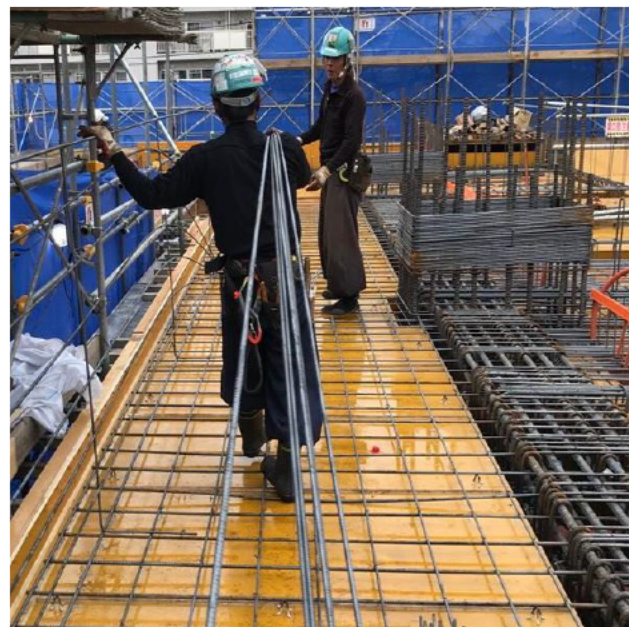


腰痛防止対策！ 身近な建設資材の重さは？



セメント1袋 25kg

鉄筋棒
 D13 長さ4m 7本で28kg
 D25 長さ4m 2本で32kg
 D35 長さ4m 1本で30kg

コンパネ(900×1800)
 3枚 36kg

塗料2缶 32kg程度



枠組み足場
 W900枠 2枠で32kg

単管パイプ
 長さ4m 3本で33kg

労働基準法では、成人男性で55kg以上の荷物は、2人以上で運ぶことが奨励されている。1人で持てる重さとしては、概ね体重の40%とされている。

【一人で持てる重さの目安】

例：体重70kgの人の場合

$$70 \times 0.4 = 28\text{kg}$$

腰痛に気を付けよう！



石膏ボード(910×1820)
 12.5mm 2枚で28kg