

～ 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。

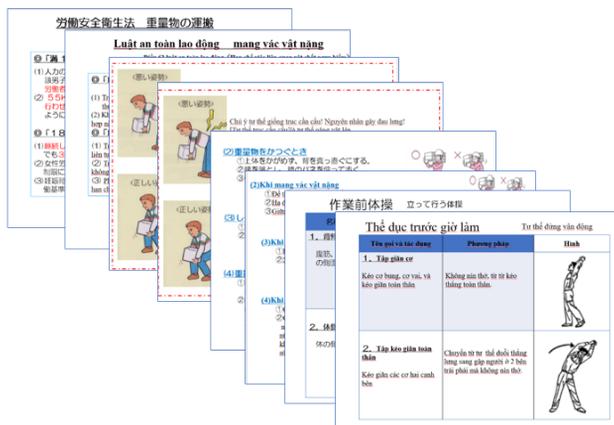
2022年から腰痛予防教育を現場の全社員に行い、技能実習生については母国語翻訳資料や通訳者介して教育を実施しています。

製造業

### < 腰痛予防の教育風景 >



### < 重量物運搬 外国語翻訳教育資料 >



### < 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、その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**

材料各持ち上げ重量は、作業現場に「重量物」の表示を貼付し、重量が分かるように持ち上げます。一気に持ち上げる重さを予測する

**Khối lượng từng loại nguyên liệu**

Khi nâng vật nguyên liệu, hãy tưởng tượng khối lượng vật, nắm vững trọng lượng, phân tích phân tích, có thể bị đau lưng, đặc biệt là đau lưng ở cổ, vai, tay và đầu gối của bạn là cần thiết.

Tên nguyên liệu	Đk (dài/cm)	Đk (rộng/cm)	Đk (độ dày/cm)	Trọng lượng (tính theo m <sup>2</sup> )	Khối lượng (kg)
SS400	0.16	0.1	0.1	0.0016	0.16
SS400	0.08	0.1	0.1	0.0008	0.08
SS400	0.02	0.1	0.1	0.0002	0.02
SS400	0.1	0.1	0.1	0.001	0.1
SS400	0.12	0.1	0.1	0.0012	0.12
SS400	0.15	0.1	0.1	0.0015	0.15
SS400	0.2	0.1	0.1	0.002	0.2
SS400	0.25	0.1	0.1	0.0025	0.25
SS400	0.3	0.1	0.1	0.003	0.3
SS400	0.365	0.1	0.1	0.00365	0.365

(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 tổng trọng lượng cơ thể

Đk: Chiều dài nguyên liệu, Đk: Chiều rộng nguyên liệu, Đk: Độ dày nguyên liệu

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かわせる)