

# 腰痛予防対策に取り組みましょう

令和2年4月 愛知労働局労働基準部健康課

職場における腰痛は、業種を問わず多発しています。愛知労働局管内では、**年間 200～300 名**の方が休業4日以上**の腰痛を患っており、これは職業性疾病全体の約7割に相当します。**

腰痛の発生要因には、動作要因、環境要因、個人的要因、心理・社会的要因など多面的なものがあります。各事業場において腰痛を予防するため、労働衛生管理体制を整備し、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育に、総合的・継続的に取り組みましょう。

## 1 職場における腰痛予防対策指針

「**職場における腰痛予防対策指針**」（平成25年6月18日付け基発0618第1号）は、厚生労働省の示す腰痛予防対策の基本となる指針です。一般的な腰痛の予防対策を示した上で、腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業における対策を示しています。

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 立ち作業
- (3) 座り作業
- (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

### 職場における腰痛予防対策指針及び解説



### リーフレット/指針のポイント等

#### 全業種向け

職場での腰痛を予防しましょう！  
【腰痛予防対策指針】による主要なポイント

厚生労働省 労働安全衛生局 労働基準部健康課

#### 製造業向け

重量物取扱いなどによる腰痛を予防しましょう

厚生労働省 労働安全衛生局 労働基準部健康課

#### 陸上貨物運送事業向け

重量物取扱いや積載作業による腰痛を予防しましょう

運送業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ

厚生労働省 労働安全衛生局 労働基準部健康課

#### 小売業向け

職場での腰痛を予防しましょう

厚生労働省 労働安全衛生局 労働基準部健康課

#### 社会福祉施設、医療施設向け

介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ

社会福祉施設のみなまへ

厚生労働省 労働安全衛生局 労働基準部健康課

## 2 転倒・腰痛防止用視聴覚教材

厚生労働省「職場のあんぜんサイト」で、働く皆様が日常的に転倒や腰痛災害の防止を心がけられるよう、災害事例、防止対策をまとめ、動画教材として公開しています。職場での安全衛生教育などにお役立てください。



- **転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」**（4分15秒）  
令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業  
「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として製作



- **飲食店、小売業向け**  
**転倒・腰痛防止用視聴覚教材**（8分56秒）



- **社会福祉施設向け**  
**転倒・腰痛防止用視聴覚教材**（8分55秒）



## 3 日常的な災害と、どう向き合うか

腰痛は、転倒災害や交通事故などと同じく、職場だけでなく日常生活の中でも起こり得る災害です。これら日常的な災害は、とかく本人の焦りや不注意のせいと片付けられがちですが、そこで終わらせずにもう一步踏み込むのが、危なさとの正しい向き合い方でしょう。愛知労働局が提唱する「論理的な安全衛生管理の推進・定着」の特集コーナーをご覧ください。

- **「論理的な安全衛生管理の推進・定着」** 特集コーナー  
安全衛生を科学的に論理的に考えていただくために、特集コーナーとして掲載しています。安全衛生を基礎から考えてみましょう。



- **「日常的な災害と、どう向き合うか」**

日常的な災害との向き合い方を解説しています。  
こちらから、**愛知労働局制作による「転倒予防体操」**もご覧いただけます。介護作業・看護作業等では、転倒と同様の動作要因で、腰痛が起こることもしばしばありますので参考としてください。

