

高齢労働者に配慮した職場改善事項

ここに示す「高齢労働者に配慮した職場改善事項」は、特定の障害を持たない50歳以上の労働者を対象として推奨されるべき改善事項を示したものです。

加齢は持続性の筋力や最大酸素摂取量、視力、聴力といった身体生理機能の低下を生じさせますが、その度合いには個人差が大きく、また、個人が感じる負担やストレスには多くの要因が関連しています。

ここに示す改善事項は、個人別能力を踏まえたものではなく、多くの50歳以上とりわけ60歳代の作業者が無理なく就業できるものとして、改善が望まれる事項を示したものですのでご留意の上、活用してください。

I 作業管理に関する事項

1 職務配置に当たって判断や記憶の能力に関する配慮

① 高齢労働者の配置に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1) 作業に着手する前に計画が立てられる作業にする。
- (2) 作業内容を明確にし、具体的に指示する。

② 新たな作業、工程への配置に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1) 若年労働者より長い導入訓練期間を設ける。
- (2) できる限り定型の作業手順に基づく業務とする。
- (3) 具体的に作業手順を図・絵・文などで示し、実際にやらせてみて確認する。
- (4) 作業設計は余裕時間を入れて設計する。

2 協働者との関係についての配慮

協働者、特に若年世代と共に働く場合には以下のような配慮をする。

- (1) 若年労働者と協調できる作業にするために、作業における役割分担を明確に指示する。
- (2) 高齢労働者の経験やコツによる利点を生かせるよう、若年労働者に相互の理解を促す。

3 安全性の確保・心理的ストレスへの配慮

反応時間の延長や敏捷性の低下による事故を防止するため、以下のような配慮をする。

- (1) 高齢労働者の守れる、ゆとりある作業標準を設定する。
- (2) 自己学習の機会・手段を提供する。
- (3) 高齢労働者が自分たちのペースで作業できるように設計する。
- (4) 職制と責任を明確化する。
- (5) 危険な作業場に行く回数を少なくするなど、心理的ストレスを与える具体的な要因の排除をする。

4 作業の継続時間への配慮

注意集中を必要とする作業は短時間とする。

5 作業時間短縮と作業時間帯への配慮

作業時間短縮・作業時間帯に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1) 勤務形態、勤務時間に選択の幅を持たせる。
- (2) 半日休暇、早退などの自由度の高い休暇制度を実施する。
- (3) 夜勤日数を減らし、極力一人夜勤を避ける。
- (4) 交代勤務では夜勤後は十分な休日が取れるようにする。

6 作業スピード、ペース等への配慮

作業スピード・内容の設定に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1) とっさの反応を必要とする作業をなくす。
- (2) その都度違った情報（数字・文字）を記憶しなければならない作業を少なくする。
- (3) とっさの判断を要する作業をなくす。
- (4) 作業のペースは、時々高齢労働者が一息つけるくらいの余裕をもたせる。

(5)高年齢労働者が自分のペースで作業できるようにする。

7 筋力の低下、不良姿勢への配慮

- ①荷重のかかる作業については、以下のような配慮をする。
 - (1)強い筋力を要する作業を少なくする。
 - (2)重量物の持ち上げ等について高年齢労働者や性差に配慮した基準を策定し、その基準を超えないようにする。
 - (3)取り扱い重量物には、重量表示をする。
- ②作業デザインについて以下のような配慮をする。
 - (1)速い動作を伴う作業は極力避ける。
 - (2)腕を曲げた状態で手の届く範囲に負荷がくるよう作業設計する。
 - (3)自然立位で手の届く範囲に作業面があるようにする。
 - (4)十分な休憩時間をおく。
 - (5)傾斜をゆるやかにする、滑らないように滑り止めを設ける、必要に応じて手すりを設ける、段差をなくすという措置を講じる。
- ③挙上、押し作業などで荷重の大きい作業では補助機器を使用する。
 - (1)筋力負荷が大きい場合については、複数の人間での作業とし、あるいは補助機器を使用する。
 - (2)補助機器の使用に当たっては、安全使用のための教育を行う。

8 関節の可動性、組織柔軟性への配慮

- ①作業姿勢については、以下のような配慮をする。
 - (1)上腕を肩より高く上げる作業、物品を肩の高さより高く持ち上げたままでの作業をなくす。
 - (2)片足立ち、背伸び、前屈などの不安定な姿勢を継続するとをなくす。
 - (3)次の作業は継続して行わないようにする。
 - ①片手または両手を頭の高さ以上に繰り返し上げるか、上げた状態で作業する。
 - ②肘を肩の高さ以上繰り返し上げるか、上げた状態で作業する。
 - (4)首や手首を曲げたり、ねじったりした状態での作業は継続して行わないようにする。
 - (5)定常的に上体をひねる必要のある作業をなくす。
 - (6)膝を折り曲げる作業や、しゃがむ作業を減らすようにする。
 - (7)体を伸ばした姿勢、折れ曲がった姿勢、あるいは傾けた姿勢での作業は継続して行わないようにする。
- ②反復する作業については、継続的に行わないようにする。

9 生理機能低下への配慮

持久力などの低下に対応して以下のような配慮をする。

- (1)呼吸が荒くなるような作業を避ける。
- (2)曲げ、伸ばし、ひねりが極力少ない作業となるように工夫する。
- (3)できるだけ立位作業を減らす。
- (4)随時小用に立てるように、ラインから離脱できるようにする。

10 事故防止への配慮

高年齢労働者の生理的機能の低下による事故の発生を防止するため、以下のような考慮をする。

- (1)配置に当たって経験を配慮する。
- (2)作業は視力や聴力など単一の能力に過度に依存せず、視聴覚などを合わせた総合的な能力を作業に活かせるようにする。
- (3)高年齢労働者と若年労働者が協働できる職場とし、高年齢労働者の生理機能の低下に起因する事故の発生を防止できる職場にする。
- (4)個人に合わせて調整できる椅子、工具を提供する。

Ⅱ 作業環境管理に関する事項

11 作業場の施設管理への配慮

心身の生理的機能に配慮して、職場関連施設、設備に以下のような配慮をする。

- (1)作業から離れて休憩できるスペースを設ける。
- (2)洋式便所を設置する。
- (3)洗面台は、過度に前かがみにならないような高さにする。
- (4)床の低周波振動を減少させるため椅子に座布団を、床には防振マットを敷くなどの改善を行う。

12 事故の防止や、負担を低減するための作業環境の整備への配慮…①安全面

転倒・転落事故の防止のため、以下のような配慮をする。

- (1)滑りやすい歩行路をなくす。（※下欄参照）
- (2)階段には手すりを設ける。
- (3)段差のある場所は表示する。
- (4)作業場及び通路に適切な照明を設ける。
- (5)高所作業床の囲いの手すりは高めとし、中棧や爪先板を付ける。
- (6)見通しの悪い角には、カーブミラー等を設置する。
- (7)通路のコーナー部は直角とせず、斜め線や曲線とする。

※作業場の床や通路は、表面が濡れている、または、粉じんの堆積や油などで滑りやすくなっていることがあります。

滑りやすいことは転倒の原因となるばかりではありません。滑らないようにすることを意識するあまり、作業そのものへの注意がおろそかになったりします。また、バランスをとるために無駄な筋力を使い、疲労や筋肉痛の原因となりえます。床面を滑りにくくすることが重要です。

また、階段では、すべり止めを貼るなどの措置が必要となります。

これらの措置ができない場合には作業靴を滑りにくいものにする必要があります。

13 事故の防止や、負担を低減するための作業環境の整備への配慮…②視覚機能面

高年齢労働者の視覚機能の低下に対応した作業環境の形成のため、以下のような配慮をする。

- (1)文字サイズを大きくする。
- (2)作業面及び通路に適切な照明を設ける。
- (3)作業場の掲示するもの（標語・作業手順・ポスターなど）は見やすいように工夫する。
- (4)作業場の掲示物が見えにくい色彩や不明瞭なコントラストの場合、改善する。また背景色と関係ある色をさけ、識別しやすい表示にする。
- (5)表示板等へのグレア（視野内で過度に輝度が高い点や面が見えることによっておきる不快感や見にくさ）の映り込みを防止する。

14 事故の防止や、負担を低減するための作業環境の整備への配慮…③聴覚機能面

聴覚機能の低下に対応した作業環境の形成のため、以下のような配慮をする。

- (1)作業で必要な会話を妨げたり、異常音を聞き取りにくくする、あるいはいらいらを募らせるような背景騒音を減少させる。
- (2)騒音がひどい作業場では、聴力だけでなく視覚による情報伝達ができるように工夫する。
- (3)警告音は設備などの背景騒音を考慮し、背景音が低音の場合は高音の警告音、背景音が高音の場合は低音の警告音とし、また警告は必要に応じて、視覚に訴えるようにする。

15 事故の防止や、負担を低減するための作業環境の整備への配慮…④温熱環境面

高年齢労働者は、暑熱ストレスに対する体温調節機能の低下があること、及び寒冷ストレスに対しては生理的・心理的負担が大きいことに対応して、以下のような配慮をする。

- (1)暑熱環境下の作業では、作業環境の暑熱環境リスクをWBGT指数（湿球黒球温度、単位℃）で評価し、熱中症予防のための基本的な対策を講じる。

その際、高年齢労働者の年齢と健康状態と暑熱環境下の作業に対する慣れ等を考慮する必要がある。そして、それに基づいた作業強度、作業量、作業時間（1日の作業時間の合計）

等を設定し、また作業休止時間・休憩時間の確保に努める。*

なおインターネット等で提供される WBGT 予報値や熱中症予防情報を利用すると、熱中症の予防対策を事前に行うことができる。

- (2)寒冷環境下の作業では、高年齢労働者は若年及び中年労働者よりも保温性が高い防寒服（具）を着用する。また、作業継続時間、1日の合計作業時間、採暖室での休憩時間等は作業場の気温（風の冷却力も考慮する）と作業強度によって設定するが、その際、労働者の年齢や健康状態等に応じて寒冷曝露時間を短くする。

*詳細は、「熱中症の予防対策における WBGT の活用について」（平成 17 年 7 月 29 日付け基安発第 0729001 号）を参照して暑熱環境下の作業における配慮事項を検討してください。
（以下のホームページにおいて通達の閲覧ができます
URL:<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-46/hor1-46-29-1-0.htm>）

Ⅲ 健康管理に関する事項

16 健康管理

- ①高年齢労働者の労働適性を高め、健康の保持・増進を行うために以下のような配慮をする。
- (1)包括的な項目を含む問診表を用いて、法に定められた健康診断を実施し、疾病の予防・管理に対する、より厳密なコントロールが可能となるよう、配慮する。
 - (2)高血圧症罹患、耐糖能異常及び糖尿病罹患、握力、心肺機能、貧血、肝機能異常といった診断を受けた高年齢労働者には特に配慮する。
 - (3)健康に関するアドバイスを受けられる環境を整え、必要な情報を提供する。
 - (4)身体機能維持のための運動、栄養、休養に関するアドバイスを受けられる機会を提供する。
- ②適性配置、職場復帰に関連して、以下のような配慮をする。
- (1)休業後の職場復帰では、職場適応訓練、復職後のリハビリ出勤、復職訓練の期間を長めに設け、体力を十分回復させ、疾病の再発や慢性化を回避する。
 - (2)身体の状態に応じて、就業時間帯を調整できるようにする。
 - (3)作業負荷の高い作業は、軽作業を間に入れようようにする。
 - (4)適切なリハビリテーションを導入し、また、職場復帰情報の提供を行う。
- なお、適性配置および作業制限に当たっては、年齢ではなく、個人の身体的・精神的状況に合わせて柔軟に対応することが必要である。

Ⅳ 総括管理に関する事項

17 総括管理への配慮

職場の適性度保持および健康障害防止のため、以下のような配慮をする。

- (1)高年齢労働者に対して適正な職場の保持がなされているか、職場巡視を通じて確認する。
- (2)高年齢労働者のプライドを尊重できる職場環境を作る。
- (3)本人の意向を聞き、これに基づいて職務適性を判断する。

Ⅴ 労働衛生教育等に関する事項

18 労働衛生教育等への配慮

労働衛生教育の実施に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1)高年齢労働者の個人差に関する労働衛生教育を行う。
- (2)健康の保持増進に関わる、生活習慣、運動習慣についての知識と実践の機会を提供する。
- (3)腰痛発生防止のための教育、トレーニングの機会を提供する。
- (4)技能教育・健康教育の機会を提供する。
- (5)作業に新しい知識や方法を導入するときは、過去の作業との関連性を示す。
- (6)複雑な作業は、時間をかけて教育する。
- (7)作業手順の省略や規則違反をしないように教育する。