

他人事ではない！ 高年齢になっても働ける秘訣

株式会社ドクタートラスト
産業保健師

「高年齢者雇用確保措置」って何？

- ① 65歳までの定年の引き上げ
- ② 65歳までの継続雇用制度の導入
(特殊関係事業主 (子会社・関連会社等) によるものも含む)
- ③ 定年の廃止



①～③

いずれかの措置
の義務付け

2021年4月の改正施行で

70歳までの高年齢者就業確保措置 (努力義務)

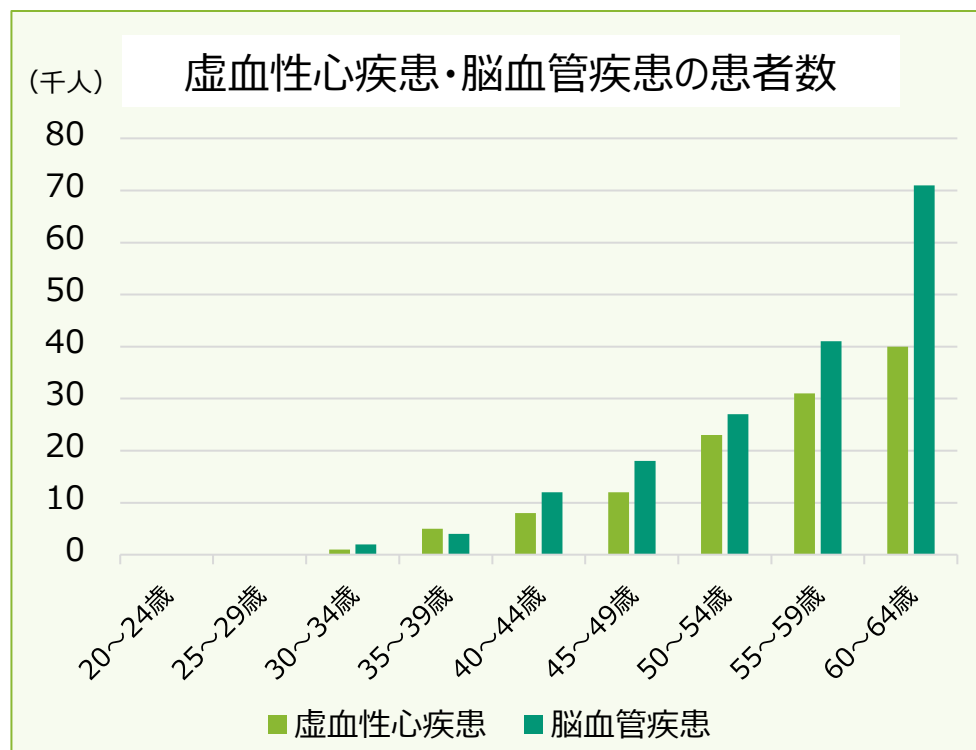
が新設されます

詳細はYouTubeをご覧ください

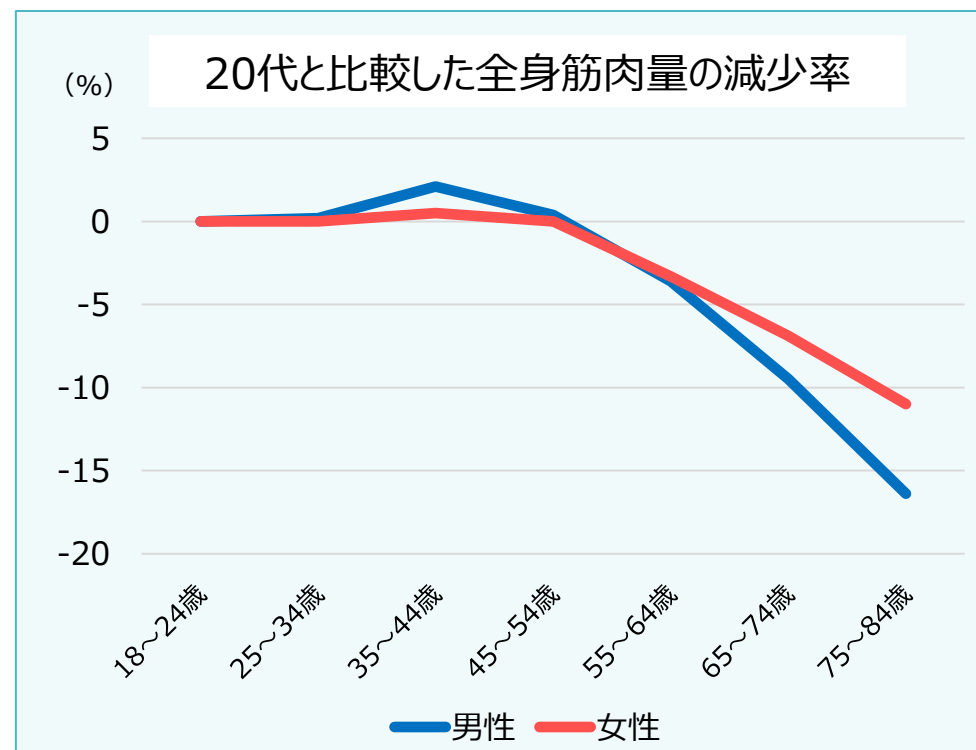
<https://www.youtube.com/watch?v=uhfAoNW71Lg>

知っていましたか？50代が健康の分かれ道

50代は、これまでの生活のツケが身体に現れ始めます。
心筋梗塞や脳卒中の罹患率は50代から急増し、筋力は50代から落ち始めます。



出典：厚生労働省「平成29年患者調査」



出典：谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一、日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学2010：(47)52-57 を編集

50代から健康と向き合い健康維持に向けた取り組みが必要

今から始める体力づくり

1日たったの8,000歩で
高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を予防できます

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボ（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

参考：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

40代、50代からの「歩く」習慣をもつことで
いつまでも生き生きと働き続けられる身体を手に入れよう

◆ウォーキングを行う上で気を付けること

- ①運動習慣のない人や、体力に自信がない人は、いきなり高いレベルを目指さないようにしよう
- ②まずは今よりも身体を動かす時間を増やそう
- ③歩行時には中強度の歩行を意識しよう
- ④毎日の習慣として無理なく続けよう



まず、自分の体力を知ってもらおう

⚠ こんなときは要注意！ ⚠

青信号の間に
渡れない



ペットボトルが
開けられない



椅子から立ち上がりで
何か支えが必要



そのほかにも体力チェックで確認を行いましょう

※どのラインの基準を持たせるかは業種業態で変わります。お悩みであれば産業保健スタッフ、ドクタートラストにご相談ください！

「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態（ロコモティブシンドローム）を予防するトレーニング

ロコトレ 1

バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、
1日3セット



1. 転倒しないように、必ず掴まるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

POINT

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。



姿勢は
まっすぐ！

ロコトレ 2

下肢の筋力をつけるロコトレ
スクワット

5～6回で1セット、
1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。



2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝がつまさき
より前に出ない
ようにする

スクワットができない場合.

イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。
机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



オフィスに勤務する社員を含め、下肢筋力の低下と骨量の低下を防ぐロコトレに取りもう！



ウォーキングだけでは、筋力の強化が期待できないため、ロコトレも組み合わせよう！

職場環境や業務の配慮

健康管理だけでなく職場のハード面もソフト面も整備が必要です

環境面のPOINT

◇照明

- ・ 作業場の照明を明るくする
- ・ 照明の設置を増やす

◇設備

- ・ 階段、段差には手すりを設置
- ・ 作業台を中腰や猫背にならない高さに変更
- ・ 危険な場所に「つまずき注意」、
「すべり注意」など大きな文字で標識の掲示、
ポールやスタンドを設置して目印にする
- ・ 床の水分・油分、ごみをこまめに清掃

業務量のPOINT

◇ゆるやかな作業量の設定

- ・ 個人別の作業の調整
- ・ 休憩を推奨する

◇健康や体力の状況を踏まえた就業上の措置

- ・ 短時間勤務、隔日勤務、交替制勤務など
- ・ 深夜労働の回数を減少させる
- ・ 体の負担が少ない部署へ配置転換を行う

まずは今の現状を把握し、取り組めそうなことから始めてみましょう

まとめ：従業員が活躍しつづけるために

職場に合わせたエイジフレンドリーな職場づくりには…

POINT

企業は従業員が長く働き続けられるように支援するために

「高年齢者が安心して安全に働ける職場環境づくり」

「労働災害を予防する観点から、健康づくりを推進していくこと」

が求められています！

まずは現状を把握し、取り組むべき課題を検討し優先順位をつけましょう

高年齢労働者を対象にした取り組みに加えて、若年時からの準備や取り組みも！





Dr.
TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当保健師のひとこと

少子高齢化と平均寿命の延長で高年齢になっても働き続けやすい社会になるために、法整備が進められており、注目を受けています。
高年齢の方が働きやすい職場環境とは、従業員みんなに優しい企業ということです。一人ひとりがパワフルに働けるように取り組んでいきましょう。

動画配信始めました！産業保健の最新情報をお届けします！



チャンネル登録
すると最新動画が
チェックできる **わん!**



ドクターラスト公式 YouTube チャンネル

健康経営セミナー

毎週 動画配信中!!

ドクターラスト YouTube 検索

- ・新型コロナウイルス 予防方法
- ・パワハラ防止法
- …など

今話題のトピックについて
専門職が解説いたします。
ぜひチャンネル登録お願い
します！



動画へ！