

# 4

## 高年齢労働者に配慮した 職場改善事項

ここに示す「高年齢労働者に配慮した職場改善事項」は、特定の障害を持たない50歳以上の労働者を対象として推奨されるべき改善事項を示したものです。

加齢は持続性の筋力や最大酸素摂取量、視力、聴力といった身体生理機能の低下を生じさせますが、その度合いには個人差が大きく、

また、個人が感じる負担やストレスには多くの要因が関連しています。

ここに示す改善事項は、個人別能力を踏まえたものではなく、多くの50歳以上とりわけ60歳代の作業者が無理なく就業できるものとして、改善が望まれる事項を示したものですのでご留意の上、活用してください。

### I 作業管理に関する事項

#### 1 職務配置に当たって判断や記憶の能力に関する配慮

- ① 高年齢労働者の配置に当たっては、以下のような配慮をする。
  - (1) 作業に着手する前に計画が立てられる作業にする。
  - (2) 作業内容を明確にし、具体的に指示する。
- ② 新たな作業、工程への配置に当たっては、以下のような配慮をする。
  - (1) 若年労働者より長い導入訓練期間を設ける。
  - (2) できる限り定型の作業手順に基づく業務とする。
  - (3) 具体的に作業手順を図・絵・文などで示し、実際にやらせてみて確認する。
  - (4) 作業設計は余裕時間を入れて設計する。

#### 2 協働者との関係についての配慮

- 協働者、特に若年世代と共に働く場合には以下のような配慮をする。
- (1) 若年労働者と協調できる作業にするために、作業における役割分担を明確に指示する。
  - (2) 高年齢労働者の経験やコツによる利点を生かせるよう、若年労働者に相互の理解を促す。

### 3 安全性の確保・心理的ストレスへの配慮

反応時間の延長や敏捷性の低下による事故を防止するため、以下のような配慮をする。

- (1) 高齢労働者の守れる、ゆとりある作業標準を設定する。
- (2) 自己学習の機会・手段を提供する。
- (3) 高齢労働者が自分たちのペースで作業できるように設計する。
- (4) 職制と責任を明確化する。
- (5) 危険な作業場に行く回数を少なくするなど、心理的ストレスを与える具体的な要因の排除をする。

### 4 作業の継続時間への配慮

注意集中を必要とする作業は短時間とする。

### 5 作業時間短縮と作業時間帯への配慮

作業時間短縮・作業時間帯に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1) 勤務形態、勤務時間に選択の幅を持たせる。
- (2) 半日休暇、早退などの自由度の高い休暇制度を実施する。
- (3) 夜勤日数を減らし、極力一人夜勤を避ける。
- (4) 交代勤務では夜勤後は十分な休日が取れるようにする。



## 6 作業スピード、ペース等への配慮

作業スピード・内容の設定に当たっては、以下のような配慮をする。

- (1) とっさの反応を必要とする作業をなくす。
- (2) その都度違った情報（数字・文字）を記憶しなければならない作業を少なくする。
- (3) とっさの判断を要する作業をなくす。
- (4) 作業のペースは、時々高年齢労働者が一息つけるくらいの余裕をもたせる。
- (5) 高年齢労働者が自分のペースで作業できるようにする。

## 7 筋力の低下、不良姿勢への配慮

①荷重のかかる作業については、以下のような配慮をする。

- (1) 強い筋力を要する作業を少なくする。
- (2) 重量物の持ち上げ等について高年齢労働者や性差に配慮した基準を策定し、その基準を超えないようにする。
- (3) 取り扱い重量物には、重量表示をする。

②作業デザインについて以下のような配慮をする。

- (1) 速い動作を伴う作業は極力避ける。
- (2) 腕を曲げた状態で手の届く範囲に負荷がくるよう作業設計する。
- (3) 自然立位で手の届く範囲に作業面があるようにする。
- (4) 十分な休憩時間をおく。
- (5) 傾斜をゆるやかにする、滑らないように滑り止めを設ける、必要に応じて手すりを設ける、段差をなくすという措置を講じる。

③挙上、押し作業などで荷重の大きい作業では補助機器を使用する。

- (1) 筋力負荷が大きい場合については、複数の人間での作業とし、あるいは補助機器を使用する。
- (2) 補助機器の使用に当たっては、安全使用のための教育を行う。



## 8 関節の可動性、組織柔軟性への配慮

- ①作業姿勢については、以下のような配慮をする。
  - (1) 上腕を肩より高く上げる作業、物品を肩の高さより高く持ち上げたままでの作業をなくす。
  - (2) 片足立ち、背伸び、前屈などの不安定な姿勢を継続することをなくす。
  - (3) 次の作業は継続して行わないようにする。
    - ① 片手または両手を頭の高さ以上に繰り返し上げるか、上げた状態で作業する。
    - ② 肘を肩の高さ以上繰り返し上げるか、上げた状態で作業する。
  - (4) 首や手首を曲げたり、ねじったりした状態での作業は継続して行わないようにする。
  - (5) 定常的に上体をひねる必要のある作業をなくす。
  - (6) 膝を折り曲げる作業や、しゃがむ作業を減らすようにする。
  - (7) 体を伸ばした姿勢、折れ曲がった姿勢、あるいは傾けた姿勢での作業は継続して行わないようにする。
- ②反復する作業については、継続的に行わないようにする。

## 9 生理機能低下への配慮

持久力などの低下に対応して以下のような配慮をする。

- (1) 呼吸が荒くなるような作業を避ける。
- (2) 曲げ、伸ばし、ひねりが極力少ない作業となるように工夫する。
- (3) できるだけ立位作業を減らす。
- (4) 随時小用に立てるように、ラインから離脱できるようにする。

## 10 事故防止への配慮

高年齢労働者の生理的機能の低下による事故の発生を防止するため、以下のような考慮をする。

- (1) 配置に当たって経験を配慮する。
- (2) 作業は視力や聴力など単一の能力に過度に依存せず、視聴覚などを合わせた総合的な能力を作業に活かせるようにする。
- (3) 高年齢労働者と若年労働者が協働できる職場とし、高年齢労働者の生理機能の低下に起因する事故の発生を防止できる職場にする。
- (4) 個人に合わせて調整できる椅子、工具を提供する。

## Ⅱ 作業環境管理に関する事項

### 11 作業場の施設管理への配慮

心身の生理的機能に配慮して、職場関連施設、設備に以下のような配慮をする。

- (1) 作業から離れて休憩できるスペースを設ける。
- (2) 洋式便所を設置する。
- (3) 洗面台は、過度に前かがみにならないような高さにする。
- (4) 床の低周波振動を減少させるため椅子に座布団を、床には防振マットを敷くなどの改善を行う。

### 12 事故の防止や、負担を低減するための作業環境の整備への配慮…①安全面

転倒・転落事故の防止のため、以下のような配慮をする。

- (1) 滑りやすい歩行路をなくす。(※下欄参照)
- (2) 階段には手すりを設ける。
- (3) 段差のある場所は表示する。
- (4) 作業場及び通路に適切な照明を設ける。
- (5) 高所作業床の囲いの手すりは高めとし、中棧や爪先板つまさきを付ける。
- (6) 見通しの悪い角には、カーブミラー等を設置する。
- (7) 通路のコーナー部は直角とせず、斜め線や曲線とする。

※作業場の床や通路は、表面が濡れている、または、粉じんの堆積や油などで滑りやすくなっていることがあります。

滑りやすいことは転倒の原因となるばかりではありません。滑らないようにすることを意識するあまり、作業そのものへの注意がおろそかになったりします。また、バランスをとるために無駄な筋力を使い、疲労や筋肉痛の原因となりえます。床面を滑りにくくすることが重要です。

また、階段では、すべり止めを貼るなどの措置が必要となります。

これらの措置ができない場合には作業靴を滑りにくいものにする必要があります。

高齢労働者に配慮した作業靴の選定・使用に当たっては、P18～22を参考にしてください。