

行動災害防止チェックリスト

事業者用
腰痛予防

新見署管内（高梁市、新見市、加賀郡の旧賀陽町地区）では、**動作の反動・無理な動作による腰痛等**が多発しています。

腰痛予防のポイントをチェックし、事業場の活動を充実させましょう。労働衛生管理では、**3管理（作業管理、作業環境管理、健康管理）+ 1教育（労働衛生教育）**が重要です。また、**職場における腰痛予防対策指針（H25.6.18付け基発0618第1号）**を参考にするようにしましょう。

作業管理を行っている

Yes / No

作業管理のポイントには、**自動化・省力化、作業姿勢・動作、作業の実施体制、作業標準の策定、休憩・作業量、作業の組合せ、靴・服装等**があります。
機械設備を使用し、**人力に頼らない**ようにしている。
無理な作業姿勢、動作を極力減らしている。
作業する人数、作業内容、作業時間、自動化の状況などが適切か検討している。
作業姿勢、動作手順、時間を踏まえた**作業標準**を策定している。
休憩・作業量、作業の組合せを考慮して、**労働者のシフト**を組んでいる。
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。

作業環境管理を行っている

Yes / No

作業環境管理のポイントには、**温度、照明、作業床面、作業空間や設備の配置等、振動**があります。
適切な**温度・照度**にして作業環境を整備している。
作業場所の**床面**は凹凸が少なく、滑りにくくなっている。
作業に支障がないよう**十分に広い作業空間**を確保している。

健康管理を行っている

Yes / No

健康管理のポイントには、**健康診断、腰痛予防体操**があります。また、腰痛による休職者が職場に復帰する際について、再発リスクに注意し、産業医などの意見を聴きましょう。相談しやすい環境づくりも大切です。
腰痛の健康診断を配置前・定期（半年に1回）に行っている。
作業前・作業後に**ストレッチを中心とした腰痛予防体操**を行っている。

労働衛生教育を行っている

Yes / No

労働衛生教育においては、**腰痛になりやすい姿勢・作業方法（災害事例・原因・対策）、職場でできるストレッチ、職場内の相談窓口（対人ストレス等への対応）、日常生活における体力づくり**などについて教育を行うようにしましょう。

新見労働基準監督署では**備北地区行動災害ゼロ運動**を実施しています。岡山労働局のホームページにおいて、**運動の趣旨、実施要領等**を公開しています。**順次、行動災害予防の説明動画、対策事例**など、行動災害予防対策に関する情報を掲載していきますので是非ご覧ください。

