

職場における腰痛予防対策について

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歳以上の男性は、体重の概ね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。
- 他の作業を組み合わせることにより、長時間の立位姿勢の保持を避ける。
- 立ち作業が長時間継続する場合には、椅子を配置し、作業の途中で腰掛けて小休止・休息が取れるようにする。
- 座り作業の場合、不自然な姿勢とならないよう、作業対象物は、ひじを伸ばして届く範囲内に配置する。
- 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。



<作業環境管理>

- 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。
- 座り作業の場合、椅子は労働者の体格に合ったものを使用させ、机、作業台の高さや椅子との距離は調節できるようにする。

<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。

もっと詳しく！

「職場における腰痛予防対策指針」に腰痛予防の取組みを紹介しています。

- ・製造業に従事している人のための腰痛予防
- ・陸上貨物運送事業に従事している人のための腰痛予防
運送業務を行う人のための腰痛予防ポイントとエクササイズ
- ・小売業に従事している人のための腰痛予防
- ・看護・介護作業に従事している人のための腰痛予防
介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

※ 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。

腰痛予防指針	検索
製造業 腰痛予防	検索
陸上貨物運送業 腰痛予防	検索
運送業務 腰痛予防	検索
小売業 腰痛予防	検索
看護・介護作業 腰痛予防	検索
介護腰痛 チェックリスト	検索