

健康づくりサポートメニュー(無料)

「事業所カルテ」

【協会けんぽ加入事業場】

貴社の健診受診率や生活習慣病リスクなどを協会けんぽ全支部や沖縄支部、同業態と比較した「事業所カルテ(健康度診断結果)」を毎年提供します。健康課題の把握にご活用ください。

※被保険者数などにより、ご提供できない場合があります。

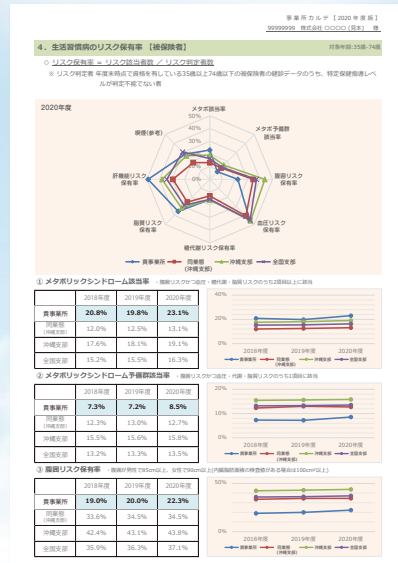
【協会けんぽ以外の場事業】

個人が特定されない範囲の健診情報を別途「健診情報提供書」として協会けんぽへ提供いただくことで、活用することができます。

※ご提供いただく内容：自社の健診受診者数と生活習慣病に関する検査項目の有所見者数、喫煙者数等

※事業所カルテは協会けんぽ加入事業場でも健康保険の適用事業場単位で作成しております。

営業所・支店等で宣言された場合は、事業所カルテがご提供できないことをご了承願います。



「うちなー健康経営ニュースレター」

健康に関する情報、健康づくりに積極的に取り組む宣言事業場の好事例などをご紹介します。

「がんじゅう沖縄（メルマガ）」

希望される方に産業保健に関する最新情報を毎月提供します。



「健康づくりのアドバイス」



協会けんぽの保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、事業場の健康づくりへの取り組み課題について、相談に対応します。お気軽にご利用ください。

「その他」

【沖縄県医師会】 <http://www.okinawa.med.or.jp/>

・医師による高血圧予防などの健康講話や健康相談を行います。

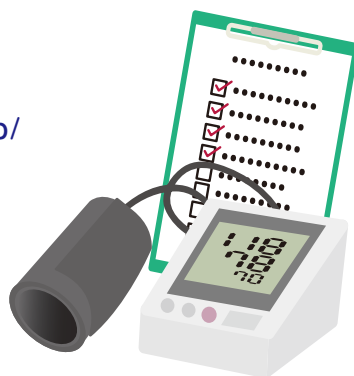
【沖縄産業保健総合支援センター】 <https://www.okinawas.johas.go.jp/>

- ・50人未満の事業場向けに、健康診断で有所見となった従業員の必要な措置について、医師からの意見聴取ができます。
- ・保健師が事業場を訪問し、保健指導や健康講話を行います。
- ・産業保健に関する様々なテーマの研修を行っています。
- ・メンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援に関する相談に対応いたします。

【協会けんぽ】 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>

※原則、加入事業場への支援

- ・保健師・管理栄養士が事業場を訪問し、特定保健指導や健康講話を行います。
- ・事業場内に展示して、健康への意識を高めてもらえるようなフードモデル(食品模型)や脂肪1kg実物大モデル、禁煙指導用肺モデル等のレンタルをいたします。



お問い合わせ先

全国健康保険協会 沖縄支部 TEL 098-951-2211(音声ガイダンス4)
沖縄労働局 健康安全課 TEL 098-868-4402



全国健康保険協会 沖縄支部

沖縄労働局

2022.06

うちなー健康経営宣言！

沖縄県内の働き盛り世代における健康づくりをサポートするため、令和3年3月に関係機関5者『沖縄県・沖縄労働局・沖縄県医師会・沖縄産業保健総合支援センター・全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部』にて包括的連携に関する協定を締結しました。これを機に、沖縄労働局で行っていた「ひやみかち健康宣言」と協会けんぽ沖縄支部の「福寿うちなー健康宣言」を「うちなー健康経営宣言」に統一し、令和3年4月1日より関係機関一体となって健康経営[®](※)に取り組む事業場をサポートいたします！

※「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康経営とは

従業員の健康を重要な経営資源と捉え積極的に従業員の健康増進に取り組む企業経営スタイルのことです。



健康経営実践のポイントは2つ

- POINT 01 事業場の代表者が健康経営を実践することを決意し、それを社内外に広く公表すること
- POINT 02 健診結果に基づき、事業場の健康課題を抽出し、その課題を改善するための効果的な取り組みを実践していくこと

健康経営宣言の見える化

沖縄労働局のホームページに事業場名や事業場全体の取り組み内容(代表者メッセージ)等を掲載することで、貴社が健康経営を実践している事業場であることを見える化(可視化)します。

健康課題等の把握

協会けんぽが保有する健診結果(注)を活用して、年に一度「事業所カルテ」を発行します。このカルテにより事業場の健康課題の把握や、取り組み後の改善効果を確認することが可能となります。

(注) 協会けんぽ加入以外の事業場は個人情報上の問題のない健診結果情報を提供していただくことが前提となります

貴事業場

「うちなー健康経営宣言」では、実践のサポートが受けられるため、効果的に健康経営に取り組むことができます！

健康づくりサポートは5者で行います！



申請の流れ

取組みはサポートメニューも活用しながら実践へ!!



実践する取組み内容①

取組み内容は、必須項目と選択項目があります。選択項目は1つ以上を選んでいただきます。

必須項目

次の3つは、法律に基づき必ず取り組んでいただく内容です (注)

- *労働安全衛生法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、年1回以上該当する従業員全てに健康診断を受診させる
- *健康診断の結果、健康保持に努める必要がある従業員に対し、保健指導又は特定保健指導を受けさせる
- *健康診断の結果、有所見となった従業員の必要な措置について、医師の意見を聴いた上で、就業上の必要な措置を行う (労働者50人未満の事業場は地域産業保健センターをご利用いただけます)

(注) 「労働安全衛生法」や「高齢者の医療の確保に関する法律」が適用される事業場

実践する取組み内容②

選択項目

次の①から⑬までの中から、取り組む内容を1つ以上選んでください。
取組み例を参考に自社の健康課題や取り組みそうなことからスタートしてみましょう!

	選択項目	取組み例	おすすめポイント
①	健康診断結果において、再検査や治療を要請されたら、必ず受診させ、その報告を提出させることについて、就業規則に盛り込む	・該当する従業員に再検査や治療等の受診をさせ、その報告を提出させる	就業規則に盛り込むことで、全社員が健康問題に取り組まなければならないことについて「見える化」することができ、また担当者が代わっても継続させることができます
②	従業員の家族の健診受診を奨励する	・従業員から家族に受診の声掛けをする ・協会けんぽと事業場代表者との連名で受診勧奨文を個別通知する	ご家族がともに健康であることは安心して働く上でも重要な取り組みです
③	健康増進に関する数値目標を設定する (任意)	・全従業員1日8,000歩以上歩く ・メタボリスクを前年度より5%減少させる	事業所カルテを活用し健康課題を把握すると具体的な数値目標が立てやすくなります
④	従業員に対して、健康意識を向上させる取り組みを行う	・朝礼や会議、回覧等で健康に関する情報発信 ・栄養や運動、飲酒やメンタルヘルス等に関する研修会の実施	産業医や産業保健スタッフ、協会けんぽ等にご相談ください
⑤	食生活の改善に取り組む	・ヘルシー弁当の利用を勧める ・自販機の飲料は低糖・無糖へ変更する ・おやつのお買置き・配布をしない	メタボや血圧、血糖等の有所見者が多い事業場にお勧め!習慣を変えるきっかけづくりになります
⑥	運動機会の増進に取り組む	・職場で、時間を決めてラジオ体操を実施する ・スポーツクラブ等の利用補助	体調の確認、健康維持やリフレッシュ効果があり、取り組んでいる事業場が増えています
⑦	禁煙や受動喫煙防止に取り組む	・敷地内禁煙、屋内禁煙の実施 ・禁煙希望者へ禁煙外来費用の一部補助	法改正もあり、受動喫煙防止対策は徹底していきましょう
⑧	適正飲酒対策に取り組む	・就業前に呼気中アルコール濃度のチェックをする ・職場の飲み会は一次会までにする	肝機能リスクの高い事業場や車を運転する方が多い場合は積極的に取り組みましょう
⑨	血圧管理に取り組む	・血圧計を設置し、正常範囲の周知と就業前の測定により正常範囲を超えている場合は、上司へ報告をする ・高血圧者の体調確認や定期通院のための時間確保	沖縄県では高血圧関連の病気で65歳未満の方が他県より多く亡くなっています。血圧の有所見者が多い場合は事業場として高血圧対策を考えましょう
⑩	感染症予防に取り組む	・手洗い、消毒の奨励と衛生品の確保 ・マスク着用の励行 ・予防接種場所の提供、予防接種に係る時間の出勤扱い	感染症予防は従業員と顧客や関係先を守るためにも大切な取り組みです
⑪	時間外勤務の縮減や有給休暇取得を促進する	・ノー残業デーの設定、年次有給休暇の取得を勧める	仕事と家庭生活の両立に向けた環境づくりにつながります
⑫	メンタルヘルス対策に取り組む	・メンタルヘルスに関する相談窓口の設置と周知 ・メンタルヘルス不調者への対応	職場の環境改善を目指し、沖縄産業保健総合支援センターを活用しましょう
⑬	治療と仕事の両立支援に取り組む	・治療と仕事の両立支援に関する相談窓口の設置と周知 ・両立支援担当者を対象にした研修の実施 ・両立支援に取り組む事業場の体制づくり、環境整備をする	治療と仕事の両立支援は社員の離職率の低下、生産性の向上につながります
⑭	その他 (任意で設定)		①~⑬に当てはまらない内容は、自由に設定してください

宣言後は...

積極的に取り組まれている事業場には申請により次のような認定・表彰制度があります!

● 沖縄県健康づくり表彰 (がんじゅうさびら表彰)

健康づくりに積極的に取り組み、顕著な実績を上げた事業場や地域団体を県知事が表彰します。

● 健康経営優良法人認定制度

経済産業省が創設した認定制度で、健康経営に取り組んでいる優秀な大企業や中小企業が、定められた基準に基づき認定されます。

沖縄県内においても表彰や認定を受けられた事業場が増えてきています。このような制度も視野に健康経営を進めてみてくださいね。

うちな一健康経営宣言 登録申請書

【申込方法】 以下の太枠内をすべてご記入のうえ、「協会けんぽ沖縄支部にFAX(郵送可)」又は「沖縄労働局にメール」
いずれかの方法で申請をしてください。

FAX : 098-951-2017 (協会けんぽ沖縄支部宛て)

メー ル : kenkouanzenka-okinawakyoku@mhlw.go.jp (沖縄労働局労働基準部健康安全課宛て)

※ ご記入頂いた情報は、沖縄県、沖縄労働局、沖縄県医師会、協会けんぽ沖縄支部、沖縄産業保健総合支援センターにて共有します。

事業場名称 【※1】		事業主氏名	
保険者種類	☐ 協会けんぽ ☐ 共済組合 ☐ 健保組合 ☐ 国保	被保険者証 の記号 (7～8桁の数字)	(左で「協会けんぽ」を選択の場合、ご記入ください。)
事業場 所在地	〒		
担当者氏名 (健康保険委員) 【※2】	(協会けんぽ加入事業場は「被保険者」の方を ご記入ください。)	電話番号	
		メールアドレス (任意)	@ (メルマガ配信等、健康情報の発信等に使用致します。)
必須	業種	【※3】裏面をご覧ください、当てはまる業種の番号を記入してください。	
代表者メッセージ (うちなー健康経営宣言 ^{®(※)} の申請にあたって、メッセージをお願いします)			
必須	(250字以内でお願いします。記載例につきましては、沖縄労働局ホームページ内「うちなー健康経営宣言事業場一覧」をご参照ください。【※4】)		
沖縄労働局ホームページに事業場ロゴの掲載の希望の有無について、いずれかをチェックしてください。			☐ 希望する ☐ 希望しない

『うちなー健康経営宣言』にて、取り組む内容にチェックを入れてください。

取組内容	必須	✓	労働安全衛生法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、年1回以上、該当する従業員全てに健康診断を受診させる。(100%)
		✓	健康診断の結果、健康保持に努める必要がある従業員に対し、保健指導又は特定保健指導を受けさせるように努める。(目標100%)
		✓	健診の結果、有所見者となった従業員の必要な措置について、医師の意見を聴いた上で、就業上の必要な措置(※)を行う。 (※)例えば、休業、休職、労働時間の短縮、時間外労働の制限、労働負荷の制限、作業の転換、就業場所の変更など。
	選択してください ひとつ以上	☐	1. 健康診断結果において、再検査や治療を要請されたら、必ず受診させ、その報告を提出させることについて、就業規則に盛り込む。
		☐	2. 従業員の家族の健診受診を奨励する
		☐	3. 健康増進に関する数値目標を設定する(※任意記入、例：全ての従業員が1日8000歩以上歩く など) ＜数値目標： ＞
		☐	4. 従業員に対して健康意識を向上させる取組みを行う
		☐	5. 食生活の改善に取り組む
		☐	6. 運動機会の増進に取り組む
		☐	7. 禁煙や受動喫煙防止に取り組む
		☐	8. 適正飲酒対策に取り組む
		☐	9. 血圧管理に取り組む
		☐	10. 感染症予防に取り組む
		☐	11. 時間外勤務の縮減や有給休暇取得を促進する
		☐	12. メンタルヘルス対策に取り組む
☐	13. 治療と仕事の両立支援に取り組む		
☐	14. その他(任意でご記入ください。) ・		

※ 申請書を提出いただいた事業場様には、後日「うちなー健康経営宣言証」を送付いたします。なお、上記の「代表者メッセージ」「取組内容」については、沖縄労働局のホームページに掲載させていただきます。また、協会けんぽ沖縄支部のホームページには「事業場名」のみ掲載させていただきます。

お問い合わせ先:全国健康保険協会(協会けんぽ) 沖縄支部 TEL 098-951-2246 又は 沖縄労働局労働基準部健康安全課 TEL 098-868-4402

(※)「健康経営[®]」はNP0法人健康経営研究会の登録商標です。

《注意事項》

【※1】 事業場単位だけでなく、企業又は法人単位（協会けんぽの適用事業所単位）での申請も可能です。
個人事業主様の場合は、事業場名称（屋号）の後に「事業主様の氏名」も記入してください。なお、記入がもれていた場合も、後日送付される宣言証の事業場名称には「屋号」個人事業主様の氏名」という形で表記されます。

【※2】 協会けんぽ沖縄支部に加入している事業場のみ、担当者の方を健康保険委員として登録いたします。
健康保険委員限定のガイドブックの進呈や研修会のご案内をさせていただきます。

【※3】 貴事業場が当てはまる業種につきまして、下記より選択し番号を記入してください。

- | | | | | |
|---------------------|----------------|------------------|----------------------|-----------------|
| 1.農業・林業・漁業 | 2.鉱業・採石業・砂利採取業 | 3.建設業 | 4.製造業 | 5.電気・ガス・熱供給・水道業 |
| 6.情報通信業 | 7.運輸業・郵便業 | 8.卸売・小売業 | 9.金融・保険業 | 10.不動産業・物品貸借業 |
| 11.学術研究、専門・技術サービス業 | 12.宿泊業・飲食サービス業 | 13.生活関連サービス業・娯楽業 | | |
| 14.教育・学習支援業 | 15.医療・福祉 | 16.複合サービス事業 | 17.サービス業(他に分類されないもの) | |
| 18.公務（他に分類されるものを除く） | 19.分類不能の産業 | | | |

【※4】 下記ホームページに「うちなー健康経営宣言」をした事業場一覧を載せております。
各事業場の代表者メッセージも確認できますので、ご参照ください。

沖縄労働局 うちなー健康経営宣言

検 索

全国健康保険協会沖縄支部 メールマガジンについて

ご利用上の注意事項（利用規約）

全国健康保険協会では、メールマガジン配信サービス(以下「本サービス」という)の運営に必要な範囲で、本サービスをご利用される皆様の情報の登録を頂いております。

本サービスにおける登録情報の取扱い等につきましては、以下のとおりですので、登録にあたっては、あらかじめ以下の事項をお読みいただき、ご了承のうえ登録をお願いします。
なお、本サービスは、その内容によりHTML形式の場合や、テキスト形式でも文字数が多い場合があり、全ての携帯電話での受信に適した形式で配信しておりません。ご登録の際は、パソコンのメールアドレスをご利用ください。

1. 本サービスは、外部の配信業者に委託して行っています。
2. 本サービスは、無料(通信料金は除く)でご利用になれます。
3. 全国健康保険協会では、本サービスにご登録頂いた情報について、漏えい、紛失、破壊、不正アクセス及び改ざん等を防止するために必要な措置を講じています。本サービスの運営は外部に委託していますが、委託先においても収集した情報の適切な管理のために必要な措置を講じています。
4. 登録頂いた情報は、本サービスを円滑に運営するための参考として使用します。なお、メールアドレスについては、メールマガジンの配信のために使用します。
5. 全国健康保険協会では、法令に基づき提供することが義務づけられていると解される場合、不正アクセス、脅迫等の違法行為があった場合、その他特別の理由のある場合を除き、収集した情報を本サービスの運用以外の目的のために自ら利用し、又は第三者に提供いたしません。ただし、統計的に処理された当サイトのアクセス情報、利用者属性等の情報については公表することがあります。
6. 本サービスでは、メールマガジンを配信するため、メールアドレスの入力を必要としますが、これ以外に個人を識別することができる情報は収集していません。なお、本サービスの登録は、登録者ご本人の意思により何時でも解除が可能です。また、情報の変更・訂正も可能です。
7. 本サービスでは、ウイルス防止のためファイルの添付は行いません。(添付ファイルのついたメールは偽物です。)
8. 万一、内容が不審なメールマガジンを受信した場合は、全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーと対比してください。
9. メールマガジンの配信については、回線上的問題(メールの遅延、消失)等により届かなかった場合、もしくは文字化けが生じた場合等でも再送信はいたしません。全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーをご覧ください。
10. 本サービスは、全国健康保険協会の都合により、「全国健康保険協会ホームページ」において予告した後に中止、延期又は廃止することがあります。
11. 全国健康保険協会は、本サービスの利用、運用の中止、延期又は廃止等により発生する一切の責任を負いません。
12. 登録されたメールアドレスへの配信が連続5回にわたり未着エラーとなった場合、登録メールアドレスは無効として以降の配信を停止します。
13. 原則として、配信されたメールマガジンのメールアドレスへの返信でのご意見、ご要望等はお受けできません。

うちなー健康経営宣言 登録申請書

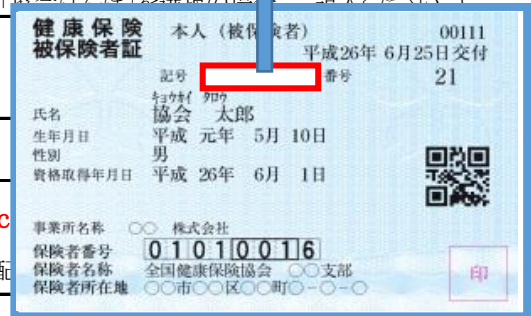
【申込方法】 以下の太枠内をすべてご記入のうえ、「協会けんぽ沖縄支部にFAX（郵送可）」又は「沖縄労働局にメール」いずれかの方法で申請をしてください。

FAX : 098-951-2017（協会けんぽ沖縄支部宛て）

メール : kenkouanzenka-okinawakyoku@mhlw.go.jp（沖縄労働局労働基準部健康安全課宛て）

※ ご記入頂いた情報は、沖縄県、沖縄労働局、沖縄県医師会、協会けんぽ沖縄支部、沖縄産業保健総合支援センターにて共有します。

事業場名称 【※1】	株式会社 □□		事業主氏名	○○ ○○	
保険者種類	☒ 協会けんぽ ☐ 健保組合	☐ 共済組合 ☐ 国保	被保険者証 の記号 (7～8桁の数字)	99999999 (左で「協会けんぽ」を選択の場、ご記入ください。)	
事業場 所在地	〒 900-0000 沖縄県○○市○○1-1-1				
担当者氏名 (健康保険委員) 【※2】	△△ △△ (協会けんぽ加入事業場は「被保険者」の方を ご記入ください。)		電話番号		
			メールアドレス (任意)	abc (メルマガ配)	
必須	業種	19	【※3】裏面をご覧ください、当てはまる業種の番号を記入してください。		



代表者メッセージ (うちなー健康経営宣言[®](※)) の申請にあたって、メッセージをお願いします)

(250字以内でお願いします。記載例につきましては、沖縄労働局ホームページ内「うちなー健康経営宣言事業場一覧」をご参照ください。【※4】)

必須

従業員が心身ともに健康で安心して働ける職場環境の構築を目指し、積極的に健康経営に取り組んでいきます。

沖縄労働局ホームページに事業場ロゴの掲載の希望の有無について、いずれかをチェックしてください。

☒ 希望する ☐ 希望しない

『うちなー健康経営宣言』にて、取り組む内容にチェックを入れてください。

取組内容	必須	☒	労働安全衛生法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、年1回以上、該当する従業員全てに健康診断を受診させる。(100%)
		☒	健康診断の結果、健康保持に努める必要がある従業員に対し、保健指導又は特定保健指導を受けさせるように努める。(目標100%)
		☒	健診の結果、有所見者となった従業員の必要な措置について、医師の意見を聴いた上で、就業上の必要な措置(※)を行う。 (※)例えば、休業、退職、労働時間の短縮、時間外労働の制限、労働負荷の制限、作業の転換、就業場所の変更など。
		☒	1. 健康診断結果において、再検査や治療を要請されたら、必ず受診させ、その報告を提出させることについて、就業規則に盛り込む。
		☒	2. 従業員の家族の健診受診を奨励する
		☒	3. 健康増進に関する数値目標を設定する(※任意記入、例:全ての従業員が1日8000歩以上歩く など) ＜数値目標: すべての従業員が1日10000歩以上歩く ＞
		☒	4. 従業員に対して健康意識を向上させる取組みを行う
		☒	5. 食生活の改善に取り組む
		☒	6. 運動機会の増進に取り組む
		☒	7. 禁煙や受動喫煙防止に取り組む
		☒	8. 適正飲酒対策に取り組む
		☒	9. 血圧管理に取り組む
		☒	10. 感染症予防に取り組む
		☒	11. 時間外勤務の縮減や有給休暇取得を促進する
		☒	12. メンタルヘルス対策に取り組む
☒	13. 治療と仕事の両立支援に取り組む		
☒	14. その他(任意でご記入ください。) ・ 毎朝のラジオ体操実施		

※ 申請書を提出いただいた事業場様には、後日「うちなー健康経営宣言証」を送付いたします。なお、上記の「代表者メッセージ」「取組内容」については、沖縄労働局のホームページに掲載させていただきます。また、協会けんぽ沖縄支部のホームページには「事業場名」のみ掲載させていただきます。

お問い合わせ先: 全国健康保険協会(協会けんぽ) 沖縄支部 TEL 098-951-2246 又は 沖縄労働局労働基準部健康安全課 TEL 098-868-4402

(※)「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

業 務 上 疾 病 の 対 策 と 支 援 一 覧

産業保健活動総合支援

産業保健総合支援センターは、産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。

地域産業保健センター（地産保）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。

また、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う「団体経由産業保健活動推進助成金」による支援も実施しています。

- 産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>

- 団体経由産業保健活動推進助成金
- <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>



化学物質管理

化学物質のラベル・SDSの作成、危険有害性に応じたリスクアセスメントを着実に実施するための情報を提供しています。

- 職場のあんぜんサイト
- http://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/kag/kagaku_index.html



メンタルヘルス対策

職場でのメンタルヘルス対策に関する法令・通達・マニュアル、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」を掲載しています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>



メール・電話・SNS相談窓口を設置し、メンタルヘルス対策の取組事例などを紹介しています。

- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援のガイドラインや企業の取り組み事例、シンポジウムなどの総合的な情報を紹介しています。

- 治療と仕事の両立支援ナビ
- <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



SAFEコンソーシアム

「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」※に加盟し安全衛生の取り組みを社内外にPRしましょう！



※増加傾向にある転倒・腰痛などの労働災害について、顧客や消費者も含めたステークホルダー全員で解決を図る活動体です。趣旨に賛同した企業、団体にコンソーシアムを構成し、労働災害問題の協議や、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

- SAFEコンソーシアムポータルサイトはこちら
（サイト内から加盟申請もできます）
- <https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>



高年齢労働者の健康づくり

高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向けた取り組みを進めましょう。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html



転倒・腰痛予防対策

「いきいき健康体操」（監修：松平浩）

- 動画

<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>



- 解説書

<https://www.mhlw.go.jp/content/kaisetu.pdf>



その他

- 職場における熱中症予防情報
- <https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



- 職場における受動喫煙防止対策
- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html



- 労働基準監督署等への届出は電子申請が便利です！
- <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000184033.html>



沖縄労働局 労働基準部 健康安全課 ☎098-868-4402

〒900-0006 沖縄県那覇市おもろまち2-1-1 那覇第二地方合同庁舎1号館3階

【ハローワーク求人を行う事業所さま】

求人票で健康づくりに取り組む 会社をアピールしよう！

『うちなー健康経営宣言』に登録して、求人票で健康づくりに取り組む会社をアピールしてみませんか。従業員健康を重要な経営資源として捉え、沖縄県内の働き盛り世代における健康づくりに取り組む事業所であることを、求職者にアピールして応募機会を増やしてみませんか。

求人票記載例

求 人 に 関 す る 特 記 事 項

＊健康づくりをサポート「うちなー健康経営宣言」に登録済
【登録番号〇〇〇〇】（宣言内容は沖縄労働局HPに掲載中）



定期健康診断の項目（※医師の判断により省略可）

項 目	省 略 基 準
☐ 既往歴及び業務歴の調査 ☐ 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	
☐ 身長、腹囲、聴力の検査 ☐ 体重、視力	☐ 身長：20歳以上 ☐ 腹囲：40歳未満（35歳除く）、BMIが20未満ほか ☐ 聴力：45歳未満（35歳、40歳除く）については、 医師が適当と認める聴力の検査をもって 代えることができます。
☐ 胸部エックス線検査、喀痰検査	☐ 胸部エックス線：40歳未満 （20歳、25歳、30歳、35歳除く） ☐ 喀痰：胸部エックス線での異変の場合など
☐ 血圧の測定	
☐ 貧血検査（血色素量及び赤血球数） ☐ 肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP） ☐ 血中脂質検査 （LDLコレステロール、HDLコレステロール） ☐ 血清トリグリセライド） ☐ 血糖検査	☐ 40歳未満（35歳除く） 
☐ 尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無の検査）	
☐ 心電図検査	☐ 40歳未満（35歳除く）

生活習慣病予防健診（協会けんぽ加入の35～74歳の被保険者）



「生活習慣病予防健診」を受診すると、「労働安全衛生法」に基づく職場の「定期健康診断」の代わりの健診にもなります。また、「生活習慣病予防健診」の内容は、「定期健康診断」よりも充実し、**年度内お一人様1回に限り、「協会けんぽ」が健診費用の一部を負担します。**

☆「生活習慣病予防健診」のお問い合わせ→ ☆協会けんぽ沖縄支部：098-951-2211（代表）

※職場の「定期健康診断」は、「**全年齢**」が対象ですので、ご注意ください。

☆「定期健康診断」のお問い合わせ→ ☆沖縄労働局健康安全課：098-868-4402

定期健診の費用は「会社側」が負担します。

・安衛法等で事業者に義務付けられている健康診断の費用は、法令により、健康診断の実施が義務付けられている以上、**当然事業者が負担すべき**ものとされています。ただし、法定項目以外の費用については、必ずしも事業者負担ではないので、労使で協議して下さい。

定期健診中の賃金は、労使間の「話し合い」で決めます。

・定期健康診断は、一般的な健康確保を目的として事業者を実施義務を課したものですので、業務遂行との直接の関連において行われるものではありません。そのため、受診のための時間についての賃金は労使間の協議によって定めるべきものになります。ただし、円滑な受診を考えれば、受診に要した時間の賃金を**事業者が支払うことが望ましいです**。なお、特殊健康診断は、法定の有害業務に従事する労働者が受けるものであり、業務の遂行に関して、健康確保のため当然に実施しなければなりません。そのため、特殊健康診断の受診に要した時間は労働時間であり、賃金の支払いが必要です。

定期健康診断の 有所見率を改善しましょう！

1. なぜ定期健診をするの？

健康診断を受けましょう！



- ・「安全で安心して働くため」に健康管理が必要だからです。
- ・健康で働けるかを確認しないと、「病気の増悪」、「事故やケガの要因」となるおそれがあります。
- ・健診結果を見て客観的に健康状態を把握し、「生活習慣の改善」に役立ちます。

・使用者(会社側)は

- ➡ 労働者の安全への配慮として、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をする必要があります（労働契約法第5条）。
また、快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて職場における労働者の安全と健康を確保しなければなりません（※安衛法第3条）
- ➡ 労働者に対し医師による健康診断を（定期に）行わなければなりません（※安衛法第66条～）
※安衛法→労働安全衛生法の略

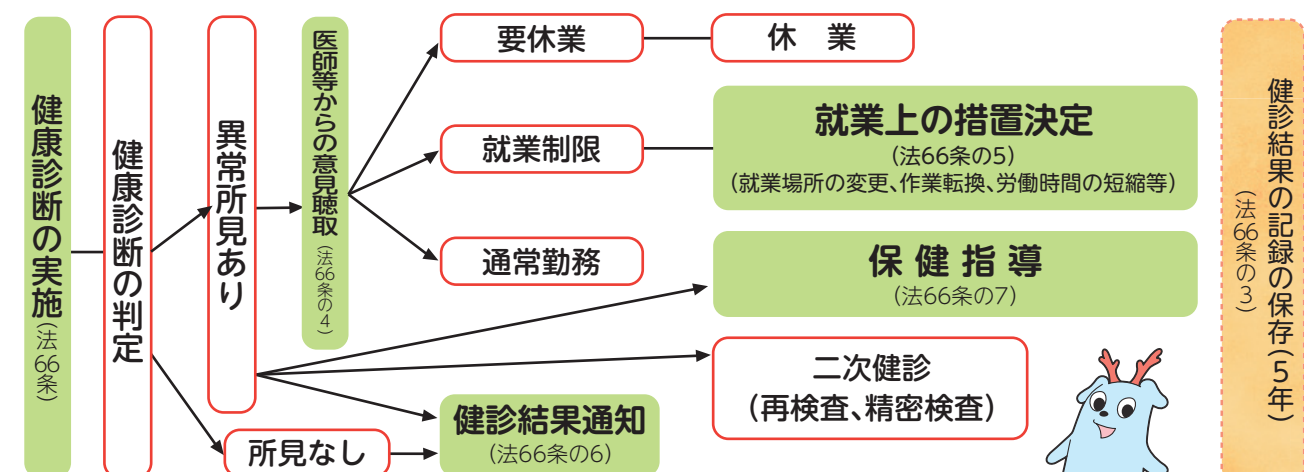
・労働者(働く側)は

- ➡ 労働災害防止のため、必要な事項の遵守のほか、事業者等が実施する労働災害の防止に関する措置に協力するように努めなければなりません（安衛法第4条）
- ➡ 事業者が行なう健康診断を受けなければなりません（※安衛法第66条）



★定期健診の対象者：正社員のほか無期契約や契約期間が1年以上の有期契約で正社員の週所定労働時間の4分の3以上働くパートタイム労働者も対象になります。

定期健康診断の基本的な流れ



独立行政法人 労働者健康安全機構

沖縄産業保健総合支援センター

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター2階 電話：098-859-6175

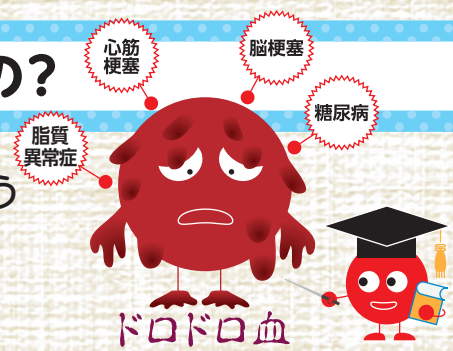
沖縄産業保健総合支援センター
イメージキャラクター
さんぽん



2. 健診結果で何の項目に注意すればいいの？

特に脳・心臓疾患の発症の予防の項目を見ましょう

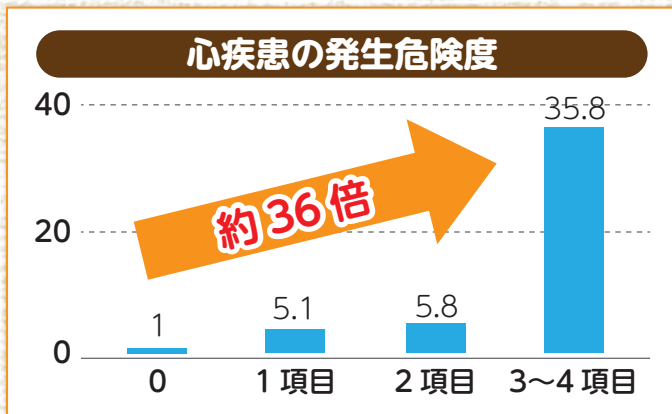
- ①血圧検査 ②血中脂質検査 ③血糖検査
- ④腹囲の検査またはBMI(肥満度)の測定



心疾患の危険因子

- ①高血圧症 ②脂質異常症 ③糖尿病
- ④肥満の項目の3項目～4項目該当で危険度が**36倍**に!

健康管理は、**運動・栄養・休養(睡眠)**のコントロール。



(出典:労働省作業関連疾患総合対策研究班調査2001)

メタボリックシンドロームの基準 (日本肥満学会2005年)

- ① 腹部肥満: ウエストサイズ男性**85cm**以上、女性**90cm**以上
- ② 中性脂肪値: **150mg/dl** 以上、HDLコレステロール値: **40mg/dl** 未満(いずれか、または両方)
- ③ 血圧: 収縮期血圧(最高血圧) **130mmhg**以上、拡張期血圧(最低血圧) **85mmhg**以上(いずれか、又は両方)
- ④ 血糖値: 空腹時血糖値 **110mg/dl** 以上

→「メタボリックドミノ」

メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように高血圧や糖代謝異常などが起こり、次いで動脈硬化、虚血性心疾患や脳血管障害、**最終的には心不全、脳卒中、認知症、失明、腎不全など、多臓器不全の状態へ。日常生活もままならなくなり、生命の危機に直結**する事態となります。



項目	影響等
血圧	高血圧には、自覚症状はほとんどありませんが、そのまま放置していれば、様々な合併症を引き起こします。血圧が高くなるほど、脳卒中、心筋梗塞などの罹患リスク及び死亡リスクが高くなります。
血中脂質	LDLコレステロール値や中性脂肪値が高いと、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります。
血糖	血糖値が常に高い状態にあると、血液が濃くなり、脱水状態になるばかりでなく、糖尿病や動脈硬化(脳梗塞、心筋梗塞、狭心症)といった病気にかかりやすくなるというリスクが生じます。 特に糖尿病は一度かかると完治が難しく、さらに高血糖が長期にわたり持続することで、いくつかの合併症を引き起こします。なかでもよくみられるものに、①糖尿病性網膜症(視力低下)、②糖尿病性腎症(腎不全)、③糖尿病性神経障害(手足のしびれ、立ちくらみ、不整脈、便秘)があり、これらは糖尿病の三大合併症と呼ばれており、いずれも重大な障害をもたらします。
肥満	生活習慣病のリスクのほかに、年齢とともに筋肉量や骨量が減り、からだを支える力が弱くなっていきます。そこに肥満で体重が増えると骨や関節への負担が大きくなり、腰痛や膝痛などの関節障害を起こしやすくなります。また、転んだりして、骨折を起こす場合もあります。



沖縄県内の30歳から64歳(働き盛り)の死亡率は悪化しており、男女とも**全国5位以内**です(H27年人口動態調査)

3. 定期健診の結果をなぜ会社に出すの？



安全配慮や事後措置に関し、健診で異常があった場合には医師の意見を聞き、場合によって「勤務への配慮」が必要だからです。



・使用者(企業側)は、

健康診断の結果(対象者は、項目に異常の所見があると診断された者)に基づき、健康を保持するために必要な措置について、医師の意見を聴かなければなりません(※安衛法第66条～)また、医師の意見を勘案し必要があると認めるときは、当該労働者の実情を考慮して、**就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等**の措置を講じなければなりません。また、生活習慣改善のために、**保健指導**を実施することも重要です。

・労働者(働く側)は、

健康状況を把握して、自主的に健康管理を行うことが必要です。

保健指導等:第66条の7第1項

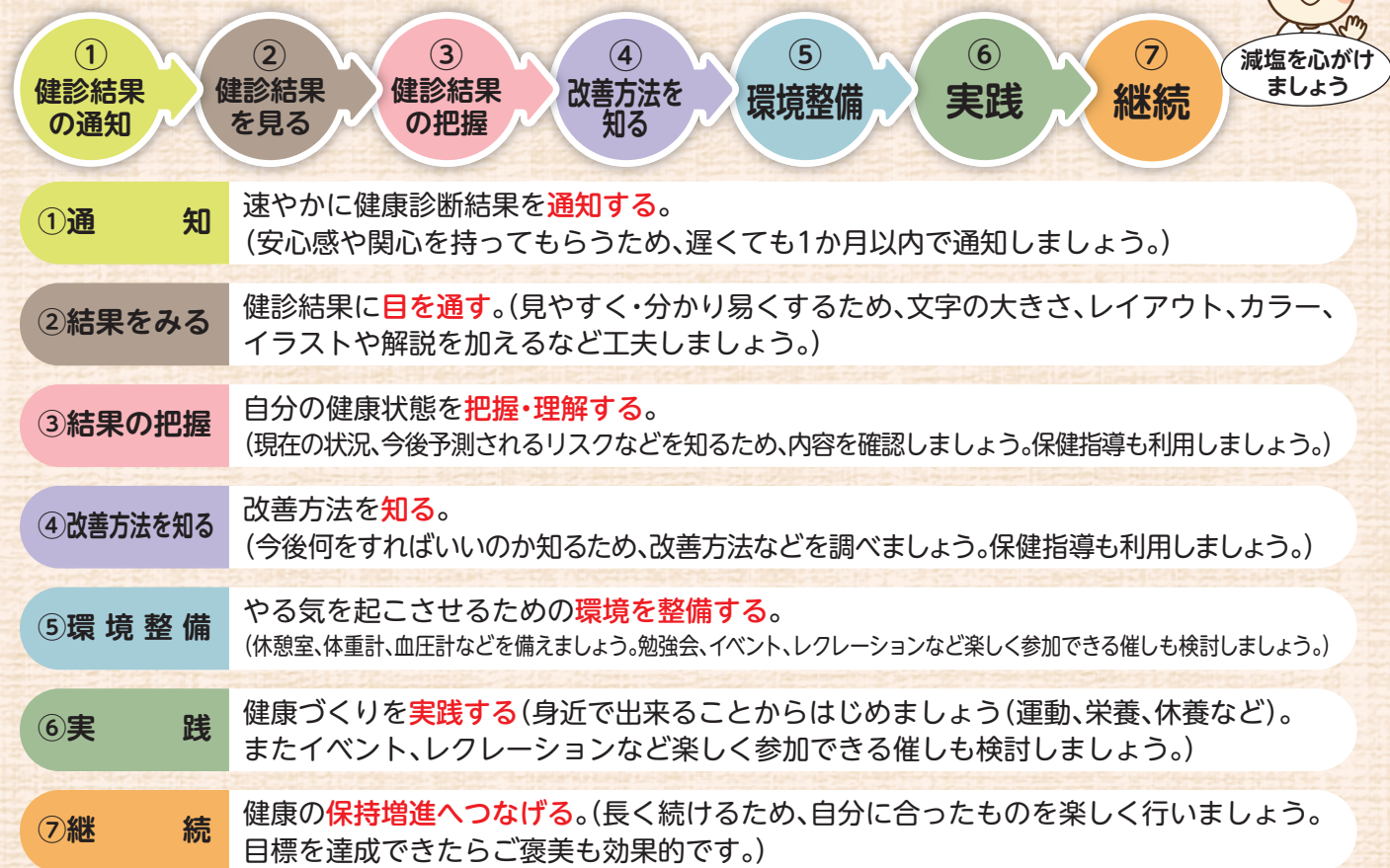
・使用者(企業側)は、

健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対し、医師、又は保健師による**保健指導**を行うように努めなければなりません。

・労働者(働く側)は、

健康診断の結果や保健指導を利用して、その**健康の保持**に努めなければなりません。

定期健診!やりっぱなしにしないで! ～ 健診結果を生かしましょう ～



労災保険二次健康診断等給付制度 ※問合先:沖縄労働局労災補償課:TEL098-868-3559



二次健康診断等給付は、定期健康診断等で「①血圧検査、②血中脂質検査、③血糖検査、④腹囲の検査またはBMI(肥満度)の測定」において①～④の全ての項目に異常の所見が認められた場合に、脳血管・心臓の状態を把握するための「二次健康診断」及び「脳・心臓疾患の発症の予防を図るための特定保健指導」を1年度内に1回、「無料」で受診することができる制度です。なお、一次健康診断の担当医師により、「異常なし」と診断された場合であっても、「産業医等」が、就業環境等を総合的に勘案し、異常の所見を認めた場合には、産業医等の意見を優先します。

協会けんぽの健診と保健指導で健康経営[※]を推進しよう！

明るい職場は 社員の健康から

監修：全国健康保険協会 沖縄支部

※「健康経営」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



とある会社にて・・・

ただいま～
あらっ！
社長の皆さん
おそろいで！

ガチャ

健康保険委員
康子

やあ！
やっと戻ってきたぞ！

社長

君を待っていたんだよ！

私を？
なぜですか？

なんでも康子さんは
社員の健康管理に
ついてかなり詳しい
らしいじゃないか！

やだ！
詳しいだなんて
そんな～

何でも
聞いて
ください！

A 建設会社 社長

B 運送会社 社長

まずは社員の健康管理は健診の
受診から！そして健診のあとは
保健指導までしっかり受けること！
それが大事！！おすすめは
「協会けんぽの生活習慣病
予防健診」

「よいしょ!!」

どう？どう？
すごいでしょ！
今年は定期健診として
生活習慣病予防健診を
受けてみませんか？

協会けんぽの生活習慣病 予防健診のイイところ！

- その1 検査項目が定期健診より多い！
- その2 約 19,000 円の生活習慣病予防健診
(一般健診)が補助で約 7,000 円に！
- その3 各種がん検診も受けられる！

肺
がん

胃
がん

大腸
がん

乳
がん

子宮
がん

定期健診としての
利用をおすすめします！

すごい！！
がん検診が含まれて
いるからいいね！

へえ
だけど協会けんぽは
何でこんなことまで
してくれるのかね？

それは・・・
あっ！！いつも
保健指導に来てくれる
協会けんぽ保健師の
大城さんに聞いてしま
しょう

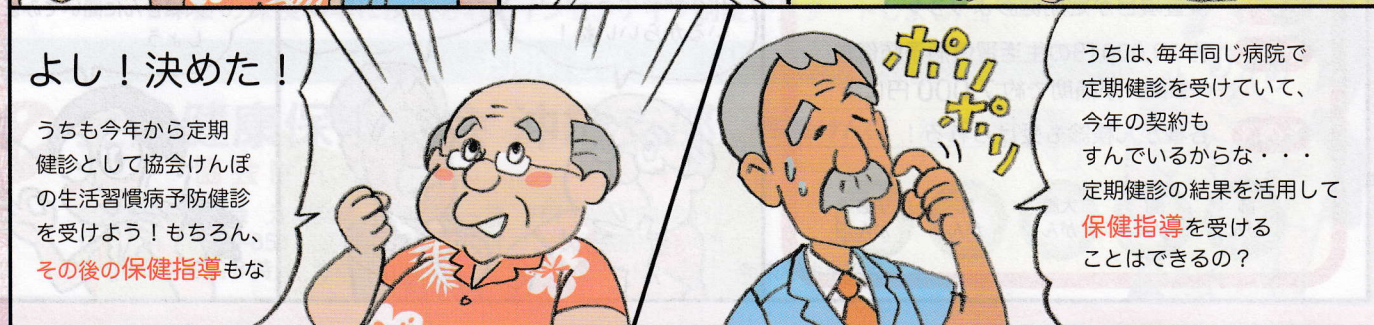
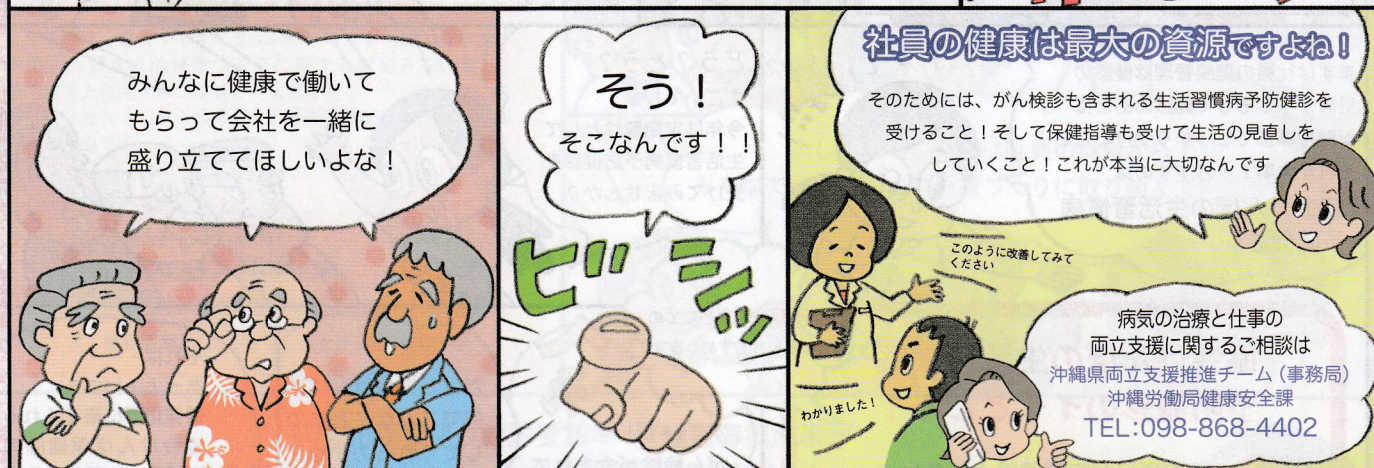
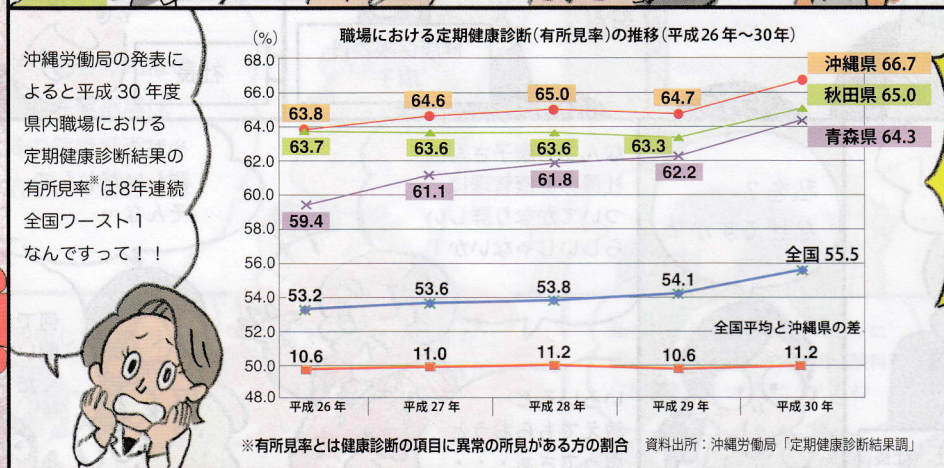
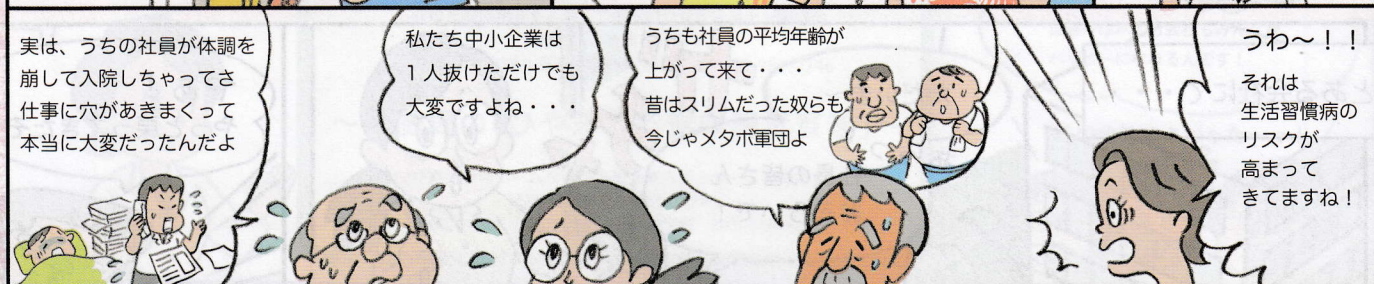
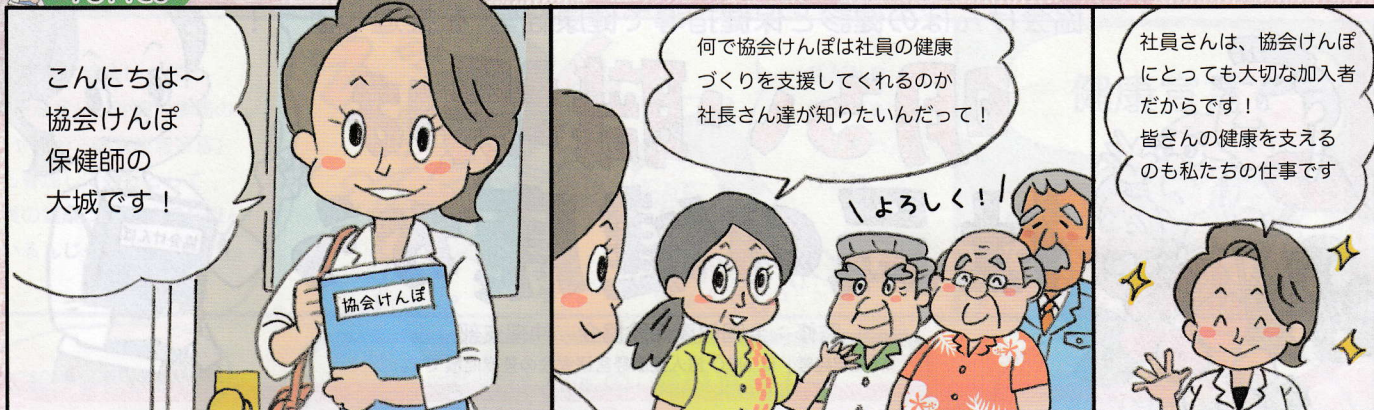


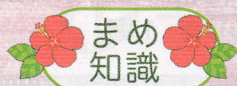
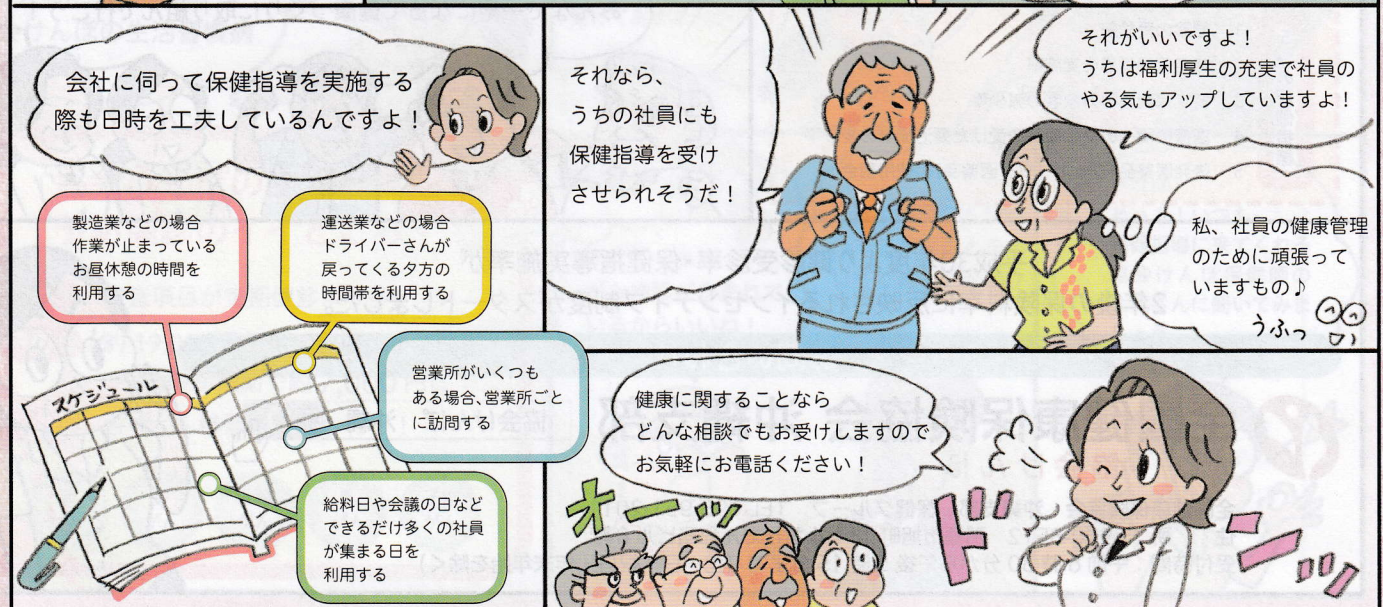
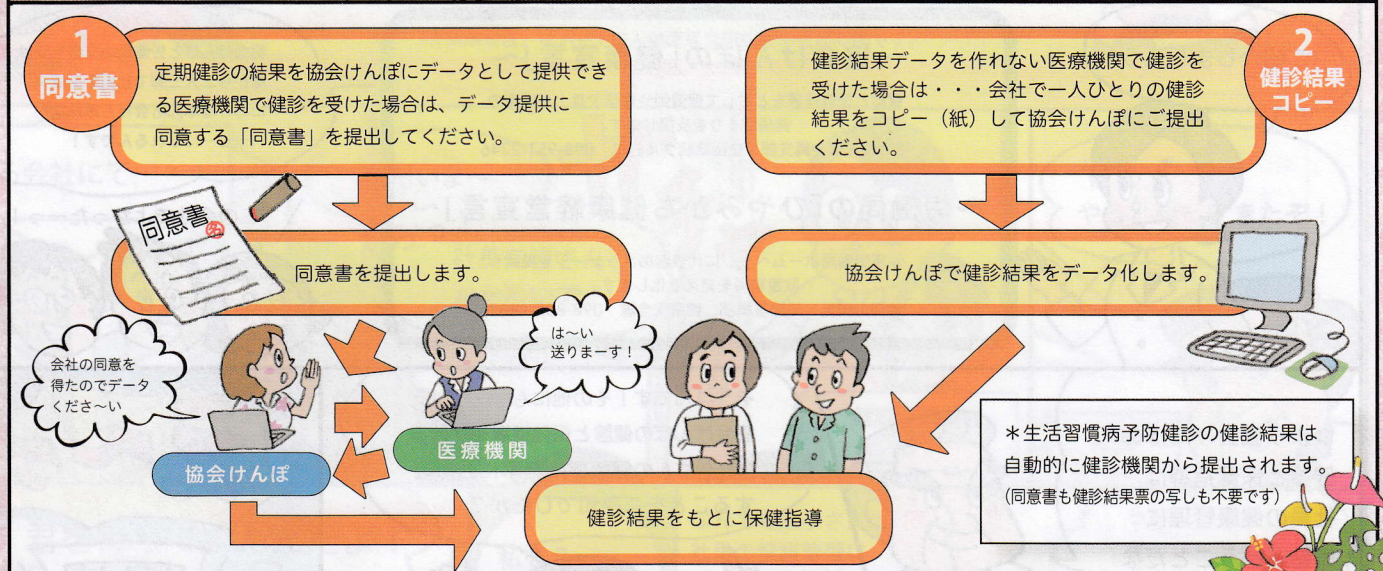
全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ



沖縄労働局

協会けんぽの健診と保健指導で健康経営を推進しよう！





まとめ知識

なぜ保険者が健康経営に取り組むの？

医療機関の受診情報や健診データを蓄積している保険者と、事業所、加入者が協働することで、より効果的な健康づくりを推進できると考えているからです。

わが社は、協会けんぽの「健康宣言」と沖縄労働局の「ひやみかち健康経営宣言」にも参加して会社として社員の健康づくりに取り組んでいるんじゃないよ！

えっへん

じーっ

私が社長に
取組みを
すすめたんだ
けど

健康宣言？

ご紹介します

～協会けんぽの「健康宣言」～

健診と保健指導をとおして保健師や管理栄養士が職場の健康づくりに支援します。
協会けんぽ沖縄支部 企画総務グループ 098-951-2246

～労働局の「ひやみかち健康経営宣言」～

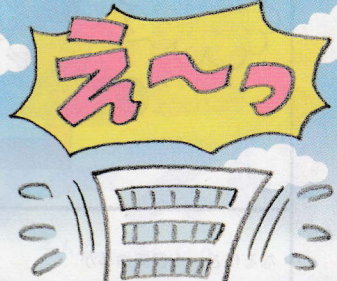
沖縄労働局ホームページに代表者のメッセージを掲載し
取組事項を見える化します。
沖縄労働局 労働基準部 健康安全課 098-868-4402

協会けんぽと労働局の支援を受けながら二人三脚で社員を健康に導けば本人も会社もみんながハッピーになれるんです！

この会社でよかったーっ！

つまり協会けんぽの健診と保健指導は社員の健康管理に直結ということだな

そうなんです！その他にも協会けんぽの健診と保健指導を受ける事が皆さんの健康保険料率にも影響することをご存知でしたか？



ご説明しましょう

平成30年度から新たにインセンティブ制度がスタート

私たち一人ひとりの健康づくりに関する取組の実績が健康保険料率に反映されるってことなんだね

取組みを頑張れば健康保険料率が引き下げられる可能性があるってことなんだね

そうなんです協会けんぽの健診と保健指導を受けると社員さんが元気になり協会けんぽや労働局の健康宣言に参加すると会社全体が元気になって、健康保険料率の抑制にもつながるといういいことづくしなんです

この制度は、協会けんぽ支部（都道府県）ごとの加入者および事業主の皆さまの健康づくりに関する取組みを評価し、その結果上位過半数に該当した支部に対し、ランキングに応じてインセンティブを付与し、2年後の健康保険料率に反映させるものです。

5つの評価指標

- 1 健診の受診率
- 2 特定保健指導の実施率
- 3 特定保健指導対象者の減少率
- 4 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の受診率
- 5 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合

よし！明るい職場は社員の健康から！
みんなで一緒になって健康づくりに取り組んで行こう！

平成30年度より健診受診率・保健指導実施率が
2年後の保険料率に反映されるインセンティブ制度がスタートしました。

お問い合わせ



全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ

協会けんぽ 沖縄

全国健康保険協会 沖縄支部 保健グループ TEL:098-951-2011
住所：〒900-8512 那覇市旭町 114-4 おきでん那覇ビル 8 階
受付時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで（土・日・祝日・年末年始を除く）

職場の「メンタルヘルス対策」を 専門スタッフがサポートします。

職場のこんなお悩みありませんか？

ストレスチェックの
導入や職場環境改善に
ついて知りたい！

職場のメンタルヘルス、
何から手を付けて良いか
わからない…

職場の雰囲気を
良くしたい

休職中の労働者への職場
復帰支援、どうしよう…

メンタルヘルスの
研修を計画したい！

こんなお悩みにお答えします！



お気軽にご相談ください

無料

事業場がメンタルヘルス対策に取り組む上で生じる様々な疑問や悩みに「メンタルヘルス対策促進員」が事業場に訪問し支援いたします。

*「メンタルヘルス対策促進員」とは、保健師、社会保険労務士、産業カウンセラー等の専門スタッフです。



独立行政法人 労働者健康安全機構 沖縄産業保健総合支援センター

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター2F

TEL:098-859-6175 FAX:098-859-6176

窓口開設時間：平日8:30～17:15

さんぽセンターおきなわ

検索

詳しくは、HPを
ご覧ください→



<https://www.okinawas.johas.go.jp/>

メンタルヘルス対策支援内容 (個別訪問支援)



お申込み

下記のURLまたはQRコードよりお申込みください。
<https://www.okinawas.johas.go.jp/mentalEdu/>
※当センターホームページからもお申し込みできます。



メンタルヘルス対策

- ① 衛生委員会にかかる支援
- ② 事業場における実態の把握にかかる支援
- ③ 「こころの健康づくり計画」の策定にかかる支援
- ④ メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援
- ⑤ 職場環境等の把握と改善にかかる支援
- ⑥ メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援
- ⑦ 職場復帰にかかる支援（職場復帰支援プログラム作成支援を除く）
- ⑧ 職場復帰支援プログラム作成支援
- ⑨ 教育研修の実施にかかる支援
- ⑩ ストレスチェック制度の導入に関する支援

メンタルヘルス教育

- ① 管理監督者向けメンタルヘルス教育（ラインケア研修）

支援回数：1 事業場あたり 1 回

事業場のメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者に対してメンタルヘルス教育のデモンストレーションを実施します。

- ② 若年労働者向けメンタルヘルス教育（セルフケア研修）

支援回数：1 事業場あたり 1 回

新入社員や20歳代の若手職員等就労して間もない若年層の自殺防止対策のため、事業場の若年労働者に対してセルフケアを促進するための教育を行います。

沖縄産業保健総合支援センター
イメージキャラクター「さんぼん」



病気の治療と仕事の両立支援を

無料でサポートします。

事業場や労働者が、病気の治療と仕事を両立するために生じる様々な問題や悩みに、両立支援促進員(社会保険労務士、保健師)が相談や事業場訪問などで無料でサービスを提供します！



こんなサービスを提供しています！

事業者・労働者からの相談対応

- ・治療をしながら働く方法を相談したい。
- ・休職や復職について相談したい。
- ・利用できる支援制度について知りたい。
- ・職場での両立支援の取組方法を相談したい 等。

事業場訪問での個別支援

- ・両立支援や助成金に関する情報提供。
- ・管理監督者・労働者向けの教育研修。
- ・職場の相談体制作りや規定についての助言。
- ・勤務制度・休暇制度の整備についての助言 等。

事業者・労働者・医療機関との個別調整支援

事業者と労働者が両立支援に取り組むために関係機関との連絡調整や規定・制度の整備、両立支援プランの作成など、ステップに応じてサポートします！

啓発セミナー

治療と仕事の両立支援の普及・啓発を目的にした事業者、労働者、医療従事者等を対象としたセミナー。



利用をご希望の方は、**裏面**よりお申込みください。



沖縄産業保健総合支援センター
イメージキャラクター
さんぼん

お気軽にお問い合わせください

☎098-859-6175

独立行政法人 労働者健康安全機構

沖縄産業保健総合支援センター

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄1831-1
沖縄産業支援センター203-1号



治療と仕事の両立支援 利用申込書 (年 月 日)

【お申込先】独立行政法人 労働者健康安全機構 沖縄産業保健総合支援センター

FAX: 098-859-6176 / e-mail: sanpo47@okinawas.johas.go.jp

事業場・労働者兼用	事業場名						
	事業場所在地	〒					
	労働者数	男:	人	女:	人	合計:	人
	事業内容					代表者職氏名	
	相談者氏名 連絡先						
支援希望日		① ②					
【希望する支援内容】 ☐ にチェックを入れ、希望する番号に○印をつけてください。							
☐ 相談 *事業者・労働者からの治療と仕事の両立に関する相談に両立支援促進員などが対応します。							
1 治療中の働き方に関する事 2 休職に関する事 3 復職に関する事 4 利用可能な支援制度							
5 事業場内体制、規定の整備 6 医療機関との連絡調整に関する事							
7 その他 ()							
☐ 個別訪問支援 *両立支援促進員が事業場を訪問し、個別に応じた助言・支援します。							
1 両立支援に関する情報提供 2 管理監督者・労働者向けの教育研修 3 事業場内相談体制・規定の整備							
4 事業場の勤務制度・休暇制度の整備 5 両立支援の進め方 6 職場復帰の進め方							
7 その他 ()							
☐ 個別調整支援 *事業場と労働者、医療機関等と治療と仕事の両立についての連絡調整・支援をします。							
1 事業場内相談体制・規定の整備 2 事業場の勤務制度・休暇制度の整備 3 両立支援の進め方							
4 職場復帰の進め方 5 人事労務担当者との連絡調整 6 医療機関の主治医との連絡調整							
7 その他 ()							
☐ 啓発セミナー *治療と仕事の両立支援の普及・啓発を目的とした事業者などを対象とするセミナー							
その他 連絡事項等							

*本用紙に記載された個人情報は、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。



エイジアクション 100

～ 生涯現役社会の実現につながる高年齢労働者の
安全と健康確保のための職場改善に向けて ～

<概要版>



中央労働災害防止協会

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

目 次

I	はじめに	2
II	「エイジアクション100」の概要	4
III	高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト	8
IV	高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善計画	14
V	高年齢労働者の安全と健康確保に役立つパンフレット等のリスト	15
VI	「エイジアクション100」の活用方法	19

「エイジアクション 100」は、高年齢労働者の安全と健康確保のための 100 の取組（エイジアクション）を盛り込んだチェックリストを活用して、職場の課題を洗い出し、改善に向けての取組を進めるための「職場改善ツール」です。

「エイジアクション 100」の特設サイト

（アドレス：<http://www.jisha.or.jp/research/ageaction100/index.html>）

中央労働災害防止協会では、「エイジアクション 100」の特設サイトを設けています。
高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善を効果的に進めるための参考情報（下記の資料等）を掲載（平成 30 年 6 月現在）していますので、ご活用ください。

- 1 高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト（エクセルシート）
- 2 高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリストの解説（PDF）
- 3 高年齢労働者の労働災害の発生状況（PDF）
- 4 加齢に伴う身体・精神機能の状況（PDF）
- 5 高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善計画（エクセルシート）
- 6 高年齢労働者の安全と健康確保に役立つパンフレット等のリスト（WEBとリンク）
- 7 「生涯現役社会の実現につながる高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善に向けて」の報告書（PDF）

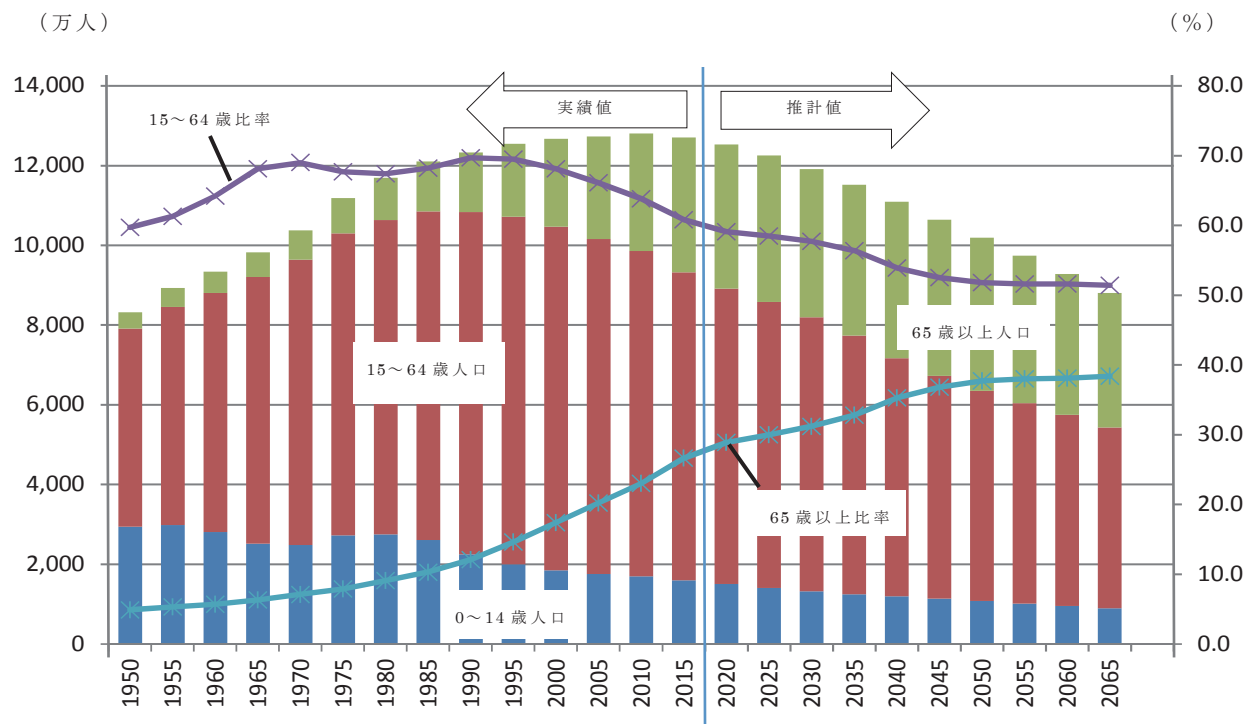
I はじめに

I

はじめに

- 1 現在、我が国においては、少子・高齢化の進展に伴って、生涯現役社会の実現が求められており、高年齢労働者（50歳以上、以下同じ。）のこれまでに蓄積した知識や経験等を活かし、積極的に活躍できる機会を提供して、戦力として活用できるようにすることが必要な時代になっています。

日本の人口の推移



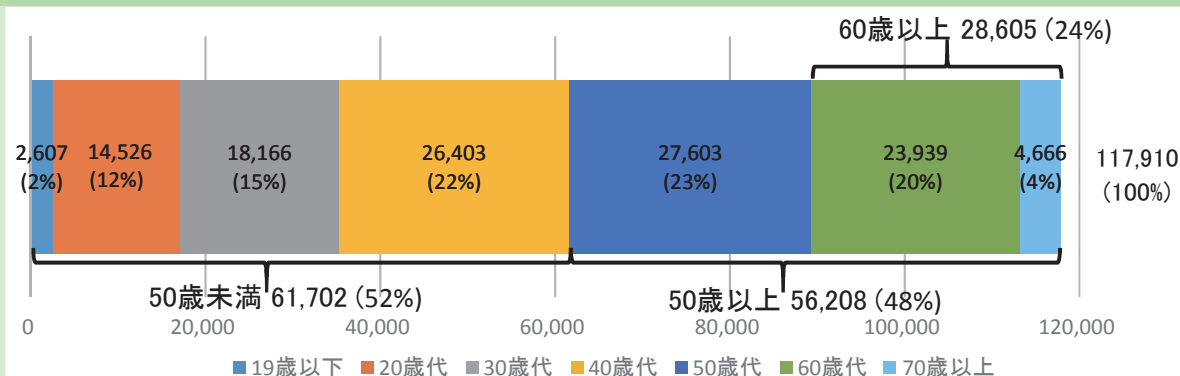
（資料出所）総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）：出生中位・死亡中位推計」（各年10月1日現在人口）

- 2 このような中で、高年齢労働者の労働災害は、全体の約半数を占め、年千人率（労働者1,000人当たり1年間に発生する死傷者数を示すもの）でみても、若年者に比べて、労働災害の発生率が高くなっているなど、高年齢労働者の労働災害の防止に向けての取組が喫緊の課題となっています。

具体的な対策の実施に当たっては、高年齢労働者の労働災害の発生には、加齢に伴う身体・精神機能の低下が影響を与えていることから、それによる労働災害発生リスクの低減の視点を踏まえて対策を進めていくことがポイントとなります。

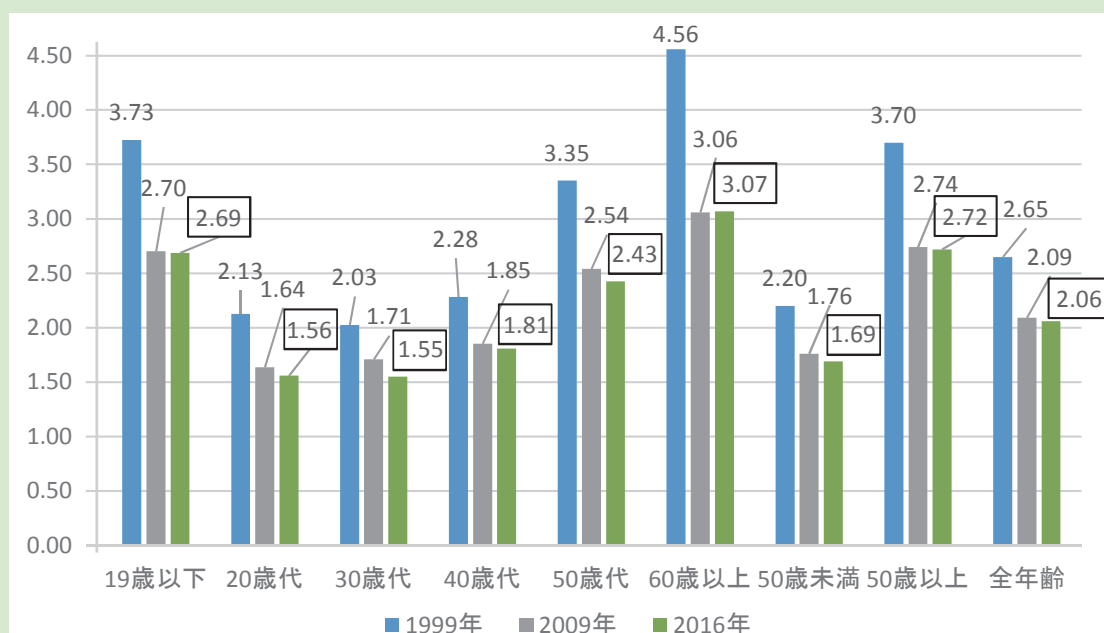
また、高年齢労働者が、いきいきと働くことができ、その能力を最大限に発揮できるようにするためには、高年齢労働者が働きやすい職場環境の整備や働き方の見直しを行うという視点も重要です。

年齢別の死傷災害の発生件数（2016 年）



（資料出所）「労働者死傷病報告」（厚生労働省）

年齢別の年千人率の推移



（資料出所）「労働者死傷病報告」（厚生労働省）、「労働力調査」（総務省）

（注）年千人率＝1年間の死傷者数（a）／1年間の平均労働者数（b）×1,000

（a）は「労働者死傷病報告」（厚生労働省）、（b）は「労働力調査」（総務省）の「雇用者数」（役員を含む。）の数値を基に算出している。

3 このような視点を踏まえて、企業における高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善の取組を促していくために、今般、「高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善ツール」として、「エイジアクション100」を開発しました。

（注）「高年齢労働者」の用語について

「エイジアクション100」においては、「50歳以上の労働者の労働災害防止」の取組を進めるための便宜上、50歳以上の労働者を「高年齢労働者」という用語を用いて表現しています。

Ⅱ 「エイジアクション 100」の概要

1 特色

「エイジアクション 100」の特色は、次の3点です。

- (1) 高年齢労働者の安全と健康確保のための取組（エイジアクション）として、100 の取組を推奨しており、これを盛り込んだチェックリストを活用して、現在の取組状況のチェックを行うことにより、職場の課題を洗い出すことができます。
- (2) チェックリストの解説等の参考資料を付しており、加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害の発生リスクの低減のための対策、高年齢労働者が働きやすい職場環境の整備や働き方の見直し等のポイントを理解していただけるようにしています。
- (3) チェックの結果を基に、労働災害に直結する可能性の高い事項を優先して取り上げて、職場改善の検討を進めることができるようにするとともに、検討を進める際に役立つ国等のパンフレットのリストも併せて盛り込んでおり、PDCAサイクルの下で、取組を継続することにより、着実にスパイラルアップできるようにしています。

2 構成

「エイジアクション 100」は、次の6点を中心に構成されています。

- (1) 「高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト」（以下「チェックリスト」、P 8～参照、エクセルシートは特設サイト参照）

高年齢労働者の安全と健康確保のための取組（エイジアクション）として、100 の取組を推奨しており、これを盛り込んだチェックリストを活用して、現在の取組状況のチェックを行うことにより、職場の課題を洗い出すことができるように設定しています。

- (2) 「高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリストの解説」（以下「チェックリストの解説」、特設サイト参照）

チェックリストの解説においては、加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害の発生リスクを低減するための対策、高年齢労働者が働きやすい職場環境の整備や働き方の見直し等のポイントを解説しています。

また、「取組の具体例」を併せて盛り込んでおり、今後、どのような具体的な取組を行う必要があるのかを検討する際のヒントとして活用できるようにしています。

- (3) 「高年齢労働者の労働災害の発生状況」（特設サイト参照）

高年齢労働者には、どのような労働災害が多いのかなど、高年齢労働者の労働災害の発生状況を踏まえた職場改善の検討を行う際の参考として活用できるようにしています。

(4) 「加齢に伴う身体・精神機能の状況」(特設サイト参照)

「加齢に伴う身体・精神機能の低下」による「労働災害の発生リスク」の理解を補うとともに、職場改善に向けての検討を行う際の参考として活用できるようにしています。

(5) 「高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善計画」(以下「職場改善計画」、P 14 参照、エクセルシートは特設サイト参照)

現在の取組状況のチェックを行った上で、職場改善に向けての検討を行う際の便宜を図るため、職場改善計画の様式を盛り込んでいます。

(6) 「高年齢労働者の安全と健康確保に役立つパンフレット等のリスト」(P 15 参照)

今後の職場改善に向けての検討を行うに当たっての標準的な取組手法を理解していただくために、国等において示されている転倒防止や腰痛予防等をはじめとする各種の労働災害防止や健康確保に関する指針やパンフレット等のリストを参考に付しています。

3 「エイジアクション 100」を活用した職場改善の流れ

「エイジアクション 100」を活用した職場改善は、主として、①事業所単位で、②安全（衛生）管理者（推進者）等が、③安全衛生委員会等で検討を行って、職場改善を進めていくことを想定しています。

また、「エイジアクション 100」を活用した職場改善においては、労働災害に直結する可能性の高い事項や法令上の事業者の義務となっている事項等について優先的に改善を行った上で、高年齢労働者の働きやすい職場環境の整備や働き方の見直しの取組へとつなげるなど、企業の取組レベルに応じて、順次、スパイラルアップさせながら、継続的に取り組んでいけるようにしています。

「エイジアクション 100」を活用した職場改善の流れ

(1) 現状把握 (VIの1 (P 19) 参照)

事業所における過去の労働災害の発生状況、高年齢労働者の作業負荷の程度や健康状況等の現状把握を行います。



(2) チェックの実施 (VIの2 (P 19) 参照)

① 実施体制の決定

- ア 事業所規模 50 人以上：安全（衛生）管理者
- イ 事業所規模 10 人以上 50 人未満：安全（衛生）推進者
- ウ 事業所規模 10 人未満：事業主が指名した者等

② チェックの実施

チェックリストを活用して、チェックリストの解説やその他の参考資料を参照しつつ、チェックを行います。

その際、チェックの結果については、次の方法により記入します。

- ア 「○」：取組を既に行っており現行のままでよい。
- イ 「×」：取組を行っていない、又は行っているがさらに改善が必要。
- ウ 「－」：対象業務なし、又は検討の必要なし。

📎 チェックリストは、特設サイトにエクセルシートが掲載されていますので、ダウンロードしてご活用ください。

③ 優先度のマーク

「×」が付された項目のうち、優先度が高いと考える項目に、チェックの際に、マークを付しておきます。



(3) 職場改善の実施

① 取組事項の選定 (VIの3の(1)(P 21) 参照)

ア 「×」が付された項目のうち優先度が高いものについて、職場改善計画を作成し、安全衛生委員会等において検討を行い、事業所としての方針を決定した上で、取組を進めます。

☞ 職場改善計画は、特設サイトにエクセルシートを掲載していますので、ダウンロードしてご活用ください。

イ チェックリストの「3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策」の「主な業種別の最優先取組事項」(P 21 参照)の中で「×」が付された項目については、そのまま放置した場合には、労働災害に直結する可能性が高いことから、できる限り優先して取組を進めます。

② 職場改善策の検討 (VIの3の(2)(P 21) 参照)

ア 職場改善策を検討するに当たっては、国等において示されている各種の労働災害防止や健康確保に関するパンフレット等のリスト(P 15～参照)を参考にしてください。

イ 効果的な職場改善策とするためには、高年齢労働者等の職場関係者等の意見やアイデア等も参考に聴取しつつ、検討を進めることが望ましいです。

③ PDCAサイクルの仕組みによる着実なレベルアップ (VIの4(P 22) 参照)

ア PDCAサイクルの仕組みで取組を進めることにより、中長期的・継続的な取組として、着実にレベルアップしていけるようにします。

イ 職場改善の取組の1サイクルは、主に6か月～1年くらいのサイクルで継続実施することを想定しています。

Ⅲ 高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」 ）	結 果	
		優先度	
1 高年齢労働者の戦力としての活用			
1	高年齢労働者のこれまでの知識と経験を活かして、戦力として活用している。		
2 高年齢労働者の安全衛生の総括管理			
(1) 基本方針の表明			
2	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策の基本方針の表明を行っている。		
(2) 高年齢労働者の安全衛生対策の推進体制の整備等			
3	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策を推進する計画を策定している。		
4	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクに対応する観点から、高年齢労働者の安全衛生対策の検討を行っている。		
5	高年齢労働者による労働災害の発生リスクがあると考える場合に、相談しやすい体制を整備し、必要に応じて、作業内容や作業方法の変更、作業時間の短縮等を行っている。		
3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策			
(1) 転倒防止			
① つまずき、踏み外し、滑りの防止措置			
6	通路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電気配線やケーブルはまとめている。		
7	床面の水たまり、氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いている。		
8	階段・通路の移動が安全にできるように十分な明るさ（照度）を確保している。		
9	階段には手すりを設けるほか、通路の段差を解消し、滑りやすい箇所にはすべり止めを設ける等の設備改善を行っている。		
10	通路の段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行っている。		
② 安全な作業靴の着用			
11	作業現場の環境に合った耐滑性があり、つまずきにくい作業靴を着用させている。		
③ 歩行時の禁止事項			
12	書類や携帯電話を見ながらの「ながら歩き」、ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走ること」は禁止している。		
④ 危険マップ等の作成・周知			
13	ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい箇所の危険マップ等を作成して周知している。		
(2) 墜落・転落防止			
① 高所作業の回避			
14	高所作業をできる限り避け、地上での作業に代えている。		
② 作業床・手すり等の設置			
15	高所で作業をさせる場合には、安全に作業を行うことができる広さの作業床を設けて、その端や開口部等には、バランスを崩しても安全な高さの囲い、手すり、覆い等を設けている。		
③ 保護具の使用			
16	高所で作業をさせる場合には、ヘルメット（「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の規格をともに満たすもの。以下同じ。）を着用させた上で、安全帯を使用させている。		

Ⅲ

チェックリスト

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」 ）	結 果	
			優先度
	④ 墜落・転落防止設備の作業前確認		
17	高所で作業をさせる場合には、その作業開始前に、作業床や手すり、安全帯を安全に取り付ける設備等の安全性の確認を行っている。		
	⑤ はしご・脚立の使用の回避		
18	はしごや脚立の使用をできる限り避け、移動式足場や作業台等を使用させている。		
	⑥ はしご・脚立の安全使用		
19	はしごや脚立を使用させる場合には、ヘルメットを着用させた上で、安全な方法で使用させている。		
	(3) 腰痛予防		
	① 作業姿勢		
20	ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢を取らせないようにしている。		
21	肘（ひじ）の曲げ角度が90度になるように、作業台の高さを調節している。		
22	同一作業姿勢を長時間取らせないようにしている。		
23	不自然な姿勢を取らざるを得ない場合や反復作業を行わせる場合には、休憩・休止をはさんだり、他の作業と組み合わせることにより、できる限り連続しないようにしている。		
	② 重量物の取扱い		
24	重量物の取扱作業を、できる限り少なくしている。		
25	重量物を取り扱う場合には、機械（台車・昇降装置・バランサー等）による自動化・省力化、腰痛予防ベルト・アシストスーツ等の活用による負担の軽減を行っている。		
26	重量物の重量や外観から判断できない偏った重心の位置を、できる限り明示している。		
	③ 介護・看護作業		
27	要介護者のベッドから車いす等への移乗介助等には、介護用リフト、スライディングボード・シート等を活用している。		
	(4) はさまれ・巻き込まれ防止		
	① ガードの設置		
28	機械の危険な部分には、バランスを崩しても、接触することがない高さのガード（囲い、柵、扉、カバー等）を設けて防護するとともに、そのガードには、ぶつかっても怪我をしないようにクッションをつけている。		
	② 安全装置の設置		
29	身体の一部が機械と接触する前に、機械が安全側に停止する安全装置を設けている。		
	③ 標識・表示等		
30	機械の危険な部分には、見やすい標識・表示等により注意喚起を行っている。		
	④ 機械の保守・点検時の停止		
31	機械を停止させて、点検中等の表示をした上で、機械の清掃・修理等の保守・点検を行っている。		
	⑤ 服装の確認		
32	上着やズボンの裾は巻き込まれるおそれがないか、袖のボタンはかけているか等について、作業開始前に確認している。		
	⑥ 安全装置の確認		
33	安全カバー・安全囲い等を取り外した場合には、機械が停止することを確認している。		
	(5) 交通労働災害防止		
	① 適正な労働時間管理・走行管理		
34	長時間走行、深夜・早朝時間帯や悪天候時の走行を避け、走行計画は十分な休憩時間・仮眠時間を確保した余裕のあるものにしている。		

番 号		チ ョ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」 ）	結 果	
			優先度	
② 安全健康問いかけ等				
35	疲労、飲酒、睡眠不足等で安全な運転ができないおそれがないかについて、運転開始前に、問いかけやアルコールチェッカー等により確認している。			
③ 運転適性の検査				
36	運転適性検査や睡眠時無呼吸症候群の検査を定期的に行っている。			
④ 交通安全教育の実施				
37	睡眠不足、飲酒や薬剤等による運転への影響のほか、長年の「慣れ」等によって、安全確認や運転操作がおろそかにならないように、交通安全教育を行っている。			
38	自動車運転を専門とする運転手については、ドライブ・レコーダーの記録や添乗チェック等により運転技能を確認して、運転指導を行っている。			
⑤ 交通安全情報マップの作成・周知				
39	交通事故発生状況、デジタル・タコグラフ、ヒヤリ・ハット事例等に基づき、危険な箇所、注意事項等を記載した交通安全情報マップを作成して周知している。			
⑥ 先進安全技術を搭載した車両の導入				
40	自動ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置等の先進安全技術を搭載した車両を導入している。			
⑦ 異常気象時等の対応				
41	急な天候の悪化や異常気象の場合には、安全の確保のための走行中止、徐行運転や一時待機等の必要な指示を行っている。			
⑧ 点検・整備				
42	定期点検整備のほかに、乗車・走行前に、必要に応じて、日常点検整備を行って、車両の保守管理を適切に行っている。			
(6) 熱中症予防				
① 作業計画の策定等				
43	天気予報や熱中症予報で把握した熱中症発生の危険度に応じて、作業の中止、作業時間の短縮等ができるように、余裕を持った作業計画を立てている。			
② 暑さ指数（WBGT値）の把握				
44	暑さ指数（WBGT値）を測定して、基準値を超える（おそれのある）作業場所（高温多湿作業場所）については、必要な熱中症予防対策を行っている。			
③ 暑さ指数を下げるための設備の整備				
45	簡易な屋根、通風・冷房設備や、ミストシャワー等の暑さ指数を下げるための設備を整備している。			
④ 休憩場所の整備				
46	作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所や日陰等の涼しい休憩場所を整備している。			
⑤ 涼しい服装				
47	クールジャケット等の透湿性・通気性のよい服を着用させるとともに、直射日光下では、通気性の良い帽子（クールヘルメット等）を着用させている。			
⑥ 作業時間の短縮等				
48	暑さ指数が高いときは、作業の中止、作業時間の短縮、こまめな休憩、身体作業強度の低い作業への変更、作業場所の変更等を行っている。			
⑦ 熱への順化				
49	暑さに慣れるまでの間（梅雨明け直後、長期の休み明け等）は十分な休憩を取り、1週間程度以上かけて徐々に身体を慣らすようにしている。			
⑧ 水分・塩分の摂取				
50	自覚症状の有無に関わらず、定期的に水分・塩分を摂取させている。			
⑨ 健康診断の有所見者への対応				
51	健康診断結果に所見のある高年齢労働者に、高温多湿作業場所で作業をさせる場合には、医師の意見を聴いて、適切な就業上の措置（作業時間の短縮、就業場所や作業内容の変更等）を行っている。			

番 号		チ ャ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」 ）	結 果 優先度	
⑩ 健康問いかけ				
52	作業開始前に、睡眠不足や体調不良の有無等の問いかけを行って、健康状態を確認している。			
⑪ 作業中の巡視				
53	高温多湿作業場所での作業中は、巡視を頻繁に行って、暑熱環境や健康状態等を確認している。			
4 高齢労働者の作業管理				
(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操				
54	高齢労働者の身体・精神機能には個人差が大きいことを踏まえて、個々人の状況に応じて、作業負荷が大きすぎないように、作業内容をきめ細かく調整している。			
55	作業開始前に、準備体操やストレッチ体操を行い、体を十分にほぐしてから作業に着手できるようにしている。			
(2) 作業負荷の軽減				
56	強い筋力を要する作業や長時間にわたって筋力を使用する作業は減らしている。			
57	呼吸が乱れるような速い動作を伴う作業や瞬時の判断を必要とする作業をなくすとともに、緊急の場合でも、過度な作業負荷がかからないようにしている。			
(3) 作業ペースや作業量のコントロール				
58	担当する作業の量や到達点を事前に明示するほか、自らの作業の進捗状況を確認できるようにしている。			
59	作業負荷が大きくなりすぎないように、作業ペースや作業量を個々人に合ったものとなるように調整している。			
(4) 休憩・休止				
60	休憩時間のほかに、トイレに行くための時間や作業の休止時間を取ることができるようにしている。			
61	高度な注意の集中を必要とする作業の継続時間が、長くなりすぎないようにしている。			
62	疲労やストレスを効果的に癒すことができる休憩室、シャワー室、相談室、運動施設等を設置している。			
5 高齢労働者の作業環境管理				
(1) 視覚環境の整備				
63	書面・ディスプレイ（表示画面）、掲示物等の文字の大きさや色合いは、見やすくなるように工夫している。			
64	手元や文字が見やすくなるように、職場の明るさを確保している。			
65	近い距離での細かい作業を避けて、見やすくなるように、作業者と作業対象物との距離を調整している。			
(2) 聴覚環境の整備				
66	会話を妨げる背景騒音の音量を小さくし、警報音を聞き取りやすくしている。			
67	会話を聞き取りやすくなるように工夫するほか、聞き取りが難しい場合には、見て分かる方法（書面、回転灯、タワーランプ等）によっている。			
(3) 寒冷環境への対応				
68	寒冷環境に長時間さらされないように作業計画を立てている。			
69	寒冷環境下での作業を開始する前に、体を温めるための準備運動を行うとともに、作業時は、保温性のある防寒具（服装、手袋、帽子、靴等）を着用させている。			

番 号		チ ャ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」 ）	結 果 優先度	
6 高齢労働者の健康管理				
(1) 健康診断と事後措置の確実な実施等				
① 健康診断の確実な実施等				
70	病気があったり、体調が不良であったりする高齢労働者も見られること等を踏まえて、きめ細かな健康管理を行っている。			
71	法令に基づく健康診断の対象外となる場合もある定年退職後に再雇用された短時間勤務者や隔日勤務者等についても、健康診断を実施している。			
② 健康診断の事後措置				
72	健康診断結果に所見がある場合には、医師等の意見を勘案して、就業上の措置（作業時間の短縮、作業内容の変更等）を確実にやっている。			
73	所見のある健康診断結果を踏まえて、医師等から意見を聴取する際には、医師等が判断を行うに当たって必要となる本人の就業状況に関する情報（作業時間、作業内容等）を的確に提供している。			
③ 保健指導、健康相談等				
74	保健指導や健康相談等においては、健康診断の有所見の状況やその経年的な変化に応じて、必要となる具体的な取組内容（運動、休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙、口腔衛生等）を指示している。			
④ 精密検査や医療機関への受診の勧奨				
75	健康診断において生活習慣病が把握された場合には、保健指導による進行の抑制に加えて、精密検査や医療機関への受診の勧奨を行っている。			
76	健康診断において職務遂行能力に大きな影響を及ぼす視力や聴力等に所見がある場合には、精密検査や医療機関への受診の勧奨を行っている。			
⑤ 病気休職後の職場復帰				
77	医療機関への受診終了後においても、休職前の体調にまでには未回復であったり、体力が低下していたりする場合も見られること等を踏まえて、病気休職後の職場復帰が円滑にできるように就業上の配慮を行っている。			
⑥ 体調不良時等に対応できる体制の整備				
78	体調不良等の場合に、職場で休養できる部屋を確保するとともに、すぐに医療機関等を受診できる体制を整備している。			
(2) メンタルヘルスケア				
① 高齢労働者の特性への配慮				
79	高齢労働者の特性（職場における役割の変化、病気・体調不良、睡眠の質の低下等に伴うストレスの増加やストレス耐性の低下等）を踏まえたメンタルヘルスケアを行っている。			
② 研修・情報提供				
80	高齢労働者や管理監督者に対して、メンタルヘルスケアについての研修や情報提供を行っている。			
③ 相談窓口の設置				
81	メンタルヘルスケアについての相談窓口の設置等により相談しやすい環境を整備している。			
④ ストレスチェック				
82	ストレスチェック（ストレスの状況を把握するための検査）を実施して、作業時間の短縮、作業内容の変更等の就業上の措置や職場環境の改善を行っている。			
⑤ 職場復帰の支援				
83	メンタルヘルス不調により休職した場合に、円滑に職場復帰できるようにするためのプログラムを定めている。			
(3) 転倒・腰痛等の予防のための体力測定・運動指導				
84	転倒・腰痛等に関連する体力測定やその予防のための筋トレ・ストレッチ体操等の運動指導を行っている。			
(4) がんの教育と検診				
85	がんについての理解を促す健康教育を行うとともに、がん予防につながる生活習慣の改善（禁煙等）の指導を行っている。			
86	がん検診を実施したり、健康保険組合等や市町村が実施するがん検診の受診勧奨を行っている。			

番 号	チ ェ ッ ク 項 目 （ 100 の「エイジアクション」 ）	結 果	
			優先度
7 高齢労働者に対する安全衛生教育			
(1) 安全衛生教育の確実な実施			
87	法令で定められた安全衛生教育を確実に実施している。		
(2) 加齢に伴う身体・精神機能の低下に対応するための安全衛生教育			
88	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクを低減させるための安全衛生教育を行っている。		
(3) 教育・指導の実施に当たっての高齢労働者の特性への配慮			
89	「ベテランだから大丈夫」という先入観は持たないで、十分な時間をかけて、教育・指導を行っている。		
8 高齢労働者の勤務条件			
(1) 勤務形態・労働時間			
90	定年退職・再雇用後は、希望すれば、働きやすい柔軟な勤務制度・休暇制度を利用できるようにしている。		
(2) 夜勤			
91	できる限り夜勤を避けるとともに、夜勤をさせる場合には、心身の負担を軽減するように夜勤シフトや休日を調整している。		
(3) 安全や健康の確保に配慮した職務配置			
92	高齢労働者の健康状態、身体・精神機能の状態等を踏まえて、安全や健康の確保に支障がないように職務配置を行っている。		
(4) 高齢労働者の円滑な職場適応			
93	高齢労働者の職場における役割を明確にするとともに、円滑に職場に適応できるように、きめ細かな目配りを行っている。		
(5) 治療と仕事との両立支援			
94	治療と仕事との両立を図りながら、安心して働けるように必要な支援や環境整備を行っている。		
9 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備（エイジ・マネジメント）			
(1) 健康づくりの支援			
95	高齢期になっても元気に働くことができるように、若年時から、運動指導、生活習慣指導（休養・睡眠、食事、節度ある飲酒、禁煙等）等の健康教育、口腔衛生等の健康づくりの支援を行っている。		
(2) 女性特有の健康上の課題（母性健康管理、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症等）についての支援			
96	妊娠・出産に伴う体調不良や更年期障害の症状が強い場合には、就業上の配慮や産婦人科の受診勧奨を行っている。		
97	乳がんや子宮がんについて、女性労働者に対する健康教育を行うとともに、がん検診の実施、健康保険組合等や市町村が実施するがん検診の受診勧奨を行っている。		
98	若年時から、更年期以降の骨粗しょう症についての健康教育を行うとともに、極端なダイエットの防止等の食事指導や運動習慣づくりの支援を行っている。		
(3) 長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保			
99	仕事により心身の健康を害することのないように、若年時から、長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保を行っている。		
(4) キャリア形成の支援			
100	若年時から、高齢期までを見据えたキャリア形成の支援を行うとともに、高齢期を迎える前に、今後のキャリアについて考える機会を提供している。		
(注1)「結果」欄の記入方法は、以下のとおりです。 ・「○」：取組を既に行っており、現行のままでよい。 ・「×」：取組を行っていない、又は行っているが、さらに改善が必要。 ・「－」：対象業務なし、又は検討の必要なし。 (注2)「優先度」欄は、優先して改善の取組を行う必要があると考える項目にチェックを入れます。			

Ⅳ 高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善計画

番号	チェック 項目番号	現行の問題点 (チェック項目が「×」の理由)	改善内容	責任者/ 担当者	スケジュール												フォローアップ 計画
					月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
1																	
2																	

V 高齢労働者の安全と健康確保に役立つパンフレット等のリスト

名 称	機 関 名	U R L
1 高齢労働者の戦力としての活用		
65 歳超雇用推進マニュアル～高齢者の戦力化のすすめ～	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構	http://www.jeed.or.jp/elderly/data/q2k4vk000000tf3f-att/q2k4vk000000tf5r.pdf
65 歳超雇用推進マニュアル～高齢者の戦力化のすすめ～（その2）	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構	http://www.jeed.or.jp/elderly/data/q2k4vk000000tf3f-att/q2k4vk0000001c9rh.pdf
65 歳希望者全員雇用時代高齢従業員戦力化に向けて－『企業における高齢者雇用の推進』に係る検討委員会』報告書－	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構	https://www.jeed.or.jp/elderly/data/pamphlet_company70/om5ru80000007pa7-att/om5ru80000007pg9.pdf
産業別高齢者雇用推進ガイドラインのご紹介～高齢従業員がいきいきと働くためのヒント集～	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構	http://www.jeed.or.jp/elderly/research/enterprise/hints.html
2 高齢労働者の安全衛生の総括管理		
（1）基本方針の表明		
（2）高齢労働者の安全衛生対策の推進体制の整備等		
第 13 次労働災害防止計画	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197308.html
職場のあんぜんサイト	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/
「安全衛生情報センター」のWEBサイト	中央労働災害防止協会	https://www.jaish.gr.jp/
労働安全衛生マネジメントシステムに関する指針（平成 11 年労働省告示第 53 号）	厚生労働省	https://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-58-1-0.htm
危険性又は有害性等の調査等に関する指針（平成 18 年 3 月 10 日厚生労働省告示第 1 号）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeneiseibu/0000077404.pdf
高齢労働者の活躍促進のための安全衛生対策～先進企業の取組事例集～	中央労働災害防止協会	http://www.jisha.or.jp/research/report/201703_01.html
「働く人に安全で安心な店舗・施設づくり推進運動」のWEBサイト	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/sanjisangyo.html
3 高齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策		
（1）転倒防止		
「STOP！転倒災害プロジェクト」のWEBサイト	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html
「STOP！転倒災害プロジェクト」のリーフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeneiseibu/0000111161.pdf
（2）墜落・転落防止		
足場からの墜落・転落災害防止総合対策推進要綱（平成 27 年 5 月 20 日付け基発第 0520 号第 1 号）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeneiseibu/0000088456.pdf
「足場からの総合的な墜落・転落災害防止対策について」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/120309-1.html

名 称	機 関 名	U R L
「足場からの墜落防止のための措置を強化します」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/150618-2.pdf
「正しく使おうフルハーネス」のパンフレット	建設業労働災害防止協会	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/170131-1.pdf
(3) 腰痛予防		
職場における腰痛予防対策指針（平成 25 年 6 月 18 日付け基発第 0618 号第 1 号）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html
「職場での腰痛を予防しましょう！「腰痛予防指針」による予防のポイント」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131114-01.pdf
「看護・介護作業における腰痛を予防しましょう」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131025-01.pdf
高齢者介護施設における雇入れ時の安全衛生教育マニュアル	中央労働災害防止協会	http://www.jisha.or.jp/research/report/index.html
(4) はさまれ・巻き込まれ防止		
機械の包括的な安全基準に関する指針（平成 19 年 7 月 31 日付け基発第 0731001 号）	厚生労働省	https://www.jaish.gr.jp/horei/hor1-48/hor1-48-36-1-4.html
「機械の包括的な安全基準に関する指針」が改正されました～機械を安全化し、安全に使用するために～」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei14/dl/ks04.pdf
機械の安全規格を活用して災害防止を進めるためのガイドブック	中央労働災害防止協会	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudouki_junkyoku/kikai_kikaku_2.pdf
(5) 交通労働災害防止		
交通労働災害防止のためのガイドライン（平成 25 年 5 月 28 日）	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/koutsuu-guideline_2505.pdf
「交通労働災害を防止しましょう「交通労働災害防止のためのガイドライン」のポイント」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/130912-01.html
「交通労働災害を防止するために」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeniseibu/0000102734.pdf
高齢者に配慮した交通労働災害防止の手引き（平成 24 年度）	陸上貨物運送事業労働災害防止協会	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/121129.html
「交通労働災害の現状と防止対策」のWEBサイト	厚生労働省	http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/kotsutaisaku1505.html
サポカー／サポカーS（安全運転サポート車）のWEBサイト	経済産業省	https://www.safety-support-car.go.jp/
(6) 熱中症予防		
「熱中症を防ごう！」のパンフレット（厚生労働省）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/dl/h0616-1b.pdf
職場における熱中症の予防について（平成 21 年 6 月 19 日付け基発第 0619001 号）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudouki_junkyoku/0000085000_1.pdf
熱中症予防対策のためのリスクアセスメントマニュアル	中央労働災害防止協会	http://www.jisha.or.jp/research/report/201503_02.html
「STOP！熱中症クールワークキャンペーン（職場における熱中症予防対策）」のWEBサイト	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html

名 称	機 関 名	U R L
4 高齢労働者の作業管理		
(1) 作業内容の調整や作業開始前の準備体操		
(2) 作業負荷の軽減		
(3) 作業ペースや作業量のコントロール		
(4) 休憩・休止		
5 高齢労働者の作業環境管理		
(1) 視覚環境の整備		
(2) 聴覚環境の整備		
(3) 寒冷環境への対応		
6 高齢労働者の健康管理		
(1) 健康診断と事後措置の確実な実施等		
健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針（平成8年10月1日付け健康診断結果措置指針公示第1号）	厚生労働省	http://www.rourei.mhlw.go.jp/rourei/doc/kouji/K151130K0030.pdf
「労働安全衛生法に基づく健康診断を実施しましょう～労働者の健康確保のために～」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/130422-01.pdf
「労働安全衛生法に基づく健康診断実施後の措置について」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/100331-1a.pdf
「労働安全衛生法に基づく定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組の推進について」のパンフレット	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000055uh.html
(2) メンタルヘルスケア		
労働者の心の健康の保持増進のための指針（平成18年3月31日付け健康保持増進のための指針公示第3号）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0331-1.html
「職場における心の健康づくり（労働者の心の健康の保持増進のための指針）」のパンフレット	独立行政法人労働者健康安全機構	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-3.pdf
心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き	厚生労働省、中央労働災害防止協会	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-1.pdf
こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）のWEBサイト	厚生労働省	http://kokoro.mhlw.go.jp/
「あかるい職場応援団」のWEBサイト	厚生労働省	http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/
(3) 転倒・腰痛等の予防のための体力測定・運動指導		
転倒等災害リスク評価セルフ実施マニュアル	中央労働災害防止協会	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101006-1a_07.pdf
(4) がんの教育と検診		
がん対策推進基本計画（第3期）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000183313.html
「がん対策推進企業アクション（がん対策推進企業等連携事業）」のWEBサイト	厚生労働省	http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/

名 称	機 関 名	U R L
7 高齢労働者に対する安全衛生教育		
(1) 安全衛生教育の確実な実施		
「安全衛生教育及び研修の推進について」 (平成3年1月21日付け基発第39号)	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeneiseibu/0000156077.pdf
(2) 加齢に伴う身体・精神機能の低下に対応するための安全衛生教育		
(3) 教育・指導の実施に当たっての高齢労働者の特性への配慮		
8 高齢労働者の勤労条件		
(1) 勤務形態・労働時間		
(2) 夜勤		
看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン	公益社団法人日本看護協会	https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/yakinkotai/guideline/pdf/guideline.pdf
(3) 安全や健康の確保に配慮した職務配置		
(4) 高齢労働者の円滑な職場適応		
(5) 治療と仕事との両立支援		
事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000113365.html
「治療と仕事の両立支援ナビ」のWEBサイト	厚生労働省	https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/
9 高齢期に健康で安全に働くことができるようにするための若年時からの準備（エイジ・マネジメント）		
(1) 健康づくりの支援		
健康日本21（第2次）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kenkounippon21.html/
「Smart Life Project」（スマート・ライフ・プロジェクト）のWEBサイト	スマート・ライフ・プロジェクトの事務局	http://www.smartlife.go.jp/
(2) 女性特有の健康上の課題（母性健康管理、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症等）についての支援		
「妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ」のWEBサイト	厚生労働省	http://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/
「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」のWEBサイト	厚生労働省の研究班	http://w-health.jp/
(3) 長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの確保		
労働時間等見直しガイドライン（労働時間等設定改善指針）	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouki_jun/jikan/index.html
過重労働による健康障害防止のための総合対策（平成18年3月17日付け基発第0317008号）	厚生労働省	www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/roudou/an-eihou/dl/ka060317008a.pdf
「過重労働による健康障害を防ぐために」のパンフレット	厚生労働省、中央労働災害防止協会	http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101104-1.html
働き方・休み方改善ポータルサイト	厚生労働省	http://work-holiday.mhlw.go.jp/
(4) キャリア形成の支援		

VI 「エイジアクション 100」の活用方法

1 現状の把握

「エイジアクション 100」を活用した職場改善の取組を行うに当たっては、安全（衛生）管理者（推進者）等は、事業所における高年齢労働者の安全と健康確保に関連する現状（下記（１）～（７）参照）を把握した上で、これらを総合的に考慮しつつ、事業所としての取組事項の選定、職場改善策の検討、実施時期（期限）等の検討を行います。

- （１）事業所の高年齢労働者の雇用状況（どのような作業に従事している高年齢労働者がどれくらいいるか。）
- （２）過去の労働災害の発生状況（高年齢労働者には、どのようなタイプの労働災害が多いのか、どのような原因で発生しているのか。）
- （３）リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムを実施している場合にはその実施結果（リスクの高い業務としてはどのようなものがあるのか、その改善状況はどうか。）
- （４）事業所における高年齢労働者の作業負荷の程度（大きくて重い、スピードが速いなどの負荷の大きい作業としては、どのようなものがあるか。）
- （５）高年齢労働者の健康状況（生活習慣病、がん等の疾病への罹患状況等）
- （６）高年齢労働者の体力の状況
- （７）高年齢労働者の安全と健康確保の取組に当てることができる予算・人員・時間等

2 チェックの実施

- （１）チェックリストによる現在の取組状況のチェックは、主に安全（衛生）管理者（推進者）等が、事業所全体について行うことを想定しています。

なお、作業環境、作業環境管理等のように、同一事業所内でも職場ごとに状況が異なる項目については、職場ごとに、当該職場の管理監督者がチェックを行った上で、その結果を安全（衛生）管理者（推進者）等が事業所全体として集約するやり方も効果的です。

- （２）また、大規模な事業所において、「エイジアクション 100」を活用した職場改善の取組を実施する場合には、安全衛生委員会等の下に、エイジアクションチームを設けて、チームメンバーが分担して、取組を行うやり方も効果的です。
- （３）さらに、小売業、社会福祉施設及び飲食店のうち、複数の店舗・施設を展開している会社においては、各事業所の「エイジアクション 100」を活用した職場改善の取組への本社・本部の参画も効果的です。

☞ チェックに当たっては、「チェックリストの解説」、「高年齢労働者の労働災害の発生状況」、「加齢に伴う身体・精神機能の状況」等の参考資料を特設サイトに掲載していますので、ご覧ください。

(参考)

「エイジアクション 100」を活用した職場改善の実施体制（具体例）

（１）50 人以上の事業所の場合

50 人以上の安全衛生管理体制が整備されている事業所においては、①事業所単位で、安全（衛生）管理者がチェックする方法、②事業所の職場ごとに管理監督者がチェックした上で、これを安全（衛生）管理者が事業所全体として集約する方法、③①と②とを組み合わせる方法等があります。

その上で、チェック結果を踏まえて、外部専門家に相談したり、他事業所の取組事例を参照したりすること等により、職場改善計画を作成して、安全衛生委員会において検討を行って、事業所としての取組方針を決めて実施していくやり方等が主に想定されます。

なお、大規模な事業所においては、取組の機動性を確保するために、安全衛生委員会の下に、エイジアクションチームを設けて、チームメンバーが分担して、取組を行うやり方も効果的です。

（２）10 人以上 50 人未満の事業所の場合

10 人以上 50 人未満の事業所においては、①事業所単位で、安全（衛生）推進者がチェックする方法、②事業所の職場ごとに管理監督者がチェックした上で、これを安全（衛生）推進者が事業所全体として集約する方法、③①と②とを組み合わせる方法等があります。

その上で、チェック結果を踏まえて、外部専門家に相談したり、他事業所の取組事例を参照したりすること等により、職場改善計画を作成した上で、安全衛生懇談会の実施等により、労働者の意見を聴きつつ、事業所としての取組方針を決めて実施していくやり方等が主に想定されます。

（３）10 人未満の事業所の場合

10 人未満の事業所においては、事業主が担当者を指名して、チェックを行わせ、チェックした結果に基づいて、その担当者が、外部専門家に相談したり、他事業所の取組事例を参照したりすること等により、職場改善計画を作成して、安全衛生懇談会の実施等により、労働者の意見を聴きつつ、事業所としての取組方針を決めて実施していくやり方等が主に想定されます。

3 チェック結果を踏まえた職場改善の実施

安全（衛生）管理者（推進者）等は、チェック結果を基に、「×」が付された項目の中から、職場改善に向けての取組を進める項目を選定して、職場改善計画を作成した上で、安全衛生委員会等で検討を行うこと等により、事業所としての方針を決定する流れで、検討を進めることが効果的です。

（１）取組事項の選定

「エイジアクション 100」を活用した職場改善の取組は、チェックの結果、「×」が付された項目のうち優先度が高いものについて、可能なところから、順次、具体的な取組内容を検討した上で、職場改善計画に盛り込んで、取り組んでいきます。

その際、職場改善の対象とする取組を選定するに当たっては、チェックリストの「3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策」の「主な業種別の最優先取組事項」（下記参照）の中で「×」が付されたものについては、そのまま放置した場合には、労働災害に直結する可能性が高いことから、優先的に検討することが必要です。

主な業種別の最優先取組事項

	転倒防止 (3-(1))	墜落・転落 防止 (3-(2))	腰痛予防 (3-(3))	はさまれ・ 巻き込まれ 防止 (3-(4))	交通労働災 害防止 (3-(5))	熱中症予防 (3-(6))
① 製造業	○	○	○	○		
② 建設業	○	○	○			○
③ 交通運輸業	○		○		○	
④ 陸上貨物運送事業	○	○	○		○	
⑤ 小売業	○	○	○			
⑥ 社会福祉施設	○		○			
⑦ 飲食店	○					
⑧ ビルメンテナンス	○	○				
⑨ 警備業	○				○	○

（２）職場改善策の検討

チェックの結果、「×」が付された項目の職場改善策を検討するに当たっては、国等において、転倒防止や腰痛予防等をはじめとする各種の労働災害防止や健康確保に関するパンフレット等が示されている（P 15～のリスト参照）ことから、これらを参考にしつつ、加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクの低減を図ったり、高年齢労働者が働きやすい職場環境の整備や働き方の見直しを行うためには、どのような対策を講ずることが効果的なのかという視点等から、検討を行うことが必要です。

（３）高年齢労働者等の職場関係者の意見聴取

各職場の具体的な業務実態等を踏まえた上で、優先度が高く、かつ効果的な職場改善の取組にするためには、高年齢労働者等の職場関係者等の意見やアイデア等も参考に聴取しつつ、取組事項の選定、職場改善策の検討を進めることが望ましいです。

4 PDCAサイクルの仕組みによる着実なレベルアップ

「エイジアクション100」を活用した職場改善の取組は、PDCAサイクルの仕組みにより、中長期的・継続的な取組として、着実にスパイラルアップできるようにすることが現実的です。

- (1) 職場改善の取組の1サイクルは、主に6か月～1年程度のサイクルで継続実施することを想定しています。
- (2) 2回目以降の職場改善の取組を実施する際には、まず、前回までの取組による改善状況のフォローアップを行って、現時点までの改善状況を確認することが必要です。

特に、チェックリストの「3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策」の「主な業種別の最優先取組事項」（P 21 参照）の中で、「×」が付された項目については、そのまま放置した場合には、労働災害に直結する可能性もあることから、確実に改善した上で、次の職場改善のサイクルに着手することが必要です。

全ての働く人々に安全・健康を
～ Safe Work , Safe Life ～

JISHA
Japan Industrial Safety & Health Association