

健康いきいき

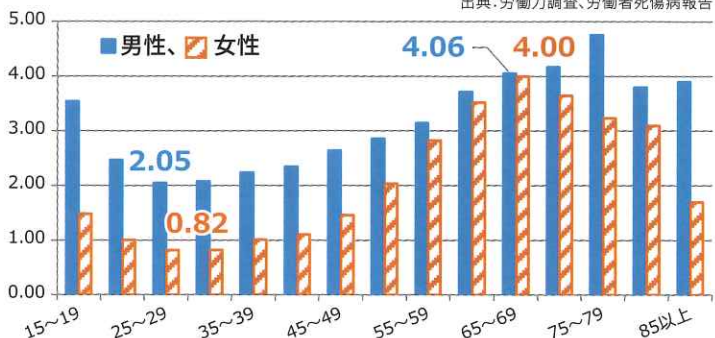
第71回全国労働衛生週間スローガン
「みなおして 職場の環境 からだの健康」

～エイジフレンドリーな職場環境づくり～

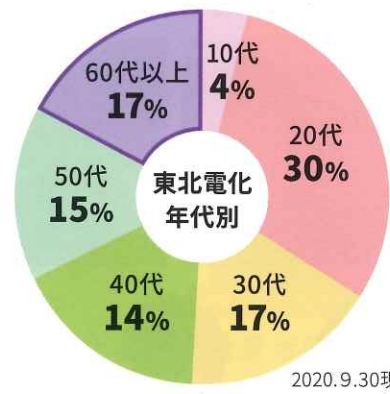
エイジフレンドリーとは？

エイジフレンドリーとは「高齢者の特性を考慮した」を意味する言葉です。高齢労働者の就労が進む現在、安心して安全に働ける職場環境の実現に向け、事業者や労働者に取組みが求められています。

＜年齢別・男女別の労働災害発生率(千人率)2018年＞
出典：労働力調査、労働者死傷病報告



【出典：エイジフレンドリーガイドライン(厚生労働省)】



2020.9.30現在

東北電化工業株式会社の年代別割合

平均年齢は全国平均41.4歳(上場企業のみ)をやや下回る39.9歳。当社では60歳を超えた後も働く方が増えています。

【参考：60歳以上の割合→8% (2015年)】
ここ5年で9%の増加

高齢労働者の現状

- 労働災害のうち60歳以上の労働者が占める割合は1/4以上
 - 労働災害発生率は、若年層に比べ高齢層で高い
- ※25～29歳と比べ65～69歳では男性2.0倍、女性4.9倍

事業者に求められる取組み

- 1 安全衛生管理体制の確立
- 2 職場環境の改善(ハード面・ソフト面両方)
- 3 高齢労働者の健康や体力の状況の把握
- 4 高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

詳しい内容はこちらから▼

高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)



労働者に求められる取組み

- 健康診断などによる健康や体力の状況の客観的な把握と維持管理
- 日常的な運動、食習慣の改善等による体力の維持と生活習慣の改善

☆自宅で簡単にできる「ロコモティブシンドローム」を防ぐトレーニング

ロコモティブシンドロームとは……骨・関節・筋肉などが衰えて立つ・歩くなどの身体能力が低下すること

ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)

両足で立った状態で踵を上げて、ゆっくり踵を降ろします。

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回(できる範囲で)×2～3セット

フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

両脚で立つ。踵に両手をついて、足を大きく前に踏み出す。膝を深く下げる。太ももが水平になるくらいに。踏み出した脚を元に戻す。身体を上げて、両脚で立つ。

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット

【出典：日本整形外科学会：ロコモチャレンジ! 推進協議会】