いのちをつなぐ
SARAYA
2026/11/1発行

働くみんなの健康づくりナビ vol.10

テーマ

労働者の健康保持・快適な職場環境づくりに向けて

『健康管理者』へのメッセージ

近年、高年齢労働者の増加に伴い、職場における健康管理や労働災害防止の重要性が益々高まっています。一方で、健康状態や体力には大きな個人差があり、暦（こよみ）年齢だけで働く力を適切に判断することはできません。企業が目指すべきは、暦年齢に基づく一律的な対応ではなく、一人ひとりの健康状態や体力を個別に把握し、その回復/維持/向上に向けて温かく支援することです。健康づくりは労働災害の予防とともに、労働生産性の向上や各自なりの働きがい・生きがいの創出につながります。まずは従業員の実情を知ることから始め、誰もが安心して活躍できる職場の環境整備を進めていただきたいと思います。



筑波大学名誉教授
株式会社THF代表取締役
日本介護予防・健康づくり学会会長
アメリカスポーツ医学会フェロー
田中 喜代次

1. 高年齢労働者を取り巻く「今」を知る

2026年4月から「高年齢者の労働災害防止のための指針」が適用されました。この指針では、高年齢者の労働災害防止に向けて、事業者が取り組むべき事項が示されています。
具体的には、高年齢者の身体機能や健康状態等の特性を踏まえた職場環境の改善や、健康・体力の状況の把握、その結果に応じた対応などが示されています。また、健康・体力の状況を継続的に把握し、その結果を踏まえて必要な対策を行うことや、身体機能の維持・向上に向けた取り組みについても示されています。
高年齢者の就業が進むなか、国からも高年齢者の労働災害防止や健康・体力の状況に応じた職場づくりに関する指針が示されています。

2. 健康・体力の状態を知ることから

高年齢労働者への対応において重要なのは、「年齢から判断する」のではなく「各自の今の状態を見る」ことです。同じ暦年齢であっても、健康状態や体力水準には大きな個人差があります。暦年齢だけで働く力を判断することは偏見や差別にあたり、適切とは言えません。定期健康診断は病気の早期発見や生活習慣病対策に有益ですが、転倒リスクや身体機能の低下、作業能力の変化までは把握できません。そのため、歩行能力、筋力、バランス能力、柔軟性、身体活動量などのデータを総合的に分析・評価し、従業員が自らの健康状態を客観的に知る機会を設けることが大切です。



3. 暦年齢と活力年齢

暦年齢は誕生日を迎えるごとに1歳増えていくもので、それを変えることはできませんが、活力年齢は日々の生活習慣や身体活動の内容（強度や頻度）によって若返らせることができます。何も努力しない生活の継続だと、暦年齢が1～3歳増える間に、活力年齢は3～5歳も老いることが想定できます。体重の重い人が7kg痩せると、腹囲は約7cm、活力年齢も約7歳若返ることが筑波大学の研究で明らかになっています。健康づくりの第一歩は、まず現状を正しく把握することです。健康や体力を「見える化」することで各自の課題が明確になり、その後の望ましい行動につながります。高年齢になっても安全で元気に働き続けるためには、まず自分自身の健康体力水準を知ることから始めましょう。

4. 自分に合った健康づくりを始めよう

自らの健康体力水準や活力年齢を把握したら、次はその結果に応じた行動に移すことが大切です。活力年齢を若々しく保つためには、各自の健康課題に応じた日々の適切な取り組みが欠かせません。健康体力水準が良好な人はその状態の維持を目的とした取り組みを継続し、体力低下や健康不安を抱える人は確かな改善を目的とした取り組みを行いましょう。

特別な設備がなくても、高額な投資をしなくても、健康づくりは効果的に推進できます。通勤や業務中の歩行距離を延ばす、階段利用の機会を増やす、トイレでの手洗い前にスクワット5回を実行する、休憩時間にストレッチを行うなど、日常の身体活動量を少しずつでも増やす工夫が有効です。健康づくりは一時的なイベントではなく、日々の小さな実践の積み重ねによって確かな成果が生まれるのです。



5. 健康づくりを「当たり前」にする職場風土とは?

健康づくりを職場に定着させるためには、従業員個人の努力だけに頼らない環境づくりが効果的です。健康づくりが個人の取り組みになってしまうと、継続と効果の創出が難しくなります。健康づくりに積極的な企業では、経営層や管理職が率先して取り組み、健康を大切にする文化を育てています。また、健康診断や体力測定の結果を活用しながら、安全衛生活動や職場改善活動と連携させることで、健康づくりが日常業務の一部として定着しています。

高年齢労働者が増加するこれからの時代、従業員の健康は企業にとって重要な経営資源です。健康づくりを特別な行事として開催するのではなく、日常の就労と同様に習慣的な取り組みとして構築することが求められます。健康的な生き方を「知る」、そして「行動する」、それを「維持する」という流れを職場全体で支えることが、労働災害の予防、労働生産性の向上、そして活力ある企業づくりにつながるでしょう。



生成AIで作成



いのちをつなぐ
SARAYA
https://pro.saraya.com/

サラヤ株式会社
東京サラヤ株式会社

東京サラヤ株式会社　健康経営企画部「働くみんなの健康づくりナビ」編集部
〒140-0002　東京都品川区東品川2-2-20　天王洲オーシャンスクエア15F
TEL:03-6260-2985
本資料の無断転載を禁じます。

サラヤ式活力年齢　検索　https://pro.saraya.com/katsuryoku/　ご質問・ご感想はこちらまでどうぞ　pro-saraya@saraya.com