

参 考 资 料

(参考1)

労働安全衛生法等における高年齢労働者への配慮

(1) 労働安全衛生法関係

労働安全衛生法では、中高年齢者等についての配慮として以下の規定があり努力義務とされています。

【労働安全衛生法】

(中高年齢者等についての配慮)

第62条 事業者は、中高年齢者その他労働災害の防止上その就業に当たって特に配慮を必要とする者については、これらの者の心身の条件に応じて適正な配置を行なうように努めなければならない。

第7章の2 快適な職場環境の形成のための措置

(事業者の講ずる措置)

第71条の2 事業者は、事業場における安全衛生の水準の向上を図るため、次の措置を継続的かつ計画的に講ずることにより、快適な職場環境を形成するように努めなければならない。

- 一 作業環境を快適な状態に維持管理するための措置
- 二 労働者の従事する作業について、その方法を改善するための措置
- 三 作業に従事することによる労働者の疲労を回復するための施設又は設備の設置又は整備
- 四 前三号に掲げるもののほか、快適な職場環境を形成するため必要な措置

(快適な職場環境の形成のための指針の公表等)

第71条の3 厚生労働大臣は、前条の事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。

2 厚生労働大臣は、前項の指針に従い、事業者又はその団体に対し、必要な指導等を行うことができる。

(国の援助)

第71条の4 国は、事業者が講ずる快適な職場環境を形成するための措置の適切かつ有効な実施に資するため、金融上の措置、技術上の助言、資料の提供その他の必要な援助に努めるものとする。

労働安全衛生法第1条(目的)では、「・・・快適な職場環境の形成を促進することを目的とする。」とされ、上のように「快適職場」としての対策は、巻末の指針とともに高年齢者の対策を講じる際の参考となるものです。

(2) 第11次労働災害防止計画

国の定める第11次労働災害防止計画(平成20年度～24年度)においては、「安全衛生管理対策の強化について」として、「高年齢労働者対策等の推進」が次のように記載されています。

【第 11 次労働災害防止計画】

6 計画における労働災害防止対策

(9) 安全衛生管理対策の強化について

エ 高年齢労働者対策等の推進

高年齢労働者の活用、雇用機会の確保に伴い、高年齢労働者の安全と健康の確保が重要となっていることから、事業場における対策の推進に当たって必要な取組事例の収集、身体的特性等についての調査研究及びその結果の提供等を労使とも連携しつつ推進する。また、地域保健で実施されるサービス及び高齢者の医療の確保に関する法律に基づく医療保険者が行う措置との連携を図りつつ、事業場の健康づくりの一層の普及・定着を図る。

また、母性保護の見地から、妊産婦の危険有害業務の就業制限の徹底を図る。

(ア) 作業環境等の改善等に係る対策の普及

高年齢労働者の身体的特性に配慮した安全衛生対策は、すべての労働者の労働災害防止にも資するものであり、一層の推進が必要である。

このため、高年齢労働者の身体的特性に配慮した作業環境、作業方法等の改善及び快適職場の形成等を促進するとともに、これらの当該取組事例の収集及び公表を推進する。

(イ) 高年齢労働者の身体的特性等についての調査研究の推進等

高年齢労働者の身体的特性等についての調査研究等を推進し、その結果等を広く提供することにより、事業場における高年齢労働者に配慮した安全衛生対策の実施の促進を図るとともに、これらの成果も踏まえて、効果的な高年齢労働者の安全衛生対策等についての検討を行う。

(3) 快適職場

別紙 1 のとおり

(4) (財)高年齢者雇用開発協会資料

別紙 2 「中高年齢者のために配慮すべき事項」

(5) 厚生労働省資料（中央労働災害防止協会）

- 高年齢労働者の身体的特性の変化による災害リスク低減推進事業に係る調査研究報告書
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>
- 高年齢労働者に配慮した職場改善マニュアル～チェックリストと職場改善事項
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/0903-1.html>

(別紙1)

事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関する指針

平9.9.25 労働省告示第104号

近年の技術革新の目覚ましい進展は、職場環境を大きく変えつつあり、また、経済のソフト化、サービス化や企業活動の国際化の進展等は、個々の労働者に就業態様の変化や就業地域の拡大等をもたらしている。最近、こうした職場をめぐる環境の変化の中で、新たに労働者の就業に伴う疲労やストレスの問題が生じている。

また、経済的豊かさが実現する中で、国民の意識は物質的な豊かさから心の豊かさに比重を移してきており、このため、労働面においても、労働時間の短縮を求めるとともに、健康に対する関心の高まりから、心身に負担の大きい作業についてはその軽減を求める等職場における働きやすさが重視されるようになってきている。

さらに、我が国の就業構造を見ると、労働力人口の高齢化に伴い事業場における中高年齢者の割合が高まるとともに、多様な就業分野への女性の職場進出により女性労働者比率の高まりが見られる。このため、このような就業構造の変化に対応し、作業方法等の改善された職場環境の形成を図る必要が生じている。

このような変化の中で、労働者が、その生活時間の多くを過ごす職場について、疲労やストレスを感じる事が少ない快適な職場環境を形成していくことが、極めて重要となっている。なお、快適な職場環境の形成を図ることは、労働者の有する能力の有効な発揮や、職場の活性化にも資するものと考えられる。

この指針は、以上のような考え方に立脚して、事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関し、快適な職場環境の形成についての目標に関する事項、快適な職場環境の形成の適切かつ有効な実施を図るために事業者が講ずべき措置の内容に関する事項及び当該措置の実施に関し考慮すべき事項を定め、事業者の自主的な取組を促進し、もって快適な職場環境の形成に資することを目的とするものである。

第1 快適な職場環境の形成についての目標に関する事項

快適な職場環境の形成は、次に示すところにより図られることが望まれる。

1 作業環境の管理

空気環境、温熱条件等の作業環境が空気の汚れ、暑さ・寒さや不十分な照度等により不適切な状態にある場合には、労働者の疲労やストレスを高めることから、空気環境について浮遊粉じんや臭気等の労働者が不快に感じる因子が適切に管理されたものとともに、温度、照度等が作業に従事する労働者に適した状態に維持管理されるようにすること。

2 作業方法の改善

労働者の従事する作業は、その心身に何らかの負担を伴うものではあるが、不自然な姿勢での作業や大きな筋力を必要とする作業等については、労働者の心身の負担が大きいことから、このような作業については、労働者の心身の負担が軽減されるよう作業方法の改善を図ること。

3 労働者の心身の疲労の回復を図るための施設・設備の設置・整備

労働により生ずる心身の疲労については、できるだけ速やかにその回復を図る必要がある。このため、休憩室等の心身の疲労の回復を図るための施設の設置・整備を図ること。

4 その他の施設・設備の維持管理

洗面所、トイレ等の労働者の職場生活において必要となる施設・設備については、清潔で使

しやすい状態となるよう維持管理されていること。

第2 快適な職場環境の形成を図るために事業者が講ずべき措置の内容に関する事項

快適な職場環境の形成を図るために、事業者が講ずべき措置は、次に示すとおりである。

1 作業環境を快適な状態に維持管理するための措置

(1) 空気環境

屋内作業場では、空気環境における浮遊粉じんや臭気等について、労働者が不快と感ずることのないよう維持管理されるよう必要な措置を講ずることとし、必要に応じ作業場内に喫煙場所を指定する等の喫煙対策を講ずること。また、浮遊粉じんや臭気等が常態的に発生している屋外作業場では、これらの発散を抑制するために必要な措置を講ずることが望ましいこと。

(2) 温熱条件

屋内作業場においては、作業の態様、季節等に応じて温度、湿度等の温熱条件を適切な状態に保つこと。また、屋外作業場については、夏季及び冬季における外気温等の影響を緩和するための措置を講ずることが望ましいこと。

(3) 視環境

作業に適した照度を確保するとともに、視野内に過度な輝度対比や不快なグレアが生じないように必要な措置を講ずること。また、屋内作業場については、採光、色彩環境、光源の性質などにも配慮した措置を講ずることが望ましいこと。

(4) 音環境

事務所については、外部からの騒音を有効に遮蔽する措置を講ずるとともに、事務所内のOA機器等について低騒音機器の採用等により、低騒音化を図ること。また、事務所を除く屋内作業場についても、作業場内の騒音源となる機械設備について遮音材で覆うこと等により騒音の抑制を図ること。

(5) 作業空間等

作業空間や通路等の適切な確保を図ること。

2 労働者の従事する作業について、その方法を改善するための措置

(1) 腰部、頸部等身体の一部又は全身に常態的に大きな負担のかかる不自然な姿勢での作業については、機械設備の改善等により作業方法の改善を図ること。

(2) 荷物の持ち運び等を常態的に行う作業や機械設備の取扱・操作等の作業で相当の筋力を要するものについては、助力装置の導入等により負担の軽減を図ること。

(3) 高温、多湿や騒音等の場所における作業については、防熱や遮音壁の設置、操作の遠隔化等により負担の軽減を図ること。

(4) 高い緊張状態の持続が要求される作業や一定の姿勢を長時間持続することを求められる作業等については、緊張を緩和するための機器の導入等により、負担の軽減を図ること。

(5) 日常用いる機械設備、事務機器や什器等については、識別しやすい文字により適切な表示を行うとともに、作業動作の特性に適合した操作が行える等作業をしやすい配慮がなされていること。

3 作業に従事することによる労働者の疲労の回復を図るための施設・設備の設置・整備

(1) 疲労やストレスを効果的に癒すことができるように、臥床できる設備を備えた休憩室等を

確保すること。

- (2) 多量の発汗や身体の汚れを伴う作業がある場合には、シャワー室等の洗身施設を整備するとともに、常時これを清潔にし、使いやすくしておくこと。
- (3) 職場における疲労やストレス等に関し、相談に応ずることができるよう相談室等を確保すること。
- (4) 職場内に労働者向けの運動施設を設置するとともに、敷地内に緑地を設ける等の環境整備を行うことが望ましいこと。

4 その他の快適な職場環境を形成するため必要な措置

- (1) 洗面所、更衣室等の労働者の就業に際し必要となる設備を常時清潔で使いやすくしておくこと。
- (2) 食堂等の食事をするのできるスペースを確保し、これを清潔に管理しておくこと。
- (3) 労働者の利便に供するよう給湯設備や談話室等を確保することが望ましいこと。

第3 快適な職場環境の形成のための措置の実施に関し、考慮すべき事項

快適な職場環境の形成のために事業者が必要な措置を講ずるに当たり、次の事項を十分考慮して行うことが望まれる。

1 継続的かつ計画的な取組

快適な職場環境を形成し、適切に維持管理するためには、必要な施設・設備を整備する等の措置を講ずることだけでは足りず、その後においても継続的かつ計画的な取組が不可欠である。このため、こうした取組を日常推進する担当者を選任する等その推進体制の整備を図るとともに、快適な職場環境の形成を図るための設備等について、その機能を常々有効に発揮させるため、その性能や機能の確保等に関するマニュアルを作成する等の措置を講ずること。また、職場における作業内容や労働者の年齢構成の変化、さらには快適な職場環境に係る技術の進展等にも留意して、事業場の職場環境を常時見直し、これに応じて必要な措置を講ずること。

2 労働者の意見の反映

職場環境の影響を最も受けるのは、その職場で働く労働者であることにかんがみ、快適な職場環境の形成のための措置の実施に関し、例えば安全衛生委員会を活用する等により、その職場で働く労働者の意見ができるだけ反映されるよう必要な措置を講ずること。

3 個人差への配慮

労働者が作業をするに当たっての温度、照明等の職場の環境条件についての感じ方や作業から受ける心身の負担についての感じ方等には、その労働者の年齢等による差を始めとして個人差があることから、そのような個人差を考慮して必要な措置を講ずること。

4 潤いへの配慮

職場は、仕事の場として効率性や機能性が求められることは言うまでもないが、同時に、労働者が一定の時間を過ごしてそこで働くものであることから、生活の場としての潤いを持たせ、緊張をほぐすよう配慮すること。

(別紙2)

中高年齢者のために配慮すべき事項

基本方針	中高年齢労働者に優しい作業方法、作業環境は基本的には全年代においても労働災害の防止には有効なものであるため、高所作業や重筋作業を軽減するために、工法、設備、支援機器、装置等の改善、開発(荷物用リフト、フォークリフト、エレベーター、自動ラック、照明の改善)を進める。
改善方法の検討	中高年齢労働者の作業負担を軽減するために、従事している作業及び就業可能な作業を調査し、作業負担の軽減と安全作業を図るための支援機器、装置、方法を検討し具体化する。
関係者の意見の反映	中高年齢のため困難になった作業内容、危険を感じる作業内容、疲労を感じる作業内容について関係労働者の生の声を聞き現実を把握して対策する。
個別実施事項	<ol style="list-style-type: none">① 背伸び作業、不自然な中腰作業改善のためには、高さを変更できる作業台を設置する。② 作業エリアの狭さ作業者の動線を考慮した機械・設備を設置し、作業能率向上のため天井、手元照明等を適切にし、目の疲労軽減を図る。③ 腰痛、手首痛、肩痛等の予防のために作業負担を軽減し、作業能率向上のため可変式運搬台車を導入する。④ 視力低下による目視検査ミス(小さなクラック、欠け等)を防止するため天井、手元照明を適切にし、目の疲労軽減を図る。⑤ 中高年齢者でも容易に作業ができるよう作業を出来るだけ単純化し、機械の自動化等を推進する。⑥ 人力作業による重筋作業を機械化し、温熱環境対策として空調機を導入する。⑦ 手作業を必要最小限にして、機械化、省力化を図り、また重量物運搬は動力運搬機器を導入する等により腰痛、筋肉痛の予防に努める。⑧ 床面の段差、凹凸をなくし、照明も明るくして、狭い間仕切りの撤去等により歩行中の転倒等の防止を図る。⑨ 中高年齢者はちょっとした転倒でも挫傷、骨折事故等長期療養を要する負傷になることも少なくないので、床面をサンドブラスト加工、樹脂加工などで滑らないようにする。

(財) 高年齢者雇用開発協会の資料に基づき作成

(参考2)

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

1. 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)

〈自覚症状の評価〉各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 点

I	0～3点	II	4～7点	III	8～14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

2. 最近1か月間の勤務状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 一ヶ月間の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	—
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である(0)	<input type="checkbox"/> 不適切である(1)	—
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
7. 仕事についての身体的負担(★2)	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)

★1: 深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時～午前5時)の一部または全部を含む勤務を言います。

★2: 肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

〈勤務の状況の評価〉各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 点

A	0～2点	B	3～5点	C	6～8点	D	9点以上
---	------	---	------	---	------	---	------

※ このチェックリストは疲労の蓄積を自覚症状と仕事の側面から評価し、その負担度を見ています

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

	勤 務 の 状 況				
		A	B	C	D
自 覚 症 状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方は判定が正しく行われな可能性がります。

➡ あなたの仕事による負担度の点数は： 点（0～7）

判 定	点数	仕事による負担度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2. に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠や休養をしっかりと取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外労働時間が月45時間を越えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間（1週当たり40時間を越える部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外労働時間が長い場合には注意が必要です。

時間外労働時間	月45時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる 	月100時間または2～6か月平均で月80時間を越える
健康障害のリスク	低い		高い

(参考3)

トラック運転者のための改善基準告示の概要

項 目		改 善 基 準 の 内 容
拘 束 時 間		1ヶ月 293 時間 (労使協定があるときは、1年のうち6ヶ月までは、1年間についての拘束時間が3,516 時間を超えない範囲内において320 時間まで延長可) 1日 原則 13 時間 最大 16 時間 (15 時間超えは1週 2 回以内)
休 息 期 間		継続 8 時間以上 運転者の住所地での休息期間が、それ以外の場所での休息期間より長くなるよう努めること。
拘束時間・休憩期間の特例	休息期間の特例	業務の必要上やむを得ない場合に限り、当分の間1回4時間以上の分割休息で合計10時間以上でも可。(一定期間における全勤務回数の1/2が限度)
	2人乗務の特例	1日 20 時間 2人乗務(ベッド付き)の場合、最大拘束時間は1日20時間まで延長でき、休息期間は4時間まで短縮できる。
	隔日勤務の特例	2 暦日 21 時間 2 週間で3回までは24時間が可能。(夜間4時間の仮眠が必要)ただし、2週間で総拘束時間は126時間まで。勤務終了後、継続20時間以上の休息期間が必要。
	フェリーに乗船する場合の特例	乗船中の2時間は拘束時間として取り扱い、それ以外は休息期間として扱う。減算後の休息期間は、フェリー下船から勤務終了時までの時間の1/2を下回ってはならない。
運 転 時 間		2日平均で1日あたり9時間 2週平均で1週間あたり44時間
連 続 運 転 時 間		4時間以内(運転中断には、1回連続10分以上、かつ、合計30分以上の運転離脱が必要)
時 間 外 労 働		1日、2週間、1ヶ月以上3ヶ月、1年の上限を労使協定で結ぶ。
休 日 労 働		2週間に1回以内、かつ、1ヶ月の拘束時間及び最大拘束時間の範囲内。
労働時間の取り扱い		労働時間は拘束時間から休憩時間(仮眠時間を含む)を差し引いたもの。事業場以外の休憩時間は仮眠時間を除き3時間以内。
休日の取り扱い		休日は休息期間に24時間を加算した時間。 いかなる場合であっても、30時間を下回ってはならない。
適 用 除 外		緊急輸送・危険物輸送等の業務については、厚生労働省労働基準局長の定めにより適用除外。

陸上貨物運送事業における交通労働災害防止対策推進事業 手引書作成委員会委員

氏 名	所 属 等
大西 明宏	独立行政法人 労働安全衛生総合研究所 研究員
小林 繁男	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 技術管理部長
◎ 小林 實	公益財団法人 国際交通安全学会 顧問
鈴木 一弥	公益財団法人 労働科学研究所 主任研究員
津留 邦彦	日本通運株式会社 業務部 専任部長
橋場 之廣	柴又運輸株式会社 取締役会長
原 玲子	日本興運株式会社 代表取締役社長
溝端 光雄	首都大学東京大学院 客員教授

(注) ◎印は、委員長を示す。

(敬称略、五十音順)

