

# 職場の腰痛対策：重量物作業の新しい常識

重さだけでなく、回数・時間・姿勢を組み合わせるリスクを評価するのが世界の基準です。



## 国際基準が示す3つの根拠

-  **ISO (国際標準化機構)**  
強度・頻度・作業時間に基づき、推奨される重量の限界値を設計する枠組みを提示しています。
-  **NIOSH (米国国立労働安全衛生研究所)**  
頻度・時間・姿勢などを入力するリスク評価ツールで、安全な作業設計を支援します。
-  **OSHA (米国労働安全衛生局)**  
「重さだけの一律な基準はない」と明言し、約23kg(51lb)を起点に作業条件で補正します。



作業設計の見直しで、腰痛リスクを減らそう。  
安全な職場は、みんなの工夫から生まれます。

注記: 3kg, 8-12h, 51lb, LI/CLI≤1.0

## 今日からできる3つの工夫

-  **1. 重さを減らす**  
荷物を小分けにする、複数人で運ぶ、台車を使う。
-  **2. 姿勢の負担を減らす**  
体の近くでねじらずに持つ、床から直接持ち上げない。
-  **3. 時間・回数を減らす**  
持ち上げる回数を工夫する、こまめに休憩・交代する。

© NotebookLM

\* 参考文献

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)

