

・腰痛を予防するための「見える化」

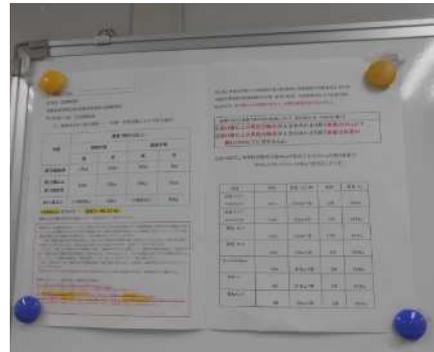
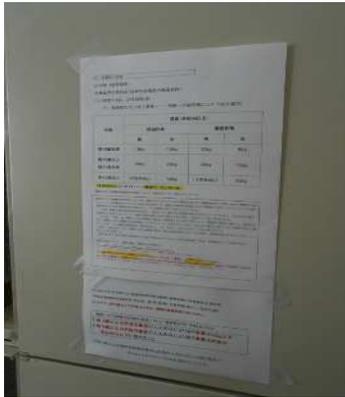
18歳以上男子の取り扱う重量の「見える化」

年少者と女性は年齢により重量物を取り扱う業務に重量制限が労働基準法 第62条 (危険有害業務の就業制限) 年少則 第7条 第8条 女性則第2条により性別や年齢により明確な重量制限がありますが、満18歳以上の男性は法令上、明確な重量制限がありません。

腰痛防止・予防策を指導・教育行うにあたり作業員の大部分を占める【満18歳以上の男性】の目安となる重量を調べて

満18歳以上の男性労働者体重60kgの場合人力のみにより扱う重量は $60.0\text{kg} * 0.4 = 24.0 \sim 25.0\text{kg}$ に努めることと数量表を掲示しました。

事務所・倉庫・ロッカーに重量制限と目安を掲示



技能工の高齢化、若手作業員の減少など建設現場では働き手が少なくなっています。また、少ない作業員の中には、腰痛など持病を抱えながら作業に従事しているのも現状です。過去の腰痛防止として写真のような簡単に読める既製の【安全冊子】6～8ページを支店の安全大会や協力業者安全担当者会議で資料配布し教育・周知していました。



過去に配布した腰痛防止資料

年少者と女性は年齢により重量物を取り扱う業務に重量制限が労働基準法 第62条
 (危険有害業務の就業制限)年少則 第7条 第8条 女性則第2条により左表の通り
 ありますが、**満18歳以上の男性は法令上、明確な重量制限がありません。**

| |
|--|
| 職場における腰痛予防対策の推進について 基発第547号 平成6年9月6日 |
| <p>①満18歳以上の男性労働者が人力のみにより扱う重量は55kg以下</p> <p>②満18歳以上の男性労働者が人力のみにより扱う重量は体重の概ね40%以下に努めること。</p> |

※満18歳以上の男性労働者体重60kgの場合人力のみにより扱う重量は
 $60.0\text{kg} * 0.4 \div 24.0 \sim 25.0\text{kg}$ に努めることです。

| 材料 | 形状 | 重量 kg/1個 | 個数 | 重量 kg |
|--------------------|------|-----------|-----|--------|
| 単管パイプ Φ48.6*2.4 | 4.5m | 12.3kg/1本 | 2本 | 24.6kg |
| 単管パイプ Φ48.6*1.8 | 4.0m | 8.3kg/1本 | 3本 | 24.9kg |
| 鉄筋 ㊦10 | 4.0m | 2.2kg/1本 | 11本 | 24.2kg |
| 鉄筋 ㊦13 | 4.0m | 4.0kg/1本 | 6本 | 24.0kg |
| コンパネ12mm | 3*6 | 12.0kg/1枚 | 2枚 | 24.0kg |
| サポート | 6尺 | 12.1kg/1本 | 2本 | 24.2kg |
| 袋セメント | 1袋 | 25kg/1袋 | 1袋 | 25.0kg |

法規制（就業制限）

労働基準法第62条（危険有害業務の就業制限）

年少則第7・8条、女性則第2条

ア、重量物を取り扱う業務・・・年齢・作業形態により下表を適用)

| 年齢 | 重量(単位:kg以上) | | | |
|------------------|-------------|------|---------|------|
| | 断続作業 | | 継続作業 | |
| | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 満16歳未満 | 15kg | 12kg | 10kg | 8kg |
| 満16歳以上 満18歳未満 | 30kg | 25kg | 20kg | 15kg |
| 満18歳以上 | (※定めなし) | 30kg | (※定めなし) | 20kg |

(※定めなし)について……通達で、示している。

職場における腰痛予防対策の推進について 基発第547号 平成6年9月6日

職場における腰痛予防対策については、昭和45年7月10日付け基発第503号「重量物取扱い作業における腰痛の予防について」及び昭和50年2月12日付け基発第71号「重症心身障害児施設における腰痛の予防について」により当該業務従事者に対する腰痛予防対策を示し、その指導に努めてきたところである。

この間、腰痛の発生件数は着実に減少し、最近の10年間では4割強の減少を見たところであるが、今なおその数は年間約6,000件となっており、業務上疾病全体に占める割合も約6割と、依然として高い状況にある。

このため、今般、広く職場における腰痛の予防を一層推進するための対策として、調査研究結果を踏まえ、別添のとおり「職場における腰痛予防対策指針」を定めたので、了知するとともに、あらゆる機会を通じてその周知に努められたい。また、この通達の解説部分（参考を除く。）は、本文と一体のものとして取り扱われたい。

なお、本省においては、職場における腰痛予防の一層の促進を図るため、引き続き、調査研究に努めることとしていることを申し添える。

昭和45年7月10日付け基発第503号及び昭和50年2月12日付け基発第71号は、本通達をもって廃止する。

抜粋(全20ページ、健診項目、腰痛防止体操等)

- ① 一般に女性の持ち上げ能力は、男性の60%位である。
- ② 6月以内ごとに1回、定期に、医師による腰痛の健康診断を実施すること。
- ③ 満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う重量は、55kg以下にすること。
- ④ 男子労働者が、常時、人力のみにより取り扱う場合の重量は、体重の概ね40%以下となる様に努めること。
- ⑤ 立ち作業を行う場合には、おおむね1時間につき1、2回程度小休止・休息を取らせる。