

# 「腰痛予防」ヨシ!

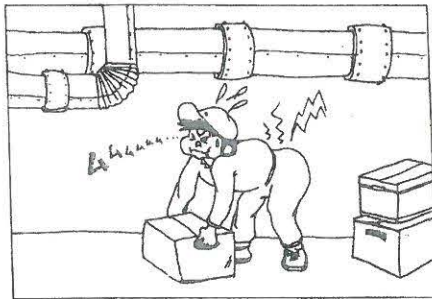
当施設では、本社からの水平展開として5S 及び ABCを実践、事故防止のため、日々ヒヤリハット(教育)を行っています。

## 【ヒヤリハットシート(具体例)】

ヒヤリ・ハット 事例-13

冷却水用薬剤を運搬するため、持ち上げた瞬間、腰に違和感があった。

(作業の種類) 運搬作業



(発生状況)

冷却水用薬剤は配管スペース室に係留してあるが、天井が低いため運搬は中腰作業になる。薬剤は1梱包で20kgあるが、大丈夫と思って持ち上げた瞬間、腰に違和感があった。

(原因) なぜ、そうなったか?

(対策) 私(連)なら、こうする。

事例提供  
イラスト

安全衛生管理委員会

### 私のヒヤリハット

(ヒヤリハットの区分: 体験 (想定))

提案者	所属: 広島県立ふくやま産業交流館 氏名:
いつ(思い出せる範囲で)	平成26年 4月半ば以降の予定
どこで(なるべく具体的に)	当館内 A~Dホール内
状況(体験:何をしていた時、どのようになった。想定:何をすると、どのようになる。)	職員による館内美化の1つとして、ホール内ビート清掃を今後進めていきますが、この時に鉄板を持ち上げる作業が発生します。この鉄板は専用フックを使って持ち上げますが、もし鉄板が足の上に落ちると危険、骨折します。あとは足を踏み外し、ビート内に倒れて落ちてでも怪我をします。また重量物なので、腰を痛める恐れもあります。
原因(体験:なぜ、そうなったと思いますか? 想定:なぜ、そうなると思いますか?)	1. 慣れない作業における危険な行動。 2. “単に持ち上げて運ぶだけ”、こういった気の緩み、慢心。 3. 要領がわからずに、作業を進める。 4. 肉体的に限界がきている 又は 体調不良等で痛ん廻りがきかないのに無理に作業を行う。 5. 鉄板の置き方に無理がある。(危険な置き方を)
対策(私は、こうしたい。上司に、こうで欲しい。)	1. 不安定な姿勢 及び 無理な姿勢で鉄板を持ち上げない。 2. 鉄板は立てない。必ず寝かす。 3. 作業時、自ら及び周囲の人も含め 鉄板の下に足 及び 手指など身体の一部をもってこない。 4. 非常に重たいので、腰を痛めないよう、周囲の方と交待しながら、無理なく運める。 5. 鉄板を外すと、当然カバーがなくなる。足を滑らせ、ビートの底に転んで落ちないようにする。 6. 鉄板を不安定な状態で置きっぱなしにしない。
写真(出来るだけ書いてください。)	<p>【鉄板を持ち上げる作業】</p> <p>なぜか、鉄板の下に足が...しかも右手で...しかも腰前を立てて姿勢で...</p> <p>鉄板が不安定な状態で置いてある...</p>
上司の意見 (4月12日 記入)	館職員としてビート清掃に取り組みますが、絶対事故があってはなりません。上記内容について確認した所、詳しく色々書いてありますので、この内容を日々のヒヤリハット等を通じて、『安全第一』を合言葉に作業に取り組みましょう。サイン:(藤井(伸))
職場での話し合いの結果 (4月11日 実施)	実際に設備職員と現場にて確認。 ①無理な姿勢は危険。重心は体の中心にもってくる。2人作業が望ましい。 ②鉄板を、足の上にもってこないこと。安全靴での作業が望ましい。 ③安全第一。危険を感じたら即座に逃げる。

### 腰痛の防止について

MC-09-3-10-97

私達の作業には、運搬作業がつきものです。特に重い物を運ぶときの無理は禁物、2人作業、台車の使用などを心がけましょう。重い物を不用意に持つとギクギク腰などの腰痛やねんごをおこす恐れがあります。正しい取り扱い方で行ってください。

重い物を持ち上げるときは (参照:持ち上げるときのポイント)

物を持ち上げるときは、からだを近づけ、腰を十分におとし、しっかりと手をかけ、背すじを真直ぐにしたまま、足を伸ばすようにします。また、物をおろすときに、手や指をばさめられないよう、手指の位置に気をつけましょう。



一人で持てる重量は

一人で持てる重量は、男性は体重の40%以下、女性は男性の60%くらいを目安としてください。(例えば、体重が50kgの場合、男性は20kg以下、女性は12kg以下となります)



重い物は2人で運搬を

重い物は2人で運搬するようにしましょう。なお、後向き運搬は進行方向の状態の確認が出来ないので大変危険です。両手でかかえ、横向きになって運搬しましょう。

健康づくりを心がける

(参照:起きてから寝るまで腰痛防止、腰痛予防のための体操)

日々、元気で作業できるよう日常生活での健康に気を配りましょう。運動・栄養・休息のバランスをとりながら、自分なりの“健康づくり”を心がけてください。特に腰痛の防止には始業時の準備体操や作業終了時の整理体操が有効です。

安全衛生管理委員会

## 【その他】

本社からの安全衛生管理委員会記録の回覧による「安全」に関する職員の意思統一、安全に関する定期講習、「気付きメモ」の活用なども行い、「事故防止(腰痛予防含む)」に取り組んでいます。