

職場における腰痛予防対策指針、改訂.2013

高リスク作業	重量物取扱い		
	立ち作業		
	座り作業		
	介護・看護		
	車両運転		
発生要因	動作要因	重量物	
		人力の抱上げ	
		姿勢拘束(静的作業)	
		不自然な姿勢	
		急激・不用意動作	
	環境要因	寒冷等、温湿度	
		床面状態	
		照明	
		作業空間、設備配置	
		振動	
	個人的要因	年齢、性	
		体格	
		筋力	
		既往症、基礎疾患	
	心理、社会的要因	仕事の満足感、働きがい	
		上司、同僚からの支援	
		職場内対人トラブル	
		職務能力、適性	
		長時間労働	
心理的負担、責任			
予防(5管理)	作業環境管理	温度	
		照明	
		作業床面	
		作業空間、設備、荷の配置	
		振動	
	作業管理	自動化、省力化	
		作業姿勢、動作	不自然な姿勢(前屈、中腰、ひねり、後屈捻転) 作業台、椅子の高さ 長時間姿勢拘束 急激な動作 足元の安全 運搬距離
		作業の実施体制	
		作業標準	被介護者状況 福祉用具
		休憩、作業量、作業の組合せ	
		靴、服装	
	健康管理	健康診断	
腰痛予防体操			
職場復帰支援			
教育 (日常管理、小集団活動:QCサークル、OJT、KY、金魚鉢)	リスクアセスメント	腰痛発生要因の特定 リスクの見積もり	
	発生要因低減	移動、移乗の介助とコツ、福祉用具の使い方	
	腰痛予防体操		
	メンタルヘルス	ストレス対処	
	健康保持	睡眠 禁煙 運動習慣 食事 休日の過ごし方	
	教育	インストラクター力量、不順守	
マネジメント (方針管理)	労働環境	設備、福祉用具	
	労働条件		
	勤務体制	人員、夜勤、休憩	