建設業 | 1,000人以上 | 高年齢化を見据えた取組

5. 高年齢の労働者が健康で働き続けるための体力年齢測定

企業の基本情報

業種	建設業
平均年齢	48.0歳
労働者数	約1,700人
事業場内の推進スタッフ	• 産業医　1人 • 保健師　2人 • 衛生管理者（各事業場）
活用している事業場外資源	• 県設置の健康関連施設（健康診断などの実施・評価） • 市役所、保健所（教育資料の提供） • 産業保健総合支援センター（産業保健スタッフ向けの研修受講など） • スポーツクラブ（法人会員）



取組のポイント

取組前の状態
- 労働者の約3割は60歳以上、毎年約100人が雇用年齢上限（68歳）により退職
- 採用が年々難しくなり、採用コストが増加

活動内容
- 継続雇用制度の上限年齢の引き上げ（68歳→74歳）に伴い**67歳以上の労働者に対し毎年1回体力年齢測定**を実施
- 測定結果を踏まえた個別指導と健康講習・職場への個別フォローで改善促進

取組後の状態
- **対象者の体力が年々向上（体力年齢の低下）**
- 65歳以上の労働者の労働災害なし
- **採用コストが低減**

0. 取組のきっかけ

- 雇用年齢上限の68歳に達し退職する労働者が発生する中で、採用が年々難しくなり、人材の確保に苦慮
- 労働者の要望も踏まえて、継続雇用制度の上限年齢を68歳から74歳に引き上げ人材を確保した
- 高年齢労働者に健康で安全に働いてもらうためには、ハード面の整備に加え、労働者の健康状態の確認も必要と考え、67歳以上の労働者を対象に体力年齢測定を行うこととした

1. 方針の表明

- 「安全衛生基本方針」により、「安全と法令順守は全てに優先する」という**事業者の姿勢を、事業場内外に表明**
- 「最重要な経営資源は人」「健康は投資」というスタンスのもと、本取組（高年齢労働者の体力年齢測定）をはじめとした数々の施策を展開

2. 体制構築

- 本取組の事業場内の推進スタッフとして、**産業医**、**保健師**、**衛生管理者**を配置
  - 産業医：体力測定の測定項目の選定などに当たって、助言
  - 保健師：体力測定の実施・評価と、測定結果を踏まえた個別指導などの実施
    事業場の支援のもと、健康運動指導士資格を取得
  - 衛生管理者：体力測定の実施

3. 課題を踏まえた計画の作成

- 継続雇用、安全就労のために高年齢労働者の**健康状態の確認が課題**と考え（0参照）、自由参加型健康イベントで蓄積していた体力測定の**データなどを踏まえ、取組や目標を検討**
- **67歳以上の労働者を対象**とした体力年齢測定を**月1回実施**（労働者は年1回参加）し、**体力年齢60歳未満を目標**とすることとして、**計画を策定**

4. 取組の実施

高年齢労働者の体力年齢測定

①自事業場で働くために必要な測定項目の選定

- 労働者の作業中に測定した血中乳酸値・心拍数・歩数や自由参加型健康イベントでのデータなどをもとに、**自社で働くために必要な体力要素を測定できる項目を選定**

  ※ 測定項目の選定に当たっては、**産業医**から必要なデータ・サンプル数、評価方法などについて助言を受けたほか、他の体力テストとの整合性を検証



②体力年齢測定と健康指導

Step 0 事前の案内

- 事前に、体力測定項目の内容をポスターとDVDで対象労働者に周知。DVDには、日常的に行うと良いトレーニングも紹介

Step 1 体力年齢測定

- 67歳以上の労働者を対象に、体力年齢測定を実施
- 測定項目は、上記により選定された６項目
  - 握力 、上体起こし、長座体前屈、座位ステッピング、２ステップ、６分間歩行

Step 2 健康指導

- 測定結果の返却時に、**保健師**が**健康・運動講習**を実施
- 目標値（体力年齢60歳未満）に到達できなかった人や転倒リスクが高い人に対して、**保健師**が**本人の健康状態に合わせた保健指導**や**職場への個別フォロー、業務負荷軽減**を実施し、改善を促進

取組を成功させるためのポイント

＜楽しみながら参加できる雰囲気づくり＞

■ 測定者から参加者に声を掛けたり、参加者同士で声を掛け合いながら、和やかなムードにすることで、労働者からは「**来年も受けたい**」「**自分も体力をつけたい**」といった前向きな声も聞かれ、労働者の健康意識も高まってきている

5. 取組の結果・評価

■ 67歳以上の労働者を対象に体力測定を月1回実施。**全対象労働者が参加**

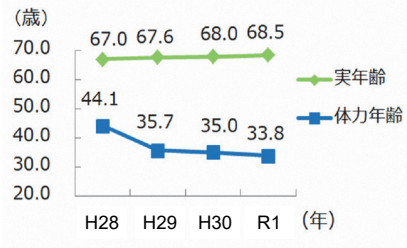
■ 参加者の平均実年齢68.5歳（令和元年）に対して、**体力年齢は33.8歳**（令和元年）と実年齢を大きく下回った

■ 取組開始後は68歳以上の**すべての労働災害発生0件（令和3年2月現在）**

■ 健康な高年齢労働者を継続雇用することで、新規**採用コストを大幅に削減**

■ 高年齢労働者自身も、熟練した技術を活かして就業を継続できている

体力年齢測定の結果（平均値）



取組にあたって苦労した点

■ 対象者全体に体力測定を実施することを計画してから、実際に実施するまでの**検討に時間を要した**

＜検討時点で苦労した点＞

- 業務の身体的負荷を測定し、結果に基づく必要な体力を数値化すること
- 運動できる場所を持たない事業場でも実施可能な種目、かつ、既存の体力測定との整合性がある測定種目を選定すること
- 測定中のケガがないよう、正確な測定技術と安全に配慮できる測定係を教育すること

これから取り組む事業場へのアドバイス

■ 労働者向けの体力測定は、転倒等災害リスク評価セルフチェック（中央労働災害防止協会）、新体力テスト（文部科学省）など、**職場特性に合わせて選ぶと、取り組みやすい**かもしれません

■ 握力測定大会、運動会、ラジオ体操チャレンジなど**イベントから始めると気運が盛り上がります**

■ 社内スタッフで実施の際は、**安全のため産業医の協力が不可欠**です。また、正しい測定と事故防止のため、健康運動指導士なども必要です

■ 体力測定は外部委託（スポーツクラブなど）も可能ですので、まずはやってみてください