

健康経営通信 号外 高年齢労働者対策

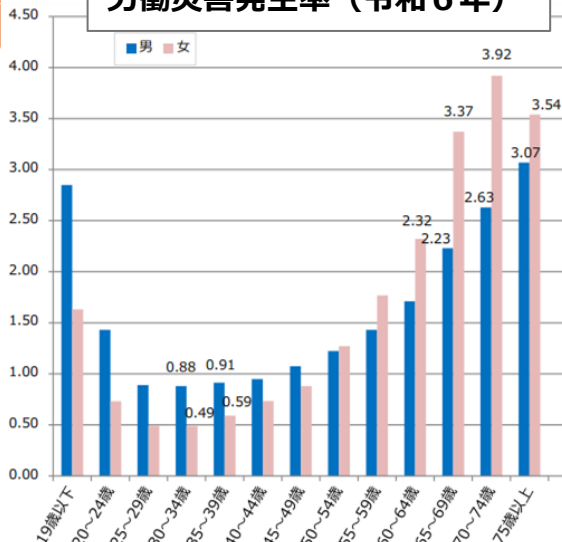


日本では、少子・高齢化の進展に伴い生涯現役社会の実現が求められています。高年齢労働者はこれまでに蓄積した知識や経験、スキルを持った貴重な人材です。しかし、年齢とともに体力、感覚機能、記憶力等が低下することもあり、60歳以上の労働災害発生率を30代と比較すると、男性は約2倍、女性は約5倍となっています。（右グラフ）

60歳以上の労災受傷種別ベスト3

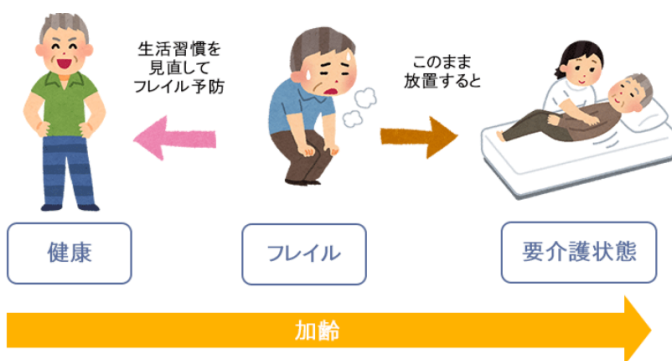
①転倒 ②墜落・転落 ③動作の反動や無理な動作による腰痛等

年齢別・男女別 労働災害発生率（令和6年）



出典：厚生労働省

労災事故に遭った人の多くは『まさか自分に限って、こんな場所で…』と言われます。元気に働く!! そのカギを握るのは**フレイル予防**です。



フレイルとは、年齢を重ねて体や心の機能や、社会的なつながりが弱くなった状態（虚弱）のことで要介護状態の前段階といえます。早期にフレイルの状態に気づいて対処をすると健康をとりもどすことが可能です。

まずは生活機能チェックを行いましょう

<https://www.tyojyu.or.jp/net/check/index.html>



別ウインドウが開いて生活機能や症状を自己点検できます

7つの機能について点検後、日常生活のアドバイスが表示されます



フレイル予防の3本柱

栄養

（食・口腔機能）

- * バランスの良い食事
- * たんぱく質を意識して摂る
- * 定期的な歯科検診

身体活動

（運動・生活活動）

- * 身体を動かす習慣を身につける
- * 筋トレも有効

社会参加

（趣味・就労 ボランティア）

- * 社会参加の機会を持つ
- 社会とのつながりを失うことがフレイルの入口になります

出典：厚生労働省

～～自分の体力や反射神経を過信せず、年相応の注意深い行動を心がけましょう～～