エイジフレンドリーガイドライン とその活用

産業医科大学 産業生態科学研究所 作業関連疾患予防学研究室 非常勤助教 岩崎 明夫

いわさき あきお ● 産業医科大学産業生態科学研究所作業関連疾患予防学研究室非常勤助教、ストレス関連疾患予防センター特命講師。専門は作業病態学、作業 関連疾患予防学。主に、過重労働対策、メンタルヘルス対策、海外勤務対策、ストレスチェック、特定健診、両立支援の分野で活躍。

高齢化社会の進展とともに、60歳以上の高年齢労働者の雇用者数は増加傾向にあり、今後も益々増えていくことが見込まれています。高年齢労働者が働きやすく、安全で安心して就労できる職場づくりは、多様性のある様々な労働者にとっても働きやすい職場であるといえます。国は「人生100年時代に向けた高年齢労働者の安全と健康に関する有識者会議」により高年齢労働者に配慮した職場づくりの報告書をとりまとめ、さらに2020年3月には「エイジフレンドリーガイドライン」を公表しています。本稿では、エイジフレンドリーガイドラインのポイントを紹介するとともに、各事業場での活用を振り返ります。

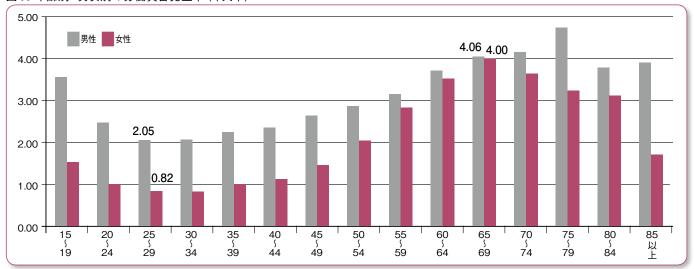
1. 高年齢労働者の現状

まず、高年齢者の就労状況について紹介します。少子化、高齢化の進展とともに、15歳から64歳の人口が総人口に占める割合は年々低下傾向にあり、すでに総人口の6割を切る水準です。その一方で、65歳以上の人口の割合は年々増加傾向にあり、約3割に達しています。今後もその傾向は続くことが見込まれており、その結果、多くの業種で高年齢労働者が占める割合の増加が見込まれています。高年齢人口の増加だけではなく、働く意欲に

おいても、60歳を超えても働きたい人が過半を占めています。実際に2008年から2018年の10年間におけるデータでは、保健衛生業では2.6倍、商業では1.6倍など第三次産業での増加が顕著であり、建設業では1.3倍、製造業では1.2倍と他の業種でも、職場の高年齢労働者は増加しています。つまり、今後は多くの職場で働く意欲のある高年齢労働者が増加していくことが見込まれます。

次に高年齢労働者の労働災害の状況について紹介します。**図1**のように、労働災害の発生は年代が上がるにつれて、発生率が上昇する傾向があります。25-29歳の

図1. 年齢別・男女別の労働災害発生率(千人率)



出典: 労働力調査、労働者死傷病報告

14 産業保健 21 2023.1 第111号

年齢層と65-69歳の年齢層を比較した場合、男性で約2 倍、女性で約5倍も労働災害の発生率が高くなっています。つまり、若壮年層に比べて高年齢層の労働災害の発生率は高く、特に女性ではその傾向が顕著であるといえます。また休業4日以上の労働災害の発生のうち、60歳以上の年齢層の労働災害は全体の約3割に達しており、休業見込期間も年代が上がるほど長期化する傾向があります。労働災害の内容としては、特に、転倒災害、墜落・転落災害の発生率が高くなっています。

2. 高年齢労働者の特性を理解する

高年齢労働者は、加齢等に伴い、心身機能の低下と 健康状態の変化が訪れ、年代が上がるにつれて、機能や 状態の個人差が広がります。

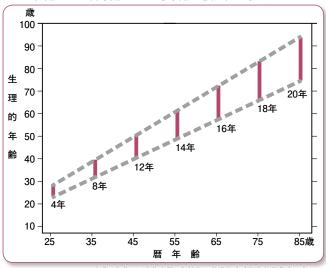
年代が上がるにつれて低下する心身機能については、 職場の安全に関わりの深いものとしては、バランス感覚、 とっさの動き、視機能、聴力、筋力、疲労回復力、記 憶力等があります。バランス感覚は、平衡機能や姿勢の バランス保持を指し、墜落災害などにつながる重要な機 能のひとつです。バランス感覚が低下すると、脚立作業 でふらついたり、大きな荷物を抱えながら歩くことが難し くなるなどの危険が考えられます。とっさの動きは全身 の敏捷性や反応動作、そのときの正確性や素早さを指 し、いざというときの墜落や転倒などの回避に影響する 機能のひとつです。とっさの動きが低下すると、段差に つまづいたときにとっさに手足が出せず大きな怪我につ ながることや物が倒れてきたときにとっさに逃げられない などの危険回避に影響がでます。視機能の低下は視力 の低下、遠近調節力 (ピント)低下、暗い場所での視力 の著しい低下、明るい場所から暗い場所に移動する際の 順応の低下(明暗反応)があります。視機能の低下によ り、薄暗い作業場で低い天井に頭をぶつけやすい、足 場を踏み外しやすいなどの問題が生じます。筋力は、握 力、背筋力、脚筋力、柔軟性があり、握力は工具や重 量物の把持力に影響し、背筋力は重量物の運搬に影響 し、脚筋力は歩行や立位姿勢の維持に影響します。握 力の低下は工具を長時間持てない、ドライバーが回せな い、ハンマーがすっぽ抜けるなどにつながり、背筋力の 低下は重量物の運搬ができない、天井を見上げながら

表1. 加齢に伴う心身機能低下のポイント

- 1. 生理的機能(特に、感覚機能、平衡機能)は、早い時期から低下が 始まる。
- 2. 筋力の低下は、脚力から始まり、体の上方へ向かい、手の指先へと進む。
- 3. 訓練によって得た能力 (知識・技能) は、長時間使用するほど維持できる。
- 4. 経験と技能の蓄積は、熟練を構成し、より高度で複合的な作業能力 を生む。
- 5. 中高年期以降は、心身機能の個人差が拡大する。

出典:東京労働局:高年齢化時代の安全と健康

図2. 加齢による暦年齢と生理的年齢の個人差の拡大



出典: 斎藤一、遠藤幸男: 高齢者の労働能力 (労働科学叢書53) より

の作業ができないなどの問題につながります。また、脚筋力の低下は長時間の立ち仕事ができない、つまづきやすくなるなどの問題につながり、柔軟性の低下は狭い場所での作業で腰を痛めやすくなる、長時間同じ姿勢での作業がつらい等の問題が生じます。

他にも聴力の低下は機械の異常音に気がつかない、車両の接近に気がつかないなどの危険を生じることがあり、疲労回復力の低下は動きの鈍さや必要な休息時間の増加、安全面への影響が生じやすくなります。また記憶力の低下では、繰り返して蓄積した記憶(長期記憶)はあまり低下しないのに比べて、短期的な記憶(短期記憶)は年代が上がると急激に低下します。一方で、心身の機能は低下するものがありますが、仕事に対するやりがいや仕事の満足度は高年齢労働者においても比較的高く維持される傾向があることも重要です(表1)。

また、図2にもあるように、年代が上がると、心身機能の状態や低下は個人差が拡大します。このことは健康状態についても同様の傾向があります。近年は実年齢である暦年齢に比べて、個人の生育や健康、老化の進捗等による生理的年齢は幅が見られており、また平均寿命や

健康寿命の延伸とともに、生理的年齢の若返りも指摘されています。個人差の拡大は、55歳では14年、65歳では16年にも達しており、個人により40代50代の暦年齢より若い生理的年齢を示す場合から、60代70代の生理的年齢を示す場合もあることには留意と配慮が必要です。

健康状態においては、年代が上がるにつれて、定期健康診断の有所見率が緩やかに上昇し、生活習慣病に罹患したり、大きな病を経験する人が増えていきます。生活習慣の維持と改善だけでなく、それぞれの健康状態に応じて、復職支援や治療と仕事の両立が大きな課題となる年代ということができるでしょう。このようなことから、高年齢労働者においては、その就業にあたり、「健康・体力」「就労意欲」などが重視されています。

3. エイジフレンドリーな 職場づくりを目指す

エイジフレンドリーな職場は、多様性のある様々な労働者にとっても働きやすい職場です。その推進においては、国から「エイジフレンドリーガイドライン」、中央労働災害防止協会から「エイジアクション100」がそれぞれ公表され、各事業者で活用することが期待されています。エイジフレンドリーな職場づくりのために事業者に求められる主なポイントとして、表2の5つがあります。

まず、高年齢労働者の安全と健康を確保するために、 事業者は安全衛生方針を表明するとともに、基本的な安全衛生体制を確立します。既存の安全衛生体制が確保されている場合は、エイジフレンドリーな職場づくりをその目標に加えましょう。そのうえで、リスクアセスメントを実施して、危険源の特定、リスクの見積もり、リスクの低減対策の検討と実施、実施結果の記録、と進めていきます。毎年の安全衛生活動にエイジフレンドリーな職場づくりを組み込むことで、PDCAサイクルを回し段階的な改善を目指しましょう。リスクアセスメントの実施においては、中災防の「エイジアクション100」のチェックリストを活用してチェックを進めると、職場の課題を明確にすることができます。業種により課題が異なることも多く、コラムにあるような好事例集を参考にすることも大切です。

職場環境の改善では、主にハード面の対策とソフト面の対策に大別されます。ハード面では身体機能の低下を

表2. エイジフレンドリーガイドラインの主なポイント

- 1. 安全衛生管理体制の確立等(リスクアセスメント、PDCAサイクル含む)
- 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

出典:厚生労働省:高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン概要 別添資料1より

補助する設備・装置の導入が大切です。照度の確保、手すりの設置、段差の解消、床材・防滑靴・床の水や油の除去などのすべり防止対策、ハーネス等の墜落制止用器具や保護具等の着用、安全標識の掲示等があります。また重量物の取扱いについては、かがみ姿勢やねじり姿勢を回避するために作業台の高さや配置の見直し、コンベヤなどの設備の活用、パワーアシストスーツ等の活用も考えられます。特に介護作業では、腰痛防止としてリフト、スライディングシート、移乗支援装置等を導入しましょう。

ソフト面では勤務形態や勤務時間の工夫として短時間 勤務、隔日勤務、交替制勤務等があります。作業スピー ドはゆとりあるペースが望ましく、無理のない作業姿勢、 注意力・集中力・判断力を必要とする負担の高い作業は 一連の作業時間が長くならないように配置やローテーショ ンも検討します。また、同時に複数の作業を行うことは 事故につながりやすいことがあります。筋力の低下により 腰痛の発生も多いため、重量物を分散するための小ロット 化や作業回数の削減、重量の明示などが大切です。

また熱中症は特に高年齢労働者における発生率が高く対策は重要です。涼しい休憩場所の確保、通気性のよい服装(送風機能付きも含む)、暑さ指数(WGBT値)の活用、初夏における熱への順化期間への注意、時間を決めて定期的に水分と塩分の摂取等のハード面、ソフト面の対策が求められます。

高年齢労働者の健康や体力の状況の把握、及びその状況に応じた対応では、健康面では法令で定められた定期健康診断の受診と事後措置の対応、体力面ではガイドラインに示されたフレイルチェックや「転倒等リスク評価セルフチェック票」を活用することも検討しましょう。高年齢労働者においては健康や体力の個人差が拡大する年代であることも考慮して、個々の健康や体力の状況を踏まえた軽減措置の実施や業務内容の変更を行うことも大切です。

16 産業保健 21 2023.1 第 111 号

安全衛生教育においては、高年齢労働者に対する教 育を実施することが求められます。労働者自らが身体 機能の低下が労働災害リスクにつながることを理解し、 体力や健康状態の維持のために、生活習慣改善や適 切な通院などの自己管理も大切です。ヒヤリハット情報 の活用が危険の予知と回避につながること、安全標識 や指差し呼称等の安全確認手法の基本の実践をおろそ かにしないこと、危険予知訓練 (KYT)や危険体感教 育の活用、これらの安全衛生教育を通して、エイジフレ ンドリーな職場づくりに高年齢労働者のそれぞれが参画 して協力していくことが重要といえるでしょう。

これらの対策の詳細は「エイジフレンドリーガイドライ ン|「エイジアクション100| に触れられていますので参 照してください。

■ラム エイジフレンドリーな職場づくりのための支援や情報

職場では働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンド リーな職場づくりが求められるようになってきました。そ のため、エイジフレンドリーな職場づくりの好事例の紹 介や国によるエイジフレンドリー助成制度を活用してい きましょう。

1. 高年齢労働者の労働災害防止対策の 好事例の紹介

様々な業種の中小企業において、エイジフレンドリーな 職場づくりで成果を上げている企業や事業場の好事例は 大変参考になります。厚生労働省、労働災害防止団体な どから提供されていますので、ぜひ参照してください。

・高年齢労働者の活躍促進のための安全衛生対策ー先進 企業の取組事例集一(中央労働災害防止協会)

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu/ 0000156037.pdf

企業規模や業種を問わず、「安全衛生教育」「転倒・腰 痛防止対策」「作業負荷の軽減」「熱中症対策」「体力づ くり」「がん治療と仕事の両立支援」の各取組の好事例が 具体的に紹介されています。

・70歳雇用事例サイト(独立行政法人高齢・障害・求職者 雇用支援機構)

https://www.elder.jeed.go.jp/

2021年4月から改正高年齢者雇用安定法が施行され、 70歳までの就業機会を確保する措置を講じることが各企 業の努力義務となりました。独立行政法人高齢・障害・ 求職者雇用支援機構では「70歳雇用推進事例集」を公表 しており、業種による特徴、高年齢労働者の戦力化や安 全と健康に関する課題に対処した好事例を多数参照する ことができます。

2. 中小規模事業場の安全衛生サポート事業や コンサルタントによる安全衛生診断

中央労働災害防止協会や各業種の労働災害防止団体

は、安全衛生サポート事業としての個別診断や各種研修 会等を実施しています。また、一般社団法人労働安全衛 生コンサルタント会は労働衛生コンサルタントや労働安 全コンサルタントによる安全衛生診断を実施しています。

・中小規模事業場 安全衛生サポート事業 個別支援

https://www.jisha.or.jp/chusho/support.html

労働災害防止団体が中小規模事業場に対して、安全 衛生に関する知識・経験豊富な専門職員を派遣して2時 間程度で現場訪問とヒアリングを行い、高年齢労働者対 策を含めた安全衛生活動支援を行う支援制度です。転倒、 腰痛、墜落・転落災害の予防、現場巡視における目の 付け所、リスク低減の具体的方法について具体的なアド バイスを行います。費用は無料です。

・労働安全コンサルタント・労働衛生コンサルタントによ る安全衛生診断

https://www.jashcon.or.jp/contents/society/ consultant

国家資格である労働安全コンサルタント、労働衛生 コンサルタントが事業場を訪問して、高年齢労働者対 策を含めた事業場の安全衛生診断を行います。費用 は有料です。

3. エイジフレンドリー補助金事業

2020年度より、国は「エイジフレンドリー補助金」制 度を新設し、働く高齢者を対象として職場環境を改善す るために、身体機能の低下を補う設備・装置の導入、働 く高齢者の健康や体力の状況の把握等、高年齢労働 者の特性に配慮した安全衛生教育、その他の働く高齢 者のための職場環境の改善対策に要した費用を補助対 象としています。各年度の助成制度については、厚生労 働省の「エイジフレンドリー補助金について」で最新情報 を確認してください (https://www.mhlw.go.jp/stf/ newpage_09940.html)。

2023.1 第111号 産業保健 21 17