

重い物は、何キロまで持っていい？



「これくらいなら大丈夫」は危険です

重量物を扱う作業は、腰痛やぎっくり腰の大きな原因になります。^{1) 2)}

「最大」より「望ましい」重さを意識する
可能であれば、荷物は20kg未満にすることが推奨されます。³⁾

 男性 (Male)
体重の約**40%**まで



 女性 (Female)
体重の約**24%**まで



重さを減らす工夫で腰を守る



 箱に重さを表示する



 2人で持つ



 台車・補助具を使う

事例：色付きテープで注意喚起

重いコンテナに印を付け、無理な持ち上げ作業を未然に防ぎます。



“「**持てるか**」ではなく「**持たなくてすむか**」を考える”

作業環境の改善が、最も効果的な腰痛対策です。

 NotebookLM

* 参考文献

1) Brauer C, et al. Int Arch Occup Environ Health. 2020.

2) 日本整形外科学会・日本腰痛学会. 腰痛診療ガイドライン. 2019.

3) 厚生労働省. 職場における腰痛予防対策指針. 2013.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）