



共同設置保健師の赤間です。「人生100年時代」と言われ、定年延長や年金受給年齢の引き上げが進む昨今、これは私たちが「元気に長く働き続けること」を求められている時代といえます。特に卸売・小売業は経験豊富なシニア世代が現場の最前線で多く活躍されている業界です。働く期間が長期化するに伴い、健康管理が大事なのはもちろん、仕事での安全や災害防止の重要性も高まっています。今回は「ロコモティブシンドローム対策」に関する話です。

国をあげて推進中「ロコモティブシンドローム対策」

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称：ロコモ）とは、骨、関節、筋肉、神経などの「運動器」の障害により、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態を指します(令和7年7月号おろしまち保健室だよりでも運動習慣について詳しく説明しています)。

バックナンバーは
こちらから



年齢を重ねるとともに筋力やバランス能力は緩やかに低下するため、認識と身体能力のギャップが生じ、気持ちは昔のままなのに、実際には足が上がっておらずにつまづく、といったことが増えるようになります。

厚生労働省の報告によると、全国の労働災害による死傷者数のうち約3割を60歳以上が占めており、年々増加の一途をたどっています。さらに、60歳以上の被災原因を分析すると、平坦な床やわずかな段差での「転倒」が突出して多くなっています。労働安全衛生法の改定や国の新指針においても、働く高年齢者の特性に合わせた身体機能維持とロコモ予防対策が、企業の果たすべき重要な取り組みとして明記されています。

あなたの職場環境が安全かどうか確認を

働く環境の改善を労使協働で進めることが事故防止の鉄則です。

□ 足元の危険源はありませんか？

通路の段差の解消、仮設スロープの設置、配線コードの整理、濡れや油分のこまめな清掃でつまづきや滑るような条件を減らします。

□ 照明環境で不安はありませんか？

倉庫奥や階段付近の照度（明るさ）確保、急な明暗差の解消、段差箇所への黄色テープ等による目立つ標識を掲示することが望ましいです。

□ 作業管理と個人装備は万全ですか？

滑り止めのある安全靴の推奨、大きく重い物は小分け運搬、段差には手すりの設置と利用で負担が軽減されることが望ましいです。

若い世代も必要です！年代別ロコモ対策

運動機能の低下は高齢期に突然起こるものではありません。筋肉のピークは20代～30代であり、その後の維持・蓄積が将来の転倒リスクを大きく左右します。

40歳以上の働き盛り世代は内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の多さが課題の年代ですが、ロコモがメタボを誘発することも明らかになっています。ロコモ対策である「足腰の健康」の維持がメタボ予防の起点でもあるのです。

対象年代	課題	実践アクション
20代～40代	運動不足が日常化、座る時間が長い	- 食事では、毎食タンパク質（肉・魚・卵・大豆）を確保する - ウォーキングや筋トレはもちろん、日常で階段を使う、大股で歩くなど「筋肉の貯金(貯筋)」を意識する
50代以上	筋力・柔軟性・バランス機能が加齢に伴い低下しやすい	- こまめにロコトレ習慣を - 開眼片脚立ち：机に手を添え、左右1分ずつキープ - 椅子スクワット：椅子からゆっくり立ち上がり、座る動作を10回×2～3セット

60歳になったら「すこやかエイジ」でロコモ対策



仙台卸商健康保険組合では、60歳以上の皆様を対象に、生涯現役を応援する健康支援事業「すこやかエイジ」を実施しています。該当者には個別にご案内封筒が届きます。アンケートにお答えいただき、ご自身の健康状態や生活に寄り添った無理のない改善策を、保健師が電話健康アドバイスを実施します。加入者は無料で利用できます。詳しくは近日中に届くご案内、もしくは健保組合までお問い合わせください。

【引用】厚生労働省：「働く高齢者」の安全と健康を確保する

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202407_001.html

昭和医科大学：足腰の衰えがメタボを招く？ 働く世代を6年間追跡し判明したロコモとメタボの意外な関係2025.08.20 <https://www.u-presscenter.jp/article/6927>

保健師のひとりごと

皆さんは立ったままで靴下をはけますか？ぐらつきませんか？運動も食事バランスが大事なんですね。体と心の悩みがありましたら、気軽におろしまち保健室をご活用ください。



今後のおろしまち保健室

令和8年 9月17日(木)

11月19日(木)

13:30～16:30

卸町会館2階第2会議室

お問い合わせ先：仙台卸商健康保険組合 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5
電話：022-235-5896 おろしまち保健室メール：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp