

職場における腰痛を防ぎましょう！

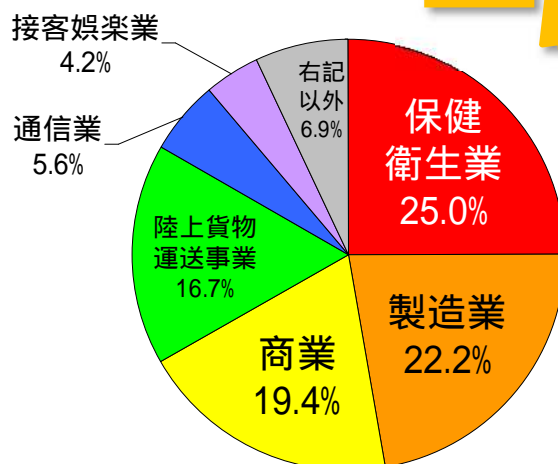


業務上疾病でもっとも多いのは、腰痛

令和2年に川越労働基準監督署の管内で発生した休業4日以上業務上疾病145件の約5割(72件)が腰痛です。

業種別に見ると、もっとも大きな割合を占めるのは、社会福祉施設を含む保健衛生業で、四分の一を占めています。

令和3年は、すでに78件の腰痛が発生しています。(11月末現在の速報値)



腰痛による労働災害の例

業種	年代	発生状況
保健衛生業	40代	車椅子に乗った利用者をベッドに移動させるため、利用者を抱え上げたとき、腰を痛めた。(休業見込み2ヶ月)
製造業	20代	パレットに積まれた箱(重さ約20kg)を持ち上げたとき、腰を痛めた。(休業見込み1ヶ月)
陸上貨物運送事業	30代	納品先に計3個の荷を持ち込み、所定の位置に降ろそうとしたとき、腰を痛めた。(休業見込み2週)

法令に基づく重量の制限

年齢及び性の区分に応じて、次の表に掲げる重量以上の重量物を取り扱う業務については、法令で禁止されています。

(女性労働基準規則第2条及び第3条並びに年少者労働基準規則第7条)

性別	年齢	断続作業の場合	継続作業の場合
女性	満16歳未満	12kg未満	8kg未満
	満16歳以上満18歳未満	25kg未満	15kg未満
	満18歳以上	30kg未満	20kg未満
男性	満16歳未満	15kg未満	10kg未満
	満16歳以上満18歳未満	30kg未満	20kg未満



「職場における腰痛予防対策指針」をご活用ください

平成25年6月に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」では、一般的な腰痛の予防対策について、次の項目に分けて示しています。

- 1 作業管理
(1) 自動化、省力化 (2) 作業姿勢、動作 (3) 作業の実施体制
(4) 作業標準 (5) 休憩・作業量、作業の組合せ等 (6) 靴、服装等
- 2 作業環境管理
(1) 温度 (2) 照明 (3) 作業床面 (4) 作業空間や設備、荷の配置等
(5) 振動
- 3 健康管理
(1) 健康診断 (2) 腰痛予防体操 (3) 職場復帰時の措置
- 4 労働衛生教育等
(1) 労働衛生教育 (2) 心理・社会的要因に関する留意点
(3) 健康の保持増進のための措置
- 5 リスクアセスメント及び労働安全衛生マネジメントシステム

腰痛の発生が比較的多い5つの作業

また、この指針では、腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業について、それぞれの予防対策を示しています。

重量物取扱い作業

立ち作業

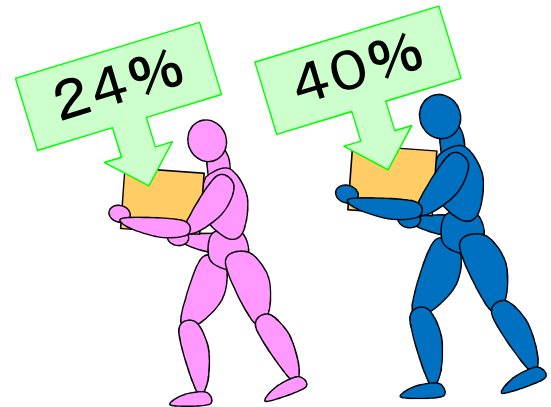
座り作業

福祉・医療分野等における介護・看護作業

車両運転等の作業

上記では、人力による重量物の取扱いについて、次の事項等が示されています。

満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね40%以下となるように努めること。
満18歳以上の女子労働者では、さらに男性が取り扱うことのできる重量の60%位までとすること。



重量物取扱い作業の作業姿勢等

この指針の解説では、床面等から荷物を持ち上げる場合の作業姿勢、動作等について、次のようなイラスト付きで説明されています。



厚生労働省のホームページでは「職場における労働衛生対策」のページに「腰痛予防対策」に係る動画、リーフレット等が掲載されています。また、委託会社が運営する「職場における腰痛予防サイト」では、保健衛生業向け、陸上貨物運送事業向け(12月公開予定)の腰痛予防に関する動画が公開されています。

(令和3年12月作成)