

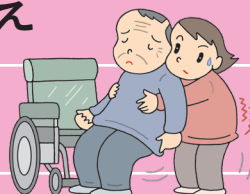
# 腰痛予防していますか？

こんな作業していませんか？

☑ 前屈や中腰姿勢の抱きかかえ

☑ 体格の大きな方の移乗

☑ 床からの持ち上げ



腰痛の発生要因には、

動作要因

環境要因

個人的要因

心理・社会的要因

等様々なものがあります。

動作要因、環境要因は

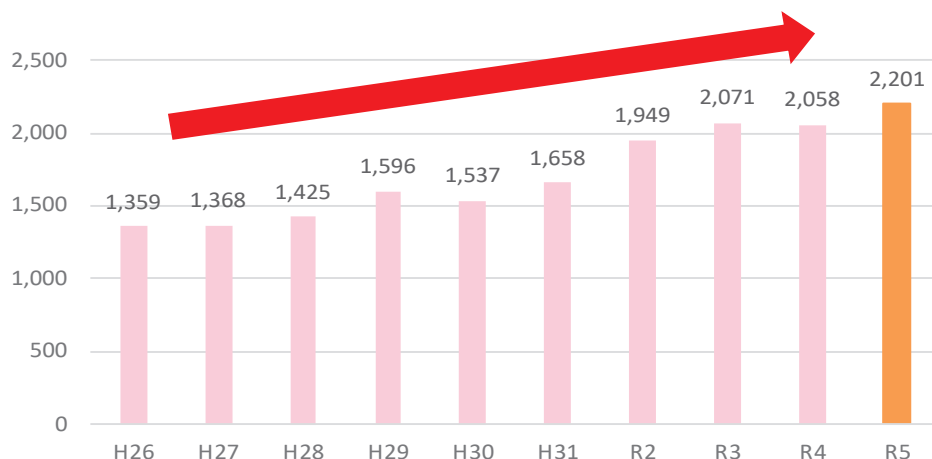
作業管理、作業環境管理で防ぐことができます。

腰痛災害は職場復帰までに長い時間がかかるため、  
労働者の協力のもと、事業者が主体的に日頃の予防対策を  
実施しましょう。

## 職場における腰痛災害発生状況

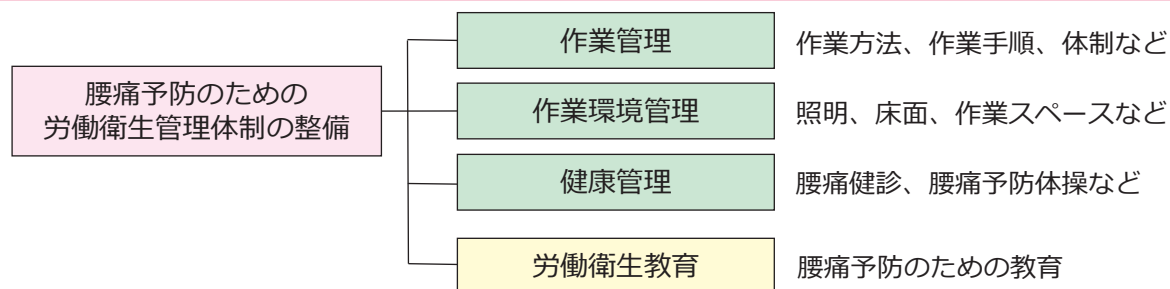
保健衛生業における業務上の腰痛災害発生件数（休業4日以上）

腰痛災害発生件数（平成26年～令和5年）



厚生労働省「労働者死傷病報告」より

## 腰痛を防ぐためには



腰痛の発生要因は、作業によって多種多様であり、  
実際に行われている作業に潜むリスクを洗い出し  
作業とそのリスクに即した取り組みを行う必要がある。



リスクアセスメント（※）や  
労働安全衛生マネジメントシステム の導入が有効

※リスクアセスメントとは、職場にある様々な危険の芽（リスク）を洗い出し、それにより起こる労働災害  
リスクの大きさ（重大さ＋可能性）を見積もり、大きいものから優先的に対策を講じていく手法である。

## リスクアセスメントを導入するためには

<b>STEP 1</b>	<b>腰痛の発生に関与する要因の洗い出し</b> 抱上げ作業はありますか？ 不自然、不安定な姿勢での作業はありますか？ 腰痛を感じながら仕事をしていますか？
<b>STEP 2</b>	<b>リスクの評価（見積り）</b> 「高い」「中程度」「低い」で見積もる 同一姿勢が10分以上続く作業がある → 「高い」 同一姿勢が数分程度続く作業がある → 「中程度」 同一姿勢が続くような作業はほとんどない → 「低い」
<b>STEP 3</b>	<b>リスクの回避・低減措置の検討及び実施</b> ・同一姿勢が連続しないよう、できるだけ他の作業と組み合わせる ・小休止・休息をとる
<b>STEP 4</b>	<b>優先度に対応したリスク低減措置の実施</b> STEP 2 のリスクの「高い」作業を中心に「STEP 3」で検討した回避・低減策を実施 次ページのチェックリストも活用してください

〈チェックリスト記入例〉

STEP2 介助作業	具体的な作業内容	STEP3 リスクの見守り				
		作業姿勢	重量負荷	頻度/ 作業時間	作業環境	リスク
□着衣時の 移乗作業	ベッド⇔車椅子	a.不良	a. 大	a.頻繁	a.問題あり	高
	ベッド⇔ポータブルトイレ	b.やや不良	b. 中	b.時々	b.やや問題	中
	車椅子⇔便座	c.良	c. 小	c.ほぼなし	c.問題なし	小
	車椅子⇔椅子					
	などの移乗介助					

## 腰痛リスクの回避・低減対策（チェックリスト）

評価したリスクの大きさや緊急性を考慮し、リスクの回避・低減の優先度を判断して、腰痛の発生要因に的確に対処するための次のような対策を検討・実施する。

### <作業管理>

- ☐ **対象者の日常生活動作能力を把握し、介助への協力を得る**  
対象者が看護・介護者の手や手すりをつかむ、身体を近づけてくれるなど、可能な範囲で協力してくれることにより、看護・介護者の負担は軽減される。
- ☐ **福祉用具（機器・道具）を積極的に利用すること**  
スライディングシート、スライディングボード、リフト、スタンディングマシーン等を対象者の状態に合わせて活用する。
- 作業姿勢・動作の見直し**
  - ☐ **抱上げ**  
**原則として、人力による人の抱上げは行わず**、介助が必要な場合にはリフトやスライディングボードなどを使用し、対象者に適した方法で移乗・移動介助を行う。
  - ☐ **不自然な姿勢**  
不自然な姿勢による腰への負担を回避・改善するため、改善方法をとる。
- ☐ **作業の実施体制**  
看護・介護者の数は適正に配置し、負担の大きい業務が特定の看護・介護者に集中しないよう配慮する。
- ☐ **作業標準の策定**  
作業負担が小さく効率良く作業するための作業手順等をまとめた作業標準を作成する。
- ☐ **休憩、作業の組合せ**  
適宜、休憩時間を設け、その時間にはストレッチングや安楽な姿勢が取れるようにする。  
また、作業時間中にも、小休止・休息が取れるようにする。

### <作業環境管理>

- ☐ 寒さや看護・介護者の体が濡れた場合の冷え等が腰痛の発生リスクを高めるため、作業に適した温湿度に調節する。また、作業場所等の形状が明瞭にわかるように、適切な照度を保つ。
- ☐ 通路及び各部屋には車いすやストレッチャー等の移動の障害となるような段差等を設けない。  
また、それらの移動を妨げないように、機器や設備の配置を考える。
- ☐ 部屋や通路は、介助動作に支障がないように十分な広さを確保する。また、介助に必要な福祉用具は、出し入れしやすく使用しやすい場所に収納する。
- ☐ 疲労からの回復を図れるよう、快適な休憩室や仮眠室を設ける。
- ☐ 対象者の家庭が職場となる訪問看護・介護では、腰痛予防の対応策への理解を得られるよう、事業者が家族等に説明する。

### <健康管理と労働衛生教育>

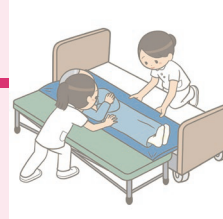
#### 健康診断

- ☐ 看護・介護者全員に対し、配置時及び定期的（6か月以内に1回）に腰痛の健康診断を行う。
- ☐ 医師の意見を聴き、作業者の腰痛の状況・程度に応じて、作業体制・方法の改善、作業時間の短縮などを検討する。特に長時間労働や夜勤に従事し、腰部に著しく負担を感じている者には、勤務形態の見直しなど就労上の措置を検討する。
- ☐ **腰痛予防体操**  
筋疲労回復、柔軟性向上を目的として、ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行う。
- ☐ **腰痛予防のための教育・訓練**  
看護・介護者に対して、腰痛の発生要因と回避・低減措置（腰部への負担の少ない看護・介護技術、福祉用具の使用方法等）について定期的に教育・訓練を行う。
- ☐ **協力体制**  
腰痛を有する看護・介護者及び腰痛による休業から職場復帰する者に対して、組織的に支援する。

- ① 事業場のトップが、腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、衛生管理者、安全衛生推進者を中心に対策実施組織を確立しましょう。
- ② 対象者ごとの具体的な看護・介護作業について、作業姿勢、重量などの観点から、腰痛発生リスクを評価しましょう  
※指針に「介護・看護作業等におけるアクション・チェックリスト（例）」がありますので、活用してください。
- ③ 腰痛発生リスクが高い作業から優先的に、リスクの回避・低減措置を検討し実施しましょう。健康管理、教育にも取り組みましょう。

### A社の場合 ノーリフトケアを導入

- ・腰痛予防対策委員がノーリフトケアの動画を作成し、配信した。
- ・モデル病棟に対して、1回30分（全2回）の研修を実施した。
- ・ノーリフト宣言のポスターを作成、配布した。
- ・介助のときにベッドの高さを調整するようになり、前かがみ姿勢が軽減した。
- ・福祉用具（例：スライディングシート、スライディングボード）の使用頻度が増加し、職員が患者を持ち上げないようになった。

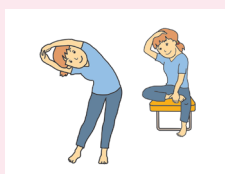


### B社の場合 ノーリフトケアのリーダーを養成

- ・医療・介護では、職員が腰痛を起こしやすい場面（例：ベッドからの移乗、排せつ介助、入浴介助）が多いことから、健康経営の課題に腰痛予防を挙げて取り組んだ。
- ・介護福祉士にノーリフトマイスター研修を実施し、ノーリフトを推進する職場のリーダーを養成した。
- ・マイスターによる指導により、職員の意識が機器を使用せずに早く済ませようという意識から機器を使用して安全に行おうという意識に変わった。
- ・ノーリフトに取り組んでいることを把握している求職者からの応募があった。

### C社の場合 腰痛予防体操を導入

- ・業務の合間に取り入れることができる簡単なストレッチとして、「腰痛予防体操」を導入した。
- ・さまざまな場面・場所で実践できるように、ポスターを作成して院内のエレベーター前や出入り口扉といった立ち止まるところに貼り、動画を流した。



※令和4年度厚生労働省委託事業腰痛を防ぐ職場の事例集より抜粋  
詳しくは→



## もっと詳しく！

「職場における腰痛予防対策指針」では、腰痛予防の取り組みを紹介しています。

転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」



腰痛予防指針

検索

保健衛生業 腰痛予防

検索

ご不明な点などは、お近くの都道府県労働局または労働基準監督署へお問い合わせください。