

労働者の高齢化とともに必要性が高まる

「高年齢労働者の健康管理」

西山先生に
聞いてみた！



医療法人厚生会 理事長

西山 利正

昨今の平均寿命の伸びや少子高齢化の影響などもあり、60歳以上の労働者が増えています。それに伴い、加齢による衰えなどが影響して発生する労働災害も増えています。そこで、必要性が高まっている「高年齢労働者の健康管理」について、医療法人厚生会理事長の西山利正先生に伺いました。

— どうして高年齢労働者の健康管理が必要とされてきているのでしょうか？

みなさんご存知のように、日本では少子高齢化が急速に進んでいます。現在、会社でベテラン社員である60歳前くらいの方が生まれた時代は、第2次ベビーブームの期間にあたり、出生数は200万人前後で推移していました。その後、出生数は右肩下がりに減少し、100万人前後で推移していましたが、2025年は70万人を割っています。

一方、平均寿命は伸び続けています。表1のように、1965年から2024年の約60年で男女ともに14年程度伸びています。また、

高齢化にともない、定年年齢も引き上がっています。昭和の後期までは55歳定年が一般的でしたが、「高年齢者等の雇用の安定に関する法律」が改正、1998年に施行され、60歳未満の定年が禁止されたことにより、60歳定年が標準になりました。2013年には、希望する労働者全員を65歳まで継続雇用することが義務化されています。その結果、60歳以上65歳未満の就業者が増えたのはもちろんですが、65歳以上の就業者も増加しています。65歳から69歳は約半数の方が就業し、70歳から74歳は3人に

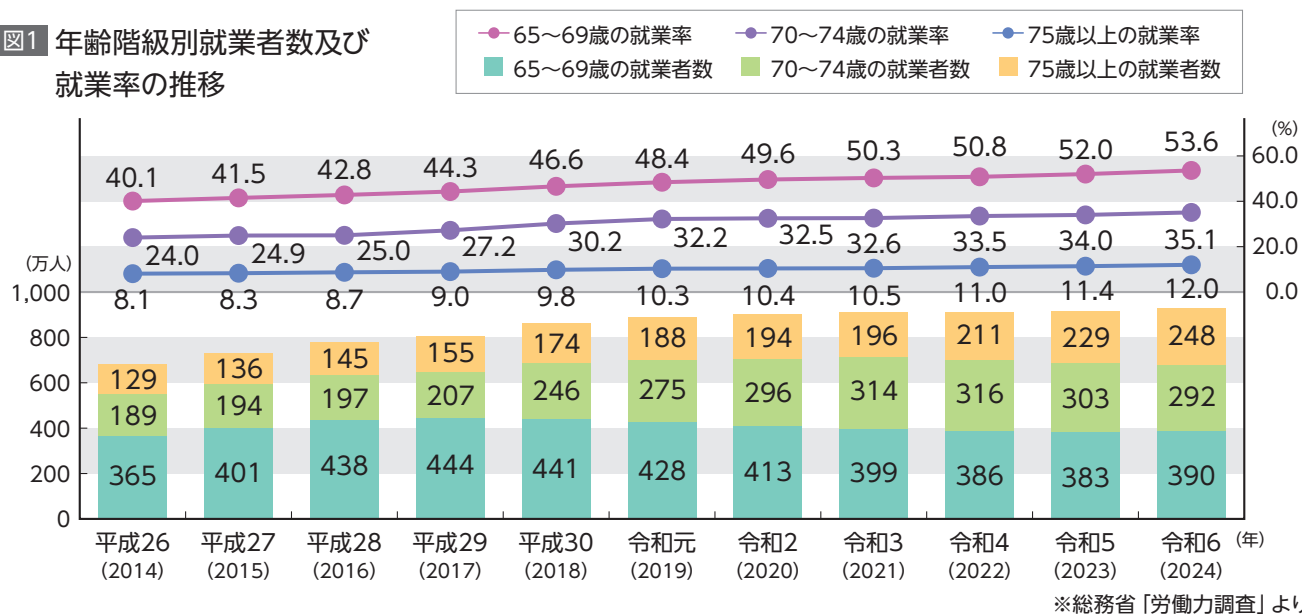
表1 平均寿命の年次推移 (単位: 年)

年	男	女
1965(昭和40)	67.74	72.92
1970(昭和45)	69.31	74.66
1975(昭和50)	71.73	76.89
1980(昭和55)	73.35	78.76
1985(昭和60)	74.78	80.48
1990(平成2)	75.92	81.89
1995(平成7)	76.38	82.85
2000(平成12)	77.72	84.60
2005(平成17)	78.56	85.52
2010(平成22)	79.55	86.30
2015(平成27)	80.75	86.99
2020(令和2)	81.56	87.71
2024(令和6)	81.09	87.13

※厚生労働省「完全生命表」より
令和6年は「簡易生命表」

1人以上の方が就業しています。就業率は、10年前と比べるとそれぞれ10%程度増加しています(図1)。

図1 年齢階級別就業者数及び
就業率の推移



この指針は、労働安全衛生法の規定に基づき、高齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理等、高齢者の労働災害の防止を図るために事業者が講ずるよう努める

趣旨

「高齢者の労働災害防止のための指針」

60歳以上の労働者が増加しているにもかかわらず、働く環境は以前のように60歳未満の方を前提としたものになっていることが多いかと思われます。そうした状況で、60歳以上の高齢労働者の労働災害が増加しています。2023年の労働災害による休業4日以上の死傷者数に占める60歳以上の割合は約30%で、20年前の15%から倍増しています。今後も60歳以上の高齢労働者の増加が見込まれる中、高齢労働者が安心して安全に働ける職場環境の実現のため、厚生労働省は事業者や労働者に取り組みが求められる「高齢者の労働災害防止のための指針」を策定しました（2026年4月1日適用）。同指針では、労働安全衛生法に基づいており、高齢者への防災防止措置が事業者の努力義務として法律に明記されました。

事業者が講ずべき措置

1 安全衛生管理体制の確立等

- ・安全衛生管理体制の確立
- ・危険源の特定等のリスクアセスメントの実施

2 職場環境の改善

- ・身体機能の低下を補う設備・装置の導入
- ・高齢者の特性を考慮した作業管理

3 高齢者の健康や体力の状況の把握

- ・健康状況の把握

なければならない措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るために定めたものである。事業者はこの指針に規定する事業者が講ずべき措置のうち、各事業場における高齢者の就労状況や業務の内容等の実情に応じて、国のほか、労働災害防止団体等の関係団体等による支援も活用して、高齢者の労働災害防止対策に積極的に取り組むよう努めるものとする。

また、労働者が自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、積極的に自らの健康づくりに努めることができるよう、事業者は、労働者と連携・協力して取組を進めることが重要である。

国、関係団体等は、それぞれの役割を担いつつ必要な連携を図りながら、事業者の取組を支援するものとする。

・体力の状況の把握

・健康や体力の状況に関する情報の取扱い

4 高年齢者の健康や体力の状況に応じた対応

・個々の高年齢者の健康や体力の状況を踏まえた措置

・高年齢者の状況に応じた業務の提供

・心身両面にわたる健康保持増進措置

5 安全衛生教育

・高年齢者に対する教育

・管理監督者等に対する教育

労働者と協力して取り組む事項

高年齢者の労働災害を防止する観点から、事業者は、高年齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理その他の必要な措置を講ずるよう努める必要がある。個々の労働者は、自らの身体機能等の低下が労働災害リスクにつながり得ることを理解し、労使の協力の下で取組みを進めることが必要である。

国、関係団体等による支援の活用

事業者は先の「事業者が講ずべき措置」の事項に取り組むに当たり、国、関係団体等による支援策を有効に活用することが望ましいこと。

―特に高年齢労働者の健康管理について対策が必要な理由は何でしょうか？

高年齢労働者については、身体面等について、他の世代の労働者とは異なる特徴があるかと思っています。一番の特徴は、加齢による運動機能の低下です。例えば、足を上げる高さが低くなり、つまずきやすくなる傾向があります。実は高年齢労働者の労災で一番多いのが転倒なんです。転倒事故が起きるとどうなるかというと、以前だったら擦り傷で済んでいたものが、骨折する可能性が高くなります。また、骨折した場合、回復までに時間がかかるようになります。もし骨粗鬆症であれば、骨折をきっかけに寝たきりになることもあります。そのため、骨折をしないよう、転倒を防ぐ環境を整える必要があります。事業所側の対策としては、階段に手すりをつける、段差をなくす、床を滑りにくくするなどでしょうか。高年齢労働者自身の対策としては、筋力やバランス能力が低下していないか、持病などの影響でめまいやふらつきが生じていないかを確認する必要があります。

―転倒以外に高年齢労働者が気をつけた方がいいことはありますか？

厚生労働省の統計によると、高年齢労働者に

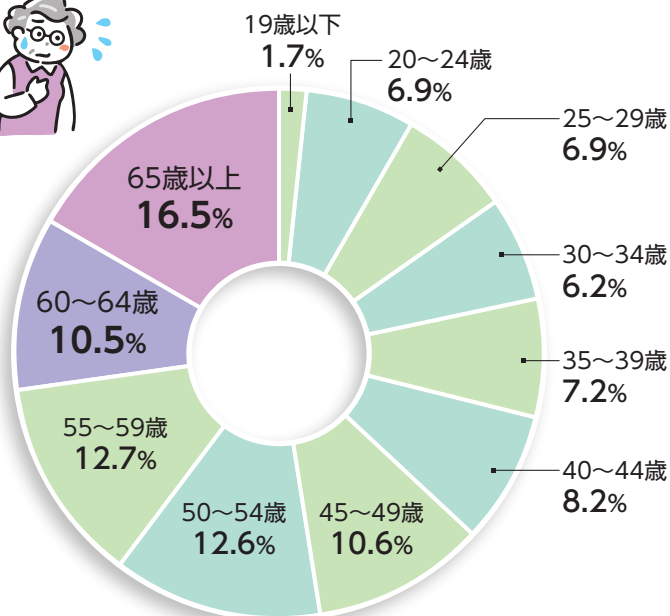
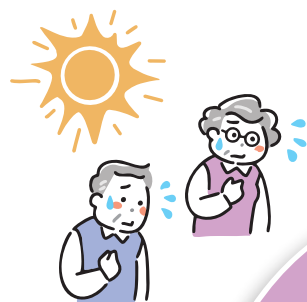
ついては転倒のほか、墜落・転落、腰痛などの負傷、熱中症などの労働災害が増加傾向にあります。

墜落・転落については、建設業、運送業、製造業での発生が多いようです。事業所側の要因としては、足場環境の不備、安全帯や命綱の不備等が挙げられます。高年齢労働者側の要因としては、転倒と同様、加齢による運動機能の低下が挙げられます。

腰痛については、保健衛生業、運送業に多く発生しています。腰痛の発生原因として多く挙げられるのは、業務に必要とされる動作や業務環境によるものです。業務に必要とされる動作については、重いものを持ちたり、移動したりすることや、長時間同じ姿勢で作業をするなどの作業姿勢が挙げられます。業務環境については、屋外作業で長時間寒冷にさらされる、長時間車両を運転し続ける、作業環境が狭い、移動しづらいなど負荷がかかる等が挙げられます。

また、高年齢労働者側の要因としては、加齢による運動機能の低下のほか、基礎疾患の有無、夜勤が多いなどの勤務状況に関するものが挙げられます。

図2 熱中症による年齢別死傷者数の割合 (2021～2025年計)



— 最近増えている熱中症についてはいかがですか？

熱中症については、近年の温暖化の影響により、増加傾向にあります。厚生労働省発表の令和7年「職場における熱中症による死傷病の発生状況」によると、2025年の休業4日以上の死傷者数は前年比約40%増の1,803人で、統計を取り始めた2005年以降、最多となっています。業種別で見ると、製

造業、建設業で多く、この2業種で3割強を占めています。年齢別で見ると、60歳以上で約1/4を占めています(図2)。

厚生労働省は、令和8年3月に「職場における熱中症防止のためのガイドライン」を公表し、職場における熱中症予防のために事業者が講ずべき措置を示しています。このガイドラインでは、熱中症を生ずるおそれのある作業を行わせるときには、報告体制の整備や手順の策定・周知を義務付けています。

— 高齢労働者が健診を受けることは本人にも、会社にも重要性が増していますね。

冒頭で高齢労働者が増加している背景等をご説明しました。今後もその状況は続くことが予想されますので、高齢労働者が安心して安全に働くために健診は重要だと思っています。高齢労働者については、他の世代と比較して一般的に運動機能が低下しますが、個人差が大きいのも事実です。健診を受けることで、自分の健康状態に気づくことができます。高齢労働者は色々な体の衰え、不調が

発生しやすくなりますので、それらを健診で早期に発見することが大事になってくるかと思っています。

加齢等により心身が衰えた状態をフレイルといい、健康と要介護の間の状態のことを指します。フレイルは大きく分けて3つの種類があります。一番よく取り上げられるのが、身体的なフレイル。2つ目は社会的なフレイル。3つ目は精神的なフレイルです。

高齢労働者の場合、問題となるのは主に身体的なフレイルかと思っています。事務系のお仕事、いわゆるホワイトカラーの方の場合、仕事上で力を使う機会が少ないかと思われるので、年齢とともに筋力が落ちていくこととなります。ですから、意識的に運動しておかないと、どんどん筋力が落ちていくものだ認識しておいた方がいいですね。ただしフレイルは健診で早期に発見し、保健指導等を行い運動や食事、病気の治療等の対策をすると、健康にもどる可能性が高いと思います。きちんと健診を受けて、健康で安全に長く働ける状況を整えて欲しいですね。

