

# 腰痛に対するKYT

## 危険予知トレーニングを実施

### 安全プロジェクトKYT資料



### 安全プロジェクト 腰痛防止のKYT

※10分程度で終わる内容となっております。  
 5人1組となり、日本語での記載をお願いします。(5人のうち1人は日本人を入れてのKYTをお願いします。)この用紙は回収します。

1. 資料の写真と同じような体例となる写真を番号で指定し、箇条書きで作業名を書き出してください。(複数可)
1. 箱の積み上げ
  2. トラック作業 (配給)
  3. 荷降
  4. 入庫
  5. ...

2. 書き出した作業の中でその体制で起こる可能性のある危険を書き出してください。(例: ~なので(原因)により腰を痛める可能性がある。)

- ① 低い位置での荷物取り
- ② 荷物の積み上げが急激な動き
- ③ 荷物の積み上げが急激な動き
- ④ 荷物の積み上げが急激な動き
- ⑤ 荷物の積み上げが急激な動き
- ⑥ 荷物の積み上げが急激な動き

3. 書き出した危険について腰を痛めない為にはどういった対策が必要か書き出してください。

- ① 低い位置での荷物取り
- ② 荷物の積み上げが急激な動き
- ③ 荷物の積み上げが急激な動き
- ④ 荷物の積み上げが急激な動き
- ⑤ 荷物の積み上げが急激な動き
- ⑥ 荷物の積み上げが急激な動き

KYT実施日 2021年 3月 2日

藤沢 事業所

腰痛になりやすい体勢、持ち方を洗い出し、各現場で具体的な作業と照らし合わせながら危険予知トレーニングを行った。

## フィードバックを実施

### 腰痛に対する KYT の実施結果

この度は腰痛に対する KYT の実施に協力いただきありがとうございました。  
 腰痛に対する KYT で対策として出た結果を集計しましたので、現場作業での注意喚起や改善や役立ててくだされば幸いです。

持ち上げて様子を見てから持ち上げる。

- ✓ 部品を持ち上げる際にお尻をぶつけないよう、周囲を確認する。
- ✓ 効率重視で作業しない。(急がない)
- ✓ 準備運動を入念に行う。

部品に対して正面から部品を持ち上げる

- ✓ 腰で物を持たないようにする。
- ✓ 抱え込むように部品を持つ。
- ✓ 物をしごんだまま持ちすぎない。
- ✓ 適度に姿勢を変えながら物を持つ。

部品は棚の上段に置かない。重い部品は低い位置に置き取りやすくする。

- ✓ 上段の物を取る際は踏み台を使用する。

バックステップのようなアシスト付きの補助器具の導入。

- ✓ 重い部品は2人で作業にあたる。
- ✓ 台車を使う。

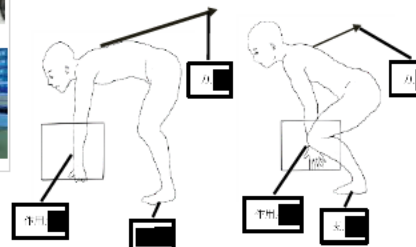
### 安全プロジェクトKYT資料



### まとめ

現場での似た作業として選択された写真の集計の結果、④が一番多く、その中で最も多かった対策として「荷物をより体の近くに寄せる。」に類似する対策が多く出されました。この対策は腰への負担を最小限にするという事ができます。これはテコの原理、力のモーメントにより説明が可能です。

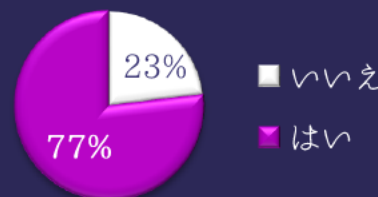
(説明)  
 荷物が作用点となり足が支点となり、荷物を持ち上げる為の上体を上げる力が力点となります。支点から作用点の距離が遠いほど力点に作用させる力が大きくなり、逆に支点と作用点の距離が短いほど力点に作用させる力が小さく荷物の重さと同様な力で済むようになります。



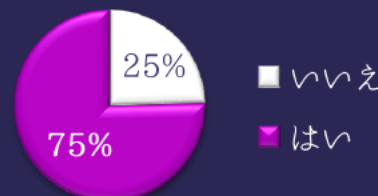
全事業所で行われた危険予知トレーニングの結果から良くない体勢とされる原因を「力学的」に説明し各現場にフィードバックの配信を行った。

## アンケートを実施

腰痛に対するKYTを通じて腰痛に対する意識の向上はありましたか？



腰痛に対するKYTを通じて職場の改善につながる事例はありましたか？



5ヵ月後に全従業員を対象にアンケート調査を行い、7割の従業員に腰痛に対する意識の向上が見られた。

## 危険予知トレーニングの通年化

### 腰痛防止のKYT

問題となる体勢を描き出し、その体勢について具体的な作業名を書きだし KYT を行ってください。

※10分程度で終わる内容となります。

問題となる体勢を描いてください。

① 描き出した図に対して具体的な作業名を書き出してください。

書き出した作業の中でその体制で起こりうる危険を書き出してください。(例: ~なので~腰を痛める可能性がある。)

③ 書き出した危険について腰を痛めない為にはどういった対策が必要を書き出してください。

メンバー氏名

事業所

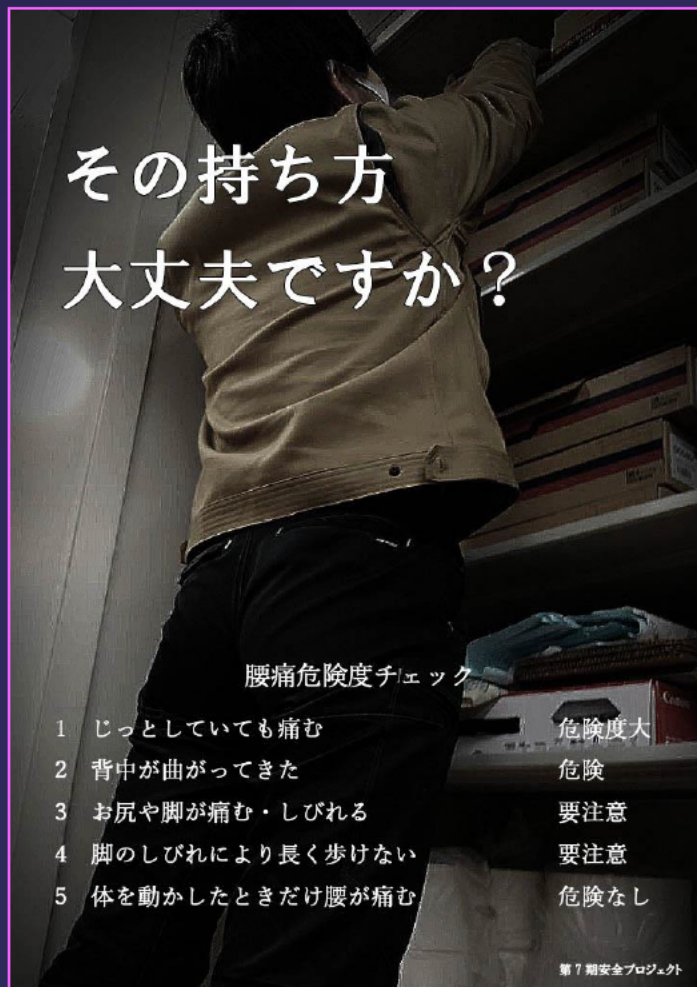
より自由度の高い危険予知トレーニングが行えるよう毎年11月に行う安全活動の一環として取り決め、腰痛への危険予知が風化しないよう通年化した。

# ポスター一覧

【1】



【2】



【3】



## ポスターの掲示目的

- ・ 腰痛の危険性を改めて理解してもらう
- ・ 意識向上とその維持のために



## ポスター（意識づけのための文言）

【1】腰痛は一生ものです。  
一度痛めてしまうと一生続きます。痛さから他の作業に移った場合でも筋肉の低下により腰痛はひどくなり改善されません。仕事を続ける意味でも腰を痛めない、痛めさせない職場づくりにご協力ください。

### 【2】腰痛危険度チェックリスト

- 1 じっとしていても痛む
- 2 背中が曲がってきた
- 3 お尻や脚が痛む・しびれる
- 4 脚のしびれにより長く歩けない
- 5 体を動かしたときだけ腰が痛む

危険度大  
危険  
要注意  
要注意  
危険なし

【3】作業姿勢に注意しましょう。  
重量の負荷、姿勢の固定、前屈等の不自然な姿勢で行う作業の繰り返しが腰痛の発生原因となります。