

8 建災防技発第 102 号  
令和 8 年 3 月 3 日

建設業労働災害防止協会  
都道府県支部事務局長 殿

建設業労働災害防止協会  
専 務 理 事  
( 公 印 省 略 )

「高年齢者の労働災害防止のための指針」の周知について（依頼）

標記について、令和 8 年 2 月 25 日付け基発 0225 第 1 号をもちまして、厚生労働省労働基準局長より、別添のとおり周知依頼がありました。

標記指針は、改正労働安全衛生法第 62 条の 2 第 2 項の規定に基づくもので、本年 4 月 1 日から適用されます。

また、高年齢者の労働災害防止対策については、当協会の第 9 次建設業労働災害防止 5 か年計画における目標及び重点事項の一つとして掲げており、調査研究にも取り組んでいるところです。

つきましては、本件を貴支部会員事業場等に対して、適用日までに、速やかに周知くださいますようお願いいたします。

なお、本件に関する依頼文書を近日中に当協会ホームページに掲載いたしますので、御活用ください。

基 発 0 2 2 5 第 1 号  
令 和 8 年 2 月 2 5 日

別記関係団体の長 殿

厚生労働省労働基準局長  
( 公 印 省 略 )

「高年齢者の労働災害防止のための指針」の周知について（依頼）

労働基準行政の運営につきましては、平素より格別の御理解、御協力をいただき厚く御礼申し上げます。

令和7年5月14日に公布された労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律（令和7年法律第33号）による改正後の労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第62条の2第2項の規定に基づき、令和8年2月10日、「高年齢者の労働災害防止のための指針」（以下「指針」という。）が別添1のとおり公表され、令和8年4月1日から適用されることとなりました。

改正の趣旨等は下記のとおりですので、指針に基づき高年齢者の労働災害防止対策が適切に講じられるよう、傘下会員等に対する周知等に御協力をお願いいたします。

## 記

### 1 趣旨について（指針第1関係）

この指針は、改正法により事業者の努力義務とされた高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置について、その適切かつ有効な実施を図るため必要な事項を示したものであること。

国、事業者、労働者等の関係者においては、一人の被災者も出さないとの基本理念の実現に向け、高年齢者の労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全で健康に働くことができる職場環境の実現に向けて取り組むことが求められるものであること。

事業者は、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を講じるよう努めるとともに、事業場の実情に応じて関係団体の支援を活用し、労働者とも連携・協力して取組を進めることが重要であること。

## 2 事業者が講ずべき措置（指針第2関係）

事業場における安全衛生管理の基本的体制及び具体的取組の体系については別紙のとおり。

## 3 安全衛生管理体制の確立等（指針第2の1関係）

(1) 指針第2の1(1)イ②の「労働者の意見を聴く機会」については、安全衛生の委員会のほか、職場で行っている定例の会議や業務ミーティング等も活用できること。なお、必ずしも会議体の構成をとる必要はなく、安全衛生推進者等、指針第2の1(1)ア②の安全衛生方針に基づき指定された担当者等を中心に意見の聴取を実施することも考えられること。

(2) 指針第2の1(2)の「危険源の特定等のリスクアセスメントの実施」については、以下の点に留意すること。

ア リスクアセスメントにより職場の改善を進めた事例として、厚生労働省ホームページの事例でわかる職場のリスクアセスメント等を参考にすること。また、リスクアセスメントにおける危険源の洗い出しに際し、厚生労働省ホームページの労働災害事例集やヒヤリ・ハット事例集等を参考にすること。

イ リスクアセスメントの実施に際し、職場環境改善ツールとして「エイジアクション100改訂版」のチェックリスト（2021年中央労働災害防止協会、別添2）等を活用することも有効であること。また、チェックリストでは業種別に優先的に取り組む事項も示されており、これらも踏まえてチェックリストを活用するものであること。

ウ 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であり、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のことをいうこと。

エ 「身体負荷を軽減する個人用の装備」については、アシストスーツ等があること。

オ 「職場環境改善等の実施に当たり安全衛生教育と併せて行うこと」の具体的な方法については、例えば、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が考えられること。

## 4 職場環境の改善（指針第2の2関係）

(1) 指針第2の2(1)の「情報機器作業への対応」については、パソコン等を用いた情報機器作業において、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）等を参照すること。

(2) 指針第2の2(2)の「共通的な事項」については、以下の点に留意すること。

ア 注意力や判断力の低下による災害の防止については、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ことが望ましいこと。なお、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こと。

イ 腰部に過度の負担がかかる作業に係る作業方法については、重量物を取り扱うときの腰痛のリスクアセスメント手法については、JIS 規格（日本産業規格 JIS Z8505）を参照してリスクアセスメントを行うことが望ましいこと。

- (3) 指針第2の2(2)の「暑熱作業への対応」については、作業の休止時間及び休憩時間を確保し、高温多湿作業場所での作業を連続して行う時間を短縮するよう努めること。また、作業者の水分及び塩分の摂取状況や、作業者の健康状態を確認し、熱中症を疑わせる兆候が表れた場合において速やかに作業の中断その他必要な措置を講ずること。積極的に熱中症が生じた疑いのある作業者を早期に発見する観点から推奨される方法として、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、労働者双方向での定期連絡やこれらの措置の組合せなどが挙げられること。

## 5 高年齢者の健康や体力の状況の把握（指針第2の3関係）

- (1) 指針第2の3(1)の「健康状況の把握」については、以下に掲げる例を参考に、高年齢者が自らの健康状況を把握できるような取組を実施することが望ましいこと。

- ・労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない者が、地域の健康診断等（特定健康診査等）の受診を希望する場合は、必要な勤務時間の変更や休暇の取得について柔軟な対応をすること。
- ・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こと。
- ・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すること。
- ・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毎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すること。
- ・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ること。

- (2) 指針第2の3(2)の「体力の状況の把握」については、以下の点に留意すること。

ア 体力チェックの範囲については、歩行能力等の筋力、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て差し支えないこと。

イ 体力チェックの対象については、身体機能の低下は、20代、30代などの若い頃から始まるとの調査結果もあることから、事業場の実情に応じて高年齢者だけでなく青年期、壮年期から体力チェックを実施することが望ましいとしたものであるこ

と。

ウ 体力チェックの方法としては、厚生労働省が作成した「転倒等リスク評価セルフチェック票」(別添3)、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が開発した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、文部科学省が実施している新体力テスト等があること。

エ 体力チェックの評価基準については、評価基準を設ける場合、高齢者が従事する職務の内容等に照らして合理的な水準に設定し、職場環境の改善や高齢者の体力の向上に取り組むことが重要であり、また、評価に当たっては、仕事内容に対して必要な能力等有るかという観点にも留意する必要があること。

オ 体力チェックを行う場合には、対象者の状況に応じて高負荷にならないように安全に十分配慮する必要があること。

## 6 高齢者の健康や体力の状況に応じた対応(指針第2の4関係)

(1) 指針第2の4(2)の「高齢者の状況に応じた業務の提供」については、以下の点に留意すること。

ア 高齢者の業務内容の決定に当たり、労働者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低下する可能性があることにも留意すること。

イ 高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。

ウ 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労働者については、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)及び別途示す予定の通達に基づき取り組むよう努めること。

(2) 指針第2の4(3)の「心身両面にわたる健康保持増進措置」については、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)及び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)等に基づき、労働者の健康保持増進対策やメンタルヘルスケアに取り組むこと。その実施に当たっては、以下に掲げる対策例があること。なお、こうした身体機能の維持向上等の措置については労使が協力して取り組むこと。

- 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すること。なお、栄養指導や保健指導においては、労働者の個別の状況に応じて指導すること。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すること。

- ・身体機能の低下が認められる高齢者については、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の実施等、身体機能の維持向上のための支援を行うことが望ましいこと。例えば、運動を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が考えられること。
- ・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すること。
- ・労働者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企業が労働者の健康づくり等に取り組むこと。
- ・保険者と企業が連携して労働者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・共同して取り組むこと。

## 7 安全衛生教育（指針第2の5関係）

- (1) 指針第2の5(1)の「高齢者に対する安全衛生教育」及び5(2)の「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るのではなく、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ましいこと。また、高齢者が作業に慣れることで危機意識が薄くなること、体力に応じた作業の危険性等の気づきを促すことが重要であること。
- (2) 指針第2の5(1)の「高齢者に対する安全衛生教育」については、高齢者が自らの身体機能等の低下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ため、以下の項目についても高齢者への教育の一環として周知することが望ましいこと。
  - ・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
  - ・骨粗鬆症検診について、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
- (3) 指針第2の5(2)の「管理監督者等に対する教育」については、管理監督者は、高齢者が実際に働いている現場を見て、声が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あること。

## 8 労働者と協力して取り組む事項（指針第3関係）

指針第3の「労働者と協力して取り組む事項」については、労使の協力の下、労働者自身が以下の取組を実情に応じて進めることが必要であること。なお、労使が協力して高齢者の労働災害を防止するため、ヒヤリ・ハット事例を活用する場合には、厚生労働省ホームページのヒヤリ・ハット事例集等を参考にすること。

- ・高年齢者が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こと。なお、高齢になってから始めるのではなく青年、壮年期から取り組むことが重要であること。
- ・事業者が行う労働安全衛生法で定める定期健康診断を必ず受けるとともに、短時間勤務等で当該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努めること。
- ・事業者が体力チェック等を行う場合には、これに参加し、自身の体力の水準について確認し、気付きを得ること。
- ・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運動等を取り入れ、基礎的な体力の維持と生活習慣の改善に取り組むこと。
- ・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すること。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とすること。
- ・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むこと。
- ・青年、壮年期から健康に関する情報に関心を持ち、健康や医療に関する情報を入手、理解、評価、活用できる能力（ヘルスリテラシー）の向上に努めること。

## 9 国、関係団体等による支援の活用（指針第4関係）

- (1) 指針第4(3)の「補助金等」については、厚生労働省で実施する補助制度があること。
- (2) 指針第4(4)の「社会的評価を高める仕組み」については、安全衛生に係る優良事業場等の表彰等があること。

別記

中央労働災害防止協会会長  
建設業労働災害防止協会会長  
陸上貨物運送事業労働災害防止協会会長  
林業・木材製造業労働災害防止協会会長  
港湾貨物運送事業労働災害防止協会会長  
船員災害防止協会会長  
ビール酒造組合会長代表理事  
一般財団法人食品産業センター会長  
精糖工業会会長  
日本醤油協会会長  
一般社団法人日本植物油協会会長  
一般社団法人日本食品機械工業会会長  
一般社団法人日本乳業協会会長  
協同組合日本製パン製菓機械工業会理事長  
一般社団法人日本厨房工業会会長  
一般社団法人日本食肉加工協会理事長  
一般社団法人日本パン工業会会長  
全日本パン協同組合連合会会長  
全日本菓子工業協同組合連合会理事長  
全国菓子工業組合連合会理事長  
全国飴菓子工業協同組合理事長  
全国製麺協同組合連合会会長  
一般社団法人日本かまぼこ協会代表理事会長  
全国水産加工業協同組合連合会代表理事会長  
全国飲食業生活衛生同業組合連合会会長  
公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会会長  
全国漁業協同組合連合会代表理事会長  
一般社団法人カメラ映像機器工業会代表理事会長  
一般社団法人セメント協会会長  
せんい強化セメント板協会会長  
ロックウール工業会理事長  
塩ビ工業・環境協会会長

化成品工業協会会長  
日本フォトイメージング協会会長  
製粉協会会長  
石灰石鉱業協会会長  
一般社団法人全国建築コンクリートブロック工業会会長  
全国生コンクリート工業組合連合会会長  
全国素材生産業協同組合連合会会長  
全国段ボール工業組合連合会理事長  
全日本紙器段ボール箱工業組合連合会会長  
全日本紙製品工業組合理事長  
電機・電子・情報通信産業経営者連盟理事長  
電線工業経営者連盟理事  
一般社団法人J A T I 協会会長  
一般社団法人日本アルミニウム協会会長  
一般社団法人日本ガス協会会長  
日本L P ガス協会会長  
一般社団法人全国L P ガス協会会長  
電気事業連合会会長  
一般社団法人日本電気協会会長  
一般社団法人日本動力協会会長  
一般社団法人日本原子力産業協会会長  
日本フェロアロイ協会会長  
日本プラスチック工業連盟会長  
一般社団法人日本ベアリング工業会会長  
一般社団法人日本ロボット工業会会長  
一般社団法人日本印刷産業連合会会長  
一般社団法人日本衛生材料工業連合会会長  
日本火薬工業会会長  
公益社団法人全国火薬類保安協会会長  
一般社団法人日本機械工業連合会会長  
日本機械輸出組合理事長  
一般社団法人日本金属プレス工業協会会長  
一般社団法人日本建設機械工業会会長  
日本光学工業協会会長  
一般社団法人日本工作機械工業会会長

一般社団法人日本産業・医療ガス協会会長・  
代表理事

一般社団法人日本産業機械工業会会長

日本酸化チタン工業会会長

一般社団法人日本自動車会議所会長

一般社団法人日本自動車工業会会長

一般社団法人日本自動車車体工業会会長

一般社団法人日本自動車部品工業会会長

公益財団法人日本小型貫流ボイラー協会代表  
理事

一般社団法人日本ボイラ整備据付協会会長

一般社団法人日本伸銅協会会長

日本製紙連合会会長

日本船舶輸出組合理事長

一般社団法人日本造船協力事業者団体連合会  
会長

一般社団法人日本造船工業会会長

一般社団法人日本鍛圧機械工業会代表理事會  
長

一般社団法人日本鍛造協会代表理事會長

一般社団法人日本中小型造船工業会会長

一般社団法人日本鑄造協会会長

一般社団法人日本鑄鍛鋼会会長

一般社団法人日本鉄鋼連盟会長

一般社団法人日本溶接協会会長

一般社団法人日本鉄道車輛工業会会長

一般社団法人日本電機工業会会長

一般社団法人日本照明工業会会長

一般社団法人日本電線工業会会長

一般財団法人日本陶業連盟理事長

一般社団法人日本皮革産業連合会会長

日本紡績協会会長

日本麻紡績協会会長

日本羊毛産業会会長

一般社団法人板硝子協会会長

石油化学工業協会会長

エネルギー資源開発連盟会長

公益社団法人東京医薬品工業協会会長

一般社団法人日本ゴム工業会会長

日本ソーダ工業会会長

一般社団法人日本化学工業協会会長

日本化学繊維協会会長

一般社団法人日本化学物質安全・情報センタ  
ー会長

日本化粧品工業会会長

日本製薬工業協会会長

日本製薬団体連合会会長

日本石鹼洗剤工業会会長

一般社団法人日本塗装工業会会長

日本肥料アンモニア協会会長

一般社団法人日本芳香族工業会会長

日本無機薬品協会会長

硫酸協会会長

日本鋁業協会会長

一般社団法人日本砂利協会会長

一般社団法人日本碎石協会会長

一般社団法人日本新聞協会会長

公益社団法人日本専門新聞協会理事長

一般社団法人日本自動車整備振興会連合会  
会長

全国造船安全衛生対策推進本部本部長

一般社団法人プレストレスト・コンクリート  
建設業協会会長

一般社団法人プレハブ建築協会会長

一般社団法人仮設工業会会長

一般社団法人海外建設協会会長

一般財団法人建設業振興基金理事長

公益財団法人建設業福祉共済団理事長

一般社団法人建設産業専門団体連合会会長

一般社団法人合板仮設材安全技術協会会長

一般社団法人全国クレーン建設業協会会長

全国仮設安全事業協同組合理事長

公益社団法人全国解体工事業団体連合会会長  
全国管工事業協同組合連合会会長  
一般社団法人全国基礎工事業団体連合会会長  
一般社団法人全国建設業協会会長  
全国建設業協同組合連合会会長  
一般社団法人全国建設業労災互助会会長  
一般社団法人全国建設産業団体連合会会長  
一般社団法人全国森林土木建設業協会会長  
一般社団法人全国測量設計業協会連合会会長  
一般社団法人全国中小建設業協会会長  
一般社団法人全国中小建設工事業団体連合会  
会長  
一般社団法人送電線建設技術研究会理事長  
公益社団法人日本プラントメンテナンス協会  
会長  
一般社団法人日本橋梁・鋼構造物塗装技術協  
会会長  
一般社団法人日本橋梁建設協会会長  
一般社団法人日本空調衛生工事業協会会長  
一般社団法人日本建設機械施工協会会長  
一般社団法人日本建設業経営協会会長  
一般社団法人日本建設業連合会会長  
一般社団法人日本建設躯体工事業団体連合会  
会長  
一般社団法人日本型枠工事業協会会長  
一般社団法人日本左官業組合連合会会長  
一般社団法人住宅生産団体連合会会長  
一般社団法人日本造園建設業協会会長  
一般社団法人日本造園組合連合会理事長  
一般社団法人日本電設工業協会会長  
一般社団法人日本道路建設業協会会長  
一般社団法人日本鳶工業連合会会長  
一般社団法人日本埋立浚渫協会会長  
一般財団法人首都高速道路協会理事長  
公益社団法人全日本トラック協会会長  
一般社団法人全国ハイヤー・タクシー連合会

会長  
公益社団法人鉄道貨物協会理事長  
一般社団法人日本港運協会会長  
一般社団法人日本民営鉄道協会会長  
公益社団法人全国通運連盟会長  
オール日本スーパーマーケット協会会長  
一般社団法人新日本スーパーマーケット協会  
会長  
全国タイヤ商工協同組合連合会会長  
全国石油商業組合連合会会長  
一般社団法人日本DIY・ホームセンター協会会  
長  
一般社団法人日本ショッピングセンター協会  
会長  
日本スーパーマーケット協会会長  
日本チェーンストア協会会長  
一般社団法人日本フランチャイズチェーン協  
会会長  
一般社団法人日本自動車販売協会連合会会長  
日本小売業協会会長  
公益社団法人日本新聞販売協会会長  
日本百貨店協会会長  
公益社団法人全国有料老人ホーム協会理事長  
公益社団法人全国老人福祉施設協議会会長  
公益社団法人日本認知症グループホーム協会  
会長  
社会福祉法人全国社会福祉協議会会長  
一般社団法人全国介護付きホーム協会代表理  
事  
一般社団法人日本在宅介護協会会長  
一般社団法人「民間事業者の質を高める」全  
国介護事業者協議会理事長  
公益社団法人全国老人保健施設協会会長  
全国社会就労センター協議会会長  
全国身体障害者施設協議会会長  
全国保育協議会会長

全国児童養護施設協議会会長	全国クリーニング生活衛生同業組合連合会会長
全国乳児福祉協議会会長	一般社団法人全日本ホテル連盟会長
社会福祉法人全国社会福祉協議会 全国母子生活支援施設協議会会長	一般社団法人日本ゴルフ場経営者協会会長
全国ホームヘルパー協議会会長	一般社団法人日本ホテル協会会長
一般社団法人日本フードサービス協会会長	一般社団法人日本旅館協会会長
一般社団法人大阪外食産業協会会長	一般社団法人日本旅行業協会会長
公益社団法人日本給食サービス協会会長	公益社団法人全国ビルメンテナンス協会会長
一般社団法人日本弁当サービス協会会長	公益社団法人全国産業資源循環連合会会長
一般社団法人日本惣菜協会会長	公益社団法人全国都市清掃会議理事会会長
公益社団法人日本べんとう振興協会会長	一般社団法人東京ガラス外装クリーニング協会会長
公益社団法人リース事業協会会長	一般社団法人日本くん蒸技術協会代表理事
一般社団法人日本倉庫協会会長	公益社団法人日本洗浄技能開発協会理事長
一般社団法人信託協会会長	一般社団法人全国警備業協会会長
一般社団法人生命保険協会会長	全国森林組合連合会代表理事会会長
一般社団法人全国銀行協会会長	一般社団法人全国農業協同組合中央会代表理事
一般社団法人全国信用金庫協会会長	事会長
一般社団法人全国信用組合中央協会会長	全国農業協同組合連合会会長
一般社団法人全国地方銀行協会会長	一般社団法人全国木材組合連合会会長
一般社団法人第二地方銀行協会会長	一般社団法人日本林業協会会長
日本証券業協会会長	一般社団法人林業機械化協会会長
一般社団法人日本損害保険協会会長	一般社団法人大日本水産会会長
一般社団法人日本ビルディング協会連合会会長	社会福祉法人全国社会福祉協議会全国社会福祉法人経営者協議会会長
一般社団法人不動産協会理事長	全国救護施設協議会会長
一般社団法人日本民間放送連盟会長	公益社団法人日本社会福祉士会会長
一般社団法人日本映画製作者連盟会長	公益社団法人日本介護福祉士会会長
一般社団法人日本映像ソフト協会会長	公益財団法人日本知的障害者福祉協会会長
一般社団法人日本ケーブルテレビ連盟理事長	社会福祉法人日本保育協会理事長
一般社団法人情報サービス産業協会会長	公益社団法人全国私立保育連盟会長
一般社団法人情報通信エンジニアリング協会会長	公益社団法人日本食品衛生協会理事長
一般社団法人情報通信ネットワーク産業協会会長	石油連盟会長
一般社団法人電気通信協会会長	一般財団法人カーボンフロンティア機構会長
一般社団法人電気通信事業者協会会長	全国製紙原料商工組合連合会理事長
一般社団法人電子情報技術産業協会会長	一般社団法人全国ガラス外装クリーニング協

会連合会会長  
一般社団法人日本BPO協会会長  
一般社団法人日本人材派遣協会会長  
一般社団法人日本経済団体連合会会長  
日本商工会議所会頭  
全国商工会連合会会長  
全国中小企業団体中央会会長  
ものづくり産業労働組合JAM執行委員長  
独立行政法人労働者健康安全機構理事長  
一般社団法人日本ボイラ協会会長  
一般社団法人日本クレーン協会会長  
公益社団法人ボイラ・クレーン安全協会会長  
公益財団法人安全衛生技術試験協会理事長  
公益社団法人産業安全技術協会会長  
一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会会長  
公益社団法人建設荷役車両安全技術協会会長  
一般社団法人全国登録教習機関協会会長  
公益社団法人日本保安用品協会代表理事・会長  
一般財団法人全日本交通安全協会会長  
一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会理事長  
公益財団法人産業医学振興財団理事長  
学校法人産業医科大学理事長  
公益社団法人全国労働衛生団体連合会会長  
公益社団法人日本産業衛生学会理事長  
公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長  
公益財団法人介護労働安定センター会長  
全国専修学校各種学校総連合会会長  
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長  
公益社団法人全国労働基準関係団体連合会会長  
建設労務安全研究会理事長  
一般社団法人全国労働保険事務組合連合会会長  
公益社団法人日本医師会会長  
公益社団法人日本海難防止協会会長  
一般社団法人日本港湾福利厚生協会会長  
一般社団法人日本在外企業協会会長  
公益社団法人日本作業環境測定協会会長  
公益社団法人日本歯科医師会会長  
一般社団法人日本船主協会会長  
公益財団法人海上保安協会会長  
全国社会保険労務士会連合会会長  
東京都家具商業組合理事長  
独立行政法人都市再生機構理事長  
公益財団法人日本消防協会会長  
日本生活協同組合連合会代表理事会長  
独立行政法人鉄道建設・運輸施設整備支援機構理事長  
東日本高速道路株式会社代表取締役社長  
中日本高速道路株式会社代表取締役社長  
西日本高速道路株式会社代表取締役会長  
日本郵政株式会社取締役兼代表執行役社長  
阪神高速道路株式会社代表取締役社長  
本州四国連絡高速道路株式会社代表取締役社長  
独立行政法人水資源機構理事長  
国立研究開発法人森林研究・整備機構 理事長  
森林総合研究所 所長  
一般社団法人日本林業経営者協会会長  
全国木材チップ工業連合会会長  
一般社団法人日本工業炉協会会長  
外国人技能実習機構理事長  
一般社団法人高齢者住宅協会会長  
日本労働組合総連合会会長  
全国建設労働組合総連合中央執行委員長  
全国繊維化学食品流通サービス一般労働組合同盟会長

全国電力関連産業労働組合総連合会長  
全国法律関連労組連絡協議会議長  
全国労働組合総連合議長  
全国労働組合連絡協議会議長  
全日本自動車産業労働組合総連合会会長  
日本基幹産業労働組合連合会中央執行委員長  
全日本運輸産業労働組合連合会中央執行委員  
長  
全国ガス労働組合連合会中央執行委員長  
全国交通運輸労働組合総連合中央執行委員長  
全日本電機・電子・情報関連産業労働組合連  
合会中央執行委員長  
日本郵政グループ労働組合中央執行委員長  
日本食品関連産業労働組合総連合会会長  
日本化学エネルギー産業労働組合連合会会長

## IV 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

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 ( 100 の 「エイジアクション」 )	結 果	
			優先度
<b>1 高年齢労働者の戦力としての活用</b>			
1	高年齢労働者のこれまでの知識と経験を活かして、戦力として活用している。		
<b>2 高年齢労働者の安全衛生の総括管理</b>			
<b>(1) 基本方針の表明</b>			
2	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策の基本方針の表明を行っている。		
<b>(2) 高年齢労働者の安全衛生対策の推進体制の整備等</b>			
3	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策を推進する計画を策定している。		
4	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクに対応する観点から、高年齢労働者の安全衛生対策の検討を行っている。		
5	高年齢労働者による労働災害の発生リスク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、作業時間の短縮等を行っている。		
<b>3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策</b>			
<b>(1) 転倒防止</b>			
<b>① つまづき、踏み外し、滑りの防止措置</b>			
6	通路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電気配線やケーブルはまとめている。		
7	床面の水たまり、氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いている。		
8	階段・通路の移動が安全にできるように十分な明るさ（照度）を確保している。		
9	階段には手すりを設けるほか、通路の段差を解消し、滑りやすい箇所にはすべり止めを設ける等の設備改善を行っている。		
10	通路の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っている。		
<b>② 安全な作業靴の着用</b>			
11	作業現場の環境に合った耐滑性があり、つまづきにくい作業靴を着用させている。		
<b>③ 歩行時の禁止事項</b>			
12	書類や携帯電話を見ながらの「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」は禁止している。		
<b>④ 危険マップ等の作成・周知</b>			
13	ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい箇所の危険マップ等を作成して周知している。		
<b>(2) 墜落・転落防止</b>			
<b>① 高所作業の回避</b>			
14	高所作業をできる限り避け、地上での作業に代えている。		
<b>② 作業床・手すり等の設置</b>			
15	高所で作業をさせる場合には、安全に作業を行うことが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、覆い等を設けている。		
<b>③ 保護具の使用</b>			
16	高所で作業をさせる場合には、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。以下同じ。）を着用させた上で、安全帯を使用させている。		

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 ( 100 の 「エイジアクション」 )	結 果	
			優先度
<b>④ 墜落・転落防止設備の作業前確認</b>			
17	高所で作業をさせる場合には、その作業開始前に、作業床や手すり、安全帯を安全に取り付ける設備等の安全性の確認を行っている。		
<b>⑤ はしご・脚立の使用の回避</b>			
18	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ている。		
<b>⑥ はしご・脚立の安全使用</b>			
19	はしごや脚立を使用させる場合には、ヘルメットを着用させた上で、安全な方法で使用させている。		
<b>(3) 腰痛予防</b>			
<b>① 作業姿勢</b>			
20	ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢を取らせないようにしている。		
21	肘（ひじ）の曲げ角度が90度になるように、作業台の高さを調節している。		
22	同一作業姿勢を長時間取らせないようにしている。		
23	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・休止をはさんだり、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している。		
<b>② 重量物の取扱い</b>			
24	重量物の取扱作業を、できる限り少なくしている。		
25	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、腰痛予防ベルト・アシストスーツ等の活用による負担の軽減を行っている。		
26	重量物の重量や外観から判断できない偏った重心の位置を、できる限り明示している。		
<b>③ 介護・看護作業</b>			
27	要介護者のベッドから車いす等への移乗介助等には、介護用リフト、スライディングボード・シート等を活用している。		
<b>(4) はさまれ・巻き込まれ防止</b>			
<b>① ガードの設置</b>			
28	機械の危険な部分には、バランスを崩しても、接触することがない高さのガード（囲い、柵、扉、カバー等）を設けて防護するとともに、そのガードには、ぶつかっても怪我をしないようにクッションをつけている。		
<b>② 安全装置の設置</b>			
29	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。		
<b>③ 標識・表示等</b>			
30	機械の危険な部分には、見やすい標識・表示等により注意喚起を行っている。		
<b>④ 機械の保守・点検時の停止</b>			
31	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・点検を行っている。		
<b>⑤ 服装の確認</b>			
32	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、作業開始前に確認している。		
<b>⑥ 安全装置の確認</b>			
33	安全カバー・安全囲い等を取り外した場合には、機械が停止することを確認している。		
<b>(5) 交通労働災害防止</b>			
<b>① 適正な労働時間管理・走行管理</b>			
34	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なっている。		

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 ( 100 の 「エイジアクション」 )	結 果	
			優先度
<b>② 安全健康問いかけ等</b>			
35	疲労、飲酒、睡眠不足等で安全な運転ができないおそれがないかについて、運転開始前に、問いかけやアルコールチェッカー等により確認している。		
<b>③ 運転適性の検査</b>			
36	運転適性検査や睡眠時無呼吸症候群の検査を定期的に行っている。		
<b>④ 交通安全教育の実施</b>			
37	睡眠不足、飲酒や薬剤等による運転への影響のほか、長年の「慣れ」等によって、安全確認や運転操作がおろそかにならないように、交通安全教育を行っている。		
38	自動車運転を専門とする運転手については、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、運転指導を行っている。		
<b>⑤ 交通安全情報マップの作成・周知</b>			
39	交通事故発生状況、デジタル・タコグラフ、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している。		
<b>⑥ 先進安全技術を搭載した車両の導入</b>			
40	自動ブレーキ、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車両を導入している。		
<b>⑦ 異常気象時等の対応</b>			
41	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っている。		
<b>⑧ 点検・整備</b>			
42	定期点検整備のほかに、乗車・走行前に、必要に応じて、日常点検整備を行って、車両の保守管理を適切に行っている。		
<b>(6) 熱中症予防</b>			
<b>① 作業計画の策定等</b>			
43	天気予報や熱中症予報で把握した熱中症発生の危険度に応じて、作業の中止、作業時間の短縮等ができるように、余裕を持った作業計画を立てている。		
<b>② 暑さ指数（WBGT値）の把握</b>			
44	暑さ指数（WBGT値）を測定して、基準値を超える（おそれのある）作業場所（高温多湿作業場所）については、必要な熱中症予防対策を行っている。		
<b>③ 暑さ指数を下げるための設備の整備</b>			
45	簡易な屋根、通風・冷房設備や、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している。		
<b>④ 休憩場所の整備</b>			
46	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ている。		
<b>⑤ 涼しい服装</b>			
47	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、通気性の良い帽子（クールヘルメット等）を着用させている。		
<b>⑥ 作業時間の短縮等</b>			
48	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、作業場所の変更等を行っている。		
<b>⑦ 熱への順化</b>			
49	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している。		
<b>⑧ 水分・塩分の摂取</b>			
50	自覚症状の有無に関わらず、定期的に水分・塩分を摂取させている。		
<b>⑨ 健康診断の有所見者への対応</b>			
51	健康診断結果に所見のある高齢労働者に、高温多湿作業場所で作業をさせる場合には、医師の意見を聴いて、適切な就業上の措置（作業時間の短縮、就業場所や作業内容の変更等）を行っている。		

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 ( 100 の 「エイジアクション」 )	結 果	
			優先度
	⑩ 健康問いかけ		
52	作業開始前に、睡眠不足や体調不良の有無等の問いかけを行って、健康状態を確認している。		
	⑪ 作業中の巡視		
53	高温多湿作業場所での作業中は、巡視を頻繁に行って、暑熱環境や健康状態等を確認している。		
<b>4 高齢労働者の作業管理</b>			
<b>(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操</b>			
54	高齢労働者の身体・精神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している。		
55	作業開始前に、準備体操やストレッチ体操を行い、体を十分にほぐしてから作業に着手できるようにしている。		
<b>(2) 作業負荷の軽減</b>			
56	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は減らしている。		
57	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している。		
<b>(3) 作業ペースや作業量のコントロール</b>			
58	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している。		
59	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に合ったものとなるように調整している。		
<b>(4) 休憩・休止</b>			
60	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している。		
61	高度な注意の集中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している。		
62	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、運動施設等を設置している。		
<b>5 高齢労働者の作業環境管理</b>			
<b>(1) 視覚環境の整備</b>			
63	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している。		
64	手元や文字が見やすくなるように、職場の明るさを確保している。		
65	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している。		
<b>(2) 聴覚環境の整備</b>			
66	会話を妨げる背景騒音の音量を小さくし、警報音を聞き取りやすくしている。		
67	会話を聞き取りやすくなるように工夫するほか、聞き取りが難しい場合には、見て分かる方法（書面、回転灯、タワーランプ等）によっている。		
<b>(3) 寒冷環境への対応</b>			
68	寒冷環境に長時間さらされないように作業計画を立てている。		
69	寒冷環境下での作業を開始する前に、体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）を着用させている。		

## IV

### チェックリスト

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 ( 100 の 「エイジアクション」 )	結 果	
			優先度
<b>6 高齢労働者の健康管理</b>			
<b>(1) 健康診断と事後措置の確実な実施等</b>			
<b>① 健康診断の確実な実施等</b>			
70	病気があったり、体調が不良であったりする高齢労働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っている。		
71	法令に基づく健康診断の対象外となる場合もある定年退職後に再雇用された短時間勤務者や隔日勤務者等についても、健康診断を実施している。		
<b>② 健康診断の事後措置</b>			
72	健康診断結果に所見がある場合には、医師等の意見を勧告して、就業上の措置（作業時間の短縮、作業内容の変更等）を確実に実行している。		
73	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）を的確に提供している。		
<b>③ 保健指導、健康相談等</b>			
74	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）を指示している。		
<b>④ 精密検査や医療機関への受診の勧奨</b>			
75	健康診断において生活習慣病が把握された場合には、保健指導による進行の抑制に加えて、精密検査や医療機関への受診の勧奨を行っている。		
76	健康診断において職務遂行能力に大きな影響を及ぼす視力や聴力等に所見がある場合には、精密検査や医療機関への受診の勧奨を行っている。		
<b>⑤ 病気休職後の職場復帰</b>			
77	医療機関への受診終了後においても、休職前の体調にまでには未回復であったり、体力が低下していたりする場合も見られること等を踏まえて、病気休職後の職場復帰が円滑にできるように就業上の配慮を行っている。		
<b>⑥ 体調不良時等に対応できる体制の整備</b>			
78	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、すぐに医療機関等を受診できる体制を整備している。		
<b>(2) メンタルヘルスケア</b>			
<b>① 高齢労働者の特性への配慮</b>			
79	高齢労働者の特性（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っている。		
<b>② 研修・情報提供</b>			
80	高齢労働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っている。		
<b>③ 相談窓口の設置</b>			
81	メンタルヘルスケアについての相談窓口の設置等により相談しやすい環境を整備している。		
<b>④ ストレスチェック</b>			
82	ストレスチェック（ストレスの状況を把握するための検査）を実施して、作業時間の短縮、作業内容の変更等の就業上の措置や職場環境の改善を行っている。		
<b>⑤ 職場復帰の支援</b>			
83	メンタルヘルス不調により休職した場合に、円滑に職場復帰できるようにするためのプログラムを定めている。		
<b>(3) 転倒・腰痛等の予防のための体力測定・運動指導</b>			
84	転倒・腰痛等に関連する体力測定やその予防のための筋トレ・ストレッチ体操等の運動指導を行っている。		
<b>(4) がんの教育と検診</b>			
85	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）の指導を行っている。		
86	がん検診を実施したり、健康保険組合等や市町村が実施するがん検診の受診勧奨を行っている。		

番号	チェック項目 (100の「エイジアクション」)	結果	
			優先度
<b>7 高齢労働者に対する安全衛生教育</b>			
<b>(1) 安全衛生教育の確実な実施</b>			
87	法令で定められた安全衛生教育を確実に実施している。		
<b>(2) 加齢に伴う身体・精神機能の低下に対応するための安全衛生教育</b>			
88	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクを低減させるための安全衛生教育を行っている。		
<b>(3) 教育・指導の実施に当たっての高齢労働者の特性への配慮</b>			
89	「ベテランだから大丈夫」という先入観は持たないで、十分な時間をかけて、教育・指導を行っている。		
<b>8 高齢労働者の勤労条件</b>			
<b>(1) 勤務形態・労働時間</b>			
90	定年退職・再雇用後は、希望すれば、働きやすい柔軟な勤務制度・休暇制度を利用できるようにしている。		
<b>(2) 夜勤</b>			
91	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している。		
<b>(3) 安全や健康の確保に配慮した職務配置</b>			
92	高齢労働者の健康状態、身体・精神機能の状態等を踏まえて、安全や健康の確保に支障がないように職務配置を行っている。		
<b>(4) 高齢労働者の円滑な職場適応</b>			
93	高齢労働者の職場における役割を明確にするとともに、円滑に職場に適応できるように、きめ細かな目配りを行っている。		
<b>(5) 治療と仕事との両立支援</b>			
94	治療と仕事との両立を図りながら、安心して働けるように必要な支援や環境整備を行っている。		
<b>9 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)</b>			
<b>(1) 健康づくりの支援</b>			
95	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 (休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙等) 等の健康教育、口腔衛生等の健康づくりの支援を行っている。		
<b>(2) 女性特有の健康上の課題 (母性健康管理、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症等) についての支援</b>			
96	妊娠・出産に伴う体調不良や更年期障害の症状が強い場合には、就業上の配慮や産婦人科の受診勧奨を行っている。		
97	乳がんや子宮がんについて、女性労働者に対する健康教育を行うとともに、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勧奨を行っている。		
98	若年時から、更年期以降の骨粗しょう症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っている。		
<b>(3) 長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保</b>			
99	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っている。		
<b>(4) キャリア形成の支援</b>			
100	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している。		
(注1) 「結果」欄の記入方法は、以下のとおりです。 ・「○」: 取組を既に行っており、現行のままでもよい。 ・「×」: 取組を行っていない、又は行っているが、さらに改善が必要。 ・「-」: 対象業務なし、又は検討の必要なし。 (注2) 「優先度」欄は、優先して改善の取組を行う必要があると考える項目にチェックを入れます。			

(※) 「安全帯」は「墜落制止用器具」と名称変更しています。

## 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 座位ステッピングテスト (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~

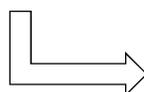


### ⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)

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

## II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか		点	下記の評価表であなたの評価は	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				② 敏捷性
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	③ 動的バランス
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おもいますか				④ 静的バランス（閉眼）
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができるとおもいますか		点	下記の評価表であなたの評価は	⑤ 静的バランス（開眼）
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で簡単に歩くことができるとおもいますか				
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか				
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ると思いますか				
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか		点		

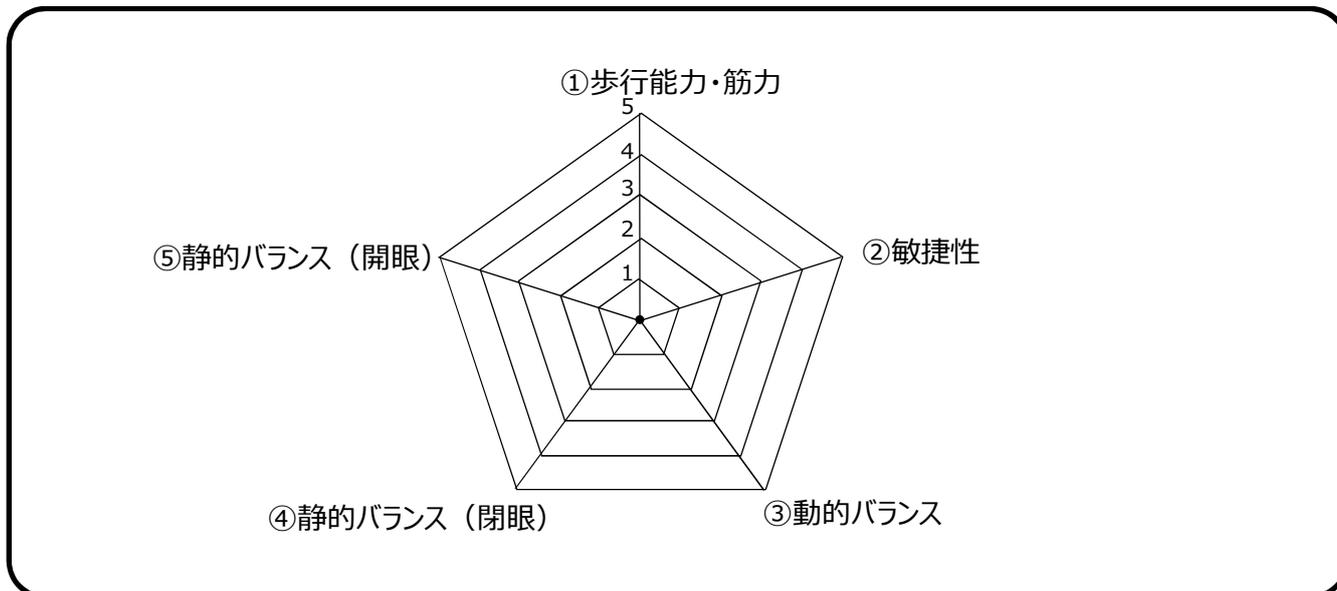
それぞれの評価結果をⅢのリーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない 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 あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか	① 素早くないと思う ② あまり素早くない方と思う 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掛けたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか	① 自信がない ② あまり自信がない 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. 片足で立ったまま靴下を履くことができるとおもいますか	① できないと思う ② 最近やってないができないと思う ③ 最近やってないが何回かに1回はできると思う ④ 最近やってないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行（後ろ足のかかとを前脚のつま先に付けるように歩く）で簡単に歩くことができるとおもいますか	① 継ぎ足歩行ができない ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通にできる ⑤ 簡単にできる
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1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ると思いますか	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上

### Ⅲ レーダーチャート

- 1、2 ページの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)



#### チェック項目

##### 1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

##### 2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

##### 3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

###### (1)「黒枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

###### (2)「黒枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

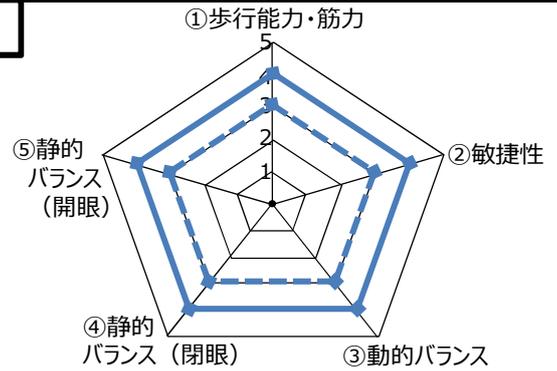
## レーダーチャートの典型的なパターン

### パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もありますので、今後も過信することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線より大きくても全体的に枠が小さい場合（特に2以下）は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。

また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等リスクが高まる場合がありますので注意しましょう。

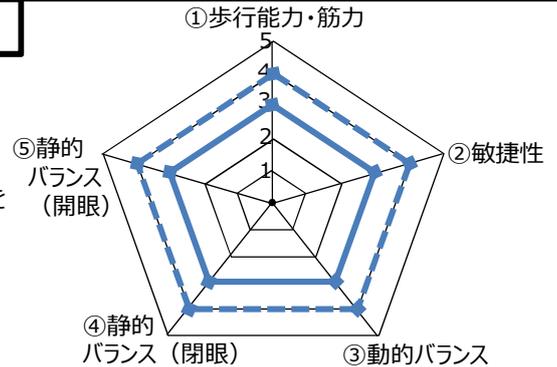


### パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからだに反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

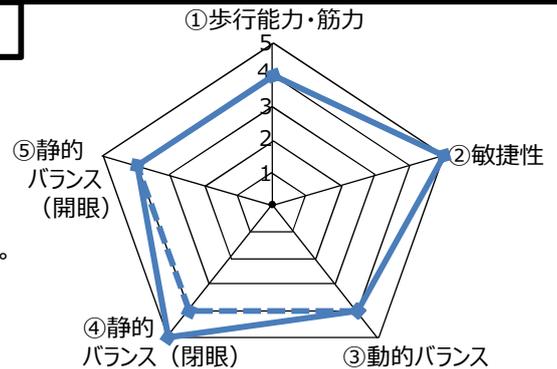
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、太線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



### パターン3 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が大きい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にあります。加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

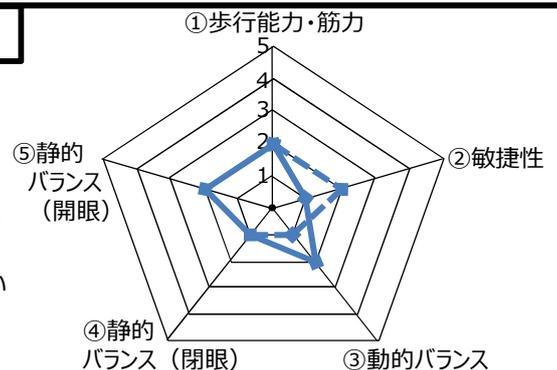


### パターン4 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が小さい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります（主に2以下）。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



### パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（太線）の方が高い場合と自己認識（点線）の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。

