



ごとう健康づくりニュースは、発行元である地域・職域連携推進協議会の構成委員に執筆いただき、地域で活動される委員の皆様だからこそお届けできる健康づくり情報の提供を行っています。

R7年秋号は、長崎労働基準監督署五島駐在事務所さんにご協力いただきました。

厚生労働省

長崎労働局 長崎労働基準監督署 五島駐在事務所

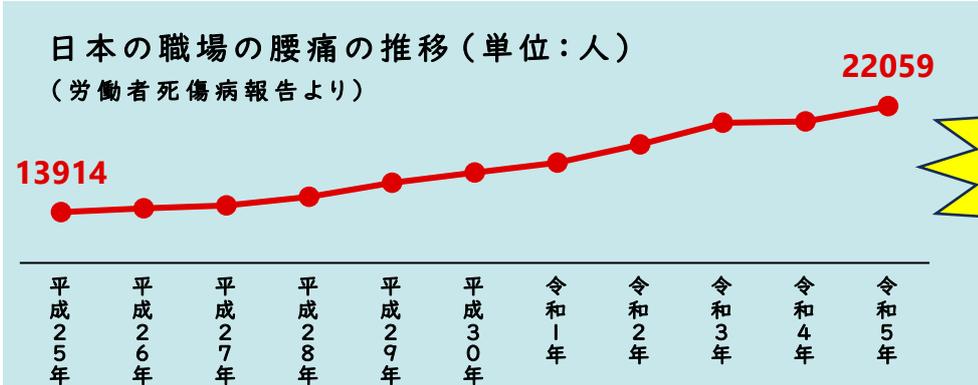
職場での腰痛が増加しています

## 重いものを扱うときの腰痛予防のポイント

### 1. 職場での腰痛の現状

職場での腰痛の発生件数が**全国で増加**しています。令和5年時点で10年前と比べて約6割増加していて、毎年**職場での疾病の約6割を腰痛**が占めています。国際労働機関 ILOでも職業性疾病の中で腰痛が最も多く報告されていて、日本だけでなく世界的にも職場での腰痛が問題になっています。

職場での腰痛の原因は様々ですが **①重量物取扱い作業 ②立ち作業 ③座り作業 ④福祉・医療分野における介護、看護作業 ⑤車両運転**等の5つの作業で比較的多く発生しています。



10年間で  
約**1.6倍**

### 2. 重量物による腰痛防止

職場での腰痛の原因は上記5つの作業が比較的多くなっていますが、重い家具や家電を運んだり通販で頼んだ重い荷物を運ぶなど重量物の取扱いは本誌を読まれている方も日常生活で関わる人が多いと思います。そこで今回は**個人でできる重量物取扱い時の腰痛予防**を紹介するので仕事や日常生活に取り入れてみてください。

## ポイント1 省力化

- ・重量物を台車などで運んだり、運んだりしやすくなるようなフックや吸盤を使用しましょう。

## ポイント2 人力による重量物の取扱い

- ・重いものを持つときは満18歳以上の男性の場合、体重のおおむね40%以下、女性は24%以下としましょう。上記の量を超える場合は、身長差の少ない2人以上で作業を行いましょう。

## ポイント3 作業姿勢・動作

- ・重量物を取り扱うときは、急激な身体の移動をなくし、前屈やひねり等の不自然な姿勢はとらず、身体の重心の移動を少なくするなどできるだけ腰部に負担をかけない姿勢で行いましょう。具体的には重いものを持ち上げたり、押し下ろすときはできるだけ対象物に身体を近づけ、重心を低くするような姿勢をとるようにしましょう。
- ・床面から重量物を持ち上げるときは、片足を少し前に出し膝を曲げ、腰を十分に下ろして重量物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上げるようにしましょう。(図1)
- ・重量物を持ち上げるときは、呼吸を整え、腹圧を加えて行うようにしましょう。また、荷物を持った場合には、背を伸ばした状態で腰のひねりが少なくなるようにしましょう。(図2)
- ・ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行いましょう。(図3)



(図1)



(図2)



(図3)

## 3. いきいき健康体操

厚生労働省のホームページでは腰痛（転倒）防止を目的とした「**いきいき健康体操**」の動画をホームページに掲載しているので腰痛予防にお役立てください。

※QRコードのリンク先（職場の安全サイト）の下記の動画画像をクリックすると「YouTube」の動画が開きます。

