

健康経営で高年齢化に向き合う 早めの予防で長く働ける職場へ

定年年齢の段階的な引き上げや年齢制限のない会計年度任用職員の採用――。公務職場でもいま、高年齢者が増えている。鎌倉市は、職員の高年齢化への対応を「健康経営」の課題のひとつに位置づけ、年齢を重ねた職員が無理なく、安全で健康に働き続けられる環境づくりに取り組んでいる。

高齢の会計年度任用職員に 多い転倒事故

少子高齢化が進み、人手不足が叫ばれて久しい。経験豊かな人材が年齢に縛られず、長く力を発揮できることは公務職場にとっても望ましい。その一方で、加齢に伴う心身の変化が、腰痛などの不調や転倒などの事故の増加につながる懸念もある。

鎌倉市の公務災害・通勤災害発生状況を見ると、「転倒事故等」は例年、4～10件で推移している。総務部職員課課長補佐で保健師の三島祐子さんは、高年齢者に限ったことではないと断りつつ、「転倒やそれに伴う腰痛、捻挫、骨折などの事故が発生しています」と説明する。

今年3月まで、職員課課長補佐として健康経営等の事務を担当した伊

藤未央子さん(現・下水道経営課)は、

高齢の会計年度任用職員の転倒は若い職員よりも多いと感じている。「70代の方も元気に勤務しています。転んでケガをすることがある。産業医からは、加齢によって足が上がりにくくなっている可能性を指摘されています」と、職場の実態を踏まえた対策の必要性を強調する。

30、40代からのリスク管理

鎌倉市は、高年齢者の安全衛生対策を単なる福利厚生ではなく、「健康経営」で解決すべき課題のひとつに位置づけている。健康経営とは、職員の健康保持・増進を図ることが質の高い行政サービスにつながる考え、その実現をめざす取り組みだ。同市では平成28年に始まった。

「職員の高年齢化への対応」として

はまず、生活習慣病リスクを把握するための定期健康診断の管理がある。高年齢期に現れやすい生活習慣病や運動機能の低下は、若いころからの生活習慣、運動不足などが積み重なって表面化する。だからこそ、30代、40代の早い時期から自身のリスクを認識しておくことには意味がある。

市は職員の健診受診状況を細かく把握する。未受診者等には個別に連絡して受診を促す。結果が出れば産業医・保健師が全職員分を確認し、必要に応じて再検査を勧めたり、産業医や保健師、管理栄養士との面談につなげたりする。結果通知の際には、「健診は受けて終わりではない。異常が指摘されなかった場合でも、過去の結果と見比べて経年の変化を確認する習慣をつけてほしい」と呼び掛けるメッセージも同封する。

33歳と41歳の職員に対しては、ストレッチや体幹を鍛える運動を中心にした生活習慣病予防セミナーも開催する。「働き盛りの特定年齢の職員を対象に、生活習慣病に対する理解を促しています。すぐに使えるストレッチなどが学べると多くの職員



左から、総務部職員課の前課長補佐の伊藤さん、同課課長補佐・保健師の三島さん、同課労務担当担当係長の摺出寺さん、同課担当課長の椎谷さん

に好評です」(三島さん)。

バランスボールで腰痛対策

ユニークな取り組みもある。バランスボールを使った腰痛対策だ。きっかけは令和5年、腰痛に悩む職員が「イスの代わりにバランスボールを使えないか」と市行政マネジメント課に相談を寄せたことだった。

同課課長の長谷部大輔さんによると、他自治体の導入事例を確認し、安全面も考慮したうえで同年6月か

公務災害・通勤災害発生状況
(認定に至らないものも含む)

原因	公務災害							通勤災害		合計
	ごみ収集	現場作業	消防活動訓練	保育学童学校	給食調理	事務作業	その他	交通事故	転倒事故等	
R3年度	5	10	4	5	2	7	2	6	9	50
R4年度	6	6	0	9	1	6	4	13	5	50
R5年度	0	3	2	7	1	2	4	12	4	35
R6年度	1	2	3	2	1	3	8	4	8	32
R7年度 (~12月)	0	3	3	3	0	2	6	3	10	30

※会計年度任用職員も含む



バランスボールを使って執務するようす(市行政マネジメント課、デジタル戦略課)=令和5年の試験導入時

ら8月までの3か月間、試験的に導入した。危険防止のリングを敷いてボールを固定すること、自費で購入

することを条件に希望者を募ったところ、事務職から消防職まで、年齢も20代から50代までの職員47人から応募があった。

導入後の感想で最も多かったのは「姿勢が良くなった」との回答。「足を組まなくなった」「体重・体脂肪が減った」との声も寄せられ、「引き続き使用したい人が75%を占めた」(長谷部さん)という。

試験導入後も使い続けている60歳近い職員の声を紹介したのは伊藤さん。この職員は「体幹が強くなり、スポーツ時の動きが安定した。これまでも腰痛に悩まされていないのもバラ

ンスボールのおかげだと思う」と効果を実感しているそう。

現業職向けに腰痛予防講座

腰痛予防講座も毎年開催している。一般事務職に加え、腰に負担のかかりやすい遺跡発掘作業を担う職員や、環境センター・作業センターの現業職が対象だ。令和7年度は計7回開き、91人が参加した。

講師は介護予防運動指導員。ストレッチ以外にも、物を持つ、かがむ、ひねるといった動作で腰を痛めにくい身体の使い方を学ぶ。「回数を増やしてほしい、肩こりについても知りたいといった要望が多い」(三島さん)といい、身体の負担軽減に対する職員の関心は高い。

体幹を鍛えて姿勢を安定させることは、腰痛だけでなく、加齢に伴うつまずきやふらつきの防止にもなる。転倒予防は、職場巡視でも重視しているポイントだ。鎌倉市では、産業医4人が隔月で各職場を巡視。通路をまたぐ配線、床置き物の荷物、棚上の重量物など、転倒や無理な姿勢を招く要因があれば、各所属に改善を促している。転倒防止チラシを庁内ネットワークや壁面掲示板で周知するなど、注意喚起にも熱心だ。

健康経営の一層の浸透図る

鎌倉市でも年齢制限のない会計年度任用職員の存在は大きくなっていく。職員課労務担当担当係長の摺出寺(すでじ)遼さんによると、令和6年度は常勤職員1292人に対し、会計年度任用職員1260人とほぼ同数。60歳以上、短時間・短日数勤務の職員も少なくないという。

会計年度任用職員への対応について、伊藤さんは「本人が希望すれば、法定の労働時間に満たない場合でも定期健診の対象となり、産業医らのフィードバックも受けられます」と説明する。対象は1年以上継続して雇用される見込みのある人で、「健診面のサポートは他の自治体よりも

手厚いと思っています」と話す。

こうした健康経営に基づく一連の取り組みが評価され、鎌倉市は令和7年度、「健康経営優良法人」に認定された。3年連続4回目の認定だ。

職員課担当課長の椎谷智佳子さんは、「幅広い年齢層に対するアプローチや健診に関する取り組み等が評価されたと思う」と受け止める一方で、「健康経営の考え方を一般職員にも浸透させていくことが今後の課題です」と指摘する。

保健師の三島さんも、「女性や高齢職員の健康に関する取り組みをもっと広げたい」と抱負を語る。更年期や月経による不調は個人差が大きく、職場の理解が働きやすさを左右する。男性更年期も含め、年齢を重ねることで生じる健康課題を、職場全体で理解し合う必要性は高まっている。

高齢者対策は、特定の年代だけに向けた施策に留まらない。若い時期からの予防に加え、雇用形態を問わない健康管理、そして職場全体の理解を重ねることが、高齢者も長く安全に働ける公務職場の土台になる。健康経営に基づく鎌倉市の実践は、その土台づくりを着実に進めている。