

生涯健康で働き続けるために

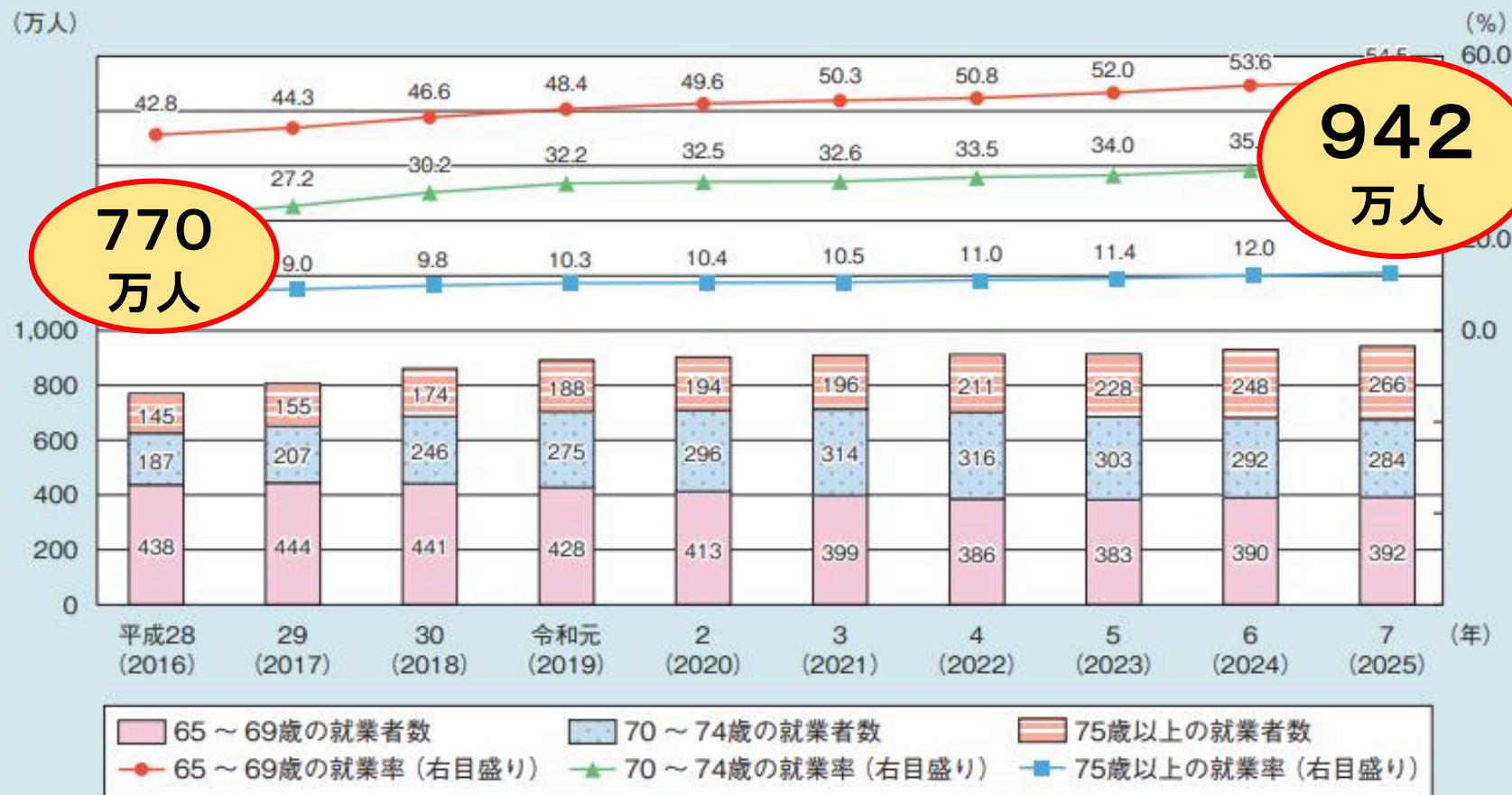


令和8年9月3日
西濃保健所 健康増進課

＜本日の内容＞

- ・高齢者の就労の現状
- ・加齢によるカラダの変化
- ・病気と職場での健康管理

65歳以上の就労者数及び就労率の推移

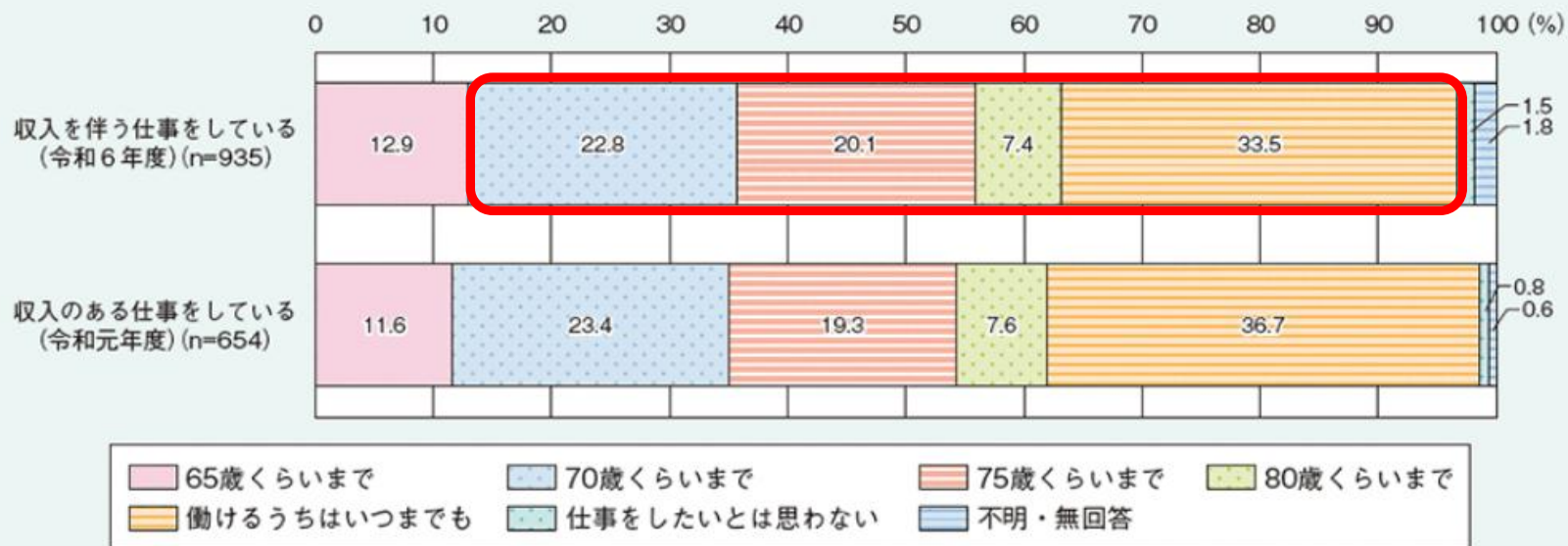


資料：総務省「労働力調査」
(注) 年平均の値

【出典】内閣府：令和8年版高齢社会白書

仕事を何歳までしたいか

図1-3-6 何歳ごろまで収入を伴う仕事をしたいか
(収入を伴う仕事をしている人のみ、前回調査との比較)



資料：内閣府「令和6年度高齢社会対策総合調査（高齢者の経済生活に関する調査）」、内閣府「令和元年度高齢者の経済生活に関する調査」
 (注1) 前回調査における「収入のある仕事をしている」の選択肢は、今回調査では「現在、定期的に収入を伴う仕事をしている」、「現在、不定期ではあるが、収入を伴う仕事をしている」としている。
 (注2) 前回調査における「収入のある仕事はしていない」の選択肢は、今回調査では「現在、収入を伴う仕事はしていないが、今後したいと考えている」、「現在、収入を伴う仕事はしておらず、今後もするつもりはない」としている。

【出典】内閣府：令和8年版高齢社会白書

8割以上の方が、65歳を超えても働きたいと考えている

高齢期の健康づくりはフレイル予防

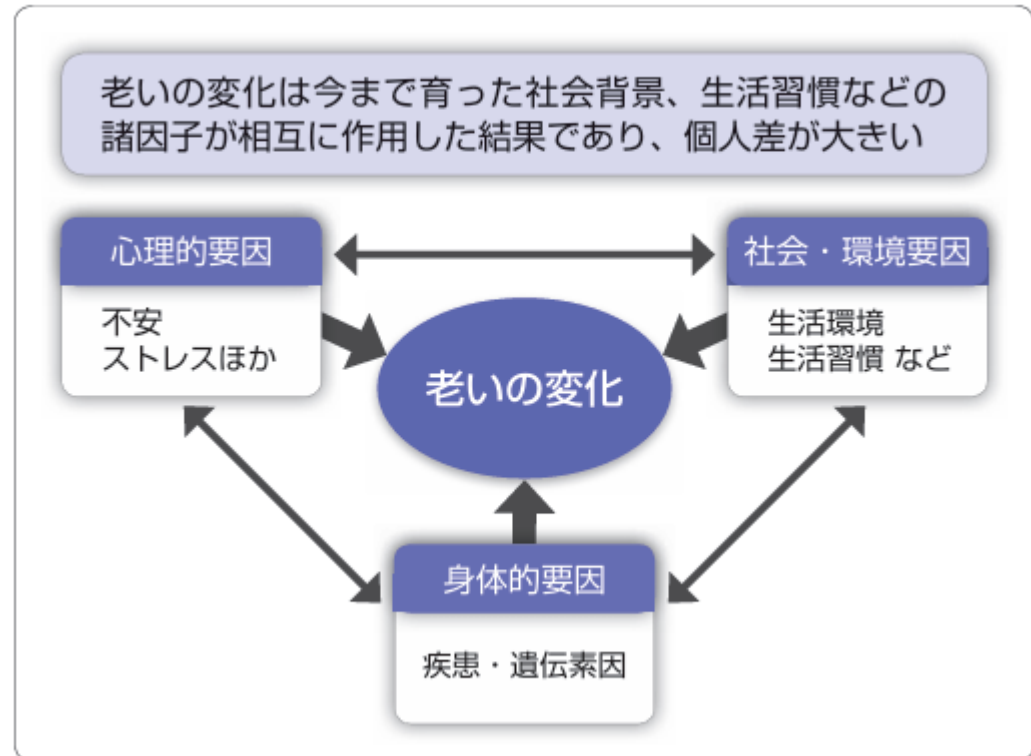
壮年期(40～64歳)		高齢期(65歳から)	
			
目標		老化予防＝機能的健康の維持	
ポイント		虚弱（フレイル）	
生活習慣	食事	摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	運動	エネルギーを消費（有酸素運動）	筋力・足腰をしっかり維持（筋トレ）
	嗜好品	タバコはNG、お酒は適量	タバコはNG、お酒は適量
	睡眠	十分な睡眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
	社会	働き過ぎやストレスの解消	積極的に社会参加

高齢者のカラダの変化

高齢者とは何歳から？

世界保健機関（WHO）では、65歳以上を高齢者と定義している。

老いの変化は今まで育った環境や生活習慣などが大きく影響するため、同じ年齢であっても**個人差が大きい。**



【出典】日本医師会「高齢者の身体的と疾病の特徴」

加齢によるカラダの変化

筋力

筋肉量の低下
重い物が持てなくなる
(下肢の筋肉から減少)

神経代謝

体温調整機能の低下

脳

物忘れをしやすい
新しいことを覚えにくくなる

関節

関節が固くなり転倒しやすい

目

老眼・視力低下

耳

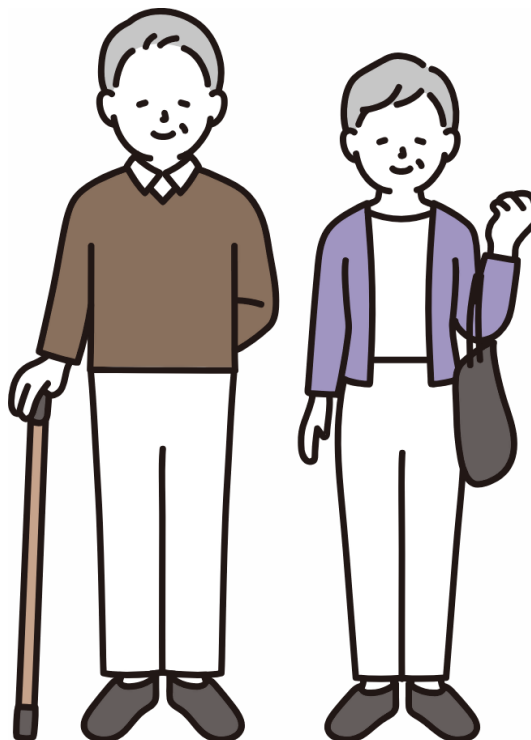
高音域の難聴
聞き取りが難しくなる

心

心肺機能が低下して、
息切れしやすくなる

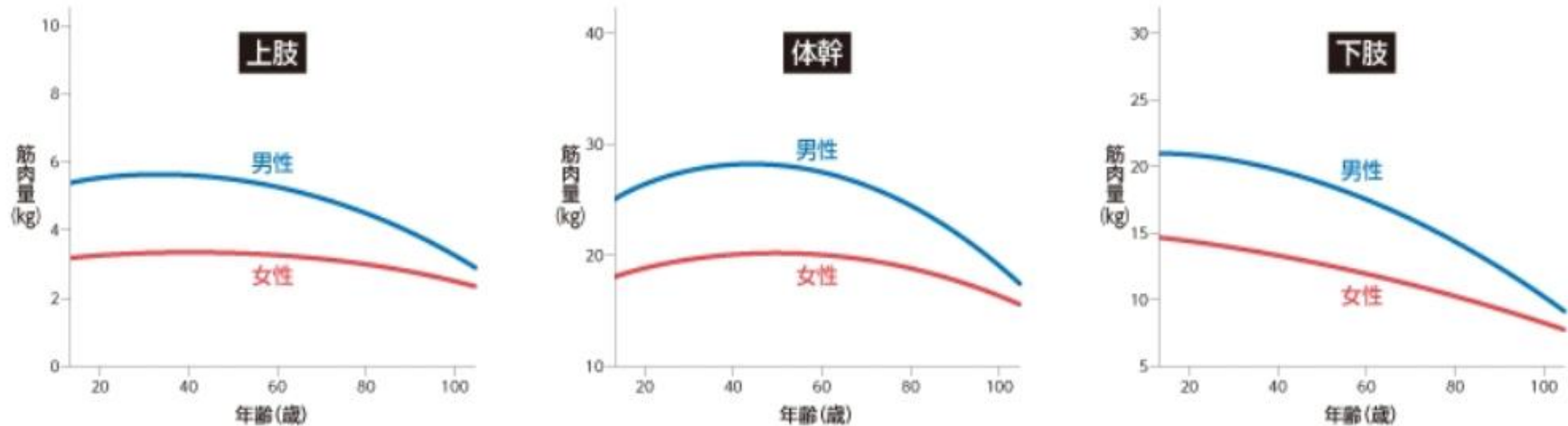
骨

骨が脆くなり
骨折しやすくなる



加齢による筋肉量の変化

図 加齢による筋肉の衰え



下肢は上肢や体幹に比べて筋肉の衰えが速い。20歳を過ぎると筋肉量は一気に減少していく。(出典：老年医学. 2010；47：52-57.)

出典：日経Gooday 2017年5月1日付記事

加齢によって、筋肉量は減少していきます。

上肢や体幹に比べて、下肢の筋肉は減少のスピードが速く、転倒や骨折のリスクが高まります。

筋肉の減少から、**ロコモティブシンドローム**や**フレイル**に移行しやすい。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

- ロコモティブシンドロームとは、**身体能力(移動機能)が不足したり、衰えたりした状態**のことです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

1



片脚立ちで靴下がはけない

2



家の中でつまずいたりすべったりする

3



階段を上がるのに手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

5



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)

6



15分くらい続けて歩くことができない

7

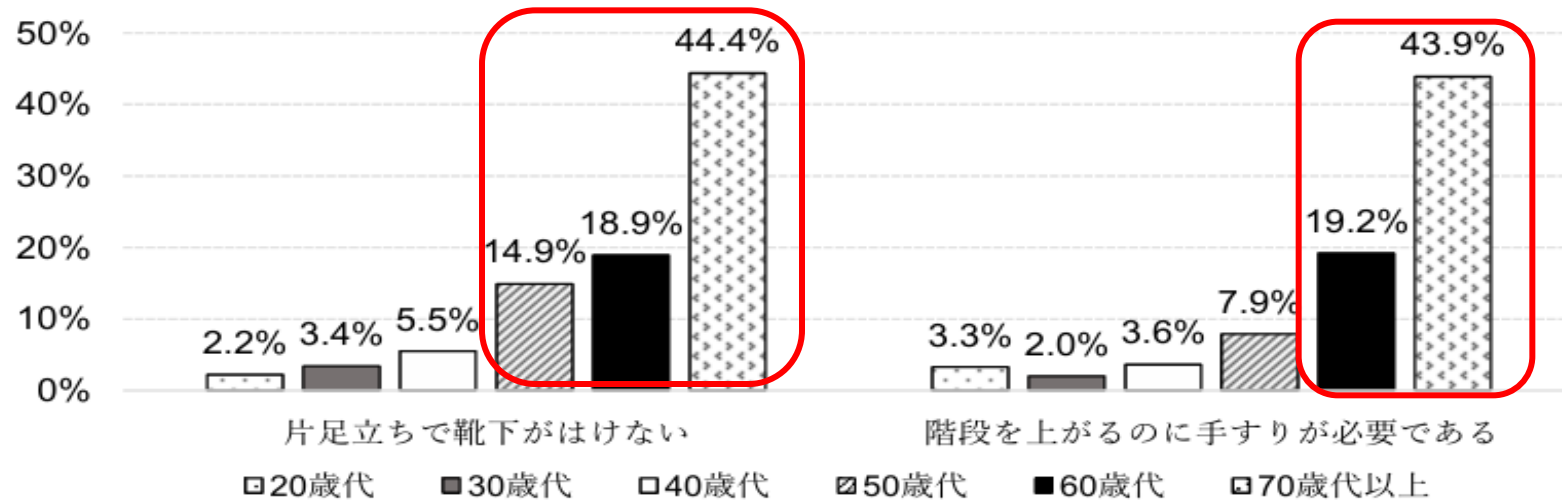


横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまると
ロコモの心配あり

岐阜県のロコモに関連する状態の有無

図表7 ロコモティブシンドロームに関連する状態の有無(年代別)



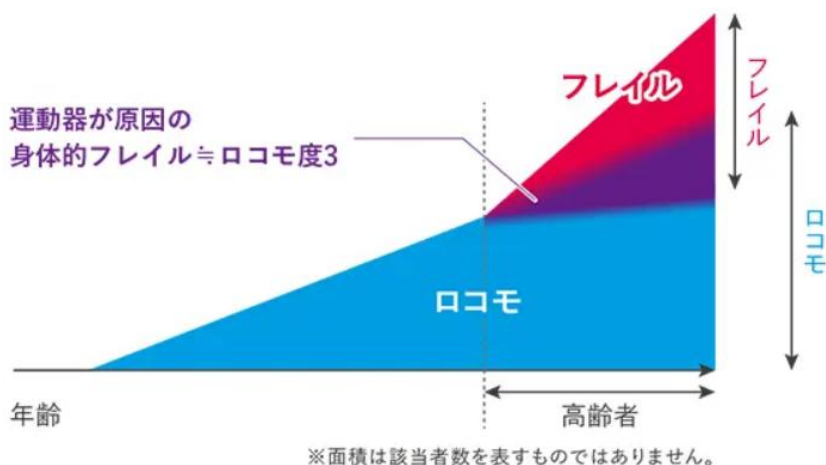
出典 保健医療課「県民健康意識調査」(令和4年度)

【出典】第4次ヘルスプランぎふ21

- 「片足たちで靴下がはけない」、「階段を上がるのに手すりが必要である」と答える方は、50代から徐々に増加し、70代になると半数が該当している。

ロコモとフレイルの関係

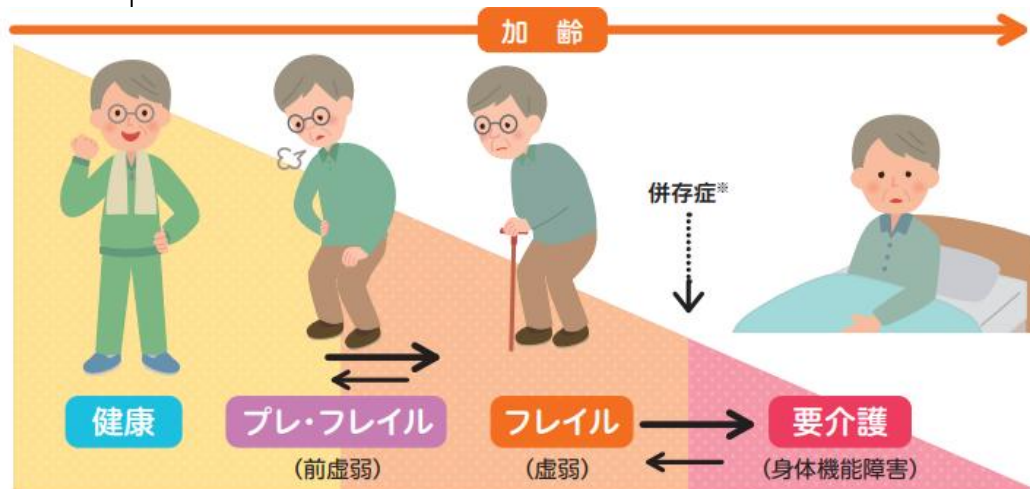
ロコモと身体的フレイルの関係(イメージ図)



ロコモが進行し、身体能力の低下が顕著になったものが身体的フレイルです。フレイルとは虚弱を意味し、介護へ移行する前の状態です。

【出典】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

高齢者では、ロコモ状態から骨折などをきっかけにフレイルへ移行することがあります。



※併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。

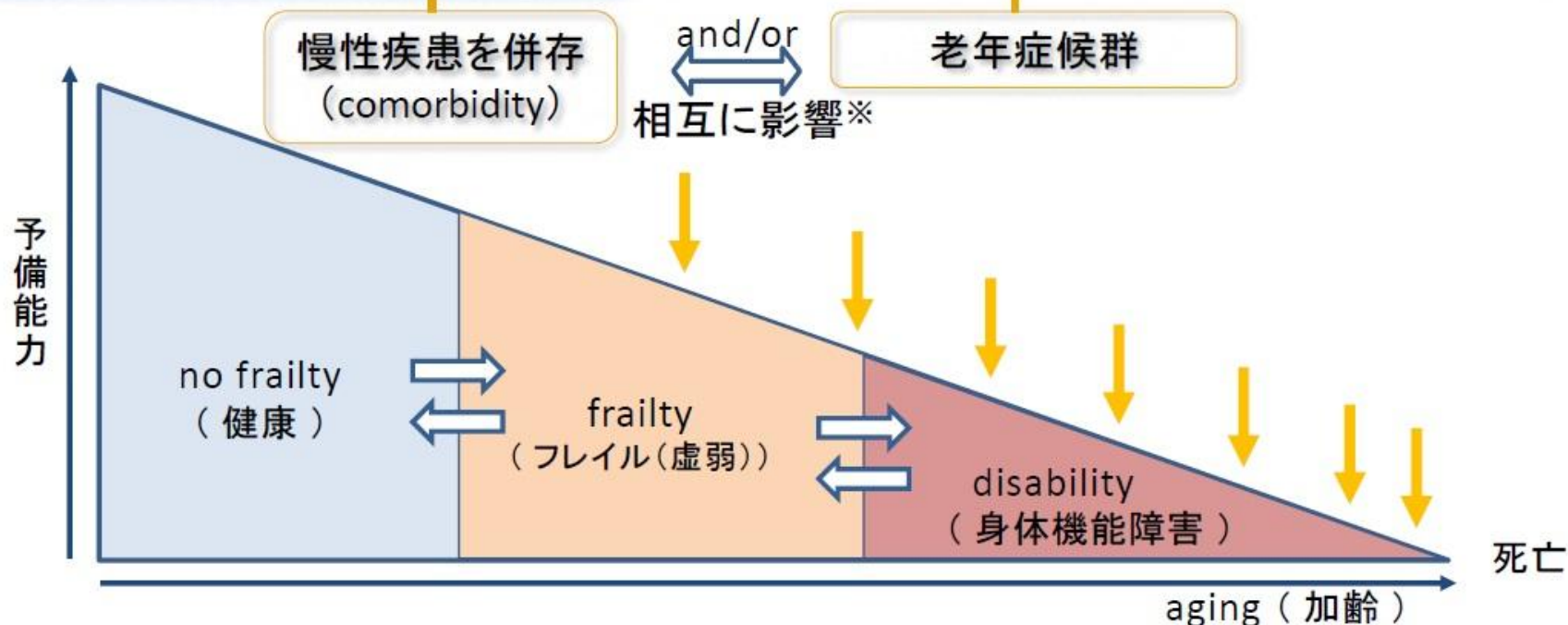
【出典】岐阜県保健医療課 「健康寿命を延ばす！」

高齢者に特有の健康状態の特性等について

葛谷雅文：日老誌(2009)をもとに、
著者の許可を得て改変

- 高血圧
- 心疾患
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- 慢性腎疾患(CKD)
- 呼吸器疾患
- 悪性腫瘍
- 骨粗鬆症
- 変形性関節症等、
生活習慣や加齢に伴う疾患

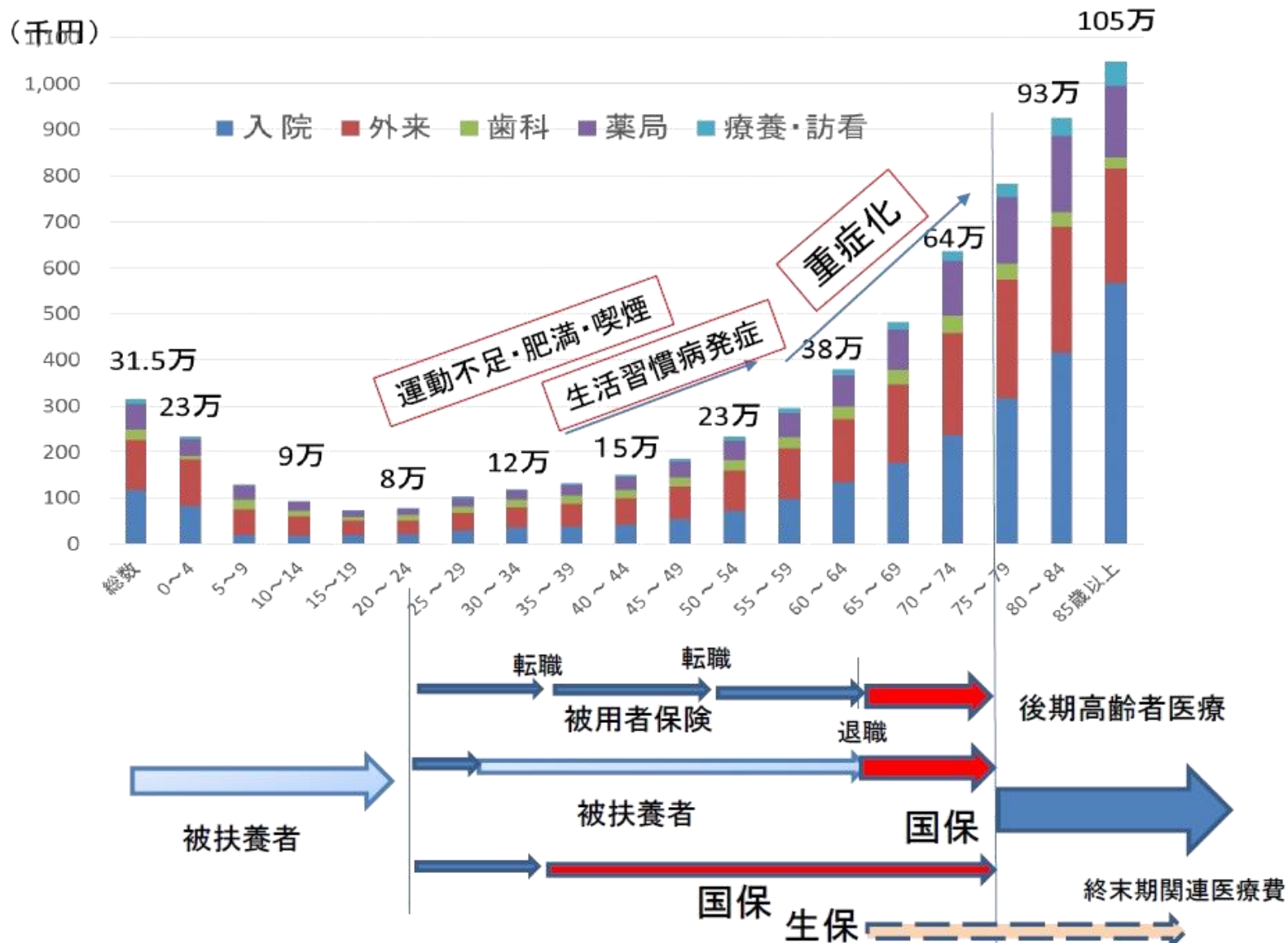
- 認知機能障害
- めまい
- 摂食・嚥下障害
- 視力障害
- うつ
- 貧血
- 難聴
- せん妄
- 易感染性
- 体重減少
- サルコペニア(筋量低下)



「フレイル」とは、『フレイル診療ガイド2018年版』(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)によると「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、**身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。**」と定義されている。また、「フレイル」の前段階にあたる「プレフレイル」のような早期の段階からの介入・支援を実施することも重要である。

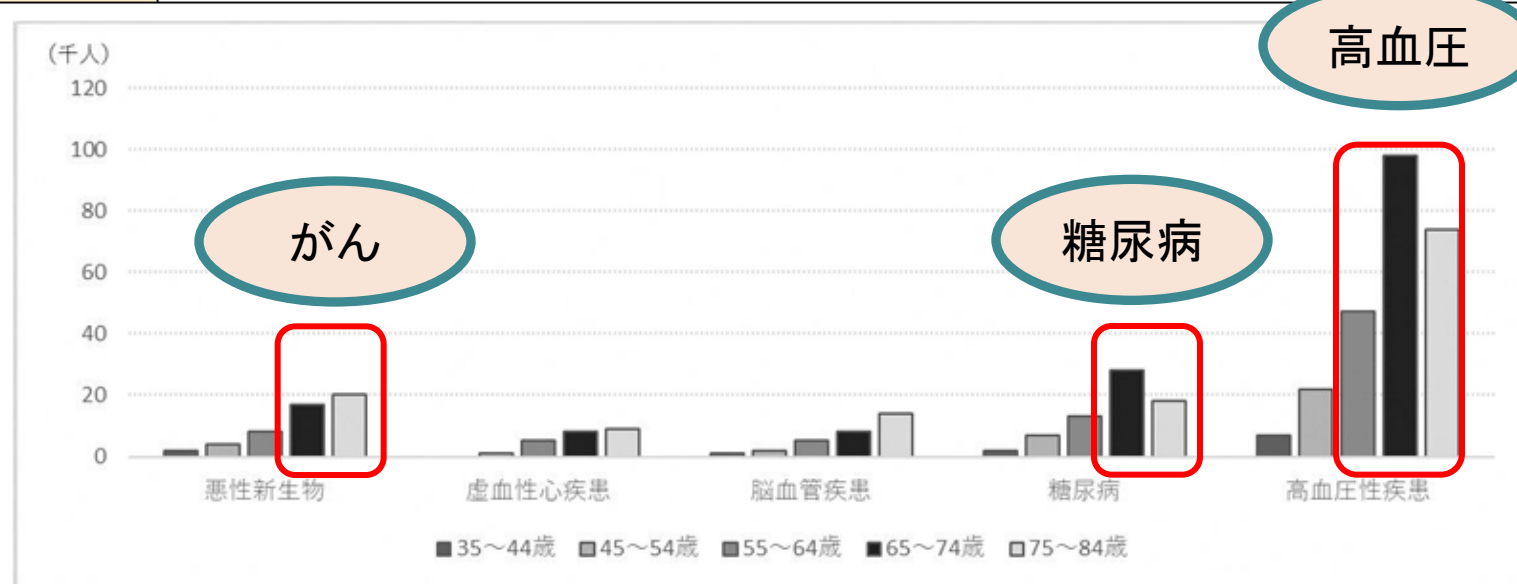
※ 現時点では、慢性疾患とフレイルの関わりについて継続的に検証されている段階にあることに留意が必要。

年齢階級別1人当たり医療費



岐阜県的生活習慣病に関連する疾患

図表16 岐阜県的生活習慣に関連する疾患の年齢別総患者数



出典 厚生労働省「患者調査(令和2年)」

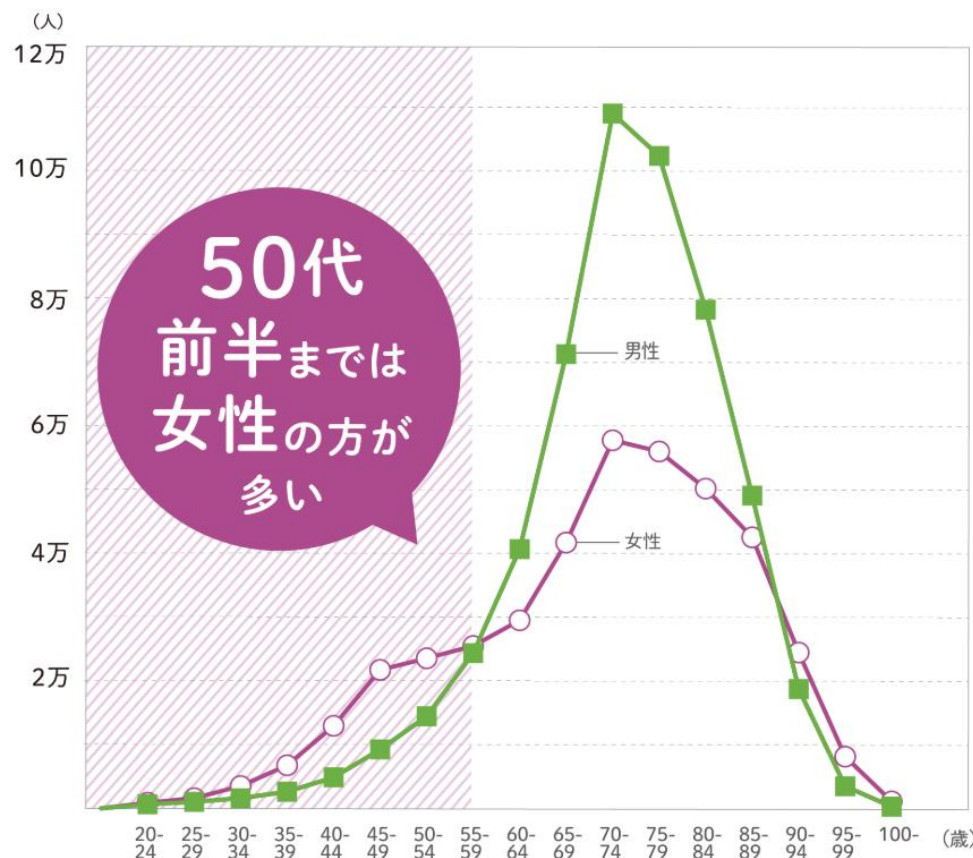
【出典】第4次ヘルスプランぎふ21

生活習慣病に関連する疾患は、65歳以降に増加。

治療しながら就労している方も多く、加齢による身体的な変化と病気に対する理解が大切になります。

がん

がんの罹患者は、年齢と共に増加。
就労世代の約7人に1人ががんになると言われている。



早期発見・早期治療を！

早期発見・早期治療することで
完治の可能性が高くなり、
治療に要する費用や時間などの負担も
軽くなる。

【ポイント】

- ・がん検診を受診する機会をつくる
- ・がん検診受診のための、勤務時間

調整や配慮

【出典】政府広報オンライン2026年2月24日
「生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期的な受診を！」

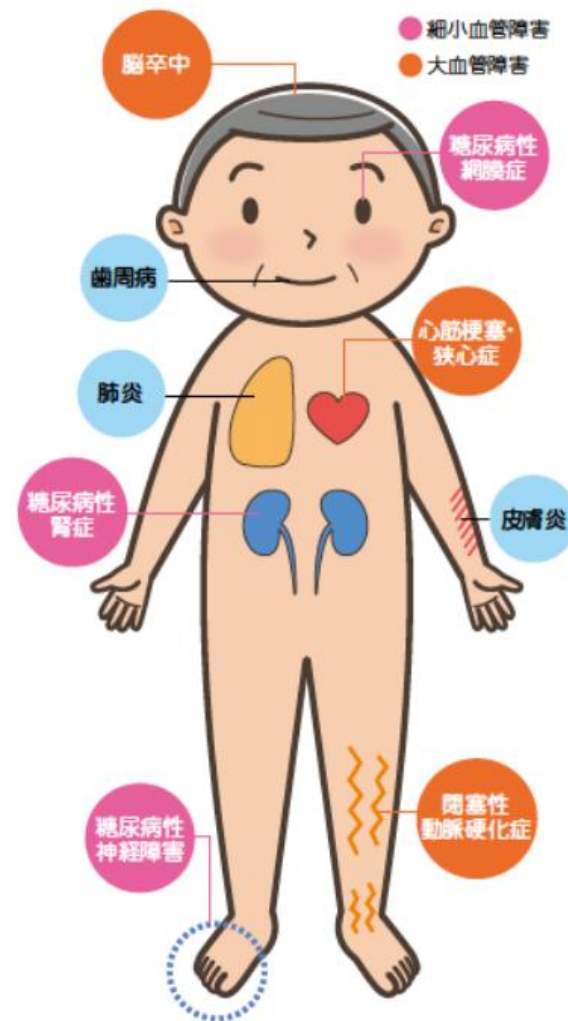
高齢者の糖尿病

【特徴】

- ・インスリン分泌低下、筋肉量の低下、内臓脂肪の増加、身体活動の低下などによって高血糖になりやすい。
- ・低血糖状態であっても、発汗、動悸、手の震えなどの症状が出ず見逃されることがある。

【ポイント】

- ・定期的な通院を継続
- ・自己注射を実施する際は、衛生的な環境やプライバシーが確保できる環境づくり
- ・作業量が増加する際は、低血糖に注意



高齢者の高血圧

- ・高血圧は、65歳～74歳で**63%**、75歳以上で**74%**が罹患している。(平成27年 国民健康・栄養調査報告)

【特徴】

- ・高齢者は、血管の硬化や弾性低下により収縮期血圧が高くなりやすく、骨格筋量の低下による血圧変動が大きくなる。
- ・脳卒中、虚血性心疾患、腎臓疾患が増加しやすい

【ポイント】

- ・定期的な治療の継続
- ・寒暖差の激しい環境での作業を控える
- ・不規則な勤務や深夜帯勤務への配慮
- ・血圧測定器を設置し、普段からの血圧測定に繋げる

家庭血圧測定

普段から血圧測定する習慣を！

1日2回 朝と晩に測定

測定条件	朝	晩
●起床後1時間以内	●起床後1時間以内	
●排尿後	●排尿後	
●朝食前	●朝食前	
●朝の服薬前	●朝の服薬前	
●座位1～2分安静後	●座位1～2分安静後	
		●就床前
		●座位1～2分安静後

正常血圧
朝・晩それぞれの
平均値
115/75
mmHg未満

高血圧
朝・晩いずれかの
平均値
135/85
mmHg以上

※診察室血圧の基準とは異なります

使用する血圧計
上腕測定タイプ
手首血圧計は動脈の圧迫が
困難である場合があり
不正確になることが多い

**1機会原則2回測定し
平均を記録しましょう!**
※1～2分の間隔をあけて測定

SALT

©2019日本高血圧学会

職場での健康管理

- ①通院継続の支援
- ②健康診断やがん検診などの受診機会をつくる
- ③健康教育、啓発
- ④ライフステージに合った勤務体制
(夜勤・長時間勤務などの軽減)



西濃保健所の健康づくり事業

◆『ミナモの食卓メモ』

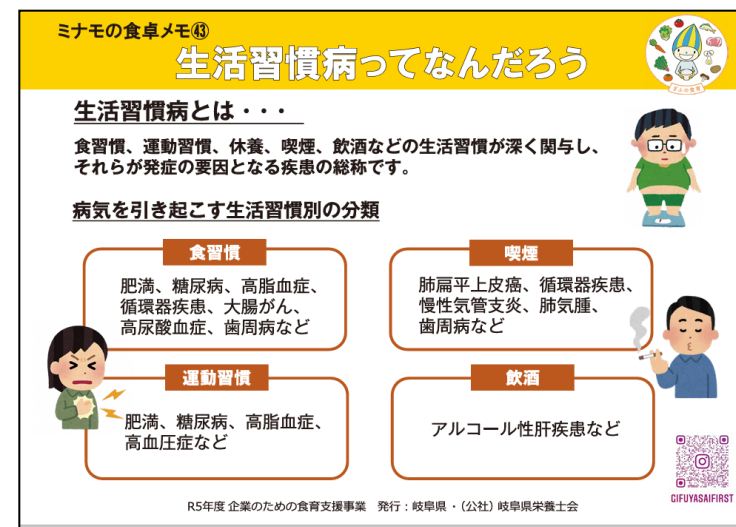
- ・希望事業所に、テーマを変えて毎月19日頃に送付

◆『あなたを守る。家族を守る。たばこ対策定期便』

- ・希望事業所に、テーマを変えて毎月20日頃に送付

【活用例】

- ・食堂のテーブルに設置
- ・執務室に掲示したり、職員にメールで配信
- ・食堂、休憩室、喫煙所などに掲示



西濃保健所の健康づくり事業

◆健康診断・がん検診の情報掲載

・西濃保健所管内の市町が実施している健康診断やがん検診などの情報をまとめて掲載しています。



詳細はこちらの
「健(検)診実施一覧」をご覧ください。

西濃保健所HP 『健康づくり』

職場で受ける機会がない方は、
お住まいの市町村が実施している健(検)診をご確認ください。
早めの予防を！

◆健康づくり出前講座

・西濃管内の事業所等で健康づくりに関する出前講座を実施しています。



ご清聴
ありがとうございました。

