

ようつう ねんざ  
腰痛・捻挫の労働災害に気をつけましょう！

労働災害防止活動は、労使協力して行いましょう！



厚生労働省 佐渡労働基準監督署



管内で発生した腰痛・捻挫の労働災害の事例です。

腰痛・捻挫の労働災害は、業種にかかわらず発生しています。休業を伴う可能性が高いので、気をつけましょう！

### 災害事例

#### 介護施設



発生  
状況

【腰痛 膝を伸ばしたまま体を曲げたもの】  
施設利用者が使用するオーバーテーブルの高さ調整を行うため、しゃがみ立ち上がったときに、腰に痛みを感じた。

原因  
対策

床などから荷を持ち上げるなどの場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を十分に下ろして荷を抱え、膝を伸ばすことで立ち上がるようにする。（ほか2件発生）

#### 製造業・建設業



発生  
状況

【捻挫 高さのある箇所からの飛び降り】  
高さ約1mの仮設物から飛び降りた際、左足に負担がかかった。夜に痛みが増したので救急外来を受診、アキレス腱断裂と診断された。

原因  
対策

荷台などからの飛び降りは禁止。慌てず、落ち着いて、足元を確認して行動する。

#### 運送業



発生  
状況

【腰痛 荷役作業で腰を捻った】 管外発生  
台車から車へ荷を載せ替えていた時、荷を持ち、腰を捻った形で移動させたところ、腰に痛みが走り、その場から動けなくなった。

原因  
対策

荷を出来るだけ体に近づけ、離さないような姿勢をとり、ひねり、反らしなど不自然な姿勢をとらないようにする。



**STOP! 転倒災害**

～あわてない 急ぐ時ほど落ち着いて～  新潟労働局

転倒災害防止プロジェクト  
転倒災害も防止しましょう！

# 腰痛の発生が比較的多い作業の予防対策です。

職場における腰痛予防対策指針より（H25.6.18基発0618第1号）

## 1 重量物取り扱い作業

- ・重量物の取り扱い作業については、機械による自動化や台車・昇降装置などの使用による省力化を図る。
- ・機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性（満18歳以上）は体重のおおむね40%、女性（満18歳以上）は、男性が取り扱う重量の60%程度とする。
- ・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、取り扱いを容易にする。重量はできるだけ明示する。

## 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する。
- ・長時間立ったままでの作業を避けるため、他の作業を組み合わせる。
- ・1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。
- ・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ので、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する。

## 3 座り作業

- ・椅子は、座面の高さ、奥行き寸法、背もたれの寸法・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させる。
- ・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する。
- ・床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（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する。

## 4 福祉・医療分野等における介護・看護作業

- ・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る。
- ・人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する。
- ・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する。

## 5 車両運転等の作業

- ・建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・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、休憩を取らせるようにする。
- ・長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止や休息、ストレッチを行った後に作業を行わせる。

詳しくは、佐渡労働基準監督署まで  
お問い合わせ下さい。  
電話 0259-23-4500

