

# 高齢者が生涯現役で働き続けるためのガイド

今後の高齢化のさらなる進行により、2050年には高齢者1人をほぼ1人の現役世代が支える肩車型社会を迎えると予測されています。

そのため高齢者自身が社会の支え手になっていく必要があります。



(出所) 総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」

## 高齢者が生涯現役で働き続けるための労働適応能力

- 1 労働適応能力とは、労働者の能力を幅広くとらえた概念で産業保健の力が不可欠となります。
- 2 労働者の能力を、身体機能や知識・技能、および仕事に対する意欲や姿勢などの人的資質に関わる部分と、労働条件や労働環境など仕事に関わる部分の両方を同次元でとらえるところに特徴があります。
- 3 ワークアビリティのハウスモデルは、4階立てが基本。健康が土台にあり、基礎がしっかりとしており大きいものであれば、2階以上の各要素も大きくすることができます。



ワークアビリティのハウスモデル (Ilmarinen(2001a))

独立行政法人 労働者健康安全機構 予防医療モデル調査研究

# 労働適応能力指標 (Work Ability Index ; WAI) 内容と評価

労働適応能力は、フィンランドで開発されたWAIが最も評価に有効なツールとされています。

(WAIの使用については産業医科大学産業生態科学研究所人間工学研究室 [http://www.uoeh-u.ac.jp/kouza/ningen/intro\\_j.html](http://www.uoeh-u.ac.jp/kouza/ningen/intro_j.html)まで)

- 1.生涯の最も良い時期と比較した現在の労働能力 (Work Ability ; WA)
- 2.仕事の要求度に関連したWA
- 3.医師により診断されている病気の数
- 4.疾患による労働障害の評価
- 5.過去1年の病欠
- 6.今から2年後のWAの自己予測
- 7.精神的資源

7つの項目を  
点数化

不十分 (poor)  
7~27点

- 労働適応能力の回復・改善につながる対策や追加的評価が必要

標準  
(Moderate)  
28~36点

- 労働適応能力の改善・向上につながる対策が必要

良好 (Good)  
37~43点

- 労働適応能力の維持につながる支援が必要

優秀  
(Excellent)  
44~49点

- 労働適応能力の維持につながる支援・情報が必要

## WAIに着目した海外の研究

- \* WAIと筋力には相関が認められる
- \* WAIと有酸素運動に相関が認められる
- \* WAIと身体的運動能力に相関が認められる
- \* 高すぎる労働負荷はWAIを下げる要因として関連がある

(神代雅晴編 日本衛生学会エイジマネジメント研究会:高齢者雇用に役立つエイジマネジメント,生涯現役社会実現のための産業保健からのアプローチ,東京,労働調査会,2011,pp180.)

## 本邦の研究

\* 日本のIT企業において、ストレス対処能力に基づいて、職場環境を改善することは、労働者の労働適応能力を高めることができると報告されています。

(太田雅規他:IT企業におけるストレス対処能力に着目した労働適応能力向上のための職場環境改善,JOURNAL OF UOEH37(1):23-32,2015.)

\* 酸化ストレスバイオマーカー(尿中8-イソプロスタグランジンF2α)は、WAIで測定される心理的リソースと負の相関がある、

すなわち酸化ストレスは、WAIの7つの項目の精神的資源が多いと低くなり、少ないと高くなると報告されています。

(太田雅規他:日本人労働者の労働能力と酸化ストレスの関係,人間工学57(8):1265-1273,2014.)

高齢者が働き続けるために

WAを維持向上させる対策は重要で、

WA低下につながる労働環境や生活習慣の

負の要因を検討し、それを防ぐ保健指導を

行うことが必要になります！



# 健康習慣と 労働適応能力の関係について

(井谷美幸他:中小企業における勤労高齢者の労働適応能力指標  
(Work Ability Index)とブレスローの7つの健康習慣との関連に  
ついて,日本職業・災害医学会誌67(6)2019.)

ブレスローの7つの健康習を  
4つ以上行うことで、WAI評価に  
良い影響をもたらします

## ブレスローの7つの健康習慣

- 1.喫煙をしない
- 2.定期的に運動をする
- 3.飲酒は適量を守るか、しない
- 4.1日7-8時間の睡眠を
- 5.適正体重を維持する
- 6.朝食を食べる
- 7.間食をしない

健康習慣4つ以上

健康習慣3つ以下



WAI評価  
UP

## 保健指導による生活習慣改善が WAI評価向上につながる一事例

### 60才代男性

指導前要指導6項目(喫煙、運動、飲酒、睡眠、朝食、間食)が、保健指導と3ヶ月毎の指導内容確認の手紙を郵送し、継続支援することで、指導後1年で要指導項目2項目(喫煙、朝食)に減り、WAI評価は劣から中位に向上しました。

\* 管理職ですが、現場にでる機会を増やしたことで活動量が増え、健康意識を持つようになり、節酒をし、間食をやめ、睡眠時間を確保するようになったそうです。

WAI36  
(中位)

後

WAI25  
(劣)

前

60才代  
男性

# 求められる高齢者の 生涯現役化のために

ブレスローの7つの健康習慣で良い健康習慣を多く（特にタバコは吸わない、運動習慣をもつ、適量飲酒）継続できるように保健指導を行うことが大切であることがわかりました。また良い健康習慣を持つ人ほどWAI評価は高く、改善しやすい傾向にあることがわかりました。

（井谷美幸他:中小企業における勤労高齢者の労働適応能力指標(Work Ability Index)とブレスローの7つの健康習慣との関連について,日本職業・災害医学会誌67(6)2019.)

勤労高齢者への  
保健指導はWAI評価点数  
を改善傾向に

課題

保健指導を  
有効活用

運動習慣改善は  
WAI評価改善に有効

課題

持続可能な  
運動方法

健康習慣改善と動脈硬化測  
定因子とWAI評価改善効果  
までは認められなかった

先行研究では酸化ストレス  
マーカーとWAI精神的資源  
では改善有効

課題

ストレスチェック  
・健康診断  
結果の活用

WAの土台は  
健康

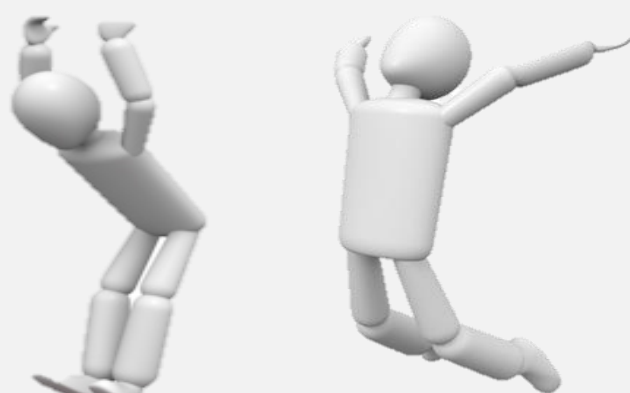
## 事業所内で簡単に指導できる運動習慣



歩幅大きく歩く



階段利用



その場ジャンプ