

「職場における腰痛予防対策指針」

一般的な腰痛予防対策

労働衛生管理体制

作業管理

- 補助機器等による作業の自動化・省力化
- 作業姿勢・動作、服装、作業の実施体制等の改善
- 作業標準の策定
- 休憩時間・作業量の管理、作業の打ち合わせ

作業環境管理

- 温度、照明、作業床面、作業空間等の改善

健康管理

- 腰痛の健康診断の実施（配置時、定期）
- 腰痛予防体操の実施
- 腰痛による休業者が職場復帰する際の措置

労働衛生教育

- 腰痛予防のための労働衛生教育の実施（配置時等）

<リスクアセスメント等>

- 腰痛発生要因のリスクアセスメントの実施、その結果に基づく適切な腰痛予防対策の実施
- PDCAサイクルにより、継続的・体系的な腰痛予防対策の推進

作業態様別の対策

<重量物取扱い作業>

- 動力装置、補助機器等による作業の自動化・省力化
- 重量の制限（満18歳以上の男性は体重の40%以下、女性は男性が取り扱う重量の60%程度）
- 荷姿の改善、重量の明示
- 作業姿勢・動作の改善

<立ち作業>

- 労働者の体型を考慮した作業機器や作業台の配置
- クッション性のある靴やマットの利用

<座り作業>

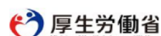
- 労働者の体格にあった椅子の使用
- 労働者が不自然な姿勢とならない範囲に作業対象物の配置
- 直接床に座る作業の回避

<福祉・医療分野における介護・看護作業>

- 福祉用具の利用（介護ロボット等機器・道具）
- 作業姿勢・動作の改善（原則、人力による人の抱上げは行わないこと等）
- 具体的な作業を想定したリスクアセスメントの実施等

<車両運転等の作業>

- 座席の改善、運転時間の管理
- 長時間運転した後に重量物を取り扱う場合、小休止・休息やストレッチを行った後に作業を行わせること
- 具体的な作業を想定したリスクアセスメントの実施等



職場の安全を応援する情報発信サイト/
職場のあんぜんサイト

転倒・腰痛防止用視聴覚教材

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/videokyozai.html>



保健衛生業における腰痛の
予防一参考（教材・資料）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31197.html



増加する労働災害（特に転倒・腰痛等の行動災害）を自分事として考え、顧客や消費者も含めた利害関係者全員で解決を図るための共同事業体（コンソーシアム）。



取り組み事例の共有や表彰

SAFE コンソーシアム
ポータルサイト

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>

