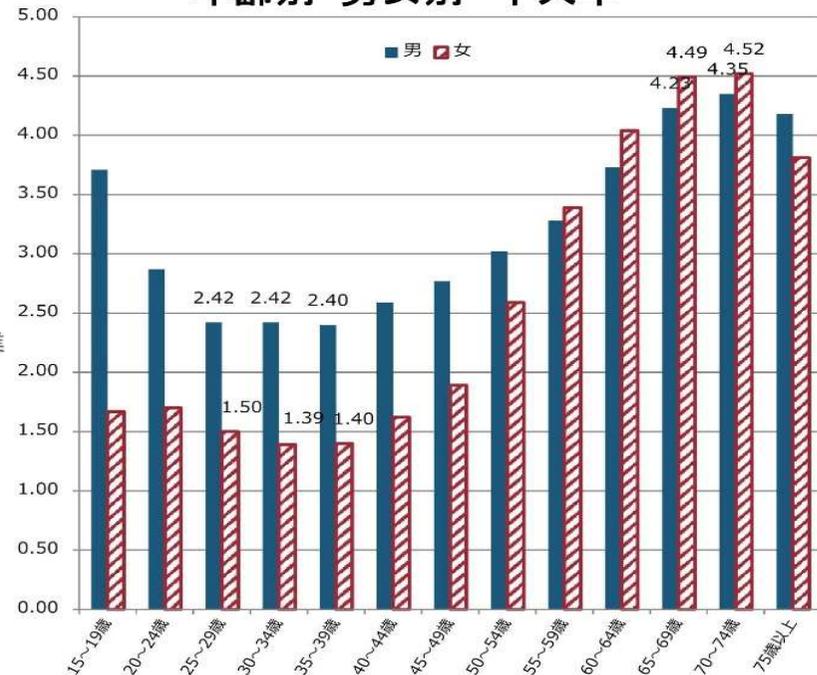
- ・ **労働災害発生率（千人率）は、男女ともに、若年層と高年齢労働者で高い。**
- ・ **65～74歳の労働災害発生率（千人率）を、30歳前後の最小値と比べると、男性で約2倍、女性で約3倍。**

年齢別・業種別 千人率



データ出所：労働者死傷病報告（令和3年）
 労働力調査（基本集計・年次・2021年）
 ※1年間の平均労働者数として、「役員を含んだ雇用者数」を用いている。

年齢別・男女別 千人率



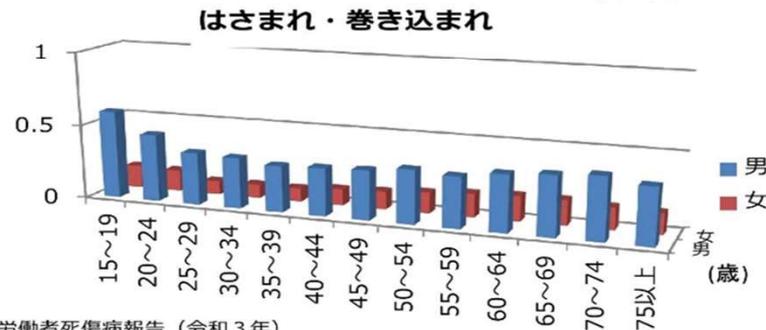
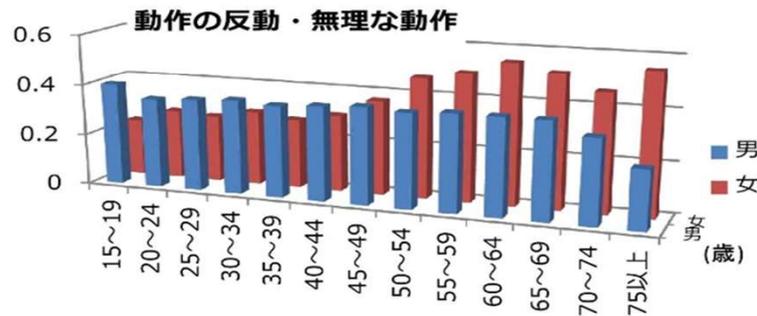
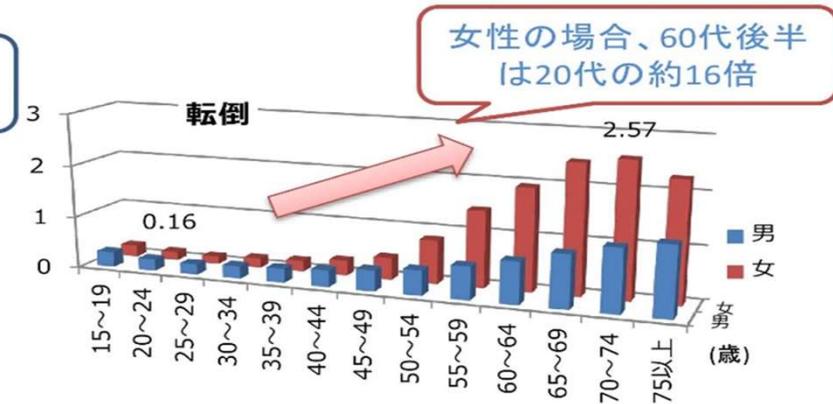
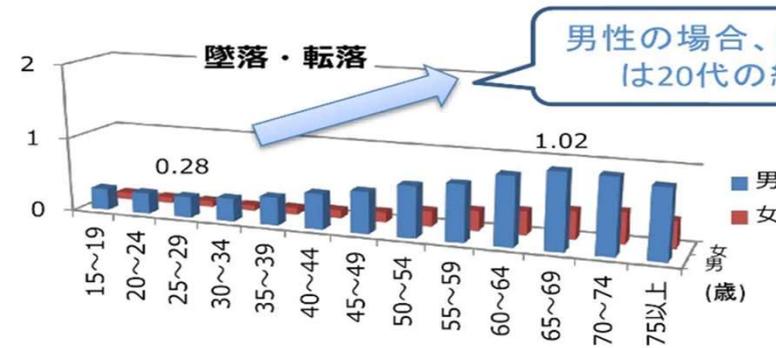
※千人率 = 労働災害による死傷者数 / 平均労働者数 × 1,000
 ※便宜上、15～19歳の死傷者数には14歳以下を含めた。

データ出所：労働者死傷病報告（令和3年）
 労働力調査（基本集計・年次・2021年）

高年齢労働者の労働災害の特徴② 年齢別・男女別の傾向（事故の型別の分析）

・転倒は、高年齢になるほど労働災害発生率が上昇。高齢女性の転倒災害発生率は特に高い。

⇒ 年齢の上昇に着目した対策は転倒、墜落・転落で特に重要な課題（とりわけ高齢女性の転倒防止）

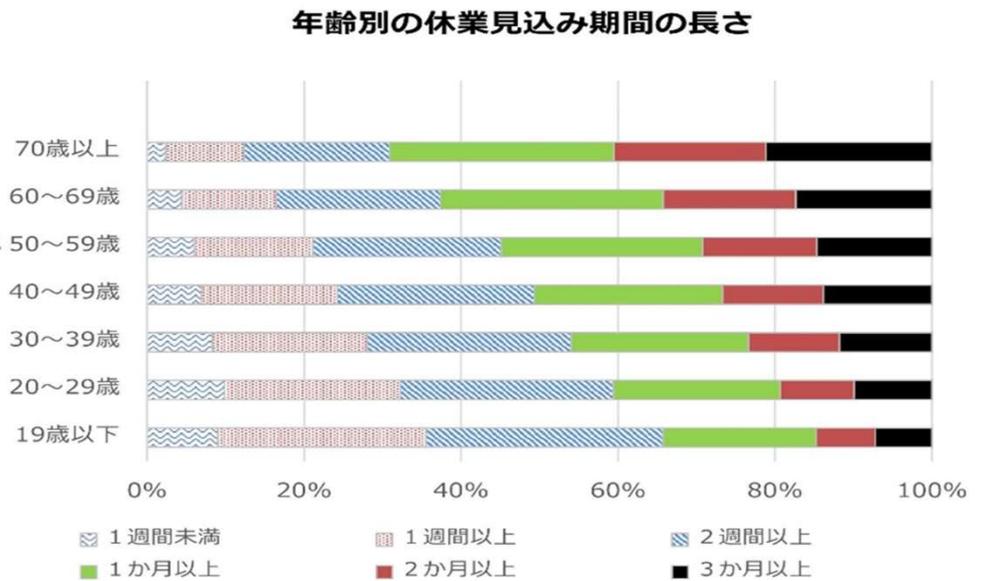


※千人率 = 労働災害による死傷者数 / その年の平均労働者数 × 1,000
 ※便宜上、15~19歳の死傷者数には14歳以下を含めた。

データ出所：労働者死傷病報告（令和3年）
 ：労働力調査（基本集計・年次・2021年）

高年齢労働者の労働災害の特徴③ 年齢と経験期間の影響・休業見込み期間

- ・ 災害発生率は、全ての年齢層において**経験期間が短いと高い**。
- ・ 休業見込み期間は、**年齢が上がるにしたがって長い**。



※千人率 = 労働災害による死傷者数 / その年の平均労働者数 × 1,000

データ出所：
 労働者死傷病報告 休業4日以上死傷者数（令和3年）
 就業構造基本調査 全国結果（平成29年） - 第61表（雇用者（会社などの役員を除く。））

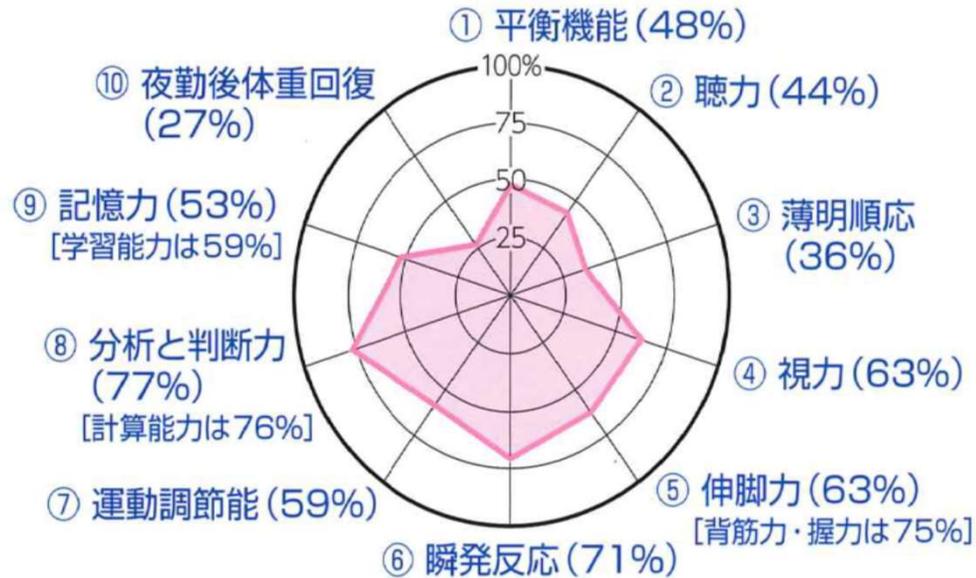
2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

(1) 全般的な傾向

■ 高年齢者の身体機能の特性

20～24歳の最高期を基準としてみた55～59歳の身体機能水準



※出所：斉藤一、遠藤幸男「高齢者の労働能力」(労働科学研究所)を要約

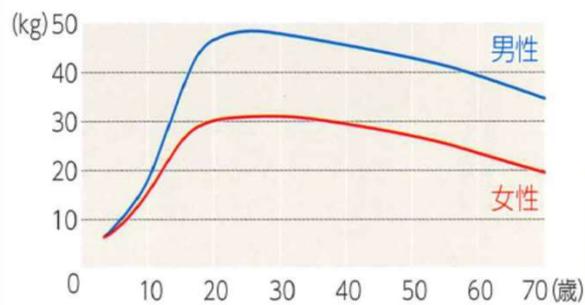
聴力、視力、バランス能力、筋力など、加齢に伴ってさまざま身体機能が低下します。個人差があるため、一概には言えませんが、体力は20～30歳代をピークに衰えるといわれています。そのため、若い職員よりも高年齢の職員の方が事故になるリスクが高く、公務災害発生率も高くなります。

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

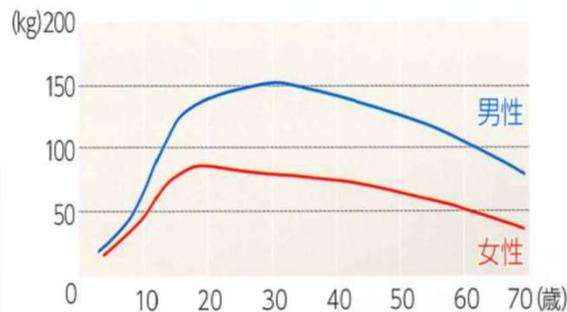
(2) 手足や全身の力（筋力）

■ 加齢による握力の変化



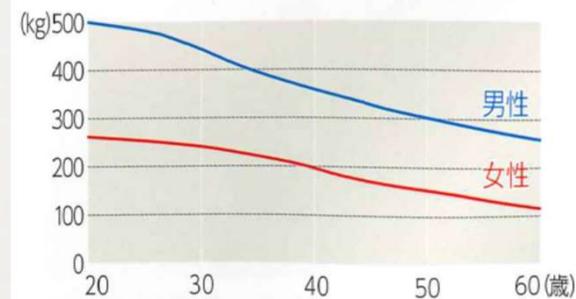
握力は、工具や重量物をしっかりと持つために重要な筋力です。握力のピークは20～30歳でその後、加齢に伴って低下していきます。ただ、手は仕事や生活で日常的に使用するため、その低下は緩やかです。

■ 加齢による背筋力の変化



背筋力は、重量物を支えたり、運搬したりする際に使われます。背筋力のピークは20歳代後半から30歳代前半で、以後は加齢に伴って低下する傾向にあります。

■ 加齢による脚筋力の変化（両脚で測定）



脚筋力は、歩行や立位姿勢の維持のために両足で踏ん張る力で、主に下肢の筋力が使われます。脚筋力の低下は早期に始まり、20歳以降から低下していきます。

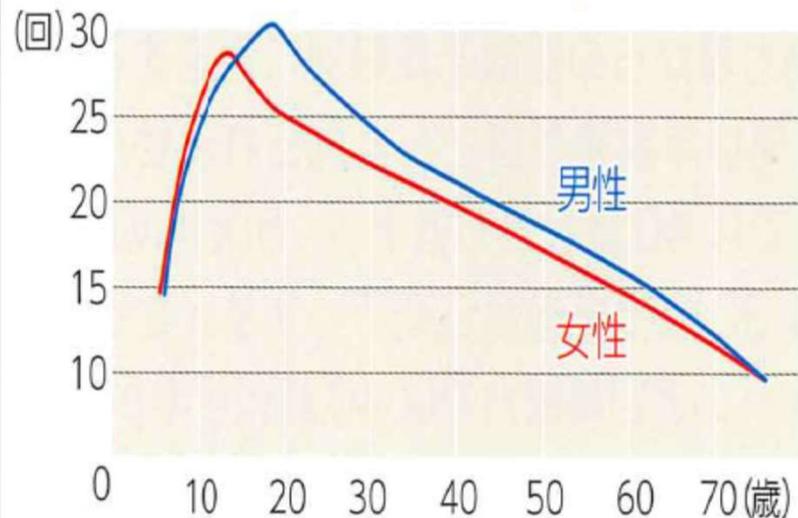
出所（3つのグラフ）石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全（4）「交通安全教育」No203（日本交通安全教育普及協会）

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

(3) とっさの動きの早さと正確さ（反射動作）

■ 加齢による全身敏捷性の変化 (ジャンプ・ステップ・テスト)



全身敏捷性

危険を回避するためには、とっさの俊敏な動き（敏捷性）が必要です。特に全身で危険を回避しようとする場合は、素早い体重移動を伴います、両足をそろえて10秒間前後にジャンプできる回数を測定すると10歳代10ピークにその後は急激に低下します。

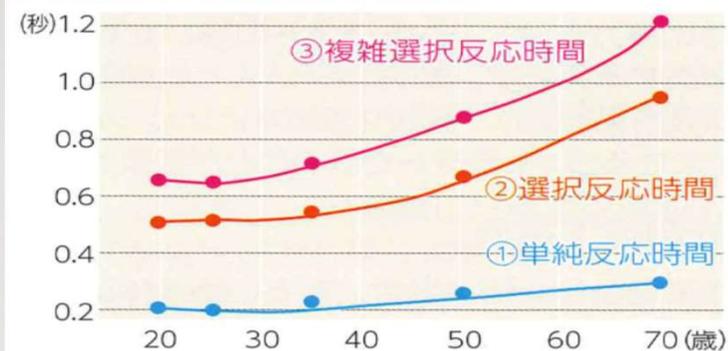
出所 石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全（5）「交通安全教育」No204（日本交通安全教育普及協会）

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高齢労働者の安全対策」

(4) 見てから操作で応える速さ（反応時間）

■ 加齢による反応時間の変化

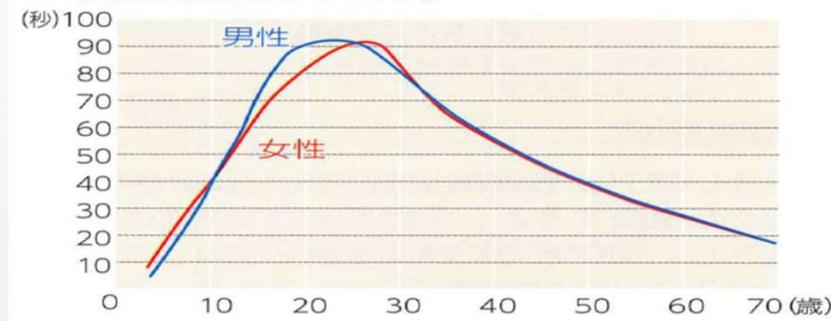


ここでいう反応時間とは、ある状況の変化を見てから反応するまでの時間のことです。若年齢者と高齢者の反応時間を比較すると、変化が単純な場合には年齢による差が小さい傾向にありますが（①単純反応時間）、判断する条件と反応の方法が複雑になるほど、その差は広がります（③複雑選択反応時間）

出所 鉄道労働科学研究所労働生理研究室

(5) 姿勢のバランス保持（平衡機能）

■ 加齢による平衡機能の変化
(閉眼片足立ちテスト)



姿勢のバランスを保持する能力は、20歳代前半をピークに、その後加齢とともに著しく低下します。つまり、年齢を重ねるにつれてバランスを崩しやすくなります。高齢労働者に転倒、墜落・転落の災害が多いのも、この平衡機能の衰えが影響しています。

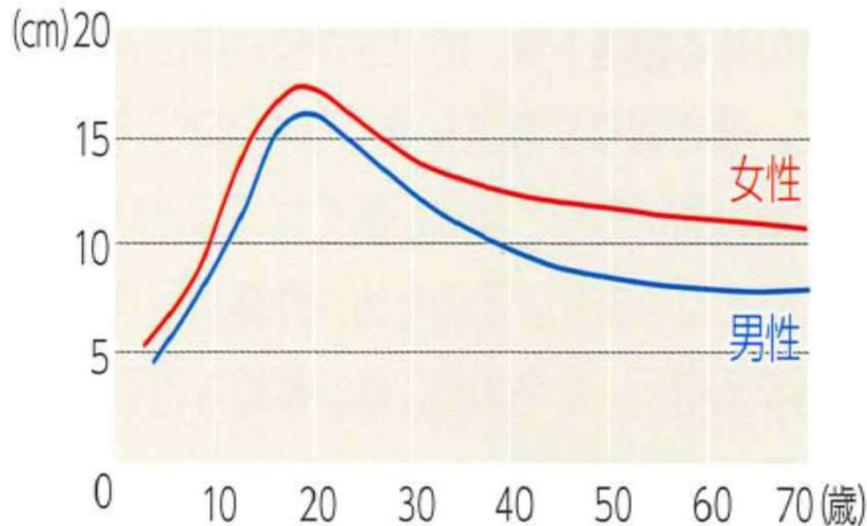
出所 石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全（5）
「交通安全教育」No204（日本交通安全教育普及協会）

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

(6) 体の柔らかさ（柔軟性）

■ 加齢による身体柔軟性の変化（前屈テスト）



柔軟性は10歳代後半をピークに、男性では40歳前後まで、女性では30歳前後まで急激に低下し、その後は緩やかに低下します。

非定常的な作業などで、不自然な姿勢をとらざるを得ない場合、柔軟性が低下していると災害につながる恐れがあります。

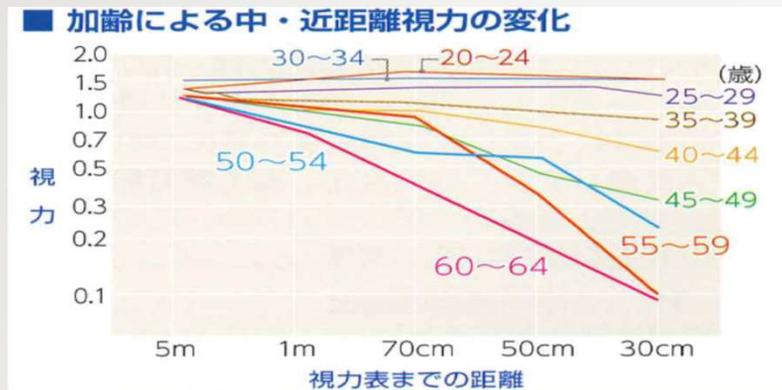
出所 石橋富和：高齢者の心身能力と交通安全（5）「交通安全教育」No204（日本交通安全教育普及協会）

2 加齢による心身の変化

(7) 目の働き（視覚機能）

・中・近距離視力

視力表からの距離を段階別に測定すると、5mでは年齢差がほとんど見られませんが、1mでは40歳代から低下し、50cmの距離では30歳代後半から低下します。さらに、低下が激しく、特に50歳代後半以降で極端に低下します。そのため、機微なものを近い距離で識別したり加工したりする作業は、高齢労働者に適さないといわれています。

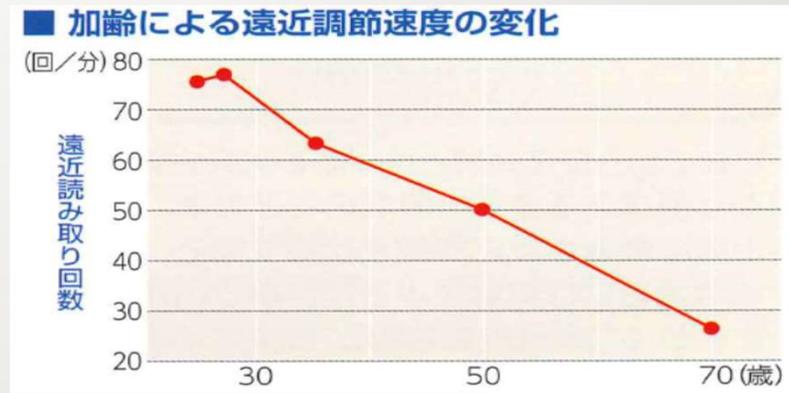


出所 長南常男 試作中距離視力検査器とその使用成績について
「交通医学」33巻5号

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高齢労働者の安全対策」

・遠近調節力

遠近調節力のピークは20歳代後半で、以降は急速に低下します。作業場の支障例としては、手元から遠方へ視線を移した場合に状況確認に時間がかかり、遠方から手元が狂うなどが挙げられます。眼鏡の使用で補うことができないため、高齢労働者には焦点変換の少ない作業方法を採用することが大切です。



出所 鉄道労働科学研究所労働生理研究室

2 加齢による心身の変化

(7) 目の働き（視覚機能）

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

- 明暗順応

明るい屋外から薄暗い室内に入る場合など、明るさが急変すると、年齢を問わず視力が激しく低下し、回復までに時間を要します。年齢が高くなるほど回復に時間がかかるため、屋内と屋外の移動回数をできる限り少なくすることが望まれます。

- 対比視力

対比視力とは、コントラストの違いを見比べて識別する力です。視力のいい人でも加齢とともに低下するため、標識や表示などははっきりと区別できるコントラストで示すことが重要です。

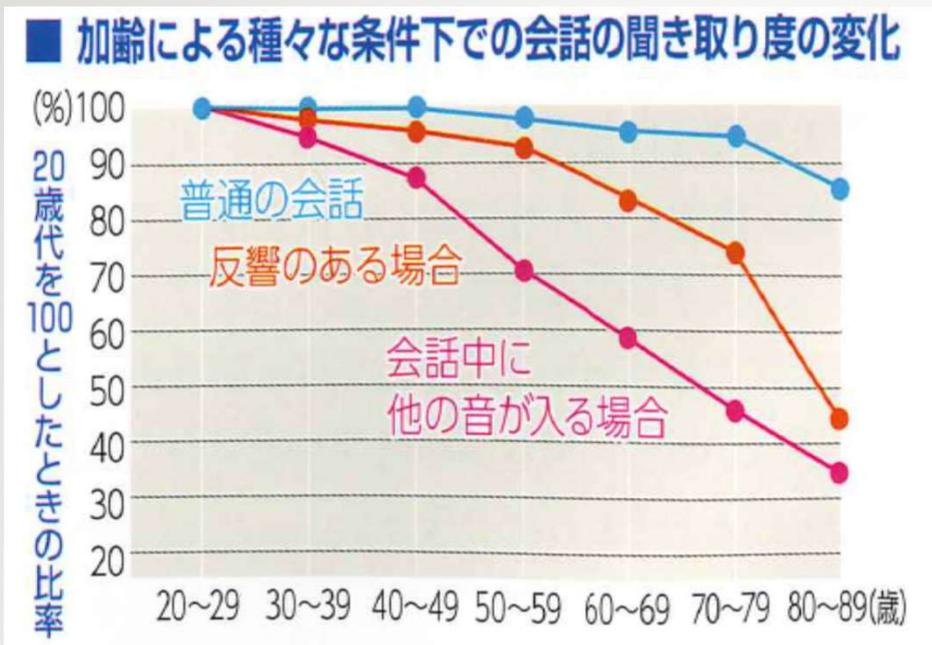
- 低照度下視力

作業場全体が暗い場合、あるいは全体は明るくても部分的に照度が不足している場合は、30歳代でも著しい対比視力の低下が起こり、その程度は年齢が高くなるにつれておおきくなります。

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

(8) 耳の働き（聴覚機能）



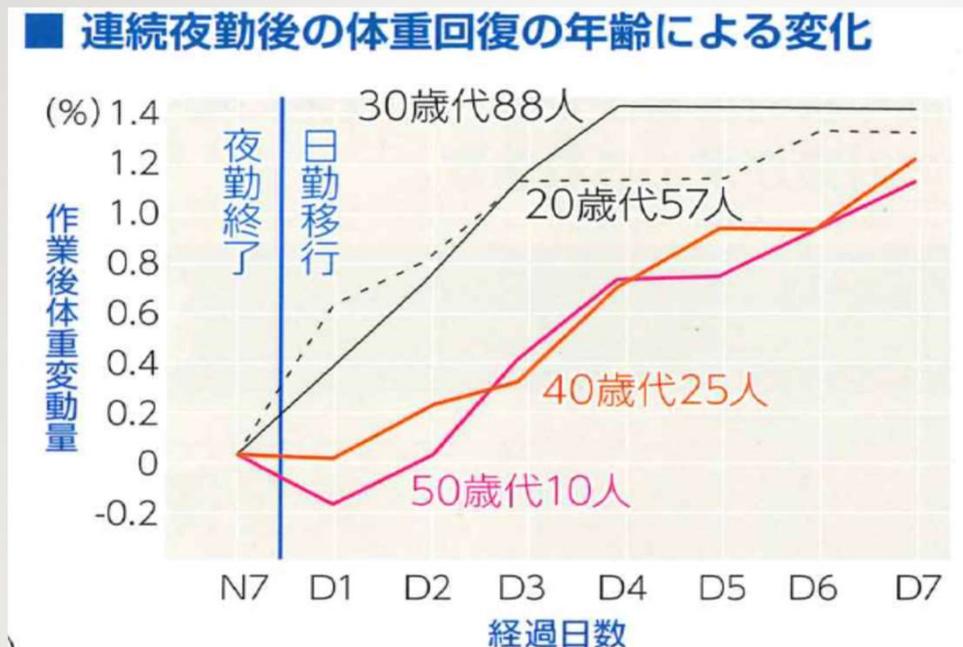
普通の会話を聞き取れる可聴距離は、加齢とともに著しく低下します。特に高年齢労働者は、反響のある環境下や、他の音が会話中に入る場合に、聞き取りが非常に悪くなります。また、低周波の高い音も、年齢が高くなるほど聞き取りにくくなります。そのため、作業指示や緊急を要する指示・命令の際には、明瞭な言葉で伝えることが大切です。

出所 長町三生「企業と高齢化社会—障害的職務設計のすすめ」（日本能率協会）

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

(9) 疲れの起こりやすさ（全身持久性・回復力）



疲れは、作業遂行能力を低下させ、災害につながる要因となります。夜勤は日勤よりも疲れやすく体重が減少するため、夜勤後の体重変化で疲労回復度を測ることができます。グラフは、連続7日の夜勤後の体重回復状況を示したものです。（N7＝夜勤7日目、DX＝日勤移行後X日目を示す。）年齢がたっかうなるほど体重回復に長い時間を要することから、高年齢労働者は夜勤の疲れから回復しにくいことがわかります。

出所 斎藤一：交替制と時間管理「現代労働問題講座5」（有斐閣）

2 加齢による心身の変化

参考 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「高年齢労働者の安全対策」

(10) 体温調整機能

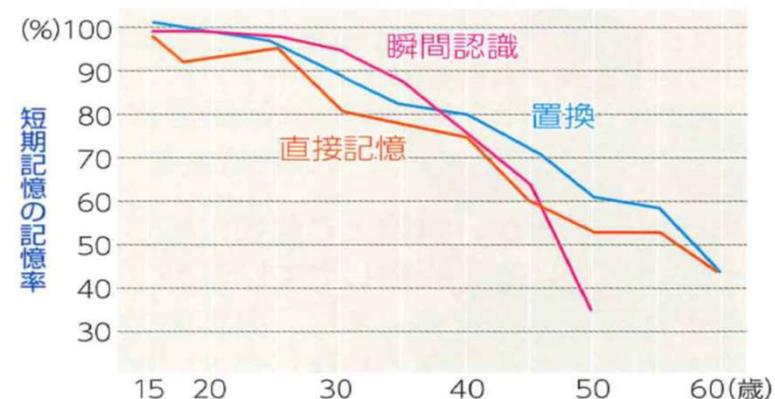
高年齢労働者は、加齢に伴う生理機能の変化によって発汗量が少なく、体温調節機能が低下しています。そのため、厚さや寒さに適応するのが難しく、夏は熱中症に、冬は低体温症に注意する必要があります。特に、発汗抑制作用のある薬や脱水を引き起こしやすい薬を服用している職員は注意が必要です。



(11) 記憶能力（精神的機能）

長い年月かけて蓄積した長期記憶能力は、加齢の影響をあまり受けません。しかし、必要な間だけ記憶しておく短期記憶能力は加齢の影響を強く受けます。グラフは、短期記憶能力のうち、短時間で見たものを書き写す瞬間認識、数字を聞いて記憶する直接記憶、図形と数字の組み合わせを記憶して数字を書き込む置換の能力を示しています。いずれも40歳代以降で大きく低下します。

■ 加齢による短期記憶能力の変化



出所 長町三生「企業と高齢化社会—障害的職務設計のすすめ」（日本能率協会）

3 高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン

- 厚生労働省では、2020年3月に「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。以下「ガイドライン」）を策定しました。
- このガイドラインは、高齢者を現に使用している事業場やこれから使用する事業場で、事業者と労働者に求められる取組を具体的に示したものです。

働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場をめざしましょう。

※「エイジフレンドリー」とは

「高齢者の特性を考慮した」を意味する言葉で、WHOや欧米の労働安全衛生機関で使用されています。

4 ガイドラインの概要

(1) 事業者に求められる事項

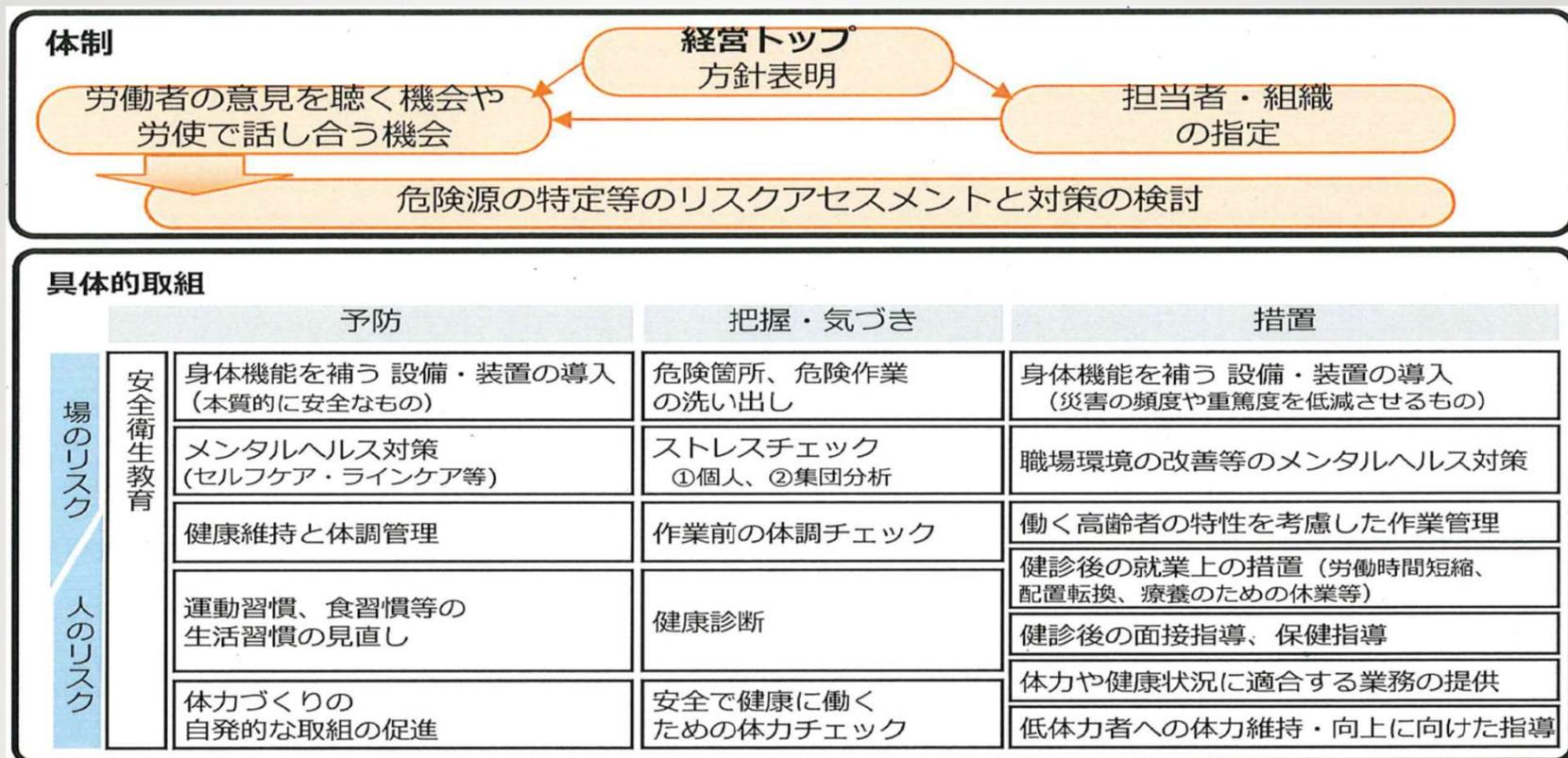
事業者は次の5つについて、高年齢労働者の就労状況や業務の内容等の実情に応じ、国や関係団体等による支援も活用して、実施可能な労働災害防止対策に積極的に取り組みように努めることとされています。

- ①安全衛生管理体制の確立
- ②職場環境の改善
- ③高年齢労働者の健康や体力の状況の把握
- ④高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応
- ⑤安全衛生教育

4 ガイドラインの概要

(1) 事業者に求められる事項

事業場における安全衛生管理の基本的体制と具体的取組の体系（図解）



「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」の策定についてから抜粋

4 ガイドラインの概要

①安全衛生管理体制の確立

●経営トップによる方針表明と体制整備

- 企業の経営トップは高齢者労働災害防止対策に取り組む方針を表明
- 対策の担当者や組織を指定して体制を明確化する
- 対策について労働者の意見を聴く機会や、労使で話し合う機会を設ける



高齢労働者が、職場で気づいた労働安全衛生に関するリスクや働くうえで負担に感じていること、自身の不調等を相談できるよう、社内に相談窓口を設置したり、孤立することなくチームに溶け込んでなんでも話せる風通しのよい職場風土づくりが効果的です。

●危険源の特定等のリスクアセスメントの実施

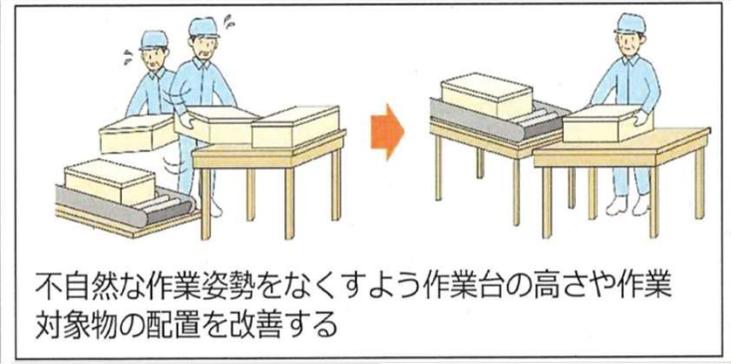
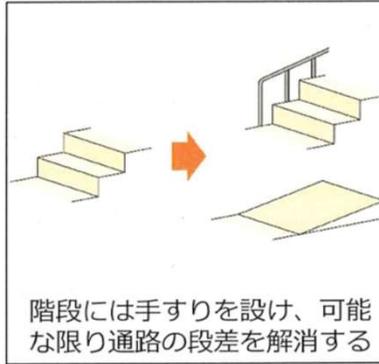
- 高齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、対策の優先順位を検討する
- リスクアセスメントの結果をふまえ、具体的事項を参考に取組事項を決定する

職場改善ツール「エイジアクション100」のチェックリストの活用も有効です。→



4 ガイドラインの概要

②職場環境の改善 身体機能の低下を補う設備・装置の導入（ハード面）



「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」の策定についてから抜粋

4 ガイドラインの概要

②職場環境の改善 高年齢労働者の特性を考慮した作業管理（ソフト面）

- 敏捷性や持久性、筋力の低下等の高年齢労働者の特性を考慮し、作業内容等の見直しを検討し実施する。

・対策例

〈共通的な事項〉

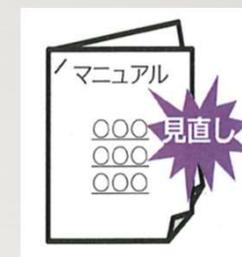
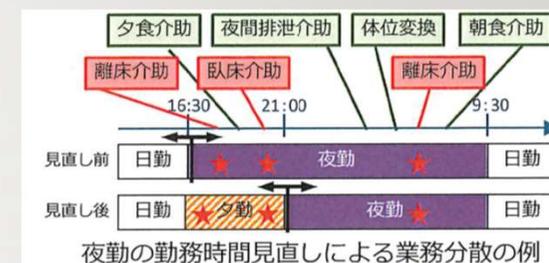
- ・事業場の状況に応じて、勤務形態や勤務時間を工夫することで高年齢労働者が就労しやすくする（短時間勤務、隔日勤務、交替制勤務等）
- ・ゆとりある作業スピード、無理のない作業姿勢等に配慮した作業マニュアルを策定
- ・注意力や集中力を必要とする作業について作業時間を考慮する
- ・身体的な負担の大きな作業では、定期的な休憩の導入や作業休止時間の運用を図る

〈暑熱な環境への対応〉

- ・一般に年齢とともに暑い環境に対処しにくくなるので、意識的な水分補給を推奨する

〈情報機器作業への対応〉

- ・データ入力作業等相当程度拘束性がある作業では、個々の労働者の特性に配慮した無理のない作業量にする



4 ガイドラインの概要

③高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

(1) 健康状況の把握

- 労働安全衛生法に定める雇用時および定期の健康診断を確実に実施する
- その他、取組の例を参考に、高年齢労働者が自らの健康状況を把握できるような取り組みを実施するよう努める
- ・取組の例
 - ・労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない人が、地域の健康診断等（特定健康診査等）の受信を希望する場合、勤務時間の変更や休暇の取得について柔軟に対応する。
 - ・労働安全衛生法で定める健康診断の対象とならない人に対して、事業場の実情に応じて、健康診断を実施するよう努める。



4 ガイドラインの概要

③高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

(2) 体力の状況の把握

- 高年齢労働者の労働災害を防止する観点から、事業者、高年齢労働者双方が体力の状況を客観的に把握し、事業者はその体力にあった作業に従事させるとともに、高年齢労働者が自らの身体機能の維持向上に取り組めるよう、主に高年齢労働者を対象とした体力チェックを継続的に行うよう努める
- 体力チェックの対象となる労働者から理解が得られるよう、わかりやすく丁寧に体力チェックの目的を説明するとともに、事業場における方針を示し、運用の途中で適宜その方針を見直す

4 ガイドラインの概要

③高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

(2) 体力の状況の把握

・対策の例

- ・加齢による心身の衰えのチェック項目（フレイルチェック）等を導入する。
- ・厚生労働省作成の「転倒等リスク評価セルフチェック票」等を活用する。
- ・事業場の働き方や作業ルールにあわせた体力チェックを実施する。

この場合、安全作業に必要な体力について定量的に測定する手法と評価基準は、安全衛生委員会等の審議をふまえてルール化する

【考慮事項】

体力チェックの評価基準を設ける場合は、合理的な水準に設定し、安全に行うために必要な体力の水準に満たない労働者がいる場合は、その労働者の体力でも安全に作業できるよう職場環境の改善に取り組むとともに、労働者も必要な体力の維持向上の取り組みは必要です。

「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」の策定についてから抜粋

4 ガイドラインの概要

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）

あなたの結果は cm / cm(身長) =
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



② 座位ステップテスト（敏捷性）

あなたの結果は 回 / 20秒
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）

あなたの結果は cm
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~



④ 閉眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~



⑤ 閉眼片足立ち（静的バランス）

あなたの結果は 秒
 下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1~



身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

資料3「転倒等リスク評価セルフチェック票」→



II 質問票（身体的特性）

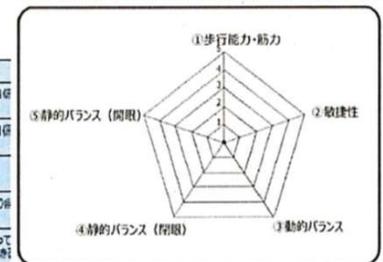
質問内容	あなたの回答NOは	合計	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人につづからず、よけて歩けますか		点	点	① 歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか				
3. 突発的な事柄に対する体の反応は素早い方だと思いますか		点	点	② 敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか				
5. 片足で立ったまま膝下を踏くことができると思えますか		点	点	③ 動的バランス
6. 一直線に引いたラインの上を、踵着き歩行で簡単に歩くことができると思えますか				
7. 足を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点	点	④ 静的バランス（閉眼）
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられますか				
9. 足を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点	点	⑤ 静的バランス（開眼）

それぞれの評価結果をⅢのレーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

III レーダーチャート

評価結果を転記し線で結びます
 (Iの身体機能計測結果を黒字、IIの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人につづからず、よけて歩けますか	①自信がない ②素直自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	①自信がない ②素直自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある ⑤自信がある
3. 突発的な事柄に対する体の反応は素早い方だと思いますか	①素直「ない」と思う ②素直「ある」(ない)方と思う ③普通 ④やや素早い方と思う ⑤素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	①自信がない ②素直自信がない ③少し自信がある ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま膝下を踏くことができると思えますか	①できないと思う ②最近やらないができないと思う ③最近やっていたが今はできないと思う ④最近やっていたが今はできると思う ⑤できる
6. 一直線に引いたラインの上を、踵着き歩行(後ろ足のみかかとを前足のつま先に出せるように歩く)で簡単に歩くことができると思えますか	①簡単歩行できない ②簡単歩行できるが中心からずれる ③ゆっくりではある ④普通にある ⑤簡単にできる
7. 足を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤3分以上
9. 足を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上

「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」の策定についてから抜粋

4 ガイドラインの概要

●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の危険性が高くなった状態をいいます

改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少（基本チェックリスト#11）
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする（基本チェックリスト#25）
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか？ 2.定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル
1～2項目に該当：プレフレイル
該当なし：ロバスト（健常）

※国立研究開発法人国立長寿医療研究センターがJ-CHS基準を改定

厚生労働省：基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)		
		0.はい	1.いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	運動
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	栄養
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)			口腔
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	閉じこもり
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ	認知症
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ	
21	〈ここ2週間〉毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	うつ
22	〈ここ2週間〉これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
23	〈ここ2週間〉以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
24	〈ここ2週間〉自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
25	〈ここ2週間〉わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

(注) BMI=(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

4 ガイドラインの概要

③高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

(3) 健康や体力の状況に関する情報の取扱い

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」をふまえた対応が必要。

また、労働者の体力の状況の把握にあたっては、個々の労働者に対する不利益な取扱いを防ぐため、労働者自身の同意の取得方法や情報の取扱方法等の事業場内手続について安全衛生委員会等の場を活用して定める必要がある。

4 ガイドラインの概要

③高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

※参考「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」

1 趣旨・総論

事業者が、労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）に基づき実施する健康診断等の健康を確保するための措置（以下「健康確保措置」という。）や任意に行う労働者の健康管理活動を通じて得た労働者の心身の状態に関する情報（以下「心身の状態の情報」という。）については、そのほとんどが個人情報保護に関する法律（平成 15 年法律第 57 号）第 2 条第 3 項に規定する「要配慮個人情報」に該当する機微な情報である。そのため、事業場において、労働者が雇用管理において自身にとって不利益な取扱いを受けるといふ不安を抱くことなく、安心して産業医等による健康相談等を受けられるようにするとともに、事業者が必要な心身の状態の情報を収集して、労働者の健康確保措置を十全に行えるようにするためには、関係法令に則った上で、心身の状態の情報が適切に取り扱われることが必要であることから、事業者が、当該事業場における心身の状態の情報の適正な取扱いのための規程（以下「取扱規程」という。）を策定することによる当該取扱いの明確化が必要である。こうした背景の下、労働安全衛生法第 104 条第 3 項及びじん肺法（昭和 35 年法律第 30 号）第 35 条の 3 第 3 項に基づき公表する本指針は、心身の状態の情報の取扱いに関する原則を明らかにしつつ、事業者が策定すべき取扱規程の内容、策定の方法、運用等について定めたものである。

その上で、取扱規程については、健康確保措置に必要な心身の状態の情報の範囲が労働者の業務内容等によって異なり、また、事業場の状況に応じて適切に運用されることが重要であることから、本指針に示す原則を踏まえて、事業場ごとに衛生委員会又は安全衛生委員会（以下「衛生委員会等」という。）を活用して労使関与の下で、その内容を検討して定め、その運用を図る必要がある。

なお、本指針に示す内容は、事業場における心身の状態の情報の取扱いに関する原則である。このため、事業者は、当該事業場の状況に応じて、心身の状態の情報が適切に取り扱われるようその趣旨を踏まえつつ、本指針に示す内容とは異なる取扱いを行うことも可能である。しかしながら、その場合は、労働者に、当該事業場における心身の状態の情報を取り扱う方法及び当該取扱いを採用する理由を説明した上で行う必要がある。

4 ガイドラインの概要

④高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

(1) 個々の高年齢労働者の健康や体力の状況をふまえた措置

- ・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、高年齢労働者については基礎疾患の罹患状況をふまえ、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。

【考慮事項】

業務の軽減等の就業上の措置を実施する場合は、高年齢労働者に状況を確認して、十分話し合いを通じて本人の了解が得られるよう努める。

(2) 高年齢労働者の状況に応じた業務の帝京

- ・健康や体力の状況は高齢になる度ほど個人差が拡大するとされており、個々の労働者の状況に応じ、安全と健康の点で適合する業務をマッチングさせるよう努める。

【考慮事項】

疾病を抱えながら働き続けることを希望する高齢者の治療と仕事の両立を考慮する。

ワークシェアリングで健康と体力の状況や働き方のニーズに対応することも考えられる。

4 ガイドラインの概要

④高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

(3) 心身両面にわたる健康保持増進措置

- 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」や「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づく取組につとめる。
- 集団とここの高年齢労働者を対象として身体機能の維持向上に取り組むよう努める。
- 対策の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて取り組む。
- 対策の例
 - 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
 - 体力等の低下した高年齢労働者に、身体機能の維持向上の支援を行うよう努める
例えば、運動する時間や場所への配慮、トレーニング機器の配置等の支援を考える
 - 健康経営の観点や、コラボヘルスの観点から健康づくりに取り組む

転倒・腰痛防止視聴覚教材～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～（動画）→



4 ガイドラインの概要

⑤安全衛生教育

(1) 高齢労働者に対する教育

- 高齢者対象の教育では、作業内容とリスクについて理解させるため、時間をかけ、写真や図、映像等の文字以外の情報も活用する。
- 再雇用や再就職等により経験のない業種、業務に従事する場合、特にていねいな教育訓練を行う。

【考慮事項】

身体機能の低下によるリスクを自覚し、体力維持や生活習慣の改善の必要性を理解することが重要
サービス業に多い軽作業や危険と感じられない作業でも、災害に至る可能性がある
勤務シフト等から集合研修が困難な事業場では、視聴覚教材を活用した教育も有効

(2) 管理監督者等に対する教育

- 教育を行うものや管理監督者、共に働く労働者に対しても、高齢労働者に特有の特徴と対策について教育を行うよう努める。

4 ガイドラインの概要

(2) 労働者に求められる事項

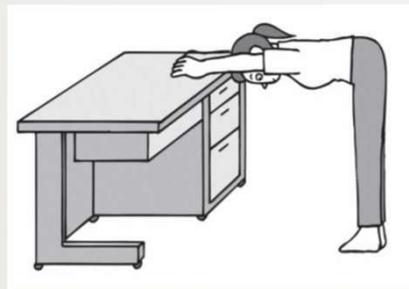
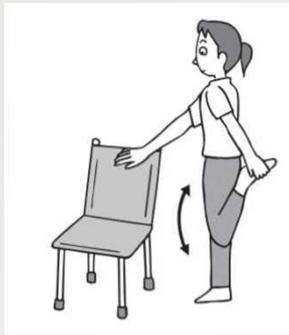
生涯にわたり健康で長く活躍できるようにするために、一人ひとりの労働者は、事業場が実施する取り組みに協力するとともに、自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、自らの健康づくりに積極的に取り組むことが重要。

個々の労働者が、自らの身体機能の変化が労働災害リスクにつながり得ることを理解し、労使の協力のもと、次の取り組みを実情に応じてすすめる。

4 ガイドラインの概要

(2) 労働者に求められる事項

- 自らの身体機能や健康状況を客観的に把握し、健康や体力の維持管理に努める。
- 法定の定期健康診断を必ず受けるとともに、法定の健康診断の対象とならない場合には、地域保健や保険者が行う特定健康診査等を受けるようにする。
- 体力チェック等に参加し、自身の体力の水準を確認する。
- 日ごろからストレッチや軽いスクワット運動等を取り入れ、基礎的体力の維持に取り組む。
- 適正体重の維持、栄養バランスの良い食事等、食習慣や食行動の改善に取り組む。



ストレッチの例
「介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」

現業はカッコイイ！現業職員の仕事や思いを伝えるため、
住民アピール動画「**ありったけの現場力**」を作成しました。

給食調理員ドキュメンタリー **ありったけの現場力** ～100点満点の給食調理員～



学校用務員ドキュメンタリー **ありったけの現場力** ～笑顔をつなぐ、なんでも屋～



2024 年度現業セミナーにご参加ありがとうございました。

次回現業セミナーに活用するため、参加者のみなさまからのアンケートのご協力をお願いいたします。QR コードよりアクセスし、ご回答ください。(所要3分)



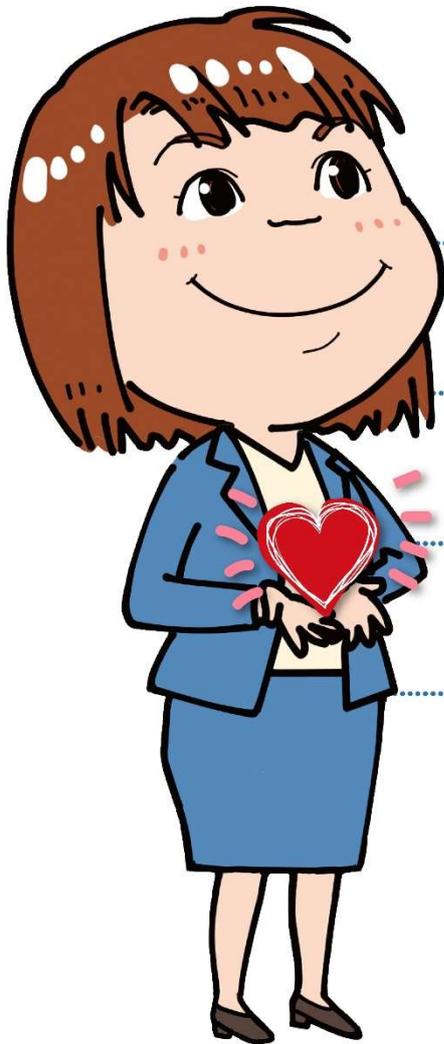
携帯電話のカメラに QR コード読み取り機能がない場合は、左図の通り LINE ホーム画面の QR 読み取りからもアクセスできます。
双方とも不可である場合は事務局へご相談ください。

<MEMO>



岸まきこ

立憲民主党 参議院議員
The Constitutional Democratic Party of Japan



とともに

全世代が
安心して暮らせる
社会保障制度を
確立しよう!

自治労は、第27回参議院選挙の全国比例区に「岸まきこ」現参議院議員の擁立を決定しました。

岸まきこ 公式サイト

kishimakiko.com/

岸まきこ 検索

