

■タイトル	重量物取扱い作業におけるワンポイントレススンシート作成
■概要	重量物取扱い作業におけるワンポイントレススンシートを作成し腰痛防止を図る

(1) 自動化、省力化

- ◆適切な自動装置、台車の使用などにより、自動化、省力化を行う。
- ◆人力による作業が残る場合には、作業速度や取扱い物の重量の調節などを行う。

重量物の取扱い重量

- ◆人力のみにより取り扱う場合の重量は、成人男子は体重の40%以下、女子は男子の60%くらいとする。

(3) 荷姿の改善、重量の明示など

- ◆取り扱う荷物はかさばらないようにし、取っ手などを付けたりして荷姿の改善を行う。
- ◆重量を明示し、著しく重心の偏った荷物についてはその旨明示する。



(4) 作業姿勢、動作

- ◆できるだけ身体を対象物に近づけ、重心を低くするような姿勢を取る。
- ◆床などから荷物を持ち上げる場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を十分に降ろして荷物をかかえ、膝を伸ばすことで立ち上がるようにする。
- ◆腰をかがめて行うときは呼吸を整え、腹圧を加えて行う。
- ◆荷物を持った場合には、背を伸ばした状態で腰部のひねりが少なくなるようにす

※持ち上げる姿勢



5) 取扱い時間

- ◆取り扱う物の重量や取り扱う頻度、運搬距離や速度などの作業内容に応じ、適度に小休止・休息をとって重量物を取扱う一連続時間を少なくする。

(6) その他

- ◆必要に応じ、腰部保護ベルト、腹帯などを使用させる

【アピールポイント】（特徴、効果など自由に記載下さい。）

- ① 重量物の取扱重量上限や荷付けの方法等、重量物に関する知識を明記している。
- ② 荷物を取り扱う姿勢を図で示しており正しい作業姿勢が一目で判る様になっている。
- ③ 上記の内容を1枚のワンポイントレススンシートに集約されており重量物や腰痛に関する知識が一目で判る。