

腰痛災害を防ごう!!



腰痛の発生は、荷物の持ち上げ、腰をひねるなどの不自然な姿勢のほか、寒さや冷え、転倒時等の瞬間的負荷、さらには年齢や体格、基礎疾患などいろいろな要因があります。

腰痛と関連する
複合的な要因

動作
要因

環境
要因

個人的
要因

心理的
要因

群馬労働局管内で発生した休業4日以上腰痛災害による死傷者数は増加傾向にあり、第三次産業の占める割合が高くなっています。

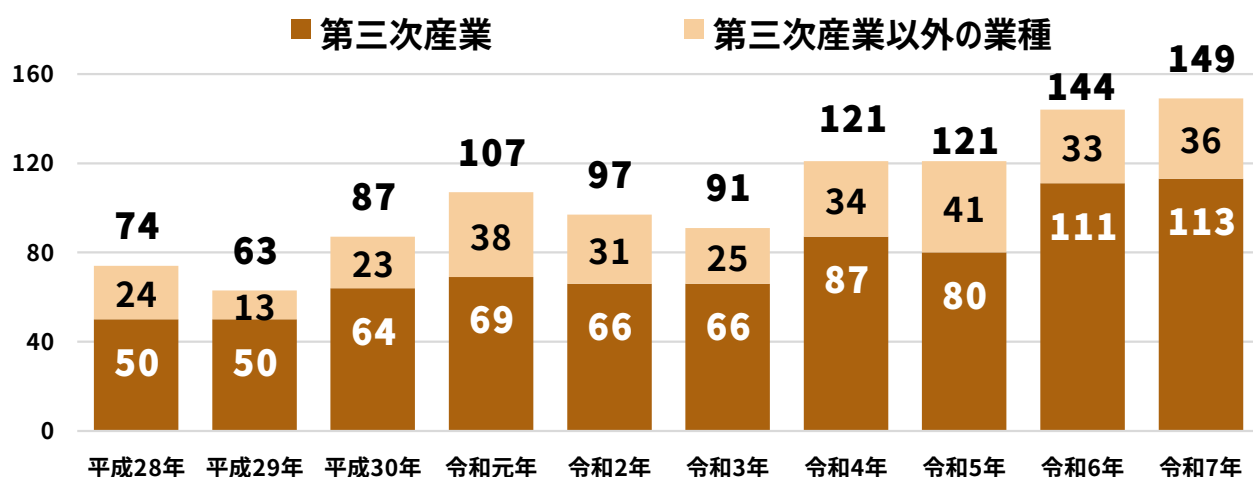


図-1 休業4日以上腰痛災害発生状況

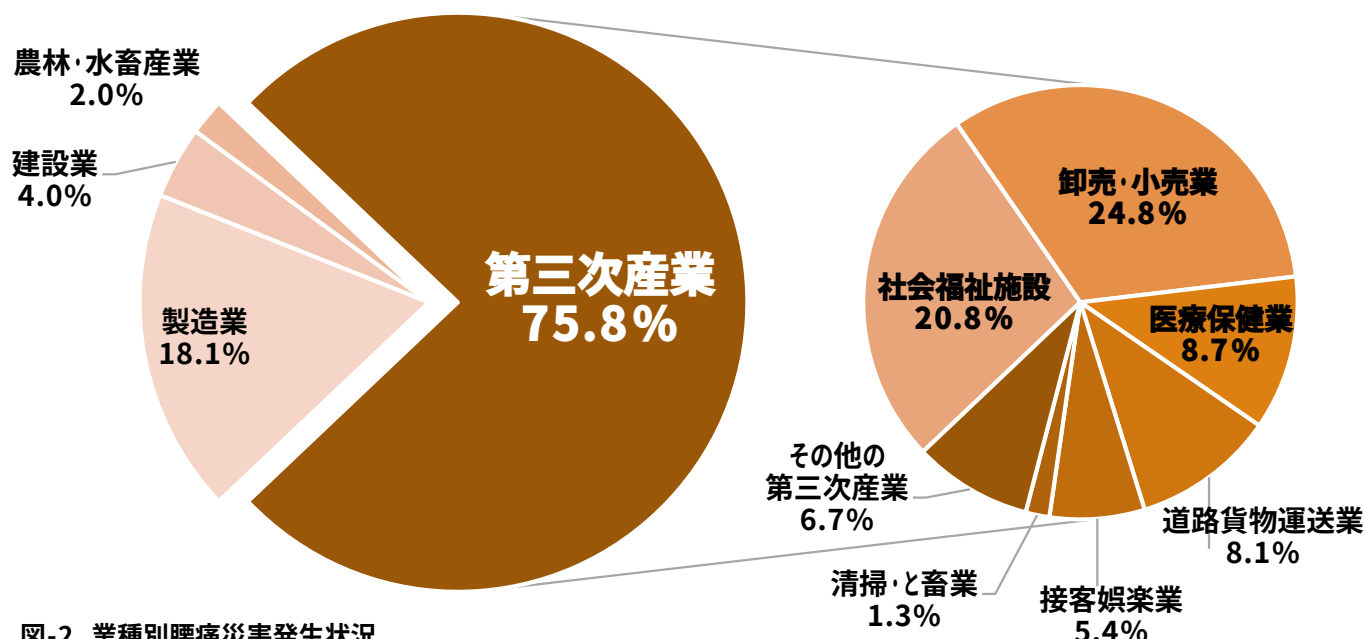


図-2 業種別腰痛災害発生状況
資料：全て労働者死傷病報告（令和7年）

群馬県内で令和7年に発生した休業4日以上の腰痛災害による死傷者数を年齢別でみると30歳代が最も多く、経験年数別では作業に就いてから1年以内の労働者の割合が多くなっています。

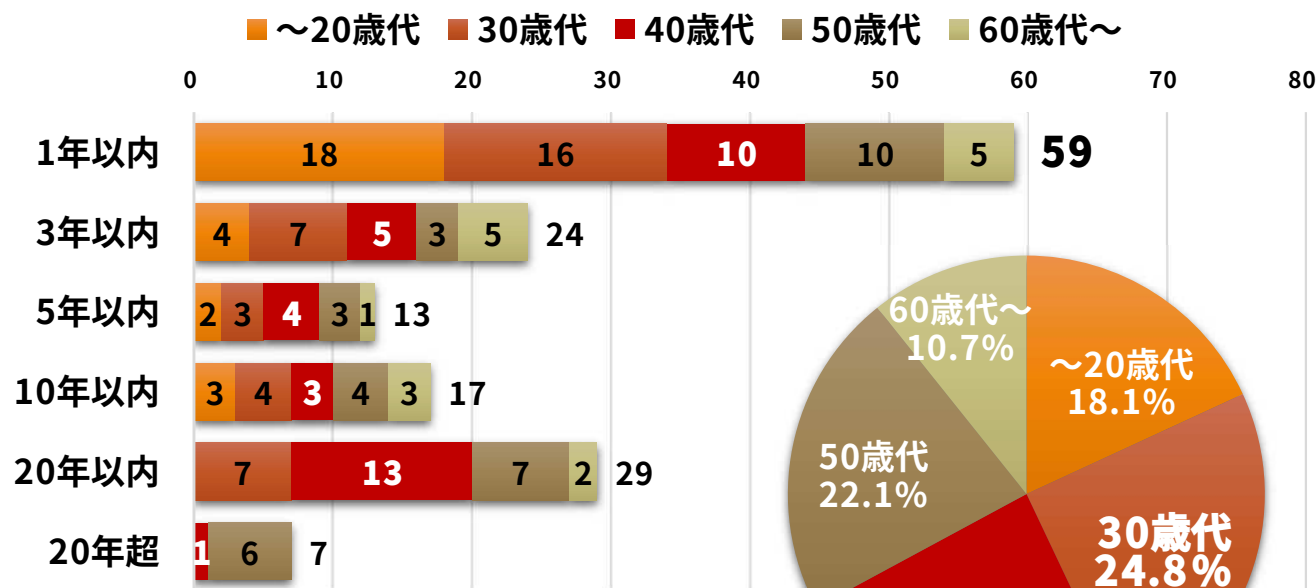


図-3 年齢別・経験年数別腰痛災害発生状況

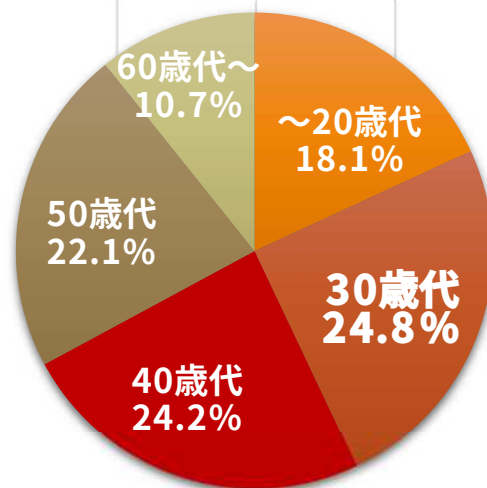


図-4 年齢別腰痛災害発生状況

作業別 腰痛予防対策

1 重量物取扱い作業

- ・重量物の取扱い作業については、自動化や台車・昇降装置などを導入して省力化を図りましょう
- ・人力作業時の重量は、男性（満18歳以上）は体重のおおむね40%、女性（満18歳以上）は、男性が取扱う重量の60%程度としましょう
- ・荷物は、身体に近づけ膝を曲げ、重心を低くし、身体全体を使って持ち上げましょう
- ・荷物は、適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし、取扱いを容易にしましょう。重量はできるだけ明示しましょう

【災害事例】

- ・スクラップが入った箱（10～20kg）を運ぶ作業を1日100回程度繰り返していたことから、負荷が蓄積され、腰を負傷した（製造業・20歳代男性・休業30日）
- ・汚れたシーツ類の入った袋（15kg）を持ち上げた際に、腰を負傷した（クリーニング業・40歳代男性・休業3週間）
- ・結束したパイプ5本（35kg）をトラックに積み込むために持ち上げた際、腰を負傷した（建設業・30歳代男性・休業1か月）



2 立ち作業

- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置しましょう
- ・長時間の立ち作業を避けるため、他の作業を組み合わせましょう



- ・1時間に1、2回程度の小休止・休息を取り、屈伸運動やマッサージなどを行いましょう
- ・床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるため、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにしましょう

3 座り作業

- ・椅子は、座面の高さ・大きさ、背もたれの大きさ・角度、肘掛けの高さなど、作業者の体格に合ったものを使用しましょう
- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に配置しましょう
- ・床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（せんちょうかんせつ 脊椎の根元にある関節）などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにしましょう



4 福祉・医療分野等における介護・看護作業



- ・人を抱え上げる作業は、福祉機器（リフト、スライディングボード等）を使用しましょう
- ・腰痛が発症しづらい姿勢と動作を身につけましょう
- ・定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備しましょう
- ・リスクアセスメントを実施し、合理的・効果的な腰痛予防対策を立てましょう

5 車両運転等の作業

- ・建設機械、フォークリフト、農業用機械の操作・運転による激しい振動、トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、腰痛が発生しやすくなるので、座席の改善、運転時間の管理を適切に行い、適宜、休憩を取るようにしましょう
- ・長時間運転した後に重量物を取扱う場合は、小休止や休息、ストレッチを行った後に作業を行いましょう

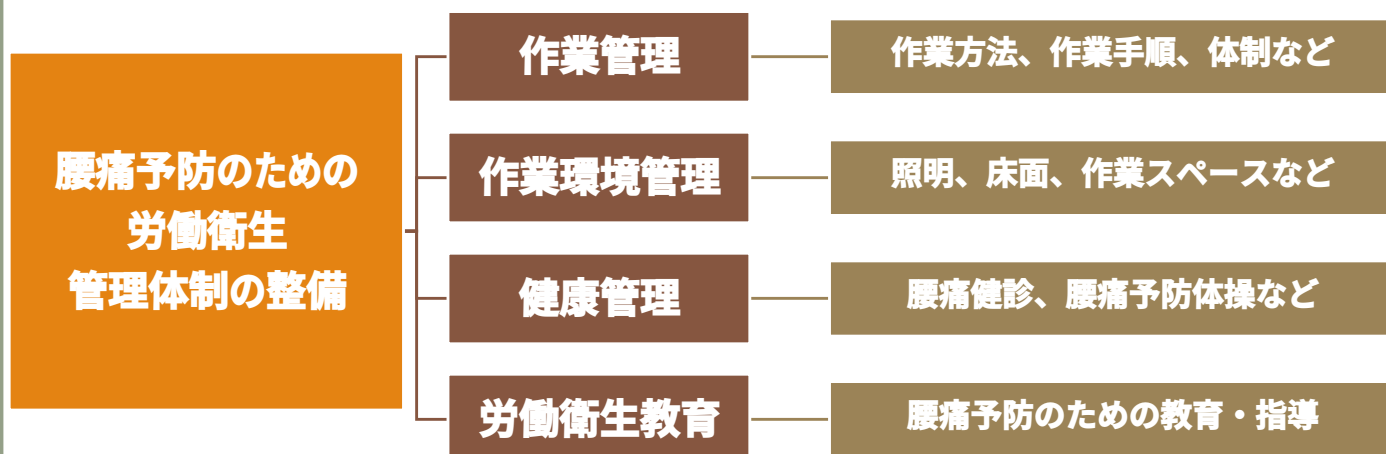


職場での腰痛を予防しましょう！ 「腰痛予防対策指針」による予防のポイント

<労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生の教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実施結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。



参考

群馬労働局ホームページ「職場における腰痛予防対策について」

https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/youtsuu_yobou.html



厚生労働省

群馬労働局

労働基準部健康安全課

〒371-8567 群馬県前橋市大手町2-3-1

Tel 027-896-4736

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/home.html>

(R 8.7)