



～ 大分労基署管内行動災害ゼロ運動 ～

行動災害防止のための

「安全の見える化」事例集

～ 腰痛予防対策部門 ～



はじめに

大分労働基準監督署では、令和5年及び令和6年ともに、休業4日以上労働災害死傷者数（新型コロナウイルス患者数を除く。以下同じ。）、業種別での第三次産業の死傷者数は過去10年間で最多を更新しました。また、令和6年の死傷者数を事故の型別に見てみると、「転倒」による死傷者数は前年比7人減となったものの、腰痛等の「動作の反動・無理な動作」による死傷者数は前年比10人増の106人となり、過去最多となりました。

当署の死傷者数の増加要因である行動災害を防止するため、令和6年度及び令和7年度に「大分労基署管内行動災害ゼロ運動」を展開し、本運動において、行動災害や高年齢労働者の労働災害防止対策、「Safe Work OITA」及び「Cool Work OITA」のロゴマークを活用した取組の「安全の見える化」事例を募集したところ、当署管内の第三次産業の企業を含む皆様方から100事例を超える応募をいただきました。

このたび、応募いただいた取組事例を「安全の見える化事例集」としてまとめ、行動災害防止の取組強化、安全意識の向上を図るため、広く紹介することとしました。

本事例集が皆様の安全活動の一助となることを期待します。

令和8年2月
大分労働基準監督署

行動災害防止のための「安全の見える化」事例集

～ 目次 ～

事例集

- ◇ **転倒災害防止部門** 2
【応募業種】
小売業、警備業、社会福祉施設、ビルメンテナンス業、製造業、建設業
- ◇ **腰痛予防対策部門** 24
【応募業種】
小売業、社会福祉施設、製造業、建設業
- ◇ **エイジフレンドリー部門** 34
【応募業種】
小売業、その他の業種、製造業、建設業
- ◇ **Safe Work OITA部門** 37
【応募業種】
社会福祉施設、その他の業種、製造業、造船業、建設業
- ◇ **Cool Work OITA部門** 47
【応募業種】
小売業、運送業、製造業、建設業

～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 株式会社九州ケースデンキ 春日浦店

タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

重量物を持つ際の腰痛予防を呼び掛けるポスターを掲示した。



会社名 株式会社あさがお

タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

研修室に腰痛予防対策として、「これだけ体操」の方法を掲示し、職員に喚起している。



～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 社会福祉法人一燈園

タイトル ノーリフティングケアを目指して

【取組内容】

令和2年4月よりノーリフティングケア宣言を行っています。
目的は職員の身体的負担軽減もありますが、ご利用者への表皮剥離や内出血事故の軽減などにも効果が出ています。
ノーリフティング機器導入はもちろんですが、スライディングシートを全職員へ配布して常に意識できる環境下に整備することも重要視しています。ノーリフティングケア委員会を毎月開催し、腰痛予防対策に向け事業場で取り組んでいます。

社会福祉
施設



～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 (医)社団仁泉会 介護老人保健施設メディケア別府

タイトル ノーリフティングケア推進と腰痛予防ストレッチ推進

【取組内容】

- ① ノーリフティングケアの推進
外部講師の招聘等、ノーリフティングケアの職員研修を毎月行い、ノーリフティングケアの定着に職員一同が取り組んでいる。
- ② 腰痛予防ストレッチの推進
腰痛予防ストレッチを掲示して、各職員が何時でも取り組めるようにしており、各個人が腰痛予防に関心を持つようにしている。

社会福祉施設



会社名 (医)久寿会 住宅型有料老人ホームすずらん

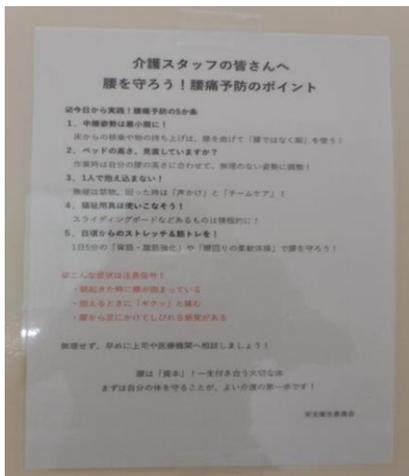
タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

介護スタッフに対する腰痛予防のポイント5か条を掲示している。

社会福祉施設

< 腰痛予防5か条 >



～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 有限会社ウェルケア

タイトル 腰痛予防活動

【取組内容】

職場における腰痛予防対策指針を策定し、「介護職員の身体負担軽減のための介護技術」修得支援、リフト等の介護機器導入を凶っている。
また、介護機器を用いた腰痛予防対策研修及び体操の実習を行う中で、2人1組によるブランケット移乗を取り組んでいる。



	
有料入居者協力のもとリフト講習	
・介護される側の気持ち リフトによる安全と 安心感の確保	
腰痛いきいき体操動画	
腰痛いきいき体操解説	

～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

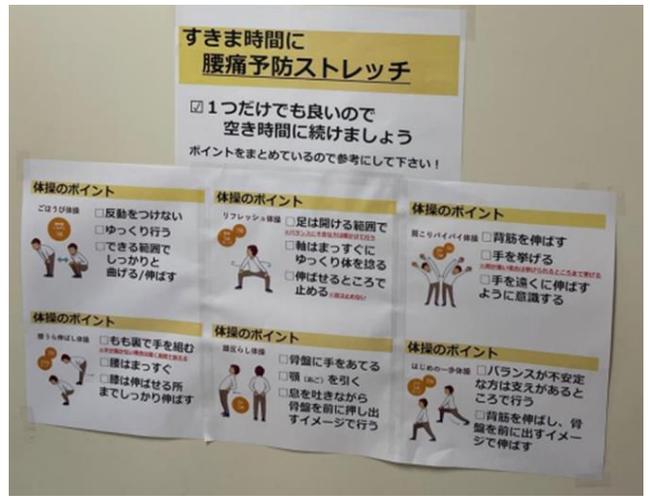
会社名 社会福祉法人安岐の郷

タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

介護職員のみならず、すべての職種の職員が腰痛予防を心がげるためにポスター掲示とすきま時間の腰痛予防のストレッチを励行した。

社会福祉
施設



社会福祉
施設

会社名 株式会社ケーシーシー大分事業部

タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

事業所ごとの年間研修に腰痛予防研修を介護技術研修の一部として設定し、毎年研修を実施している。
腰痛予防対策としてのボディメカニクスの基本原理を掲示して周知を図っている。

腰痛予防対策としてのボディメカニクスの基本原理 (詳しくは動画)

- ① 支持基底面積を広くとるほど身体は安定する
支持基底面積を広くとるために、介護職は両足を左右、前後広めに開きます。
- ② 利用者と介護職双方の重心を近づける
利用者・介護職それぞれの重心が近いほど移動がしやすくなります。また身体を密着させると余分な力がいらなくなります。
- ③ 大きな筋群を使い、水平移動を使う
身体全体の筋肉に力を配分し、腕だけなど一つの筋群だけに緊張を集中させないようにします。
- ④ 利用者の身体を小さくまとめる
利用者の腕や足を組み、身体がベッドなどに摩擦する面積を少なくすることで力の分散を防ぐことができます。
- ⑤ 利用者を手前に引く
押すより引くほうが力を分散させず、少しの力で済みます。
- ⑥ 介護職の重心移動で利用者を動かす
背筋を伸ばし、膝の屈伸を使うと腰を痛めません。足先を重心移動する方向に向け、膝の屈伸で重心を移すと骨盤が安定し、スムーズで安定した移動になります。
- ⑦ 身体をねじらず、肩と腰を水平に保つ
不自然に背柱を曲げたりねじると姿勢が不安定となり、力が出せないと同時に腰痛の原因にもなります。

～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

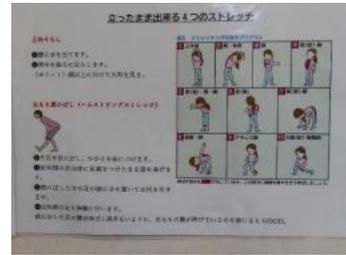
会社名 社会福祉法人三愛会 天領ガーデンふれあい館

タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

休憩室や事務所に腰痛予防体操方法を掲示し、職員に取組喚起を実施した。また、職員にノーリフティングケアの実演を行い、職員の腰痛予防および利用者への安全なケア提供を実施した。

社会福祉
施設



会社名 株式会社三井E&S大分事業場

タイトル 腰痛予防体操を実施

【取組内容】

全国労働衛生週間と三井E&S労働衛生月間の行事の一貫として、外部講師を招き、事務所勤務者と現場勤務者を対象に、デスクワークでの腰痛や現場作業による腰痛予防のため、腰痛予防体操の講習を開催した。

製造業



～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 株式会社アイ・エス・アイ

タイトル 技能実習生を含めた全社員対象の腰痛予防活動

【取組内容】

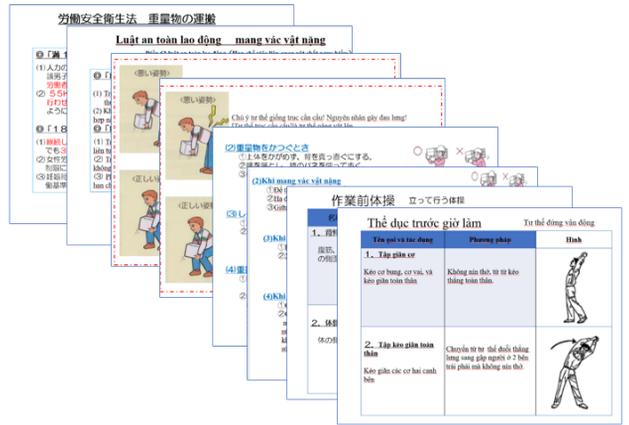
弊社は板金加工を行う会社で鉄材、ステンレス材等の金属板材を使用し機械設備により金属加工を行っています。重量物を扱うことで、特に冬場は腰痛を訴える人もいました。2022年から腰痛予防教育を現場の全社員に行い、技能実習生については母国語翻訳資料や通訳者介して教育を実施しています。



< 腰痛予防の教育風景 >



< 重量物運搬 外国語翻訳教育資料 >



技能実習生

- ・ベトナム語に翻訳
- ・通訳者も同席

< 教育時に材料個々の重量当てクイズを行う >

教育資料の中で金属製品を取り扱い時に、ある程度の重さが分かると頭の中で重量を想像し、身構えて作業する、二人作業を選択するといった事を予測するため、取り扱う金属材料、寸法、比重を個々に設定し関係者に、それを当てるクイズを行い作業前の危険予知訓練をしました。

< 教育後のコメントを頂く >

日本人及び技能実習生の教育終了後に質問や感想をもらい、理解しているかの確認を行いました。

仕事から重量物を扱う機会があるので、何らかの腰痛を抱えている人、気になっている人、冬場の寒い時期は辛いなど、教育には関心があるようでした。

コメントを頂くことで今後の教育に役立ていくように教育資料のブラッシュアップを図っていきます

材料の個々重量

材料各持ち上げる重量が一気に持ち上げる重さを予測する

Khối lượng từng loại nguyên liệu

Khi nâng từng nguyên liệu, hãy tưởng tượng khối lượng vật nặng hơn tưởng tượng, phải gánh phần nặng, có thể bị đau lưng hoặc đứt chân nặng là cần thiết.

Tên nguyên liệu	Đã (mm)	Đã (cm)	Đã (inch)	Khối lượng (kg)
SS400	0.16	0.1	0.1	0.08
SS400	0.32	0.2	0.2	0.16
SS400	0.1	0.1	0.1	0.08
SS400	0.12	0.1	0.1	0.096
SS400	0.15	0.1	0.1	0.12
SS400	0.2	0.1	0.1	0.16
SS400	0.25	0.1	0.1	0.2
SS400	0.3	0.1	0.1	0.24

(1) Khi nâng vật nặng trên 5kg, hãy 2 người cùng nâng

(2) Bình thường, khối lượng vật nặng bằng với người, dưới 40% của khối lượng lao động là tốt nhất

材料の個々重量

Khối lượng từng loại nguyên liệu

Tên nguyên liệu	Đã (mm)	Đã (cm)	Đã (inch)	Trọng lượng (kg)	Khối lượng (kg)
0.1	100	200	2.71	5.4	0.1
0.12	100	200	2.71	6.5	0.12
0.15	100	200	2.71	8.1	0.15
0.2	100	200	2.71	10.8	0.2
0.3	100	200	2.71	16.2	0.3
0.4	100	200	2.71	21.7	0.4
0.5	100	200	2.71	27.1	0.5
0.6	100	200	2.71	32.6	0.6
Tổng đồng	0.3	36.5	120	89	11.7

材料名 SS400チャンネル SS400アングル SUS304チャンネル SUSアングル

材料名 アルミ板 鋼板

材料名 SS400チャンネル SS400アングル SUS304チャンネル SUSアングル

(1) Khi nâng vật nặng trên 5kg, hãy 2 người cùng nâng

(2) Bình thường, khối lượng vật nặng bằng với người, dưới 40% của khối lượng người lao động là tốt nhất

1/25参加人数 27名 (腰痛持ち: 10名) (4割弱が腰痛保持者)

2/1 15名 (8名)

2/1 10名 (4名)

2/3 10名 (腰痛持ち: 8名) ベトナム実習生 (男性全員)

【質問・感想】

- ・予兆が事前にあった(首の後ろが痛くなり、足の付け根が痛い)
- ・全体に行ったら背中がコリコリと言われた
- ・前かがみで作業するので腰に負担がかかる
- ・寒い時期は腰に痛みが出る
- ・仕事で重いもの(板材)を運んだ日は腰が痛くて次の日が動けない時がある。
- ・毎日自転車通勤しているのでウォーミングアップは出来る

(1) この寒い時期に身近にある腰痛問題に興味をもって聞いていた。特に腰痛で悩んでいる人

(2) 重い板材などを持つ際は相手の体格にあわせて作業をする(2人作業時は軽い人に合わせる)

～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～



会社名 東亜外業株式会社 大分事業所

タイトル 腰痛予防の取組

① 腰痛予防の掲示で注意喚起、運搬作業の作業姿勢について指導を行う。



② 取扱い重量物の重量を掲示し、体重の40%を超える場合は台車や複数人での運搬を指導を行う。

ボンベ重量

→ **60Kg/本**

運搬はガス台車を使用すること。

人力で持てるのは**体重の40%まで**

BF重量

	1枚当たりの重量(kg/枚)	
	150#	300#
3B	5.0	6.9
4B	7.1	11.6
6B	11.3	21.2
8B	19.9	34.5
10B	29.0	53.9
12B	43.7	78.9

人力で持てるのは**体重の40%まで**

消火器重量

→ **8.1Kg/本**

運搬距離・運搬本数により台車の使用を検討すること。

人力で持てるのは**体重の40%まで**

ステンレス管 1本(4.0m)当たりの重量(kg)

	Sch10S	Sch20S	Sch40	Sch80
1/2B	4.2	4.8	5.3	6.7
3/4B	5.3	6.2	7.1	9.1
1B	8.7	9.3	10.4	13.3
1-1/2B	12.8	13.7	16.6	
2B	16.1	19.9		
3B	25.7	33.9		

人力で持てるのは**体重の40%まで**

～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 株式会社アサヒライズ

タイトル 資材の持ち上げ時の態勢について

【取組内容】

- ・朝と作業前直前に柔軟体操を行う。
- ・持ち上げ物資の重量20kg程度を把握し、腰を下まで降ろしてから物資を持ち上げる。
- ・決して無理をして持ち上げることを禁止した。



①
朝と作業前直前に柔軟体操を行う。
特に膝から下の部分は入念に体をほぐす。



③
想定重量考慮して試しに腰を下げた状態で少し持ちあげる。
※軽いと思って急に中腰で持ち上げると、想定以上の重さだと腰を痛めることになり得ます。



⑤
持ち上げたら、少し腰を落としたりした状態で移動し、所定の場所に置く。
※置く場合も、足を前げた状態でゆっくり腰を下げて、腰に負担がかからないようにする。



②
資材等にて重量の事前確認を行う。
(女性等重について)
重量がわかりづらい物については、目標にて重量を測定する。



④
重量を把握したら、まず腰を下まで下げ、持ち上げ物のつかむ箇所を決定し、足を開きながら少しずつ持ちあげる。

建設業

会社名 大同電設株式会社大分支店

タイトル 腰痛予防対策

【取組内容】

- ① 外部講師による「腰痛予防体操」講習の受講（左2枚）
- ② 毎朝の作業前腰痛予防体操の実施（右2枚）



～ 腰痛予防体操や腰痛予防のポスターを掲示する等の取組など～

会社名 日輝株式会社 大分事務所

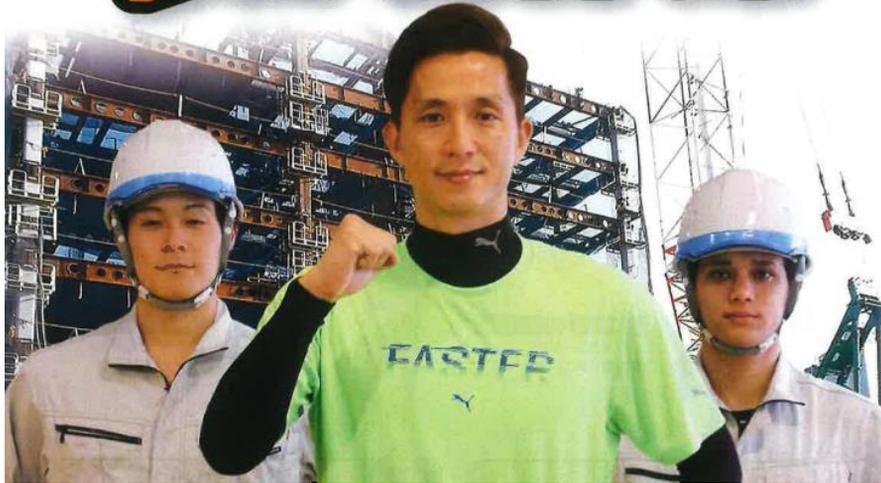
タイトル けんせつ体幹体操

【取組内容】

現場に「けんせつ体幹体操」を掲示して、合同朝礼時に全員で「けんせつ体幹体操」を実施し、身体の柔軟性を高めて腰痛予防に取り組んでいる。



けんせつ 体幹体操



けんせつ体幹体操 上級
higher grade

01 足踏み
元氣よく
いしましょう!!
POINT
膝を大きく曲げて
足踏みしましょう

02 肩中の運動
使用範囲
肩甲筋/肩甲骨ストレッチ
POINT
右腕を上げながら
肩甲骨を揺らす

03 上半身回し
使用範囲
胸筋 (斜角筋) ストレッチ
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回しましょう

04 肩ストレッチ
使用範囲
肩 (三角筋) ストレッチ
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

05 体幹伸ばし
使用範囲
胸筋 (斜角筋) ストレッチ
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

06 スクワット
使用範囲
下半身強化
POINT
両足を肩幅より少し広げ
しゃがみます

けんせつ体幹体操 上級
higher grade

07 腰回し
使用範囲
胸筋/肩甲骨ストレッチ
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回しましょう

08 肩回し
使用範囲
肩甲筋/肩甲骨ストレッチ
POINT
右腕を上げながら
肩甲骨を揺らす

09 ドローイン
使用範囲
腹筋強化
POINT
息を吐きながら
お腹を凹ませて
10秒間維持

10 フロントアームレッグリフト
使用範囲
体幹強化
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

11 腕伸ばしツイスト
使用範囲
胸筋 (大胸筋) +
腹筋 (腹斜筋) 強化
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

12 ハンズアップレッグリフト
使用範囲
体幹強化
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

けんせつ体幹体操 上級
higher grade

13 レッグリフト(ツイスト・両足込み)
使用範囲
体幹強化
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

14 クイックサイドランチ
使用範囲
体幹強化
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

15 胸回し
使用範囲
胸筋のストレッチ
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

16 深呼吸
今日も一日
頑張らしましょう!!
POINT
両腕を肩の高さまで
振り回すことで
ストレッチしましょう

ROBA POINT
上級編では、さらに腕回しや体幹を揺らす動きやバランスを体幹に取り
入れることも
足幅を広げるとバランスが崩れやすくなるのでカかと後ろより下半身
で支えることが大切です
また、片足上げなどは膝裏の筋力低下を防いでくれるので、私
等が現場に注意を促すトレーニングになります
アスリートでもアスミの重い身体と怪我をしやすいので、音楽に
合わせてリズムを覚えて練習しましょう
日々の現場作業を安全かつ効率的に進め、上級編も取り入れて毎日の
活動につなげてもらいたいと思います
自分自身の体力を磨きつづけてください



大分労基署管内行動災害ゼロ運動の「安全の見える化事例」に 応募いただいた企業の皆様に感謝申し上げます。

株式会社アイ・エス・アイ
株式会社葵総合警備保障
社会福祉法人安岐の郷
株式会社あさがお
旭化成ライフサイエンス株式会社
旭環境管理株式会社
株式会社アサヒライズ
イオン九州株式会社 パークプレイス大分店
イオン九州株式会社 ホームワイドプラス賀来店
株式会社池田組
西ノ洲環境株式会社
社会福祉法人一燈園
イワタニ九州株式会社 大分支店
株式会社ウエキコーポレーション
有限会社ウェルケア
ウメサン株式会社 日本製鉄事業所
梅林建設株式会社
ENEOS株式会社 大分製油所
公益財団法人大分県学校給食会
社会福祉法人大分県社会福祉事業団
株式会社大分シャッター
株式会社大川技研 ENEOS出張所
鬼塚産業株式会社
鬼塚電気工事株式会社
医療法人社団春日会
河野電気株式会社 旭化成事業所
公益社団法人杵築市地域活性化センター
株式会社九州ケーズデンキ 春日浦店
株式会社九州ケーズデンキ パークプレイス大分本店
九州西濃運輸株式会社 大分支店
九州日野自動車株式会社 大分支店
医療法人久寿会 住宅型有料老人ホームすずらん
グリーンコープ生活協同組合おおいだ
株式会社ケーシーシー 大分事業部
株式会社興電舎 大分支店
有限会社広和工業
株式会社コスモス薬品

株式会社佐々木冷蔵 大分支店
社会福祉法人三愛会 天領ガーデンふれあい館
山九株式会社 大分支店
山九株式会社 大分東支店
昭和アステック株式会社
医療法人社団仁泉会 介護老人保健施設メディケア別府
住友化学株式会社 大分工場
生活協同組合コープおおいだ 南大分店
株式会社聖晃産業
ゼビオ株式会社 スーパースポーツゼビオ大分店
大栄株式会社
大同電設株式会社 大分支店
有限会社竹司
鶴崎海陸運輸株式会社 石油エネルギー事業部
株式会社ティー・シー・ジャパン
株式会社テイエルブイ
株式会社テクノ
東亜外業株式会社 大分事業所
株式会社トキハ
株式会社トキハインダストリー
トキワ運輸株式会社
ナカノ建設株式会社
西日本高速道路株式会社 九州支社大分工事事務所
西日本高速道路エンジニアリング九州株式会社 大分支店
株式会社日栄
日輝株式会社 大分事務所
社会福祉法人白鳳会
株式会社ハラダ施工
平倉建設株式会社
株式会社富士ピー・エス 白杵川橋他1橋作業所
豊國建設株式会社
株式会社三井E&S 大分事業場
三井住友建設株式会社 九六位トンネル作業所
港工業有限会社 大分事業所
株式会社恵の会 本社・住宅型有料老人ホーム陽だまりの丘
株式会社めの建設