



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

配布資料

令和5年12月7日
衛生管理者交流会

エイジフレンドリーな職場を目指して
～今すぐできる腰痛対策～



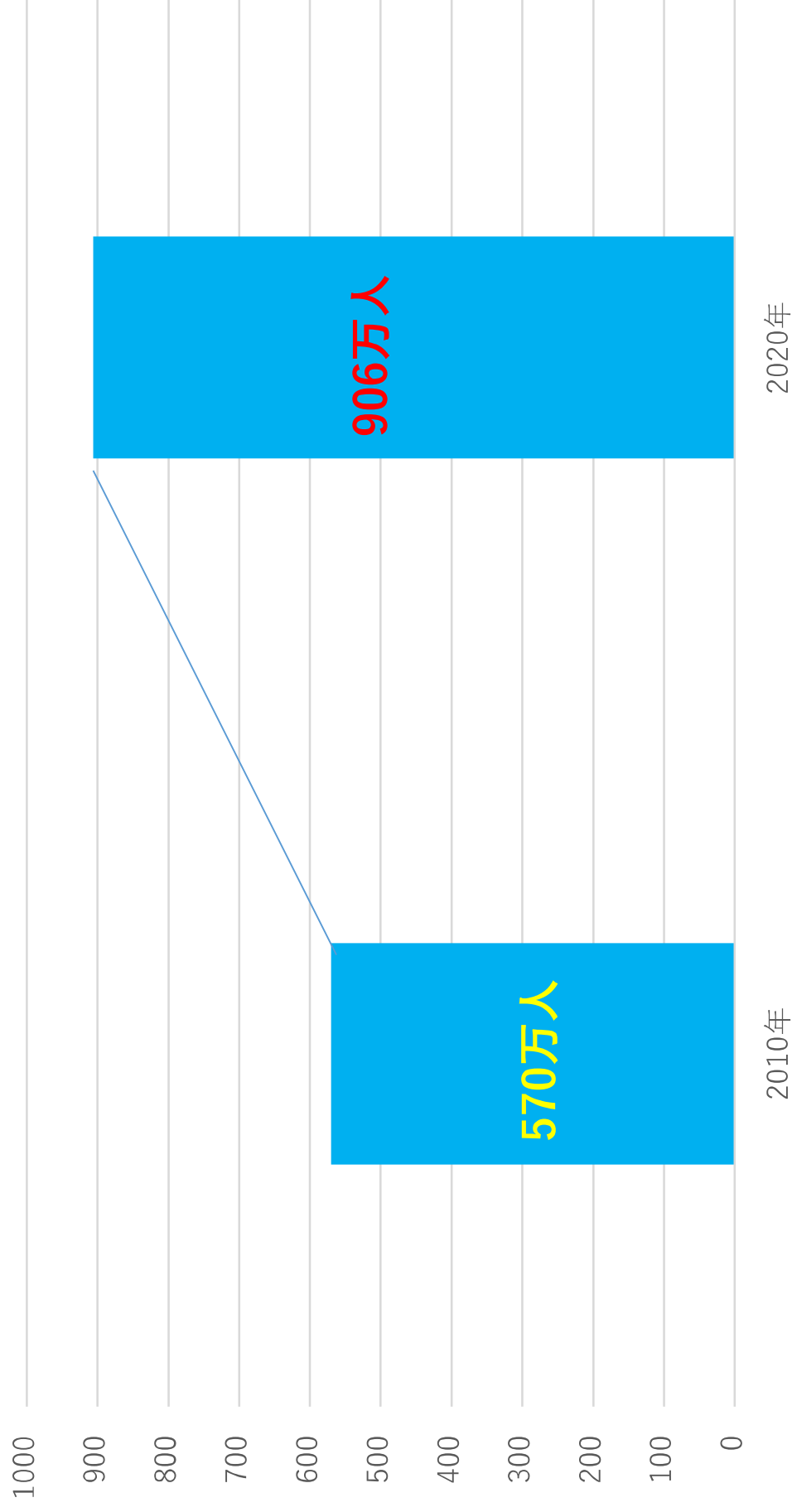
敦賀労働基準監督署

本日の目標

エイジフレンドリーにかかると、すぐの実務に活かせるようにする。

たった3秒の「これだけ体操」で職場の腰痛予防を図る。

10年で1.5倍



単位 万人

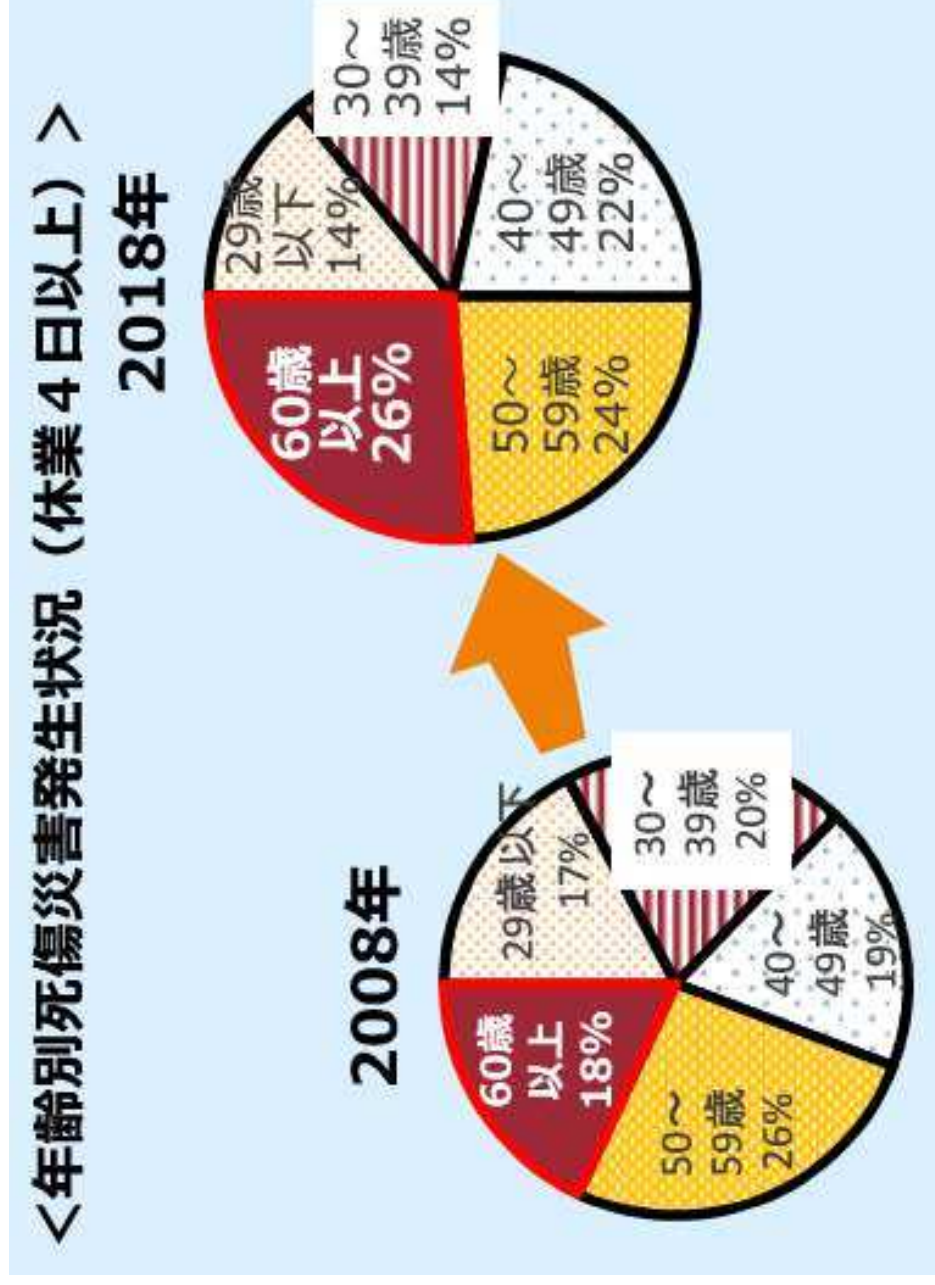
総務省統計局データより

1-2 高年齢労働者にかかる留意事項

高年齢労働者を雇ううえで
気になること

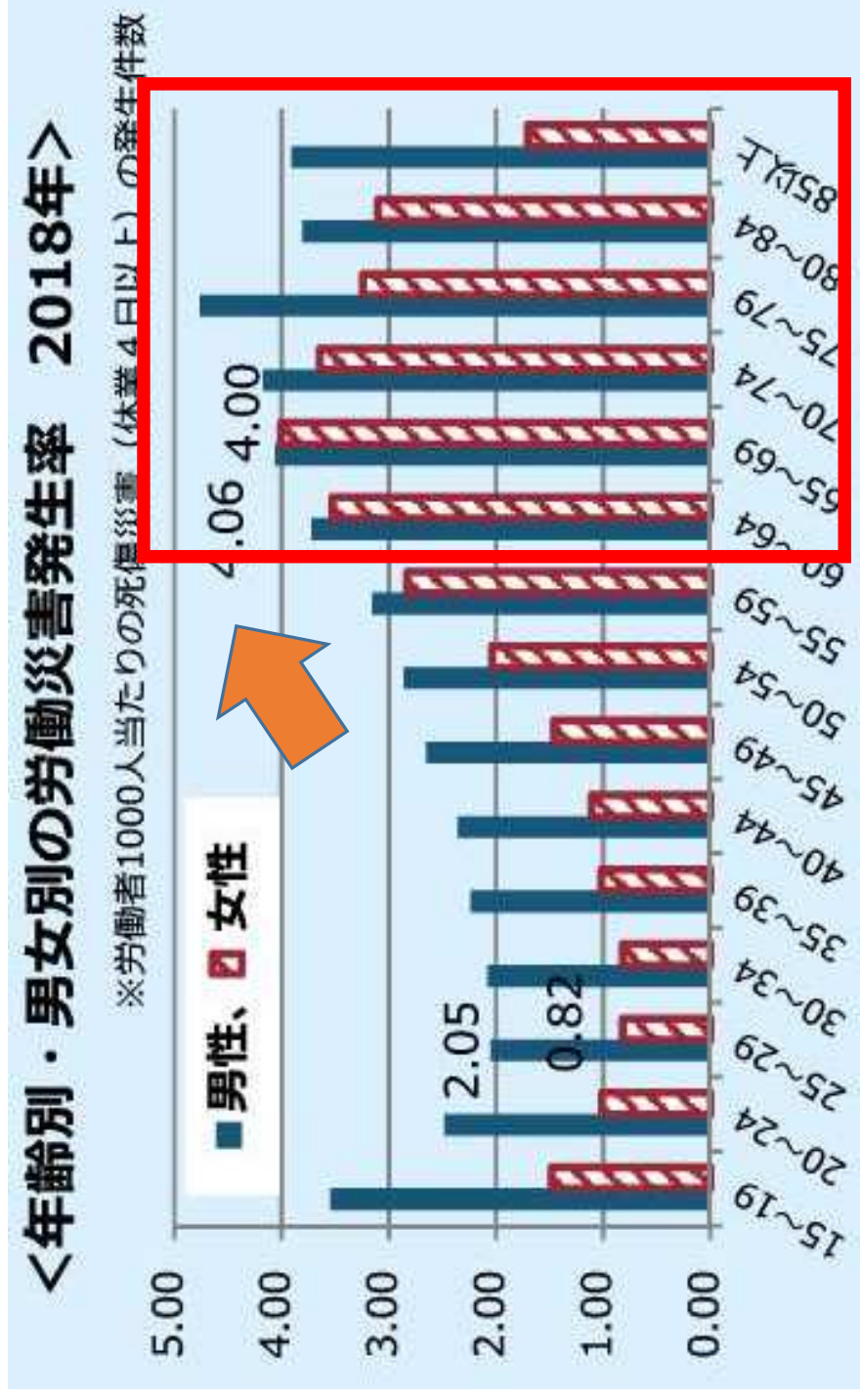
- ・ コミュニケーション
- ・ 賃金
- ・ 労働災害

1-3 年齢別死傷災害発生状況



60歳以上災害の発生割合が 増加

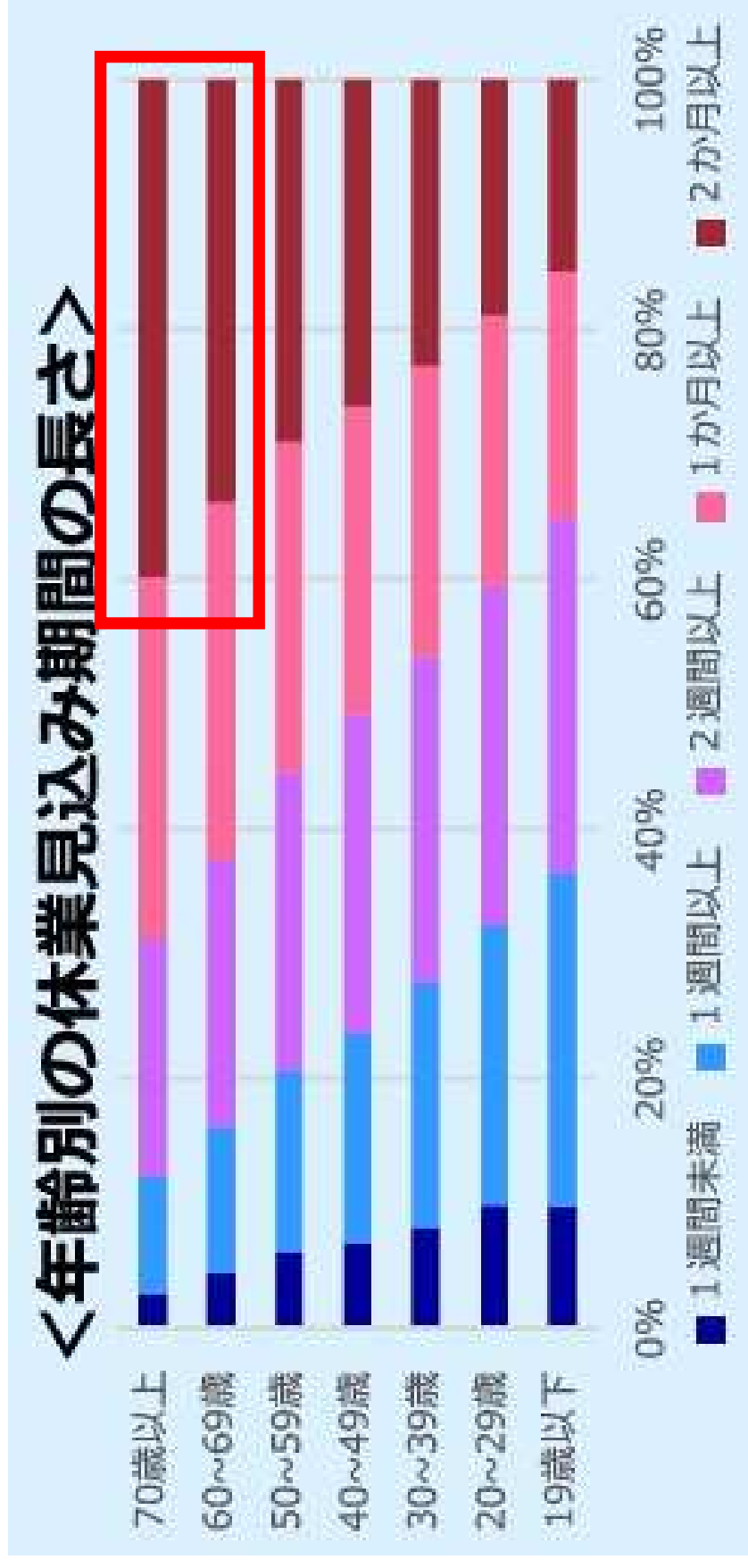
1-4 年齢別労働災害の発生状況



高年齢労働者は労働災害発生率が

2～4倍高い

1-5 労働災害の休業状況



高年齢労働者は休業期間が **長い**
＝重症化しやすい

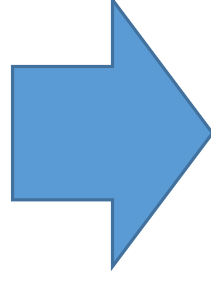
1-6 高年齢労働者についての課題

高年齢労働者は労働災害発生率が

高い

高年齢労働者は休業期間が

長い



エイジフレンドリーな職場づくりが

急務

エイジフレンドリーとは

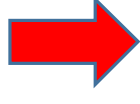
「高齢者の特性に考慮した」

- ・物が見えづらくなった。
- ・音が聞こえづらくなった。
- ・体が思ったように動かなくなった。

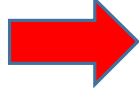
1-8 実際起こった労働災害



業務に向かうために振り返り向いて歩き出そうとした。



作業場内に設置されているついたてに足が引っ掛かった



転倒し手をついたときに右手をねじった。

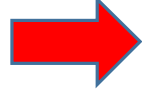
右橈骨骨折

休業2か月

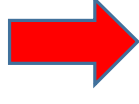
1-9 実際起こった労働災害



介護者を車いすからベッドに運ぼうとした。



バランスを崩し介護者を支えたまま腰をねじってしまった。



強い痛みが生じたため、病院へ受診した。

腰椎捻挫、椎間板関節炎 休業5週間

労働災害が発生すると



図7 労働災害の発生と企業の責任

2-1 事業者が行う安全活動について

エイジフレンドリーを目指すうえで

トップの表明と
リスクアセスメント

安全衛生教育

職場環境の改善

健康や体力の状況に
応じた対応

健康や体力の把握

2-1 事業者が行う安全活動について

トップの表明と リスクアセスメント

- 安全意識を高めるため、高齢者労働災害防止対策に関する事項を盛り込んだ安全衛生方針を表明。
- 高齢者労働災害防止対策について、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。
- 高年齢労働者の身体機能の低下等による労働災害の発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から危険源の洗い出しを行い、当該リスクの高さを考慮して高齢者労働災害防止対策の優先順位を検討する。

リスクアセスメントの実施

2-2 リスクアセスメントの実施例

リスクアセスメントを やってみましょう

〈チェックリスト記入例〉

②介助作業	具体的な 作業内容	③リスクの見積り				リスク
		作業 姿勢	重量 負荷	頻度／ 作業時間	作業 環境	
□着衣時の 移乗作業	ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 などの移乗介助	a. 不良	a. 大	a. 頻繁	a. 問題あり	高
		b. やや不良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	中
		c. 良	c. 小	c. ほぼなし	c. 問題なし	低



上のチェックリストがすべて埋まったら、リスクの低減対策を講じましょう。

低減対策を講じたうえで再度チェックリストを埋めてみましょう。

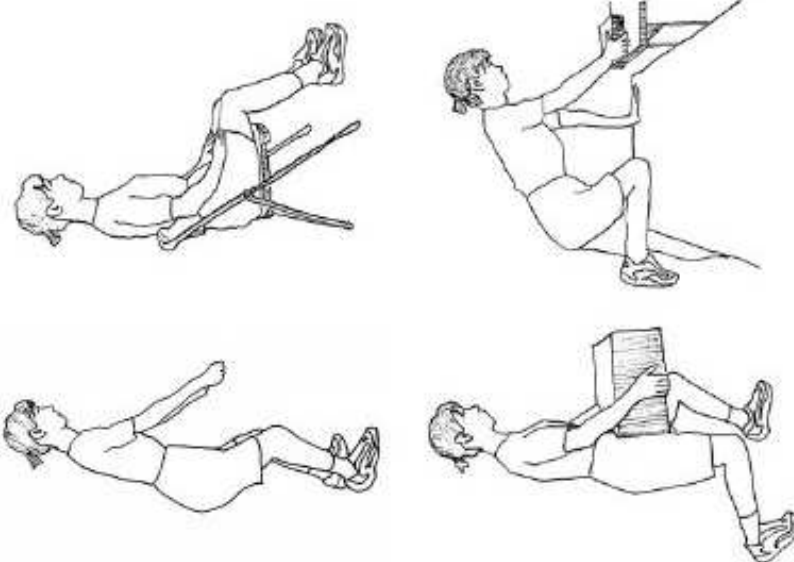
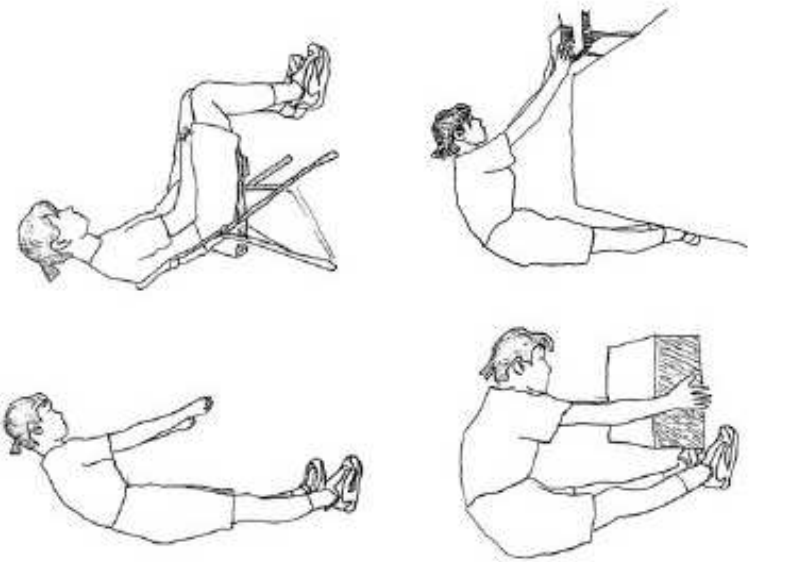
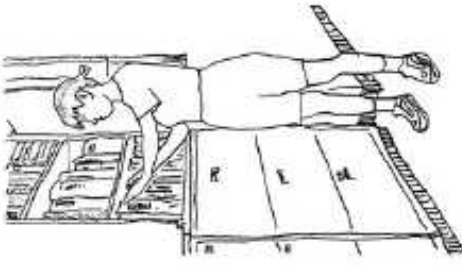
2-2 リスクアセスメントの実施例

【リスクの見積り】（例）

〔作業姿勢〕

作業姿勢	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	・前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢ができていない。 ・腰をひねった姿勢を長く保つ作業がある。 ・不安定で無理な姿勢が強いられるなど。	a 不良
やや問題がある	・前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢を意識しているが十分に実践できていない。	b やや不良
ほとんど問題なし	・適切な作業姿勢を実践している。	c 良

2-2 リスクアセスメントの実施例

適切な作業姿勢（例）	適切でない作業姿勢（例）
	
	

2-2 リスクアセスメントの実施例

〔重量負荷〕

重量負荷	基準（内容の目安）	評価
かなり大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業者 1 人あたりの重量負荷が 20kg 以上になる。	a 大
やや大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業者 1 人あたりの重量負荷はあ るが 20kg 未満である。	b 中
小さい	・重量負荷はほとんどない	c 小

〔作業頻度・作業時間〕

頻度	基準（内容の目安）	評価
頻繁にある	・腰に負担のかかる動作が 1 時間あたり 十数回になる。 ・腰に負担のかかる動作が数回程度連続する ことが切れ目なく続く。	a 頻繁
時々ある	・腰に負担のかかる回数が 1 時間あたり数回 程度である。 ・腰に負担のかかる動作が連続することが あるが、腰部に負担の少ない軽作業との 組合せがある。	b 時々
あまりない	・腰に負担のかかる回数が 1 日に数回程度	c ほぼなし

作業時間	基準（内容の目安）	評価
時間がかかる	・同一姿勢が 10 分以上続く作業がある	a 長い
やや時間がかかる	・同一姿勢が数分程度続く作業がある	b やや長い
あまりない	・同一姿勢が続くような作業はほとんどない	c 短い

2-2 リスクアセスメントの実施例

〔作業環境〕

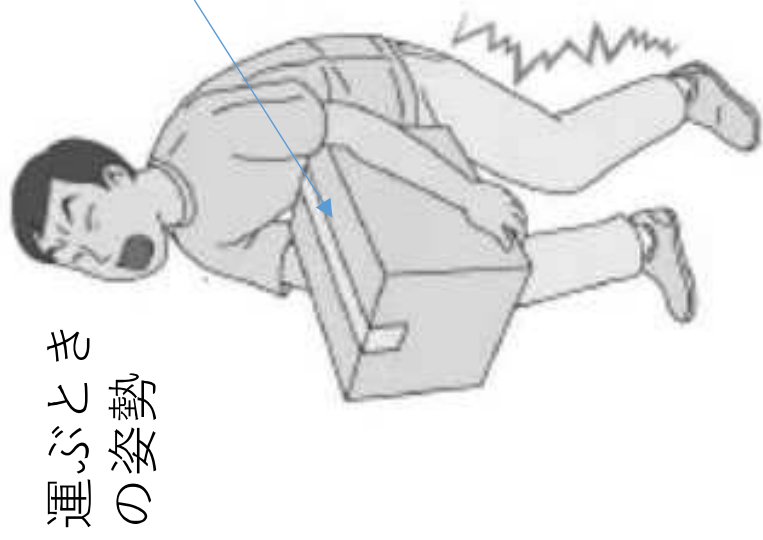
作業環境	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	作業場所が狭い（作業場所が確保できない）、滑りやすい、段差や障害物がある、室温が適切でない、作業場所が暗い、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などがなされていない。	a 問題あり
やや問題がある	対策が講じられてある程度問題は解決されているが、十分ではない	b やや問題
ほとんど問題はない	適度な作業空間がある、滑り転倒などの対策ができている、段差や障害物がない、適切な室温が保たれている、適切な明るさである、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などが配慮されている。	c 問題なし

【リスク】（例）

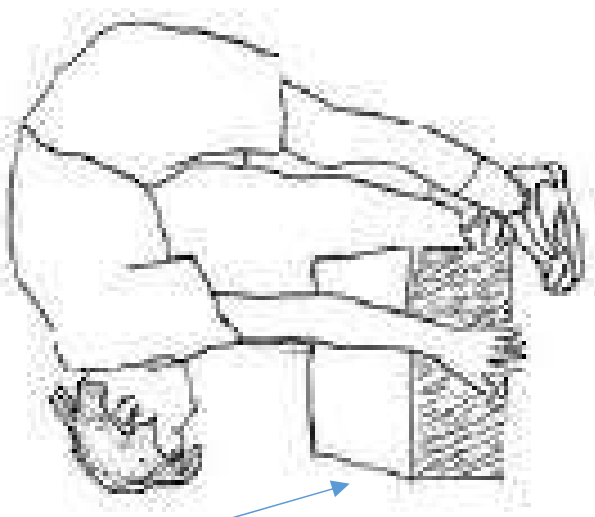
それぞれの介助作業でのレベル「a」、「b」、「c」の組合せによりリスクの程度を見積り、リスク低減対策の優先度を決定します。次の表は、その一例です。

リスク	評価の内容	評価
高	「a」の評価が2個以上含まれる	腰痛発生リスクは高く優先的にリスク低減対策を実施する。
中	「a」の評価が1個含まれる、又は全て「b」評価	腰痛発生リスクが中程度あり、リスク低減対策を実施する。
低	「b」と「c」の評価の組合せ、又は全て「c」評価	腰痛発生リスクは低いが必要に応じてリスク低減対策を実施する。

2-2 リスクアセスメントの実施例



倉庫に置くときの姿勢



30 k g の荷をトラックから
30m離れた倉庫へ運ぶ。
1日に2〜3回。
倉庫は腰くらいの高さの棚
があるが、場所によっては
床に直置き。

〈チェックリスト記入例〉

	具体的な 作業内容	リスクの見積り				
		作業 姿勢	重量 負荷	頻度／ 作業時間	作業 環境	リスク
積み荷の 運搬作業	積み荷をトラックから 倉庫に運ぶ作業	a. 不良	a. 大	a. 頻繁	a. 問題あり	a. 大
		b. やや不良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	b. 中
		c. 不良	c. 小	c. ほぼなし	c. 問題なし	c. 小

2-3 事業者が行う安全活動について

職場環境の改善

- 身体機能が低下した高齢労働者であっても安全に働き続けることができるよう、事業場の施設、設備、装置等の改善を検討し、必要な対策を講じる。

危険の見える化



2-3 事業者が行う安全活動について

健康や体力の把握

- ・事業者、高年齢労働者双方が体力の状況を客観的に把握
- ・その体力に合った作業に従事させ、身体機能の維持向上に取り組めるよう、体力チェックを継続的に行う

●例

- ・労働者の気付きを促すため、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](#)）等を導入すること。
- ・厚生労働省作成の「★[転倒等リスク評価セルフチェック票](#)」等を活用すること。

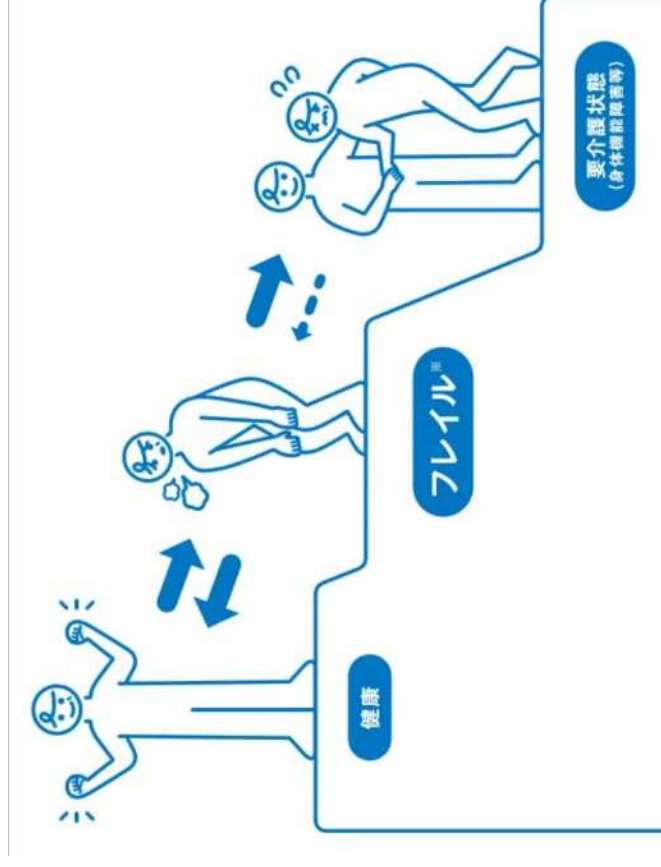
2-4 フレイルについて



フレイルとは？

Frailtyとは英語で虚弱、脆弱（ぜいじゃく）、もろい、という意味。日本老年学会が「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」のことをフレイルというと提唱した。要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的のみならず、精神・心理的、社会的な脆弱性等の多面的な問題を抱えやすく、死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態のことです。

市町村における『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施』
のための進捗チェックリストガイドより



2-4 フレイルについて

★フレイルチェック

- ①体重減少（6か月で、2kg以上の〈意図しない〉体重減少）
 - ②筋力低下（握力男性<28kg、女性<18kg）、
 - ③疲労感（〈ここ2週間〉わけもなく疲れたような感じがする）
 - ④歩行速度（通常歩行速度<1.0m/秒）
 - ⑤身体活動（軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツのいずれも週1回もして
いない）
- 3つ以上該当をフレイル、1～2つ該当をプレフレイルとしている

市町村における『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施』
のための進捗チェックリストガイドより

2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

別添2

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

①2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~



2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

③フア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	3
----	---

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	3
----	---

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



2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

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

2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★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	合算	評価	評価
1. 人ごみ中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	⑤	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	②	点	② 敏捷性	
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方だと思いますか	②	点	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思いますか	⑤	点	④ 静的バランス (閉眼)	
5. 片足で立ったままま踵下を置くことができますか	⑤	点	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ますか	④	点		
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	④	点		
8. 重車に乗って、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	④	点		
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	⑤	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

2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

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えますか	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思えますか	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. 片足で立ったまま膝下を屈くことができると思えますか	① できないと思う ② 最近やっけないができないと思う ③ 最近やっけないが何回かに1回はできると思う ④ 最近やっけ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思えますか	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. 眼を開け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えますか	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

2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★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	⑤	7点	3	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	7点	3	② 敏捷性
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方だと思いますか	②	7点	3	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思いますか	⑤	9点	4	④ 静的バランス (閉眼)
5. 片足で立ったままま踵下を置くことができますか	⑤	9点	2	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ますか	④	9点	4	
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	④	9点	4	
8. 重車に乗って、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	④	9点	4	
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	⑤	9点	4	

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

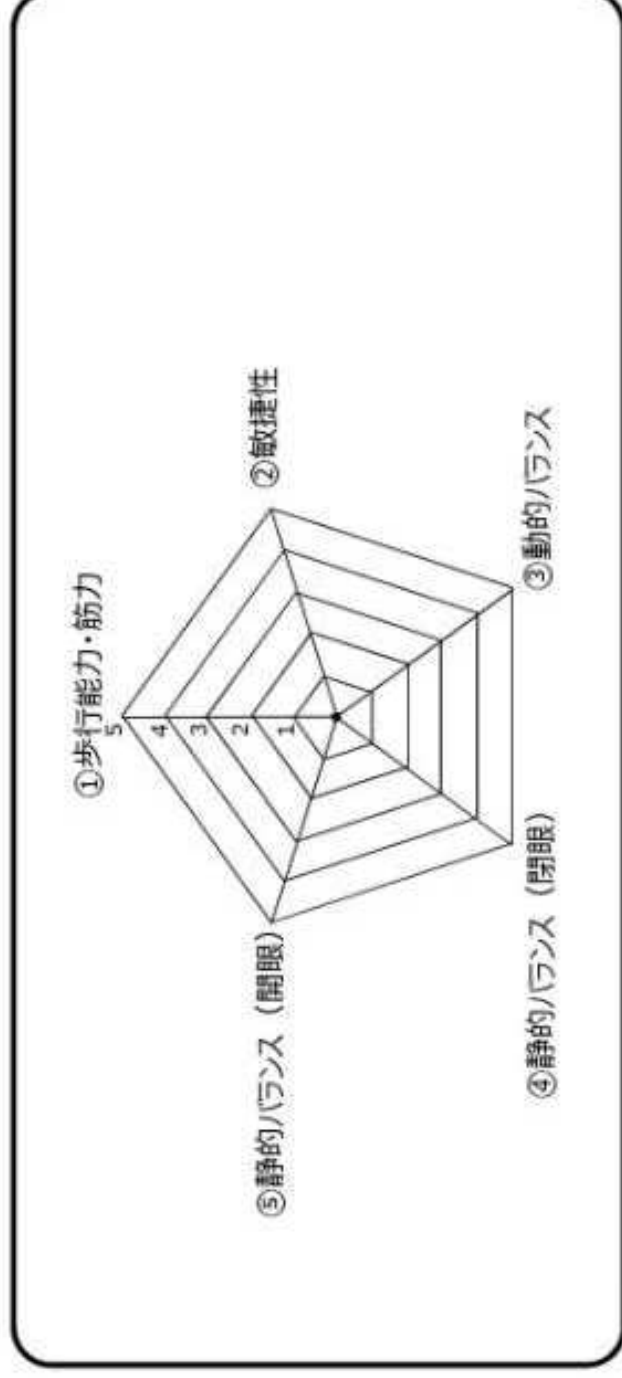
合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

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です。

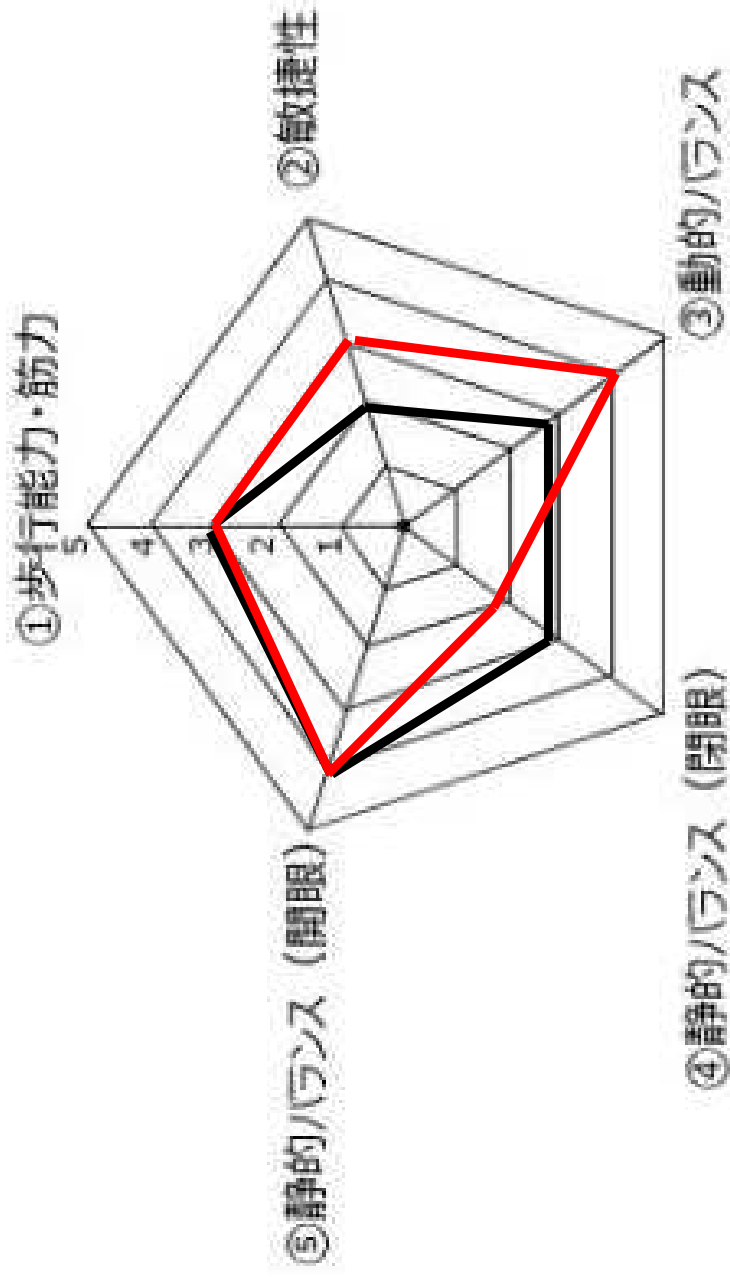
2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

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。

2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

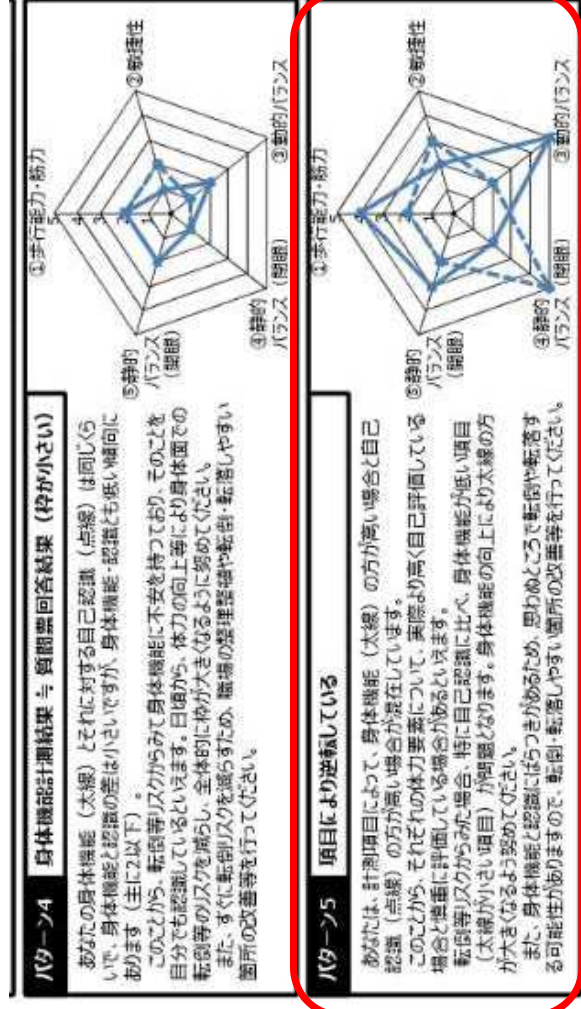
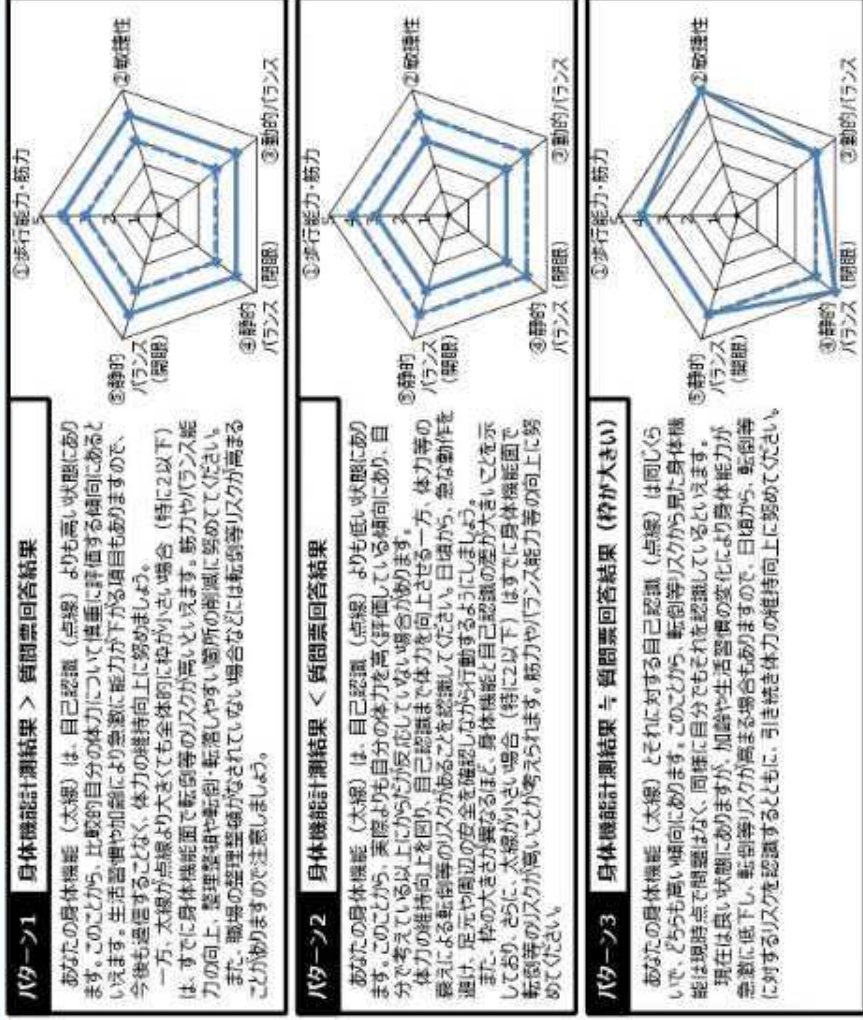
(Ⅰの身体機能計測結果を黒字、Ⅱの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



2-5 転倒等リスクセルフチェック表について

★転倒等リスク評価セルフチェック票

レーダーチャートの典型的なパターン



自分の想定の体力と実際の体力がわかる