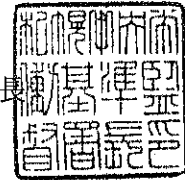


札幌中央基署発0724第2号
札幌東基署発0724第3号
令和5年7月24日

札幌労働基準協会長 殿

札幌中央労働基準監督署長



札幌東労働基準監督署長



社会福祉施設における労働災害防止対策の徹底について

労働基準行政の推進につきましては、日頃より格別な御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、札幌中央労働基準監督署及び札幌東労働基準監督署管内における社会福祉施設の労働災害発生状況（休業4日以上）は、別添資料のとおり、平成25年から昨年の令和4年までの10年間に2,056人（うち死亡1人）もの労働者が被災しており、年々増加しています。（新型コロナウイルス感染症によるものを除く。）

発生した災害を見ますと、介助作業の際に腰痛を発症したもの、通路上に放置された箱につまずき転倒したもの、開放されたまま放置されていた床の点検口から墜落したものなど、職場の環境や作業態様に起因する災害が散見されており、さらに、発生した労働災害の48パーセントが休業1か月以上となっていること等から、各施設におかれましては、労働災害防止のための活動を一層推進していただく必要があります。

つきましては、別添資料に基づく労働安全衛生対策の推進が図られますよう、社会福祉施設に対する周知等について御協力をお願い申し上げます。

（ 担 当 ）

札幌中央労働基準監督署 安全衛生課

電 話 011-737-1192

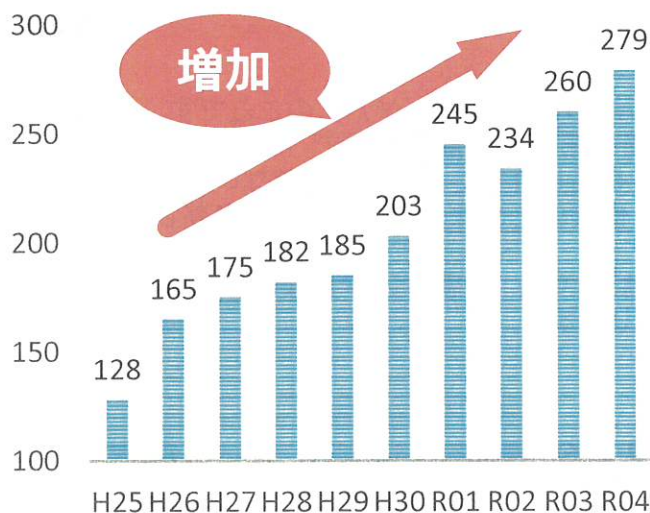
札幌東労働基準監督署 安全衛生課

電 話 011-894-2816

社会福祉施設における労働災害を防止するために

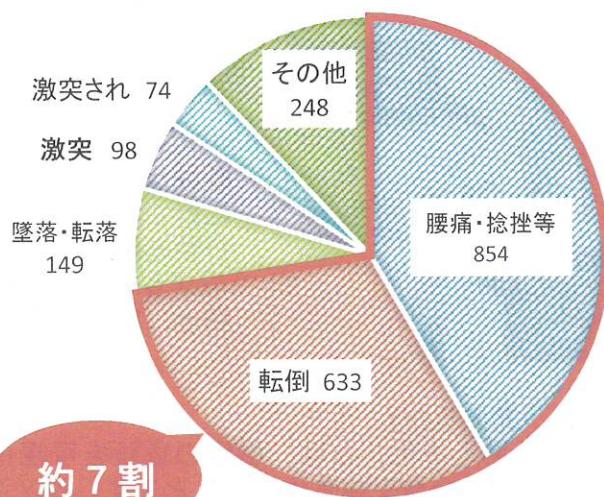
札幌中央及び札幌東労働基準監督署管内の社会福祉施設の事業場では、過去10年間に2,056名の方が労働災害（休業4日以上）により被災されています。被災者数は年々増加していることから、社会福祉施設で働く労働者に対する安全衛生活動の強化が求められています。

年別労働災害発生状況



※ 新型コロナウイルス感染症によるものを除く。

事故の型別労働災害発生状況



約7割

平成25年から令和4年までの10年間に社会福祉施設で発生した労働災害を事故の型別にみると、腰痛・捻挫等が42%、転倒が31%と多く、合計すると全体の約7割を占めています。

【災害事例】

- 利用者を抱えてベットから車いすへ移乗する際に腰を捻る。（腰痛症で休業4か月）
- 調理場に戻る途中、床の段差につまづき転倒した際に頸髄を損傷する。（休業6か月）

腰痛障害防止対策

- スライディングシート、スライディングボード、リフト、スタンディングマシーン等の福祉用具を活用する。
- 人力による人の抱き上げを原則行わず、介助が必要な場合には、福祉用具を使用し、移乗・移動介助を行う。
- 不自然な姿勢による腰への負担を回避するため、次の方法をとる。
 - ◎ 対象者に体を近づけて作業する。
 - ◎ ベッドや作業台の高さを調節する。
 - ◎ 靴を履かせるなどの低いところの作業では、膝を曲げてしゃがむか片膝をつく。
 - ◎ 対象者に対し看護・介護者が正面を向いて作業できるよう、体の向きを変える。
- 看護・介護者の数を適正に配置し、負担の大きい業務を特定の看護・介護者に集中させない。
- 作業負担を小さくし、効率よく作業するための作業手順をまとめた作業標準を作成する。
- 適宜、休憩時間を設け、ストレッチングや安楽な姿勢がとれるようにする。また、作業時間中にも小休止・休息をとれるようにする。
- 看護・介護者全員に対し、配置時及び定期的（6か月以内に1回）に腰痛の健康診断を行う。
- 筋疲労回復、柔軟性向上を目的として、ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行う。

転倒防止対策

- 出入口などの滑りやすい場所は、滑り止めの措置をとる。
- 段差をできるだけなくすか、段差のある場所には「足元注意」の表示を行う。
- 通路には物を置かない、物をはみ出させない。
- 専用の滑りにくい履物を履く、靴の踵を踏まない。
- 滑り易い場所を確認し、「危険マップ」を作成する等により労働者に周知する。
- 冬季間は、通路等へ凍結防止対策（融雪剤・砂の散布等）を行う。



共通事項

① 4S活動の実施

「4S」とは、「整理」、「整頓」、「清掃」、「清潔」のことで、これらを日常的な活動として行うのが、「4S活動」です。

4S活動は、労働災害防止だけではなく、作業のしやすさ、作業の効率化も期待できます。荷物やゴミなど物が散らかっている職場や、水や油で床が滑りやすい職場は、災害発生のリスクが高くなります。



② KY活動の実施

「KY」とは、「危険（K）・予知（Y）」のことです。

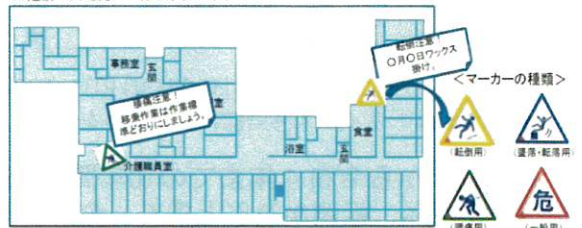
KY活動では、業務を開始する前に職場で「その作業には、どんな危険が潜んでいるか」を話し合っ、「これは危険」というポイントに対する対策を決め、作業のときは一人ひとりが「指差し呼称」をして行動を確認します。

「うっかり」、「勘違い」、「思い込み」などは、不安全な行動を招き、災害の原因となります。

③ 危険の「見える化」

危険の「見える化」とは、職場の危険を可視化（見える化）し、労働者全員で共有化することです。KY活動で見つけた危険のポイントにステッカーを貼り付けたり、危険情報を集約した危険マップを作成すること等により、注意喚起を行います。

＜危険マップ及びマーカーのイメージ＞



転倒・腰痛防止用視聴覚教材

転倒や腰痛は、第三次産業でも日常的に起こり得る災害です。働く皆様は日常的に転倒や腰痛災害の防止を心がける必要があります。災害事例、防止対策をまとめた教材です。職場での安全衛生教育などに役立ててください。



～転倒・腰痛防止「いざい健康体操」～
(4分15秒)
令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体系の構築」の一環として製作



～飲食店・小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材～
(6分56秒)



～社会福祉施設向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材～
(6分56秒)

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/video/kyozai.html>

④ 安全教育

「腰痛を防ぐ方法」、「器具の正しい操作方法」などを知っていれば、労働災害を防ぐことができます。

組織の本社や本部では、「どんな災害が起こっているか」、「どうしたら災害は防げるのか」を踏まえ、「正しい作業手順（マニュアル）」を作成し、店舗・施設では、この内容を労働者に教育します。

朝礼など皆が集まる機会を活用し教育を行う方法もあります。特に、はじめて職務に就いた労働者には、雇入れ時に安全教育を行う必要があります。

なお、厚生労働省のホームページ（職場の安全サイト）には、転倒・腰痛防止用の動画教材が掲載されています。

チェックリストで安全衛生管理状況を確認！

チェック項目	状況
1. 転倒・腰痛の危険を認識しているか。	
2. 作業・移動時の姿勢・動作が正しいか。	
3. 作業・移動時の足元の状況を確認しているか。	
4. 作業・移動時の服装・靴の状態を確認しているか。	
5. 作業・移動時の作業範囲を確認しているか。	
6. 作業・移動時の作業方法を確認しているか。	
7. 作業・移動時の作業時間を確認しているか。	
8. 作業・移動時の作業場所を確認しているか。	
9. 作業・移動時の作業内容を確認しているか。	
10. 作業・移動時の作業量を確認しているか。	
11. 作業・移動時の作業環境を確認しているか。	
12. 作業・移動時の作業器具を確認しているか。	
13. 作業・移動時の作業方法を確認しているか。	
14. 作業・移動時の作業時間を確認しているか。	
15. 作業・移動時の作業場所を確認しているか。	
16. 作業・移動時の作業内容を確認しているか。	
17. 作業・移動時の作業量を確認しているか。	
18. 作業・移動時の作業環境を確認しているか。	
19. 作業・移動時の作業器具を確認しているか。	
20. 作業・移動時の作業方法を確認しているか。	

本社・本部 用

チェック項目	状況
1. 転倒・腰痛の危険を認識しているか。	
2. 作業・移動時の姿勢・動作が正しいか。	
3. 作業・移動時の足元の状況を確認しているか。	
4. 作業・移動時の服装・靴の状態を確認しているか。	
5. 作業・移動時の作業範囲を確認しているか。	
6. 作業・移動時の作業方法を確認しているか。	
7. 作業・移動時の作業時間を確認しているか。	
8. 作業・移動時の作業場所を確認しているか。	
9. 作業・移動時の作業内容を確認しているか。	
10. 作業・移動時の作業量を確認しているか。	
11. 作業・移動時の作業環境を確認しているか。	
12. 作業・移動時の作業器具を確認しているか。	
13. 作業・移動時の作業方法を確認しているか。	
14. 作業・移動時の作業時間を確認しているか。	
15. 作業・移動時の作業場所を確認しているか。	
16. 作業・移動時の作業内容を確認しているか。	
17. 作業・移動時の作業量を確認しているか。	
18. 作業・移動時の作業環境を確認しているか。	
19. 作業・移動時の作業器具を確認しているか。	
20. 作業・移動時の作業方法を確認しているか。	

店舗・施設 用



～次ページ以降のチェックリストの項目を確認し、不足事項は安全衛生活動に反映させましょう～

**14次防
推進中!**

(問合せ先)

札幌中央労働基準監督署
札幌 東 労働基準監督署

TEL 011-737-1192

TEL 011-894-2816

(R5.6更新)

(本社・本部用)

労働安全衛生チェックリスト

令和 年 月 日

事業場名			
所在地	電話番号 ()		
担当者 氏名	職名		氏名

※該当項目の□欄に✓印を記入してください。

チェック項目		該当
1	全店舗・施設の労働災害の発生状況を把握し、分析を行っていますか。	<input type="checkbox"/>
2	企業・法人の経営トップの意向を踏まえた安全衛生方針を作成し、掲示や小冊子の配布などの方法により店舗・施設に周知していますか。	<input type="checkbox"/>
3	店舗・施設の作業について、労働災害発生状況を踏まえ、安全に配慮した作業マニュアルを作成して店舗・施設に周知していますか。	<input type="checkbox"/>
4	次の項目のうちから、店舗・施設で実施すべき安全衛生活動を定め、店舗・施設での取組を行わせるとともに、必要な資料の提供、教育の実施等の支援を行っていますか。	<input type="checkbox"/>
	① 4S（整理、整頓、清掃、清潔）の徹底による床面の水濡れ、油汚れ等の小まめな清掃、台車等の障害物の除去、介護、保育等の作業ができるスペース・通路の確保等による転倒・腰痛災害の防止	<input type="checkbox"/>
	② 作業マニュアルの店舗・施設の従業員への周知・教育	<input type="checkbox"/>
	③ KY（危険予知）活動による危険予知能力、注意力の向上	<input type="checkbox"/>
	④ ヒヤリハット活動による危険箇所の共有、除去	<input type="checkbox"/>
	⑤ 危険箇所の表示による危険の「見える化」の実施	<input type="checkbox"/>
	⑥ 店長・施設長、安全衛生担当者による定期的な職場点検の実施	<input type="checkbox"/>
	⑦ 朝礼時等での安全意識の啓発	<input type="checkbox"/>
	⑧ 転倒防止に有効な靴、切創防止手袋等の着用の推進、介護機器・用具等の導入と、使用の推進、熱中症予防のための透湿性・通気性の良い服装の活用	<input type="checkbox"/>
	⑨ 腰痛予防対策指針に基づく健康診断の実施	<input type="checkbox"/>
	⑩ 腰痛・転倒予防体操の励行	<input type="checkbox"/>
⑪ 熱中症予防のための休憩場所・時間の確保	<input type="checkbox"/>	
5	店舗・施設における安全衛生担当者（衛生管理者、衛生推進者、安全推進者等）の配置状況を確認していますか。	<input type="checkbox"/>
6	店舗・施設の安全衛生担当者に対する教育を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
7	本社・本部、エリアマネージャーから店舗・施設に対する危険箇所や安全衛生活動の取組状況の点検、災害防止指導を実施していますか。（店舗・施設の監査チェックリストに安全衛生に関する項目を明記することなどがあります。）	<input type="checkbox"/>
8	安全対策の取組や注意喚起を分かりやすく従業員へ周知するための掲示や小冊子の配布を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
9	リスクアセスメント（職場の危険・有害要因を特定し、リスクの大きさを評価すること）を実施してその結果に基づく対策を講じていますか。	<input type="checkbox"/>
10	店舗・施設におけるメンタルヘルス対策について指導及び実施状況の把握を行っていますか。	<input type="checkbox"/>
11	店舗・施設における健康診断及び事後措置、長時間労働者への面接指導など、健康確保措置の実施状況を把握していますか。	<input type="checkbox"/>

※このチェックリストは、第3次産業（小売業、社会福祉施設、飲食店）で共通した内容となっています。

(店舗・施設用)

労働安全衛生チェックリスト

令和 年 月 日

事業場名			
所在地			
電話番号	()		
担当者 職氏名	職名		氏名

※該当項目の□欄に✓印を記入してください。

チェック項目		該当
1	4 S 活動（整理、整頓、清掃、清潔）の徹底による床面の水濡れ、油汚れ等の小まめな清掃、台車等の障害物の除去、介護、保育等の作業ができるスペース・通路の確保等による転倒・腰痛災害の防止を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
2	作業マニュアルを店舗・施設の従業員に周知、教育していますか。	<input type="checkbox"/>
3	K Y（危険予知）活動による危険予知能力、注意力の向上に取り組んでいますか。	<input type="checkbox"/>
4	ヒヤリハット活動による危険箇所の共有、除去を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
5	危険箇所の表示による危険の「見える化」を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
6	店長・施設長、安全担当者による定期的な職場点検を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
7	朝礼時等での安全意識の啓発を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
8	転倒防止に有効な靴、切創防止手袋等の着用の推進、介護機器・用具等の導入、使用の推進、熱中症予防のための透湿性・通気性の良い服装の活用などを行っていますか。	<input type="checkbox"/>
9	腰痛予防対策指針に基づく健康診断を実施していますか。	<input type="checkbox"/>
10	腰痛・転倒予防体操を励行していますか。	<input type="checkbox"/>
11	熱中症予防のための休憩場所・時間の確保を実施していますか。	<input type="checkbox"/>

※このチェックリストは、第3次産業（小売業、社会福祉施設、飲食店）で共通した内容となっています。

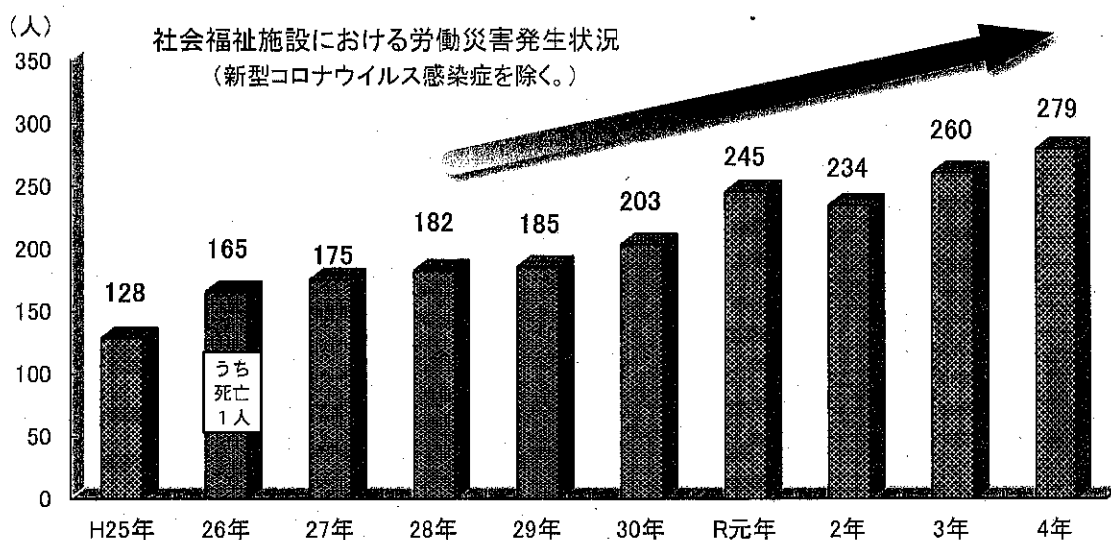
社会福祉施設における労働災害発生状況

札幌中央労働基準監督署
札幌東労働基準監督署

1 社会福祉施設における労働災害（被災者数）の推移

札幌両署管内の社会福祉施設において、過去10年間に発生した労働災害（休業4日以上）による被災者数は2,056人を数え、このうち、死亡者数は1人となっています。

社会福祉施設では、年々労働災害が増加しています。



年	平成 25 年	26 年	27 年	28 年	29 年	30 年	令和元年	2 年	3 年	4 年	合計
被災者数	128	165	175	182	185	203	245	234	260	279	2,056
うち死亡	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	1

2 社会福祉施設における労働災害の特徴

1. 休業1か月以上の労働災害

社会福祉施設において、休業1か月以上（いわゆる重傷）となった労働者は1,098人と全体の53%を占めています。

2. 多発している労働災害

社会福祉施設において、多発している労働災害の種類は以下のとおりです。

- ① 動作の反動・無理な動作（介護・介護作業等の腰痛・捻挫等）は854人（42%）
- ② 転倒災害は633人（31%）（通路や床上での転倒、屋外を歩行中に転倒等）
※ 転倒災害は11月から3月の晩秋から冬季（降雪、凍結路面での転倒）にかけて多発しています。
- ③ 墜落・転落災害（階段から転落、脚立・踏台等からの墜落等）は149人（7%）

3. 被災者の年齢

社会福祉施設では、50歳台の労働者が被災する割合が最も高く、また、休業1か月以上となる割合が高いのは60歳台以上の労働者となっています。

特に60歳以上では6割以上となっていることから、高齢労働者の労働災害防止対策も積極的に推進しましょう。

年台別	10歳台	20歳台	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳台	80歳台	合計
被災者数	10	196	285	443	625	406	88	3	2,056
休業1か月以上	5 (50%)	88 (45%)	121 (42%)	209 (47%)	351 (56%)	257 (63%)	64 (73%)	3 (100%)	1,098

1. 動作の反動・無理な動作……854人 休業1か月以上410人

動作の反動・無理な動作は、介護・介助作業中等に腰痛となった災害が280人、降雪や凍結路面等で足を滑らせた際に体を捻った等が221人、通路や階段等の建物が起因した災害が64人、用具や荷の運搬中によるものが57人などとなっています。

休業1か月以上の災害が410と、動作の反動・無理な動作の48%を占めています。

- ☒ 介護・介助作業は、リフト、スライディングシート等を使用する、また、荷等の重量物は台車を使用する、複数人で作業する等、腰痛防止のための対策を実施しましょう。
- ☒ 腰痛等の予防のため、日頃から体操を行う等体づくりを心がけましょう。

2. 転倒災害……633人 休業1か月以上421人

通路や床等、施設内での転倒が291人、降雪や凍結路面（屋外）で足を滑らせ転倒したものが219人、その他、床や通路上に置いてあった用具や荷等につまずいて転倒したものが70人などとなっています。

休業1か月以上の災害が421人と、転倒の67%を占めています。

- ☒ 床や通路上に段差がある場合は、スロープを設けるなど、施設の改善を行いましょう。
- ☒ 季節や天候、作業場所（浴室清掃等）に応じて、適切な履物を使用しましょう。
- ☒ 床や通路上は整理整頓と清掃を行い、転倒しにくい環境をつくりましょう。
- ☒ 足元の安全確認の徹底と、走らない、急な動作をしないなど、安全な歩行を心がけましょう。
- ☒ 日頃から柔軟体操を行うなど、転倒しにくい体づくりを心がけましょう。

3. 墜落・転落災害……149人 休業1か月以上86人

階段からの墜落が70人、脚立や踏み台等からの墜落が29人などとなっています。

休業1か月以上の災害が86人と、墜落・転落の58%を占めています。

- ☒ 階段を昇降する際は、足元の確認の徹底と、走らない、急な動作をしないこと、また、手すりを使用するなど、安全な昇降を心がけましょう。
- ☒ 脚立や踏み台は平らな床上に設置し、開き止め金具（脚立）を掛け、安定していることを確認し、足元を確認しながら昇降しましょう。

関連資料（厚生労働省等のホームページからダウンロードすることができます。）

社会福祉施設における労働災害防止対策について 厚生労働省

検索

北海道労働局 第三次産業の労働災害防止について

検索

転倒災害プロジェクト

検索

高齢労働者の安全衛生対策について 厚生労働省

検索

社会福祉施設における労働災害防止のために 腰痛

検索

※ 検索サイトにおいて、それぞれ項目を入力し検索してください。

看護・介護作業による腰痛を予防しましょう

職場での腰痛により4日以上休業する方は年間4000人以上で、うち社会福祉施設では約1000人、医療保健業では約350人で合わせて3割を占めます。特に、社会福祉施設での腰痛発生件数は大きく増加しています。

看護・介護作業を行う者（以下「看護・介護者」）の腰痛予防に施設全体として取り組むことは、看護・介護者の健康のみならず、看護・介護の対象となる人（以下「対象者」）の安全確保、看護・介護の質の向上、人材確保にもつながるものです。

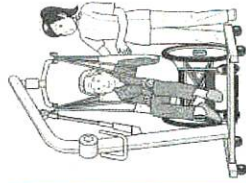
厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」において、福祉・医療分野等における看護・介護作業※も対象として、腰に負担の少ない介護方法などを示しています。

その概要を示しますので、各施設で組織的な腰痛予防対策の取り組みをお願いします。

※福祉・医療分野等における看護・介護作業には、高齢者介護施設、障害児介護施設、保育所等の社会福祉施設、医療機関、訪問看護・介護、特別支援学校での教育等における看護・介護作業等が含まれます。

腰痛予防対策のポイント

- ① 施設長等のトップが、腰痛予防対策に取組む方針を表明し、対策実施組織を作りましょう。（→ポイント3）
- ② 対象者ごとの具体的な看護・介護作業について、作業姿勢、重量などの観点から、腰痛発生リスクを評価しましょう。（→ポイント1）
- ③ 腰痛発生リスクが高い作業から優先的に、リスクの回避・低減措置を検討しましょう。健康管理、教育にも取組みましょう。（→ポイント2）



ポイント1. 腰痛発生に関与する要因の把握及びリスクの評価・見直し

腰痛の発生に関与する要因を把握し、看護・介護におけるそれぞれの介護作業について腰痛発生のリスクを見積もる。

- (1) 腰痛発生に関与する要因として、対象者の要因、看護・介護者の個人的要因、福祉用具の状況、作業姿勢・動作の要因（抱上げ、不自然・不安定な姿勢）、作業環境の要因（温湿度、照明、段差、作業空間）などがある。
このうち、対象者の要因については、各施設で作成している日常生活動作（ADL）、介護の程度などについての評価（アセスメント）シートを活用することができる。
- (2) 対象者ごとの一つ一つの看護・介護作業について、上記の腰痛発生要因を考慮しながら、腰痛発生のリスクを「高い」「中程度」「低い」などに見積もる。
腰痛発生リスクの見積りは、できるだけ多くの作業について行うのがよいが、少なくとも、重い腰痛の発生した作業や多くの労働者が腰痛を訴える作業については、もれなく対象とすること。
この際、腰痛予防対策チェックリスト（表1）を活用するとよい。
対象者それぞれについて、ADL・介護の程度などが異なるので、チェックリストは対象者一人一人について作成する。

表1 「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」の記入例

②介護作業		③リスクの見直し			
具体的な作業内容	作業姿勢	重量・負荷	頻度／作業時間	作業環境	リスク
口着衣時の移乗作業 ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 などの移乗介助	a. 不良	a. 大	a. 頻回	a. 問題あり	高
	b. やや不良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	中
	c. 良	c. 小	c. ほぼなし	c. 問題なし	低

ポイント2. リスクの回避・低減措置の検討・実施

ポイント1で評価したリスクの大きさや緊急性を考慮し、リスクの回避・低減の優先度を判断して、腰痛の発生要因に的確に対処するための次のような対策を検討・実施する。

(1) 対象者の日常生活動作能力を把握し、介助への協力を得る

対象者が看護・介護者の手や手すりをつかむ、身体を近づけてくれるなど、可能な範囲で協力してくれることにより、看護・介護者の負担は軽減される。

(2) 福祉用具（機器・道具）を積極的に利用すること

スライディングシート、スライディングボード、リフト、スタンディングマシーン等を対象者の状態に合わせて活用すること。

(3) 作業姿勢・動作の見直し

イ 抱上げ

原則として、人力による人の抱上げは行わず、介助が必要な場合にはリフトやスライディングボードなどを使用し、対象者に適した方法で移乗・移動介助を行うこと。

ロ 不自然な姿勢

不自然な姿勢による腰への負担を回避・改善するため、次のような改善方法をとること。

- (1) 対象者に体を近づけて作業する。
- (2) ベッドや作業台等の高さを調節する。
- (3) ベッドを履かせるなどの低いところでの作業は、膝を曲げてしゃがみか片膝をつく。
- (4) 対象者に対して看護・介護者が正面を向いて作業できるように体の向きを変える。

(4) 作業の実施体制

看護・介護者の数は適正に配置し、負担の大きい業務が特定の看護・介護者に集中しないよう配慮すること。

(5) 作業標準の策定

作業負担が小さく効率良く作業するための作業手順等をまとめた作業標準を作成すること。
作業標準は、介助の種類ごとに作成し、対象者の状態別に、作業手順、利用する福祉用具、人数、役割分担などを明記する。ベッドから車いすへの移乗介助の手順例を第4面に示す。

(6) 休憩、作業の組合せ

適宜、休憩時間を設け、その時間にはストレッチングや安楽な姿勢が取れるようにすること。
また、作業時間中にも、小休止・休息が取れるようにすること。

(7) 作業環境の整備

イ 寒さや看護・介護者の体が濡れた場合の冷え等が腰痛の発生リスクを高めるため、作業に適した温湿度に調節すること。また、作業場所等の形状が明瞭にわかるように、適切な照度を保つこと。

□ 通路及び各部屋には車いすやストレッチャー等の移動の障害となるような段差等を設けないこと。

また、それらの移動を妨げないように、機器や設備の配置を考慮すること。

ハ 部屋や通路は、介助動作に支障がないように十分な広さを確保すること。また、介助に必要な福祉用具は、出し入れしやすく使用しやすい場所に収納すること。

ニ 疲労からの回復を図れるよう、快適な休憩室や仮眠室を設けること。

ホ 対象者の家庭が職場となる訪問看護・介護では、腰痛予防の対応策への理解を得られるよう、事業者が家族等に説明すること。

(8) 健康管理

イ 健康診断

看護・介護者全員に対し、配置時及び定期的に（6か月以内に1回）に腰痛の健康診断を行うこと。

医師の意見を聞き、作業者の腰痛の状況・程度に応じて、作業体制・方法の改善、作業時間の短縮などを検討する。特に長時間労働や夜勤に従事し、腰部に著しく負担を感じている者には、勤務形態の見直しなど就労上の措置を検討すること。

ロ 腰痛予防体操

筋疲労回復、柔軟性向上を目的として、ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行うこと。

(9) 労働衛生教育等

イ 腰痛予防のための教育・訓練

看護・介護者に対して、腰痛の発生要因と回避・低減措置（腰部への負担の少ない看護・介護技術、福祉用具の使用方法等）について定期的に教育・訓練を行うこと。

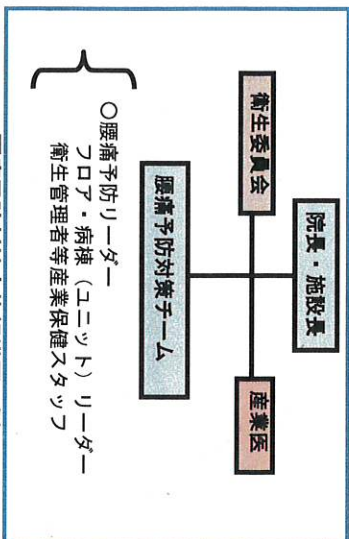
ロ 協力体制

腰痛を有する看護・介護者及び腰痛による休業から職場復帰する者に対して、組織的に支援できるようにすること。

ポイント3. 腰痛予防対策実施組織

組織内に腰痛予防対策チームを設置し、腰痛予防のためのリスクの評価と低減、看護・介護者への教育活動などを行う。

社会福祉施設・医療施設で腰痛予防の取組みを進めるためには、院長・施設長等のトップが腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、看護部門、介護部門等が腰痛予防に取り組む明確な意志を持ち、継続した活動と活動経験の蓄積が必要である。そのため、衛生委員会の下に腰痛予防対策チームを編成して、リスクセスメントの実施、リスク低減策の立案とその評価、福祉用具の使用に関する研修その他全員に対する教育などの活動に取り組むこと。（下図参照）



作業標準の例

スライディングボードを用いたベッドから車椅子への移乗 （自力での横移動が困難な対象者を移乗介助する場合の手順例）

まず、対象者に車椅子移乗を説明し、同意を得るとともに協力を依頼する。協力を得ること、看護・介護者の負担が軽減できる。

- 1 床頭台等のベッド周りの備品をベッドから離したり、ベッドをずらしたりして、必要な作業空間を確保する。
- 2 車椅子の移乗方向の足台を取り外し、ベッドサイドにぴったりと横付けし、ブレーキをかける。
- 3 ベッドの高さ調節を行い、移乗先の方が数cm低くなるようにする。ベッドから車椅子の場合はベッドを上げ、逆に車椅子からベッドの場合はベッドを下げる。
- 4 車椅子の肘掛を跳ね上げる。
- 5 看護・介護者は、対象者の前方に向かい合い、移乗方向側の対象者の臀部の下にボードの一端を座骨結節が乗るまで差し込む。対象者の上体を移乗方向と反対側に傾けると、臀部が浮き差し込みやすくなる。必ず、対象者の、傾ける側の身体を支えながら行うようにする。
- 6 ボードの反対側を移乗先に置く（15cm程度はかかるように）。
- 7 看護・介護者は、対象者の前方で、車椅子とベッドにかかったボードに向き合うようにして、腰を落として低い姿勢をとる。このとき、移乗先側の片膝をつくと、腰の負担が減る。
- 8 看護・介護者は、対象者の体幹が前方に軽く屈曲するように誘導する。対象者が腕や上体を軽く看護・介護者に預けるようにすると、身体が前に傾く。対象者の座位保持が不安定な場合は、移乗先の手すりまたは肘掛けを片手で持つように誘導してもよい。
- 9 看護・介護者は、移乗先と反対側の手で、被介助者の横臀部を進行方向に軽く押して、臀部を移乗先に移らせる。
- 10 対象者の臀部が完全に移乗先に乗ったら、ボードを外し、体幹がまっすぐ立っように誘導する。移乗先が車椅子の場合は、肘掛けを定位置に下げるのを忘れないこと。
- 11 車椅子シートに深く座るための介助
対象者の体幹をやや前傾した状態で、左右交互に傾けて荷重を片側の臀部にかけ、次に荷重がかかっていない臀部の膝を車椅子背もたれ方向へ押すことで深く座ることができる。滑りにくい座面の場合は、片側のみスライディングシートを座面に敷き、同様に膝を押すことで滑りやすくなり深く座ることができる。



スライディングボード

もっと詳しく

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

職場における腰痛予防対策指針

看護・介護従事者の腰痛予防対策講習会（中災防：無料）

介護腰痛 チェックリスト

腰痛予防指針

無料 腰痛予防



作成：中央労働災害防止協会

平成26年度厚生労働省委託事業「第三次産業労働災害防止対策支援事業（保健衛生業）」受託事業者