

職場での腰痛を予防しましょう

小売業では、労働災害としての腰痛で、毎年500～700人もの方が4日以上休業しています。

年齢別では、40歳未満の方の被災率が高くなっています。

厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」

（以下「指針」）で、重量物取扱い作業などでの腰痛予防対策を示していますので、指針に基づく組織的な腰痛予防のための取り組みをお願いします。



職場でこのようなことはありませんか？

業 種	年 代	労働災害の例
各種食料品小売業	30代	レジでお客様のカートのカゴが商品で山盛りで重そうであったため、レジ台越しに、カゴをカートから持ち上げようとしたところ、腰を痛めた。（休業10日（見込み））
各種食料品小売業	50代	袋詰め業務を長時間前傾姿勢で行っていたところ、腰を痛めた。（休業4か月（見込み））
総合スーパー	10代	商品を台車に載せ搬入していたところ、台車が足拭きマットにひっかかったため、それを乗り越えようと引っ張ったところ、バランスを崩し、腰を痛めた。（休業2か月（見込み））
ホームセンター	30代	カゴ車から商品の品出しを行っていたところ、前屈みの状態で腰をひねったことで、腰を痛めた。（休業4日（見込み））

腰痛予防対策のポイント

<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、作業管理・作業環境管理・健康管理の3つの管理と、労働衛生についての教育を総合的・継続的に行うことが重要です。

- ① 事業場のトップが、腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、衛生管理者、安全衛生推進者（衛生推進者）を中心に対策実施組織を確立しましょう。
- ② 重量物取扱い作業などについて、作業姿勢、重量などの観点から、腰痛発生リスクを評価しましょう。
- ③ 腰痛発生リスクが高い作業から優先的に、リスクの回避・低減措置を検討し実施しましょう。健康管理、教育にも取り組みましょう。



腰痛リスクの回避・低減対策（チェックリスト）

<作業管理>

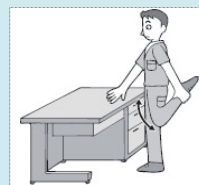
- ☐ 常時行う重量物取扱い作業は、リフターや自動搬送装置の使用により自動化・省力化する。
- ☐ コンベアや台車などで運搬したり、運搬しやすくなるようなフックや吸盤などを用いる。
- ☐ 取り扱う重量物の重量を制限する。常時人力のみにより取り扱う重量は、満18歳以上の男性の場合、体重のおおむね40%以下、女性は24%以下とする。流通業では、10kg程度に設定する例も見られる。
- ☐ 上の重量制限を超える場合は、身長差の少ない2人以上で作業を行わせる。
- ☐ 取り扱う重量物の重量があらかじめわかるように表示する。
- ☐ できるだけ重量物に身体を近づけ、重心を低くするような姿勢をとるようにする。
- ☐ 床面から重量物を持ち上げる場合、片足を少し前に出し膝を曲げ、腰を十分に下ろして重量物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上がるようにする。（図1）
- ☐ 大きな物や重量物を持つての移動距離を短くし、人力での階段昇降は避ける。
- ☐ 重量物を持ち上げるときは、呼吸を整え、腹圧を加えて行うようにする。（図2）
- ☐ 重量物を持った場合は、背を伸ばした状態での腰部のひねりを少なくなるようにする。
- ☐ 作業動作、作業姿勢、作業手順、作業時間などをまとめた作業標準を策定する。
- ☐ 労働者にとって過度の負担とならないように、単位時間内での取扱い量を設定する。
- ☐ 他の作業を組み合わせることにより、長時間の立位姿勢の保持を避ける。
- ☐ 立ち作業が長時間継続する場合には、椅子を配置し、作業の途中で腰掛けて小休止・休息が取れるようにする。
- ☐ 座り作業の場合、不自然な姿勢とならないよう、作業対象物は、ひじを伸ばして届く範囲内に配置する。
- ☐ 作業靴は滑りにくく、クッション性があるものを使用させる。



（図1）



（図2）



（図3）

<作業環境管理>

- ☐ 作業場所などで、足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。
- ☐ 転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面とする。
- ☐ 座り作業の場合、椅子は労働者の体格に合ったものを使用させ、机、作業台の高さや椅子との距離は調節できるようにする。

<健康管理と労働衛生教育>

- ☐ 腰痛予防健康診断（配置時、6か月以内ごとに1回）を行う。
- ☐ ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行わせる。（図3）
- ☐ 腰痛のリスクと原因、作業標準（作業姿勢など）、荷役機器・補助具の使用方法、腰痛予防体操などについて、教育（配置時など）を行う。

もっと詳しく！

「職場における腰痛予防対策指針」では、腰痛予防の取組みを紹介しています。

腰痛予防指針

検索

ご不明な点などは、お近くの都道府県労働局または労働基準監督署へお問い合わせください。