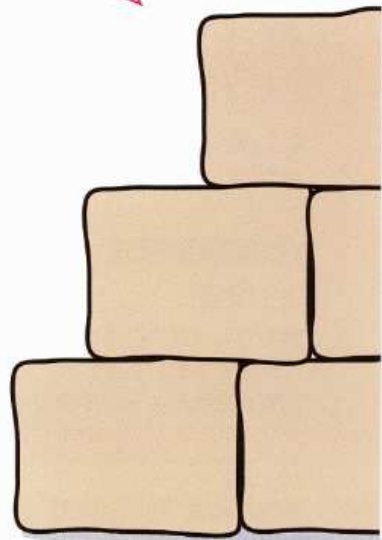
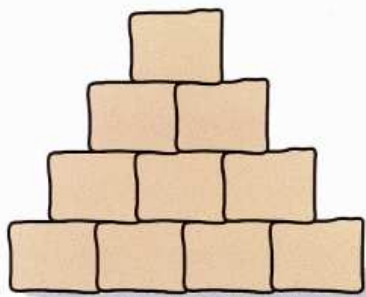


腰痛の防止のために



～職場における腰痛予防対策指針のポイント～



腰痛の防止のため

一般的・共通的对策

〈作業管理〉

1 自動化、省力化

- 作業の一部や全部の自動化、機械化を行い、負担を軽減する。
また、自動化などが難しい場合には、適切な補助具を導入する。

2 作業姿勢、動作

- 中腰、ひねり、前かがみ、後ろを向いて体を反らすなどの不自然な姿勢をなるべく取らない。
- 頭や腰部の不意なひねりをできるだけ避け、動作時には視線も動作に合わせて移動させる。



3 作業標準

- 作業時間、作業量、作業方法などを示す。
- 他の作業と組み合わせるなどにより、反復作業などができるだけ連続しないようにする。

4 休憩

- 横になってくつろげるような十分な広さの休憩設備を設ける。



5 その他

- 腹帯などの補助具の使用も考える。

〈作業環境管理〉

1 温度

- 寒い場所での作業では、防寒衣を着用させたり暖が取れるよう暖房設備を設ける。



2 照明

- 作業場所、通路、階段、機械類などの形状がはっきりわかるように照度を確保する。

3 作業床面

- 床は滑りにくく、弾力性があり、衝撃やへこみにも強いものとする。

4 作業空間

- 動作に支障がないよう、作業場、事務所通路などは十分な広さの空間とする。

5 設備の配置など

- 設備や作業台などの設置や変更は、労働者に合わせて、適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅などが確保できるようにする。



〈健康管理〉

1 健康診断（腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する場合）

配置前健康診断 (雇入れ時・配置替え時)	定期健康診断 (6月以内ごとに1回)	
<ul style="list-style-type: none"> ○既往歴・業務歴の調査 ○自覚症状の有無の検査 ○脊柱の検査 ○神経学的検査 ○脊柱機能検査 ○腰椎のX線検査 	<ul style="list-style-type: none"> ○既往歴・業務歴の調査 ○自覚症状の有無の検査 ○脊柱の検査 ○神経学的検査 ○腰椎のX線検査 ○運動機能テスト 	<ul style="list-style-type: none"> — 有所見者—事後措置 — 異常なし
		<ul style="list-style-type: none"> ○必ず行う項目 ○必要に応じて行う項目

2 作業前体操と腰痛予防体操

- 作業前体操
始業時の準備体操や、作業終了時の整理体操として行う。
- 腰痛予防体操
重量物取扱い作業、介護作業などに常時従事する労働者は、腰痛予防を目的とした体操を行う。

〈労働衛生教育等〉

1 労働衛生教育

- 重量物取扱い作業等に常時従事する労働者に対して、配置前などに腰痛予防のための労働衛生教育を行う。

2 その他

- バランスのとれた食事、喫煙や飲酒、睡眠などの日常生活について産業医などの指導を行う。

ために

職場における腰痛は、荷物を持ち上げたり、腰をひねったりしたときのほか床や階段での転倒などにより、毎年様々な業種において、多数発生しています。腰痛予防対策としては、次に示した作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を適切に行うことが必要です。指針全文等詳細については広島労働局ホームページをご参照下さい。

<http://www.hiroroudoukyoku.go.jp/>

作業態様別対策

〈重量物取扱い作業〉

1 自動化、省力化

- 適切な自動装置、台車の使用などにより、自動化、省力化を行う。

2 重量物の取扱い重量

- 人力のみにより取り扱う場合の重量は成人男子は体重の40%以下、女子は男子の60%ぐらいとする。



3 荷姿の改善、重量の明示など

- 取り扱う荷物はかさばらないようにし、取っ手などを付けたりして荷姿の改善を行う。
- 重量を明示し、著しく重心の偏った荷物についてはその旨明示する。

4 作業姿勢、動作

- 出来るだけ身体を対象物に近づけ重心を低くするような姿勢をとる。
- 床などから荷物を持ち上げる場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げ腰を十分に下ろして荷物を抱え、膝を伸ばすことで立ち上がるようにする。



5 取扱い時間

- 適度に休息などをとって重量物を取り扱う一連続作業時間を少なくする。

〈重症心身障害児施設などにおける介護作業〉

1 作業姿勢、動作

- 中腰で行う作業などでは、適宜休息などを取り、同一姿勢を長時間続けないようにする。

2 作業標準

- 使用機器、作業方法などに応じた作業標準を定める。

3 介護者の適性配置

- 介護者の数は、作業内容や作業量に応じた適切な人数とするよう努める。

4 施設及び設備の構造などの改善

- 浴槽の縁、洗身台の高さなどは、介護者の身長に適合するものとする。
- 移動式洗身台、ローラコンベヤ付き洗身台、移動浴槽、リフトなどの介助機器の導入を図る。

〈腰部に過度の負担のかかる立ち作業〉

1 作業機器の配置

- 作業機器の配置は、前かがみや反り過ぎる姿勢など不自然な姿勢での作業とならないように配慮したものとする。

2 他の作業との組合せ

- 腰掛け作業など他の作業を組み合わせで行う。

3 椅子の配置

- 立ち作業が長時間続く場合には、椅子を配置し、小休止などができるようにする。

4 片足置き台の使用

- ベルトコンベヤや機械などに向かって立ったまま作業をするような場合には、作業位置に合わせて適当な片足置き台を使う。

5 小休止・休息

- 立ち作業を行う場合には、おおむね1時間につき1~2回小休止などを取り、下肢の屈伸運動やマッサージなどを行う。



腰痛の防止のために

〈腰部に過度の負担のかかる腰掛け作業・座作業〉

1 腰掛け作業に係る椅子の改善など

- 座面の高さ、奥行の寸法、背もたれの角度や肘掛けの高さが調節できる椅子を使用する。
- 椅子に深く腰を掛けて、背もたれに十分に当て、足の裏全体が床に接する姿勢を基本とする。
- 作業が行われる範囲は、労働者が不自然な姿勢を取らない範囲とする。



2 座作業の作業姿勢

- あぐらをかく姿勢を取るときは、座布団などを折り曲げて座り、おしりを持ち上げる姿勢が取れるようにする。

〈長時間の車両運転などの作業〉

1 座席の改善など

- 座席は、座面の角度や背もたれの角度、腰と背中への支持が適当なものとする。
- 車両からの振動をなるべく少なくする構造の座席とするかクッションなどを使用する。

2 小休止・休息

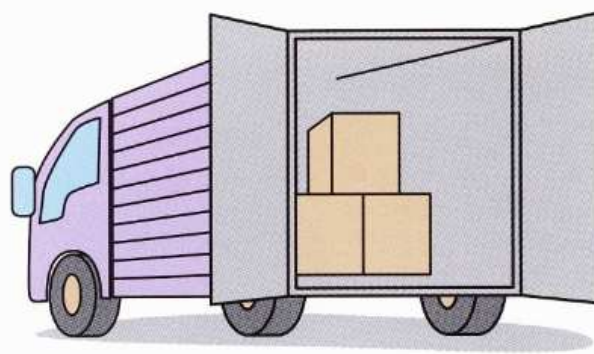
- 小休止などのときは、車両から降りて背伸びなどの軽い運動をするなど、「積極的休憩（アクティブ・レスト）」を取る。

3 車両運転直後の重量物取扱い

- リフター、ローラーコンベヤなどの設備を利用し、重量物取扱いによる負担を軽減する。

4 構内レイアウトの改善

- フォークリフトなど後ろ向きの姿勢で運転する作業の場合は、不自然な姿勢ができるだけ少なくなるよう構内レイアウトの改善に努める。



お問い合わせは

広島労働局安全衛生課	広島市中区上八丁堀6-30	広島合同庁舎2号館5階	TEL.082-221-9243
広島中央労働基準監督署	広島市中区上八丁堀6-30	広島合同庁舎2号館1階	TEL.082-221-2457
呉労働基準監督署	呉市幸町6-13		TEL.0823-22-0005
福山労働基準監督署	福山市旭町1-7		TEL.084-923-0005
三原労働基準監督署	三原市宮沖2-13-20		TEL.0848-63-3939
尾道労働基準監督署	尾道市古浜町27-13		TEL.0848-22-4158
三次労働基準監督署	三次市十日市東1-9-9		TEL.0824-62-2104
広島北労働基準監督署	広島市安佐北区可部南3-3-28		TEL.082-812-2115
府中労働基準監督署	府中市鶴飼町40-13		TEL.0847-45-3600
廿日市労働基準監督署	廿日市市桜尾本町14-32		TEL.0829-32-1155