

元 氣 の 源 通 信

充実した人生を送るために心・技・体を磨き続ける
みんなが笑顔で幸せに暮らせる社会をつくろう

特定社労士・人事コンサルタント 深川順次
福岡市博多区比恵町 11-7-701
深川経営労務事務所・(株)グッジョブ
TEL092-409-9257 FAX092-409-9258

(今月の言葉) 転倒災害を防止し従業員の安全・健康づくりを推進する

- ① 職場環境を改善し転倒を防止する
- ② 従業員の体づくりをサポートし転倒を防止する
- ③ 健康チェックを行い、元気で長く働ける職場をつくる

2024年7月号(第240号)

「50.8%と33.5%」

この数字は、2022年の65～69歳と70～74歳の就業率です。60歳代後半では半数以上、70歳代前半でも3分の1の方が働いています。70歳過ぎまでは当たり前前に働く時代に入っているのです。

働く高齢者が増えるとともに、労災事故も増加しています。2022年「労働災害発生状況」によれば、特に社会福祉施設や小売業などでの転倒災害が、死傷災害全体の26.7%を占め、初めて全体の4分の1を超えるに至っています。

今回は、70歳就業時代を迎え、転倒防止対策を取り上げます。

転倒災害を防止し 従業員の安全・健康づくりを推進する

■職場環境を改善し転倒を防止する■

【転倒災害の特徴】

転倒災害には、以下の4つの特徴があります。

- ①高齢者は転倒災害のリスクが高い…高齢者ほど転倒災害のリスクが増加し、55歳以上では55歳未満と比較し発生リスクが約3倍に増加している。
- ②50代、60代の女性の発生率が高い…男女別年齢別の発生割合をみると、50代、60代の女性の発生割合が高くなっている。
- ③休業1ヵ月以上が約6割を占める…高齢者は治りが遅くなるということもあり、休業期間は約6割が1ヵ月以上となっている。
- ④雪国で多く発生…雪の多い地域では、降雪、凍結等による転倒事故が多発している。

【転倒災害の主な原因】

転倒災害の主なタイプには滑り、つまずき、ふみはずしがあります。それぞれの主な原因は、以下の通りです。

- ・滑り…床が滑りやすい素材、床に水や油、洗剤などがこぼれている、紙やビニールなど滑りやすい異物が床に落ちている、路面、通路などが凍結しているなど
- ・つまずき…通路に凹凸や段差がある、作業場や通路に物が放置されている、コードに引っかかる足がもつれる
- ・ふみはずし…大きな荷物や両手に荷物を持ったりして階段を踏み外す

【転倒災害防止のポイント】

転倒を防止する対策として、以下のことを心掛けることが大切です。

- ・危険源の除去…床面の凹凸や段差の解消、滑りにくい床材の採用
- ・整理・整頓・清潔・清掃…歩行場所には荷物を置かない、床面の汚れ(水、油、粉など)を取り除く
- ・転倒しにくい作業方法…時間の余裕を持って行動、滑りやすい場所では小さな歩幅で歩く、足元が見えない状態で作業をしない

また、職場の危険マップを作成し情報の共有、危険場所にはステッカーなどで注意喚起

■従業員の体力づくりをサポートし転倒を防止する■

転倒を防止する環境整備とともに求められているのが、転倒予防につながる高齢従業員の体力づくり、健康づくりです。年を取ればとるほど、視力の低下、聴力の低下、スピードの低下、押しなべて体力の低下は否めません。

【高齢従業員の特性を知る】

まず視力の低下です。距離を把握する能力の低下、ものを正確に識別する能力の低下、明暗の順応力の低下です。これらの対策として、照明を明るくする、標識には大きな活字を使用する、危険箇所には目立つ標識をつける、PC モニターの解像度を高くし、画面を大きくするなど考えられます。

聴力も低下します。特に高音ほど聞こえない、外部の騒音があればさらに聞き取れません。対策として、外部の騒音はできるだけ遮断または最小限に抑える、警報音は聞き取りやすい中低音域の音にする、危険箇所は大きなブザー音で知らせるなど考えられます。

身体能力の低下、例えば平衡性、敏捷性、柔軟性、持久力が低下しますが、本人はなかなか気づきにくいものです。これらの対策として、現在の体力を認識してもらい、改善を促すことが大切です。

【体力チェックや転倒予防体操を取り入れる】

体力を認識してもらうため、体力チェックを行いましょう。中央労働災害防止協会が「転倒等リスク評価セルフチェック票」を開発しています。このチェック票は、体力が衰えているにもかかわらず、若い者には負けないと無理をしている人を見出し、転倒リスクの高さに気づかせ、自覚を促すものです。例えば、平衡性をチェックする「閉眼片足立ちテスト」、敏捷性をチェックする「座位ステップングテスト」などがあります。

転倒予防体操を取り入れている企業も増えています。例えば、JFE スチールの「アクティブ体操」などです。①深呼吸、②股割り、③四股の姿勢での肩入れ、④ハムストリングスのストレッチ、⑤太もも前のストレッチ、⑥屈伸と前屈運動、⑦爪先立ち運動、⑧脊椎運動の8つが肩こりや腰痛、ひざの痛みだけでなく、つまずき、転倒災害の防止にも効果があるとされています。YouTube でも公開されていますので、ご覧ください。

■健康チェックを行い、元気で長く働ける職場をつくる■

株式会社サッポロライオン（東京都中央区 外食産業）では、企業と高齢社員の双方が、労働災害などが発生するリスクが高まることを理解したうえで、高齢社員が豊富な経験と高い技能を活かし、意欲的に働ける職場環境づくりを行っています。

【健康チェックを毎年実施】

同社では、加齢による注意力、筋力や敏捷性などの運動能力、視力や聴力の低下などを要因とした労働災害の発生が目立つようになり、2022 年度から「シニアの健康チェック」を始めました。60 歳以上の方が対象で、対象者は年間 150 人ほどにのぼります。

健康チェックでは、以下のことを行っています。

- 健康診断結果、病気の治療状況の確認
- 自覚症状や業務上困っている点のヒアリング
- 開眼片足立ちテストと5回立ち上がりテスト
- 現場の第三者に聞き取りを行い、客観的な意見を面談に活かす

【社員教育で健康意識を高める】

人事研修では、プログラムの終盤に 30 分の健康関連動画を視聴し、活動の旗振り役として「健康アンバサダー」制度を発足しました。各拠点で任命されている衛生委員会メンバーは、グループ全体の勉強会等に参加し、健康づくりに役立つ情報を収集、社員に伝える役割を担っています。

同社では、利益追求型一辺倒の教育から、社員の健康を保つことが最終的には会社の利益につながるという健康経営の考え方に沿った教育へと転換しているのです。

2023 年度「SAFE アワード」（安全で健康に働ける職場環境づくりに向けた優れた取り組みを表彰する制度）ではゴールド賞を受賞しました。