

# 腰痛予防していますか？

こんな作業していませんか？

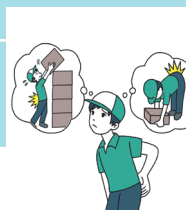
☑ 長時間の同じ姿勢での運転



☑ 人力による重量物取扱い



☑ 作業時の不自然な姿勢



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

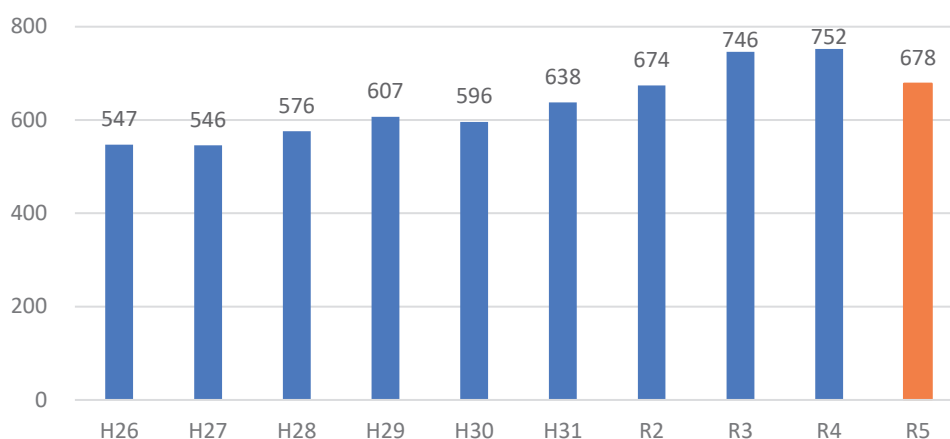
作業管理、作業環境管理で防ぐことができます。

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

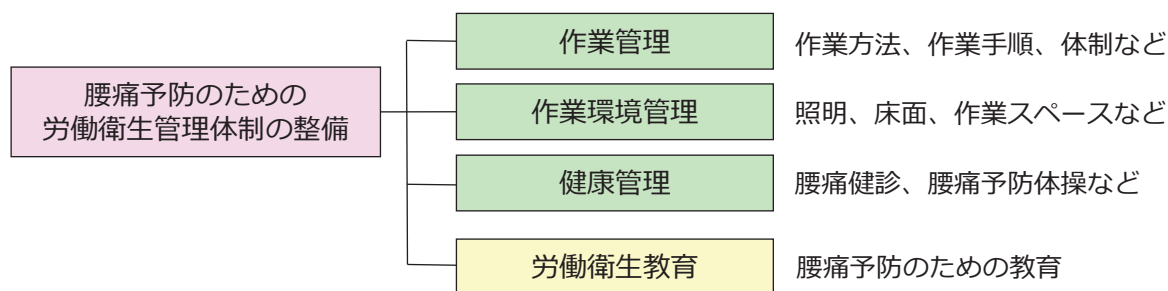
陸上貨物運送事業における業務上の腰痛災害発生件数（休業4日以上）

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

### STEP 1 腰痛の発生に關与する要因の洗い出し

- ・ 同一姿勢での作業、不安定な姿勢での作業はないですか？
- ・ 総運転時間、連続作業時間は大丈夫ですか？
- ・ 座面角度、背もたれ角度は適正な調整をしていますか？

### STEP 2 リスクの評価（見積り）

重篤度と発生の可能性の組合せ（リスク）を見積もる。（マトリックス法）

		負傷又は疾病の重篤度		
		致命的・重大 ×	中程度 △	軽度 ○
負傷又は疾病の発生の可能性の度合い	可能性が高いか比較的高い ×	Ⅲ	Ⅲ	Ⅱ
	可能性がある △	Ⅲ	Ⅱ	Ⅰ
	可能性がほとんどない ○	Ⅱ	Ⅰ	Ⅰ

### STEP 3 リスクの回避・低減措置の検討及び実施

- ・ 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
- ・ 自社だけで対応できない対策についても荷主への相談等により本質的なリスクの低減に努めてください

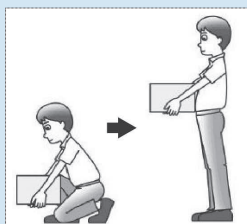
### STEP 4 優先度に対応したリスク低減措置の実施

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

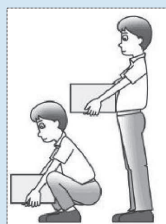
## 腰痛リスクの回避・低減対策（チェックリスト）

### <作業管理>

- ☐ 常時行う重量物取扱い作業は、リフターや自動搬送装置の使用により自動化・省力化する。
- ☐ コンベアや台車などで運搬したり、運搬しやすくなるようなフックや吸盤などを用いる。
- ☐ 取り扱う重量物の重量を制限する。常時人力のみにより取り扱う重量は、満18歳以上の男性の場合、体重のおおむね40%以下、女性は24%以下とする。流通業では、10kg程度に設定する例も見られる。
- ☐ 上の重量制限を超える場合は、身長差の少ない2人以上で作業を行わせる。
- ☐ 取り扱う重量物の重量が、あらかじめわかるように表示する。
- ☐ できるだけ重量物に身体を近づけ、重心を低くするような姿勢をとるようにする。
- ☐ 床面から重量物を持ち上げる場合、片足を少し前に出し膝を曲げ、腰を十分に下ろして重量物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上がるようにする。（図1）
- ☐ 大きな物や重量物を持つての移動距離を短くし、人力での階段昇降は避ける。
- ☐ 重量物を持ち上げるときは、呼吸を整え、腹圧を加えて行うようにする。（図2）
- ☐ 重量物を持った場合は、背を伸ばした状態での腰部のひねりを少なくなるようにする。
- ☐ 作業動作、作業姿勢、作業手順、作業時間などをまとめた作業標準を策定する。
- ☐ 労働者にとって過度の負担とならないように、単位時間内での取扱い量を設定する。
- ☐ 運転時間の管理を適切に行い、適宜、小休止・休息を取らせる。
- ☐ 長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止・休息やストレッチングを行ってから作業を行わせる。
- ☐ 作業靴は滑りにくく、クッション性があるものを使用させる。



（図1）



（図2）



（図3）

### <作業環境管理>

- ☐ 寒冷ばく露しないよう、衣服の着用や暖房設備によって保温対策を行う。
- ☐ 作業場所などで、足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。
- ☐ 転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面とする。
- ☐ 運転する場合、車両の座席は、座面・背もたれ角度、腰と背中への支持が適当なものとする。
- ☐ 運転する場合、車両からの振動を減衰させる構造の座席とするか、クッションを用いる。

### <健康管理と労働衛生教育>

- ☐ 腰痛予防健康診断（配置時、6か月以内ごとに1回）を行う。
- ☐ ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行わせる。（図3）
- ☐ 腰痛のリスクと原因、作業標準（作業姿勢など）、荷役機器・補助具の使用方法、腰痛予防体操などについて、教育（配置時など）を行う。

- 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 重量物取扱い作業などについて、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「車両運転等の作業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

- ・安全講習の実施  
→入社時に9日間に渡る学科と実技の安全講習を実施  
科目の中で正しい作業姿勢についても教育
- ・手作業による荷積みみの排除  
→少量の荷物であってもパレットでの運搬を徹底



### B社の場合

- ・管理者の能力向上教育  
→管理者は、毎年、腰痛防止セミナー等に参加し、常に新しい情報を収集する等、能力向上を図っている
- ・休憩時間確保の工夫  
→倉庫内作業では午前10分、午後10分以上の休憩をとる（夏場は熱中症対策のために回数を増やしている）安心して休憩を取れるよう休憩時間はシャッターを閉めて、入荷作業を停止している

### C社の場合

- ・ヒヤリ・ハット活動の充実  
→従来からのヒヤリ・ハット報告を拡充して「ヒヤリ・ハット・キガカリ報告書」とし、社員からの不安全情報を収集している。ヒヤリ・ハットではないが、もしかしたら事故につながるのではないかと気になることを、キガカリとして収集し、共有している。報告書の裏面は、「リスク低減改善報告（1次）（2次）」となっており、改善状況がわかりやすくなっている。

※令和3年度厚生労働省委託事業陸上貨物運送事業向け腰痛予防テキストより抜粋  
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

運送業務 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。