

●ロコモ度テストについて

「高齢労働者健康づくりプログラム」で行われる「ロコモ度テスト」は、「ロコモ立ち上がりテスト」「2ステップテスト」の2種類のテストで下肢の筋力や移動機能を測定するものです。

下記の3つのテスト結果が「自分の年齢相応の数値結果」かどうかを判断します。



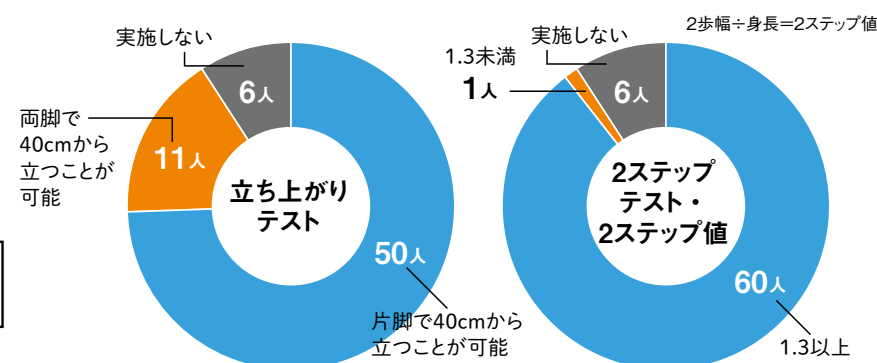
日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンラインより

2024年度結果について

2024年度に実施した「高齢労働者健康づくりプログラム」は、以下のような結果になりました。

[参加者数]

67人 [男性：21人 女性：46人]



●参加者の声

運動の必要性や健康維持の重要性を再認識しました

運動だけでなく、栄養、睡眠などがテーマのプログラムも実施してほしい

数値で自分のからだを知ることができ、客観的に現状を把握できた

測定結果を今後の健康づくりに活かしたい

体組成測定をきっかけに、自分のからだについてより関心を持つようになった

運動の重要性や、筋肉量の大切さを改めて認識した

まとめ

「高齢労働者健康づくりプログラム」は、単に体力を測定するだけにとどまらず、参加者がこれをきっかけにさらなる健康維持に積極的に取り組む意欲を引き出しているようです。また、高齢労働者がよりいっそうの知識や情報を求めていることも明らかになりました。そしてロコモ予防への対策はフレイル^{*}への移行を予防することが期待できます。本会は、今後もより効果的な健康増進プログラムを実施して、従業員の健康増進を支援し、働きがいのある職場づくりに力を入れていきます。

^{*}フレイル：心身の活力が低下し、健康と要介護の中間にある虚弱な状態

始めています！

健康経営

本会の取り組みを紹介します

第12回

「高齢労働者健康づくりプログラム」

本会は、すべての年代の従業員が働きやすい職場づくりに力を入れています。

近年、各職場で50歳以上の高齢労働者が増加していることから、

高齢労働者が元気に働くための環境づくりや健康教育をスタートしました。

今回は、2023年度から毎年実施している「高齢労働者健康づくりプログラム」についてご紹介します。

52歳以上の従業員を対象に「高齢労働者健康づくりプログラム」を実施

●経緯と特徴

本会では、2020～21年に「エイジフレンドリーガイドライン(高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)」に基づく職場巡視を行いました。具体的には、各職場の所属長が自部署の課題を洗い出したうえで、産業医、保健師が全職場を回ってともに確認するといった内容です。これらの結果に基づき、よりよい職場環境づくりの第一歩としてスタートしたのが「高齢労働者健康づくりプログラム」です。このような手順を踏んだ施策を行っている事業所はまだ少数であるとされることから、本会としても、これまでにない新しい取り組みとして本プログラムをスタートさせました。

●「高齢労働者健康づくりプログラム」実施状況

全従業員向けに高齢労働者の特徴や健康課題について e-learning 教育を実施した上で、高齢労働者向けに体組成測定およびロコモ度テスト、保健師・管理栄養士・健康運動指導士による個別健康相談を実施しています。

プログラムの対象は、52歳以上の従業員です。偶数年齢の年度にご参加いただくことで、2年に1回の頻度で健康状態を確認していただきます。

2023年度は対象者 63人のうち53人(84.1%)が参加、2024年度は対象者74人中67人(90.5%)と、高い参加率となりました。2025年度は7～8月に実施予定です。

^{*}「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

2025年度

高齢労働者健康づくりプログラム

期間	2025年7月1日～8月29日
内容	ロコモ度テスト、25項目問診 [*] 、握力測定、体組成測定および結果説明、希望者に栄養相談および運動相談を実施
会場	本会施設内「人間ドック室」
対象	2026年3月31日の時点で52歳以上、偶数年齢の従業員

^{*}1カ月間に身体の痛みや日常生活で困難なことがあったかを25項目の質問でチェックするもの