

事業者のための腰痛予防対策チェックリスト

平成25年発生した当署管内の休業4日以上職業性疾病のうち、職場での腰痛は5割を占める労働災害となっています。特に、当署管内は高齢者介護などの社会福祉施設が増加していることもあり、腰痛発生件数は年々増加しています。

そこで当署では、厚生労働省が平成25年6月に改訂した「職場における腰痛予防対策指針」を踏まえた事業者のための腰痛予防対策チェックリストを作成しました。

介護中に腰痛を発症し、要介護者と共に転倒し、両者がけがをする事例もみられることから、介護・看護作業を行う作業者の腰痛を予防することは、要介護者の事故防止にもつながります。

このパンフレットは、当該指針の主なポイントを編集し事業者が自主的に確認するためのものです。

対策は1つだけ行っていればよいというものではありませんので、全てにチェックがつくように、衛生管理者や衛生推進者を中心に、各種対策を行ってください。

腰痛予防対策チェックリスト

<作業管理>

リフトなどの機械を使用し、人力に頼らないようにしている。

人を抱え上げる作業など腰に負担のかかる作業については、リフトなどを積極的に使用し、原則、人力では行わせないようにする。それが困難な場合には、負担を減らすための福祉用具を導入するなどの省力化を行い、腰への負担を軽減する。

無理な作業姿勢、動作を極力減らしている。

前屈姿勢、中腰、上半身と下半身をひねった姿勢、体を後ろに傾けながらねじるなど、不自然な姿勢を取らないようにする。不自然な姿勢を取らざるをえない場合には、その姿勢の程度を小さくするとともに、頻度や時間も減らすようにする。

作業する人数、作業内容、作業時間、自動化の状況、福祉用具などが適切に割り当てられているか検討している。

特に、腰に過度の負担がかかる作業では、無理に一人で作業するのではなく、身長差の少ない2名以上で行うようにする。

要介護者の事故防止だけでなく、介護者の事故防止ものため作業の姿勢、動作、手順、時間を踏まえた作業標準を策定している。

作業標準は、作業員それぞれの作業内容に応じたものにする必要があるため、定期的な見直しを行う。

休憩・作業量、作業の組合せを考慮して、職員のシフトを組んでいる。

適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

動きやすく滑りにくい靴、動きやすい服装などを取り入れている。

作業時の靴は、足に合ったものを使用する。サンダルは使用しない。作業服は、動きやすく着心地を考慮し、伸縮性、保温性、通気性のあるものにする。

< 作業環境管理 >

作業する場所の床面は凹凸が少なく、滑りにくくなっている。

転倒やつまずき、滑りなどを防止するため、作業する場所の床面はできるだけ凹凸や段差がなく、滑りにくいものとする。また、床が濡れて滑りやすくなっているのを放置しないで、こまめに拭き取ることも重要です。

適切な照度のもと、安全な視認環境で作業している。

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。

作業に支障がないように十分に広い作業空間を確保している。

作業の姿勢、動作が不自然にならないよう、機器や設備を適切に配置し、椅子や作業台・ベッドの高さを調節する。

< 健康管理 >

介護・看護作業を行う作業者に医師による腰痛の健康診断を配置前及び定期的（6カ月以内に1回）に実施している。

健診結果について医師の意見を聴き、作業者の腰痛予防のために必要がある場合には、作業体制・作業方法の改善、作業時間の短縮などを行う。

作業前、作業後にストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施している。

介護・看護作業を行う作業者に対しては、その作業に配置する際に腰痛予防のための労働衛生教育を実施している。

[教育内容]

- ・腰痛の発生状況、原因（腰痛が発生している作業内容・環境、原因など）
- ・腰痛発生要因の特定、リスクの見積もり（チェックリストの作成、活用方法など）
- ・腰痛発生要因の低減措置（発生要因の回避、軽減を図るための対策）
- ・腰痛予防体操（職場でできるストレッチの仕方など）

上司や同僚のサポート、腰痛で休むことを受け入れる環境づくり、相談窓口の設置など、組織的な取り組みを行っている。

腰痛は心理・社会的要因に起因する場合もあるため、社内のサポート体制が重要です。

介護・看護作業を行う作業者の健康保持増進を行っている。

十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日や有給休暇を利用した疲労回復・気分転換等、積極的に勧めましょう。

詳細については、指針（H25.6.18付け基発0618第1号）が掲載されている厚生労働省ホームページの「法令等データベースサービス(通知検索)」または、報道発表資料(H25.6.18)をご参照ください。

詳細は検索で

職場における腰痛予防対策指針

検索