

IV 高年齢労働者の安全と健康確保のためのチェックリスト

番号	チェック項目 (100 の「エイジアクション」)	結果 優先度
1 高年齢労働者の働き方としての活用		
1	高年齢労働者のこれまでの知識と経験を活かして、働き方として活用している。	
2 高年齢労働者の安全衛生対策の推進管理		
(1) 基本方針の表明		
2	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策の基本方針の表明を行っている。	
(2) 高年齢労働者の安全衛生対策の推進体制の整備等		
3	高年齢労働者の対策も盛り込んで、安全衛生対策を推進する計画を策定している。	
4	加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害発生リスクに対応する観点から、高年齢労働者の安全衛生対策の検討を行っている。	
5	高年齢労働者による労働災害の発生リスクがあると思われる場合に、相談しやすい体制を整備し、必要に応じて、作業内容や作業方法の変更、作業時間の短縮等を行っている。	
3 高年齢労働者に多発する労働災害の防止のための対策		
(1) 転倒防止		
①	つまずき、履き外し、滑りの防止措置	
6	道路の十分な幅を確保し、整理・整頓により通路、階段、出入口には物を放置せず、足元の電線・配線やケーブルはまとめておく。	
7	床面のたまり、水、油、粉屑等は放置せず、その撤去を取り除いている。	
8	階段・通路の移動が安全にできるように十分な明るさ(照度)を確保している。	
9	階段には手すりを設けるほか、通路の段差を解消し、滑りやすい箇所にはすべり止めを設ける等の改善を行っている。	
10	通路の段差を解消できない箇所や滑りやすい箇所が残る場合は、表示等により注意喚起を行っている。	
② 安全な作業靴の着用		
11	作業靴の選別に合った耐滑性があり、つまずきにくい作業靴を着用させている。	
③ 歩行時の禁止事項		
12	歩行時携帯電話を見ながらの「ながら歩き」、ポケットに手を入れた「ポケットハンド」での歩行や「廊下を走ること」は禁止している。	
④ 危険エリア等の作成・周知		
13	ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい箇所の危険エリア等を作成して周知している。	
(2) 墮落・転落防止		
① 高所作業の回避		
14	高所作業をできる限り避け、地上での作業に代えている。	
② 作業床・手すり等の設置		
15	高所での作業をさせる場合には、安全に作業を行うことができる広さの作業床を設けて、その端や開口部等に、バランスポールでも安全な幅の囲い、手すり、覆い等を設けている。	
③ 保護具の使用		
16	高所での作業をさせる場合には、ヘルメット(飛来・落下物用)と「墮落時保護用」の規格をともに満たすもの。以下同じ。)を着用させた上で、安全帯を使用させている。	

IV チェックリスト
IV チェックリスト

番号	チェック項目 (100 の「エイジアクション」)	結果 優先度
④ 墮落・転落防止設備の作業前確認		
17	高所での作業をさせる場合には、その作業開始前に、作業床や手すり、安全帯を安全に取り付ける設備等の安全性の確認を行っている。	
⑤ はしご・脚立の使用の回避		
18	はしごや脚立の使用をできる限り避け、移動式足場や作業台等を使用させている。	
⑥ はしご・脚立の安全使用		
19	はしごや脚立を使用させる場合には、ヘルメットを着用させた上で、安全な方法で使用させている。	
(3) 墮落予防		
① 作業姿勢		
20	ひねり、前かがみ、中腰等の不自然な作業姿勢を取らせないようにしている。	
21	肘(ひじ)の曲げ角度が90度になるように、作業台の高さを調節している。	
22	同一作業姿勢を長時間取らせないようにしている。	
23	不自然な姿勢を要らざるを得ない場合や既設作業を行わせる場合には、休憩・休止をはさんだり、他の作業と組み合わせることにより、できる限り連続しないようにしている。	
② 重量物の取扱い		
24	重量物の取扱作業を、できる限り少なくて済ませている。	
25	重量物を取り扱う場合には、機械(合車・昇降装置・バランサー等)による自動化・省力化、感応予防ベルト、アシストスーツ等の活用による負担の軽減を行っている。	
26	重量物の重量や外観から判断できない偏った重心の位置を、できる限り明示している。	
③ 介護・看護作業		
27	要介護者のベッドから車いす等への移乗介助等には、介護用リフト、スライディングボード・シート等を活用している。	
(4) はさまれ・巻き込まれ防止		
① カーダの設置		
28	機械の危険な部分には、バランスポールでも、接触することがない高さのカーダ(囲い・柵、扉、カバー等)を設けて防護するとともに、そのカーダには、ぶつかっても怪我をしないようにカッションを付けている。	
② 安全装置の設置		
29	身体の一部が機械と接触する前に、機械が安全側に停止する安全装置を設けている。	
③ 囲い・表示等		
30	機械の危険な部分には、見やすい標識・表示等により注意喚起を行っている。	
④ 機械の保守・点検時の停止		
31	機械を停止させて、点検中等の表示を付した上で、機械の清掃・修理等の保守・点検を行っている。	
⑤ 服装の確認		
32	上着やズボンの裾は巻き込まれるおそれがないか、袖のボタンはかけているか等について、作業開始前に確認している。	
⑥ 安全装置の確認		
33	安全カバー、安全囲い等を取り外した場合には、機械が停止することを確認している。	
(5) 交通労働災害防止		
① 適正な労働時間管理・走行管理		
34	昼時間走行、夜夜・早朝時間帯や悪天候時の走行を避け、走行計画は十分な休憩時間・仮眠時間を確保した余裕のあるものとしている。	

番号	チェック項目 (100 の「エイジアップ」)	結果 優先度
②	安全確保の問い合わせ	
35	疲労、体温、睡眠不足等で安全な運転ができないおそれがないかについて、運転開始前に、問い合わせやヘルメット・ヘルメット等により確認している。	
③	運転適性の検査	
36	運転適性検査や運転時間や血液検査の検査を定期的に行っている。	
④	交通安全教育の実施	
37	運転不足、疲労や暑熱等による運転への影響のほか、近年の「慣れ」等によって、安全確認や運転操作が怠らぬように、交通安全教育を行っている。	
38	自動車運転技能を専門とする運転手については、ドライブレコーダーの記録や運転チェッカー等により、運転技能を確認して、運転指導を行っている。	
⑤	交通安全情報ツールの作成・開示	
39	交通安全状況、デジタル・タクトラフ、ヒヤリ・ハット事例等に基づき、危険な箇所、注意事項等を記載した交通安全情報ツールの作成・開示を行っている。	
⑥	先進安全技術の搭載した車両の導入	
40	自動ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置等の先進安全技術を搭載した車両を導入している。	
⑦	異常気象時等の対応	
41	急な気象の変化や異常気象の場合には、安全の確保のための走行中止、急行運転や一時待機等の必要な指示を行っている。	
⑧	点検・整備	
42	定期点検整備のほか、乗年・走行前に、必要に応じて、日常点検整備を行って、車両の保守管理を適切に行っている。	
(6)	熱中症予防	
①	作業計画の策定等	
43	天気予報や熱中症予報で把握した熱中症発生の危険度に応じて、作業の中止、作業時間の短縮等が可能なように、余裕を持った作業計画を立てている。	
②	暑さ指数 (WBGT値) の把握	
44	暑さ指数 (WBGT値) を測定して、基準値を超える（おそれのある）作業場所（高温多湿作業場所）については、必要に応じて、熱中症予防対策を行っている。	
③	暑さ指数を下げるための設備の整備	
45	扇風機、通風、冷房設備や、ミストシャワー等の暑さ指数を下げるための設備を整備している。	
④	休憩場所の整備	
46	作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所や日陰の涼しい休憩場所を整備している。	
⑤	涼しい服装	
47	クールビズやワークシャツ等の透水性・通気性のよい服を着用するとともに、直射日光下では、通気性の良い帽子（クールヘルメット等）を着用させている。	
⑥	作業時間の短縮等	
48	暑さ指数が高いときは、作業の中止、作業時間の短縮、こまめな休憩、身体作業強度の低い作業への変更、作業場所の変更等を行っている。	
⑦	熱への慣化	
49	暑さに慣れるまでの間（梅雨明け直後、長期の休み明け等）は十分な休憩を取り、1週間程度以上かけて徐々に身体を慣らすようにしている。	
⑧	水分・塩分の摂取	
50	自覚症状の有無に関わらず、定期的に水分・塩分を摂取させている。	
⑨	健康診断の有期限への対応	
51	健康診断結果に所見のある高年齢労働者に、高温多湿作業場所での作業をさせる場合には、医師の意見を聞いて、適切な就業上の措置（作業時間の短縮、就業場所や作業内容の変更等）を行っている。	

IV チェックシート

IV チェックシート

番号	チェック項目 (100 の「エイジアップ」)	結果 優先度
⑩	健康問い合わせ	
52	作業開始前に、睡眠不足や体調不良の有無等の問い合わせを行って、健康状態を確認している。	
⑪	作業中の巡回	
53	高温多湿作業場所での作業中は、巡回を頻密に行って、暑熱環境や健康状態等を確認している。	
4	高年齢労働者の作業管理	
(1)	作業内容の調整や作業開始前の準備体制	
54	高年齢労働者の身体・精神状態には個人差が大きいことを踏まえて、個々の状況に応じて、作業負荷が大きすぎないように、作業内容をきめ細かく調整している。	
55	作業開始前に、準備体操やストレッチ体操を行い、体を十分にほぐしてから作業に着手できるようにしている。	
(2)	作業負荷の軽減	
56	強い筋力を要する作業や長時間にわたって筋力を使用する作業は減らしている。	
57	呼吸が苦れるような重い動作や長時間の判断を必要とする作業をなるべくするとともに、緊急の場合でも、過度な作業負荷がからないようにしている。	
(3)	作業ペースや作業量のコントロール	
58	担当する作業の量や到達点を事前に明示するほか、自らの作業の進捗状況を確認できるようにしている。	
59	作業負荷が大きくなりすぎないように、作業ペースや作業量を個々人に合ったものとなるように調整している。	
(4)	休憩・休止	
60	休憩時間のほか、トイレに行くための時間や作業の休止時間を取ることができるようになっている。	
61	高度な注意の集中を必要とする作業の継続時間が、長くなりすぎないようにしている。	
62	疲労やストレスを効果的に癒すことができる休憩室、シャワー室、相談室、運動施設等を設置している。	
5	高年齢労働者の作業環境管理	
(1)	作業環境の整備	
63	書面・ディスプレイ（表示画面）、指示物等の文字の大きさや色合いは、見やすくなるように工夫している。	
64	手元や文字が見やすくなるように、職場の明るさを確保している。	
65	近い距離での細かい作業を避けて、見やすくなるように、作業者と作業対象物との距離を調整している。	
(2)	聴覚環境の整備	
66	会話を妨げる背景騒音の音量を小さくし、警報音を聞き取りやすくしている。	
67	会話を聞き取りやすくなるように工夫するほか、聞き取りが難しい場合には、見て分かる方法（書面、図解、フローチャート等）によっている。	
(3)	寒冷環境への対応	
68	寒冷環境に長時間さらされないように作業計画を立てている。	
69	寒冷環境下での作業を開始する前に、体を温めるための準備運動を行うとともに、作業時は、保温性のある防寒具（防寒、手袋、帽子、靴等）を使用させている。	

番号	チェック項目 (100 の「エイジクッション」)	結果 優先度
6 高齢労働者の健康管理		
(1) 健康診断と事後措置の実施状況		
70	健康診断の結果を就業に実施している。	
71	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
72	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
73	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
74	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
75	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
76	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
77	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
78	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
79	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
80	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
81	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
82	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
83	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
84	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
85	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	
86	健康診断の結果が不健康な状態であったり、体調が不良であったりする場合、適切な健康管理を行っている。	

IV
チェックリスト
IV
チェックリスト

番号	チェック項目 (100 の「エイジクッション」)	結果 優先度
7 高齢労働者に対する安全衛生教育		
(1) 安全衛生教育の実施状況		
87	法令で定められた安全衛生教育を確実に実施している。	
88	加齢に伴う身体・精神機能の低下に対応するための安全衛生教育を行っている。	
89	教育・指導の実施に当たっては、十分な時間をかけて、教育・指導を行っている。	
8 高齢労働者の勤務条件		
(1) 勤務形態・労働時間		
90	定年退職・再雇用後は、希望すれば、働きやすい柔軟な勤務制度・休暇制度を利用できるようにしている。	
91	できる限り勤務を避けるように、夜勤をさせる場合には、心身の負担を軽減するように奨励している。	
92	安全や健康の確保に配慮した勤務配属を行っている。	
93	高齢労働者の健康状態、身体・精神機能の状態等を踏まえて、安全や健康の確保に配慮がなされている。	
94	高齢労働者の健康状態における役割を明確にするとともに、円滑に職場に適応できるように、きめ細かな目配りを行っている。	
95	治療と仕事との両立支援	
96	治療と仕事との両立を円滑にしながら、安心して働けるように必要な支援や環境整備を行っている。	
9 高齢期に健康で安全に働くことができるようになるための若年時からの準備 (エイジ・マネジメント)		
(1) 健康づくりの支援		
97	高齢期になっても元気に働くことができるように、若年時から、運動指導、生活習慣指導 (休養・睡眠、食事、過度な飲酒・禁煙等) 等の健康教育、口腔衛生等の健康づくりの支援を行っている。	
98	女性特有の健康上の課題 (母性健康管理、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症等) についての支援	
99	妊娠・出産に伴う体調不良や更年期障害の症状が強い場合には、就業上の配慮や産婦人科の受診勧奨を行っている。	
100	乳がんや子宮がんについて、女性労働者に対する健康教育を行うとともに、がん検診の実施、健康保険組合等や市町村が実施するがん検診の受診勧奨を行っている。	
101	若年時から、高齢期までを考慮したキャリア形成の支援を行うとともに、高齢期を迎える前に、今後のキャリアについて考える機会を提供している。	
102	キャリア形成の支援	

(注1) 「結果」欄の記入方法は、以下のとおりです。
「○」: 取組を確실히行っており、実行のままでよい。
「△」: 取組を行っているが、実行の進捗が、さらに改善が必要。
「×」: 取組が実施されていない。
「-」: 対象外である。
(注2) 「備考」欄は、優先して改善の取組を行う必要がある項目にチェックを入れます。

(※) 「安全帯」は「墜落制止用品」と名称変更しています。

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)

あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66 ~

② 座位入ステップテスト (敏捷性)

あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48 ~

③ フランクスヨリムーチ (動的バランス)

あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40 ~

④ 閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1 ~

⑤ 閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~



身体機能計測の評価数字をⅢのシートに赤字で記入

II 質問票 (身体的特性)

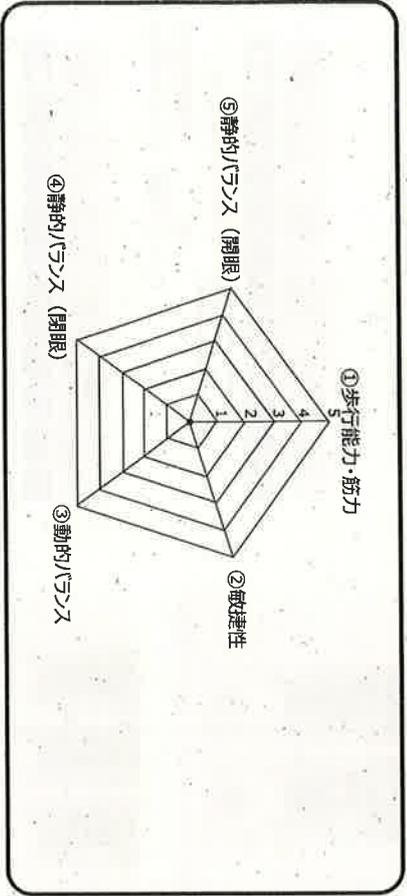
質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	<input type="text"/>	点	下記の評価表であなたの評価	① 歩行能力 歩力
2. 同年代に比べて体カに自信がありますか	<input type="text"/>	点		② 敏捷性
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早い方と思えますか	<input type="text"/>	点		③ 動的バランス
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るおもしろいと思いますか	<input type="text"/>	点		④ 静的バランス (閉眼)
5. 片足で立ちたまま靴下を履くことができると思いますか	<input type="text"/>	点		⑤ 閉眼
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で簡単に歩くとおもしろいと思いますか	<input type="text"/>	点		
7. 眼を開けて片足でどのくらい立ち自信がありますか	<input type="text"/>	点		
8. 電車に乗って、列車につかまらずどのくらい立ち自信がありますか	<input type="text"/>	点		
9. 眼を開けて片足でどのくらい立ち自信がありますか	<input type="text"/>	点		

合計点数	評価表
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

質問内容	質問No.	回答No.	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	①	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある ⑤ 自信がある	
2. 同年代に比べて体カに自信がありますか	②	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある	
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早い方と思えますか	③	① 素早くないと思う ② あまり素早くない方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う	
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るおもしろいと思いますか	④	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなり自信がある ⑤ とても自信がある	
5. 片足で立ちたまま靴下を履くことができると思いますか	⑤	① できないと思う ② 最近やってみて自信がないと思う ③ 最近やってみないが何回か1回はできると思う ④ 最近やってみて自信があると思う ⑤ できると思う	
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行 (後ろの足を前脚のつま先で行けるように歩く) で簡単に歩くとおもしろいと思いますか	⑥	① 継ぎ足歩行ができない ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通に行ける ⑤ 簡単にできる	
7. 眼を開けて片足でどのくらい立ち自信がありますか	⑦	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1分程度 ⑤ それ以上	
8. 電車に乗って、列車につかまらずどのくらい立ち自信がありますか	⑧	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上	
9. 眼を開けて片足でどのくらい立ち自信がありますか	⑨	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上	

それぞれの評価結果をⅢのシートに赤字で記入

- 1、2ページの評価結果を転記し線で結びます
 (I)の身体機能計測結果を黒字、IIの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



チャートの項目

- 1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチャート
 身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。
- 2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチャート
 身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

3 黒枠と赤枠の大きさをチャート

- (1)「黒枠」と「赤枠」の場合
 それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。
- (2)「黒枠」<「赤枠」の場合
 それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいくほど、実際の身体機能と意識の差が大きいくほど、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.nhiw.go.jp/new-info/kobetu/roundou/gyousei/anzan/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなる考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

レーダーチャートの典型的なパターン

パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能(太線)は、自己認識(点線)よりも高い状態にあります。このことから、比較的自己の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により意識に能力が下がる項目もありませんので、今後も過言することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線より大きいくとも全体的に判別しにくい場合(特に2以下)は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。また、職場の整理整頓がなされていない場合などは転倒等リスクが高まることからありますので注意しましょう。

パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能(太線)は、自己認識(点線)よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上に自分自身に反応していない場合があります。体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足踏みなどの安全を確認しながら行動するようしましょう。

また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいくことを示しており、さらに、太線が判別しにくい場合(特に2以下)はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いくことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。

パターン3 身体機能計測結果 < 質問票回答結果(枠が大きい)

あなたの身体機能(太線)とそれに対する自己認識(点線)は同じくらいで、どちらか高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はない、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にありますが、加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き継ぎ体力の維持向上に努めてください。

パターン4 身体機能計測結果 < 質問票回答結果(枠が小さい)

あなたの身体機能(太線)とそれに対する自己認識(点線)は同じくらいで、身体機能と認識の差が小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります。(主に2以下)。

このことから、転倒等リスクから見て身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きいくるよう努めてください。また、すでに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。

パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能(太線)の方が高い場合と自己認識(点線)の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際は高く自己評価している場合と低く評価している場合があるといえます。

転倒等リスクから見た場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目(太線が判別しにくい項目)が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。