

立ち作業やオフィスでの腰痛対策を進めましょう

2013（平成25）年6月に「職場における腰痛予防対策指針」が改正されました。立ち作業やオフィスなどでの座り作業での腰痛予防対策も示されています。腰痛による労働災害は、休業4日以上のものであっても、毎年、全国で約4000件、滋賀県で100件前後発生しています。

このうち立ち作業や座り作業に起因した腰痛による労働災害の件数は少ないですが、立ち作業や座り作業での腰痛予防に取り組むことは、仕事を原因としない腰痛を抱える人も多い中で持病の腰痛を悪化させないことや、生産性の向上につながることも期待されます。

これまで、進めてきた安全衛生対策において、洗い出し漏れているリスクはありませんか？また、より効率的・効果的な対策はありませんか？

腰痛指針を参照して、一層、リスクの削減を進めましょう(※)。

あわせて、労働者の健康の保持増進にも取り組みましょう。

年間の安全衛生計画によるPDCAサイクルに組み込むなどして、できることから順次中期的に対策を進めましょう。

本人の運動機会や睡眠の確保のために長時間労働も防止しましょう

これらの5種類の作業は指針で作業態様別に示している対策を示しています

腰痛予防を進めるべき重点対策

- 1 重量物取扱い作業
- 2 **立ち作業**
- 3 **座り作業**
- 4 福祉・医療分野等における介護・看護作業
- 5 車両運転等の作業

例えば、レジ打ち作業、機械・各種製品の組み立て作業など

例えば、VDT作業、一般事務、窓口業務、コンベヤー作業など



快適な職場づくりは働く人の味方！
～「からだに優しい」職場環境へ～

指針全文や解説は・・・

安全衛生 主要ガイドライン

検索

『安全衛生 近年の主要ガイドラインなど』滋賀労働局

http://shiga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/tetsuzuki/_119314.html

(※)リスクアセスメント指針(危険性又は有害性等の調査等に関する指針)では、「新たな安全衛生に係る知見の集積等があった場合」に、リスクの洗い出しやリスク低減措置の検討等を再度行うよう求めています。



厚生労働省
滋賀労働局 各労働基準監督署（大津 彦根 東近江）
～働きやすい滋賀をめざして（労働災害ゼロ 業務上疾病ゼロへ）～

※このリーフレットのイラストは、いずれも厚生労働省著作のリーフレット等のものを用いています。
※このリーフレットやゼロ災ロゴマークは、滋賀労働局HPからダウンロードし、どなたでもお使いいただけます。
http://shiga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/jirei_toukei/anzen_eisei.html

立ち作業 (指針の概要)

- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、**作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置する。**
- ・長時間立ったままでの作業を避けるため、**他の作業を組み合わせる。**
- ・**1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。**
- ・**床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。**

【注意！】

- ・拘束性の強い静的姿勢
 - ・前屈姿勢
 - ・過伸展姿勢
- などは腰部に過度の負担がかかる場合があります

最近クッション性のあるマットも市販されています

腰痛予防のための「美しい」姿勢を保てる作業環境に！



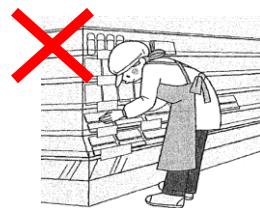
○作業台の配置を工夫して平行で作業する



×物をもって身体をひねる




○膝を曲げて作業する(膝の悪い方は膝への配慮が必要です)



×腰を曲げて作業する

座り作業 (指針の概要)

座り姿勢は、立位姿勢よりも**腰椎にかかる力学的負荷は大きくなります** 

- ・椅子は、座面の高さ、奥行きの寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど、**作業者の体格に合ったもの**を使用させる。
- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、**作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に配置する。**
- ・**床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（脊椎の根元にある関節）などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする。**

次の場合は特に腰部への負担が大きくなります：

- ・拘束性の強い静的姿勢
- ・腰掛けて身体の可動性が制限された状態で、物を曲げる・引く・ねじるなどの体感の動作を行うとき