

職場における腰痛予防の取組を！

～19年ぶりに「職場における腰痛予防対策指針」を改訂～

昨年、熊本労働局管内で発生した休業4日以上¹の職業性疾病²を見てみると、腰痛症が最も多く、26件発生しています。（2番目に多いのは熱中症で12件）

厚生労働省では、平成6年9月に「職場における腰痛予防対策指針」を示し、主に重量物を取り扱う事業場などに対して、啓発や指導を行ってきましたが、近年は高齢者介護などの社会福祉施設での腰痛発生件数が大幅に増加している状況にあります。

このような状況を受け、適用対象を福祉・医療分野等における介護・看護作業全般に広げるとともに、腰に負担の少ない介護介助法などを加えて改訂を行いました。

＜職場における腰痛予防対策指針の改訂の概要等＞

1 指針の構成

今回の指針は2部構成になっており、先ず一般的な腰痛予防対策の総論を述べた後、腰痛が発生し易い5種類の作業について、各論的に対策を記述しています。

実際に皆さまが職場における腰痛対策を策定していただく際には、共通事項である総論の部分と各論に記載している5つの作業に該当するものがあれば当該作業に係る対策も併せて検討していただくことになります。

指針の構成は以下のとおりです。

(1) 一般的な腰痛予防対策の総論

- 【1】はじめに（指針の趣旨・目的等）
- 【2】作業管理（自動化・省力化、作業姿勢等）
- 【3】作業環境管理（温度、照明、作業床面等）
- 【4】健康管理（腰痛健診、腰痛予防体操等）
- 【5】労働衛生教育（腰痛要因の低減措置等）
- 【6】リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステム

(2) 作業態様別の対策（腰痛の発生が比較的多い5つの作業）

- 【1】重量物取扱い作業
- 【2】立ち作業（製品の組立、サービス業等）
- 【3】座り作業（一般事務、VDT作業、窓口業務、コンベア作業等）
- 【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（トラック、バス・タクシー、車両系建設機械等の操作・運転）

2 主な改訂事項・ポイント

(1) 介護作業の適用範囲・内容の充実

- ・「重症心身障害児施設等における介護作業」から「福祉・医療等における介護・看護作業」全般に適用を拡大しました。
- ・腰部に著しく負担がかかる移乗介助等では、リフト等の福祉機器を積極的に使用することとし、原則として人力による人の抱上げは行わせないことを記述しました。

(2) リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステムの導入

- ・リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステムは、いずれも労働災害防止対策として取り組まれているものですが、腰痛予防対策においてもこれらの手法が効果的であることから改訂指針に明記しました。

(参考)

- ①リスクアセスメントとは、ひとつひとつの作業内容に応じて、災害の発生（ここでは腰痛の発生）につながる要因を見つけ出し、想定される傷病の重篤度（腰痛に関しては腰部への負荷の程度）、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法で、労働安全衛生法第28条の2に規定されています。
- ②労働安全衛生マネジメントシステムとは、事業場がリスクアセスメントの取組を組織的・継続的に実施する仕組みで、労働安全衛生規則第24条の2に規定されています。

(3) 一部の作業について、職場で活用できる事例を掲載しました。

- ・チェックリスト、作業標準の作成例、ストレッチング(体操)方法などをお示ししておりますので参考にしてください。

※ なお、「職場における腰痛予防対策指針」の本文及び解説、並びに参考資料等については、厚生労働省のホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r98520000034qql-att/2r98520000034qtm.pdf>

からダウンロードをお願いします。(容量 6.24MB、56 ページ)