

腰痛チェックリスト

項目	チェックポイント	判定	項目	チェックポイント	判定
作業環境	<ul style="list-style-type: none"> ・作業台(面・位置)は適切か。 ・座席、イスは適切か。 ・照明は適切か。 ・作業衣、保護具、靴は適切か。 ・作業場が暑いか(日射、高熱、高温)。 ・作業場が寒いか(屋外、早朝、夜間、冷凍、冷蔵、冷房)。 ・作業場の湿度は適切か。 ・身体に冷たい、寒い風(気流)が当たるか。 ・そのときに受ける部位は?() ・そのときの強さは?() ・振動、衝撃、動揺を受けるか。 ・そのとき受ける部位は?() ・そのときの振動・衝撃・動揺の性質は?(粗細) ・作業空間が狭く、作業動作が妨げられるか。 ・足場は安定しているか。 ・体を支えたり、もたれかかったりできるか。 ・墜落、転倒、落下物などの危険に気を配る必要があるか。 ・ディスプレイ、表示盤などを注視する必要があるか。 		重量物の取り扱い方法	<ul style="list-style-type: none"> ・重量物を上げたり、降ろしたりすることがあるか。 ・重量物を押すことがあるか。 ・重量物を引くことがあるか。 ・重量物を保持することがあるか。 ・重量物を抱えることがあるか。 ・同一動作を繰り返すことがあるか。 ・重量物を持ち上げることがあるか。 そのときの高さの範囲は?(~) ・重量物を持ち運ぶことがあるか。 そのときの距離の範囲は?(~) ・複数の人間で重量物を取り扱うことがあるか。 そのときの人数は?(~) ・補助機器を使って重量物を取り扱うことがあるか。 そのときの補助機器の名称は?() 	
			時間	<ul style="list-style-type: none"> ・重量物取り扱いの時間が毎日あるか。 ・重量物取り扱いの時間が毎日ではないがしばしばあるか。 ・重量物取り扱いの時間がときにはあるか。 	
作業時間・作業密度・休息条件	<ul style="list-style-type: none"> ・作業手順に過度の慎重さが求められるか。 ・作業手順が多く、複雑か。 ・職場の人間関係はどうか。 ・拘束時間は?(時間/日) ・実働時間は?(時間/日) ・休憩時間は?(回/日で、合計 分/日) ・一連続作業時間は?(~) ・残業時間があるか(~ 時間/月) ・交代制勤務があるか。 ・そのときの勤務の種類は?() ・深夜勤務があるか(回/月) ・作業速度は適切か。 ・作業速度にムラがあるか。 ・作業量にムラがあるか。 ・作業内容における拘束性が強い。 ・手休めや小休止ができるか。 ・休憩時間に休憩が十分に取れるか。 ・代替要員がいるか。 ・年休、有休、生理休暇、産休が取りにくい。 		作業時間・作業密度・休息条件	<ul style="list-style-type: none"> ・中腰になることがあるか。 ・前かがみになることがあるか。 ・しゃがむことがあるか。 ・ひざをつくことがあるか。 ・立てひざをすることがあるか。 ・体をねじることがあるか。 ・立っていることがあるか。 ・イスに座ることがあるか。 ・床に座ることがあるか。 ・つま先で立つことがあるか。 ・立位で膝を曲げることがあるか。 ・重心を移動することがあるか。 ・一定の時間、同じ姿勢・体位を保つことがあるか。 ・姿勢や体位の変換を自由にできないことがあるか。 ・下肢を使って操作することがあるか。 ・両足に均等に力を入れなくて片足に力が掛かることがあるか。 ・乗物に乗務することがあるか。 ・特異な姿勢(腹ばい、仰臥位、かがみこみ)をすることがあるか。 	