

腰痛チェックリスト（２）

日本産業衛生学会・腰痛研究会作成

「職場における腰痛対策のためのチェックリスト」参照

| 項目 | チェックポイント | 判定 | 頻度 | 改善事項 |
|----------------|---|----|----|------|
| 重量物の取り扱い方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 重量物を上げたり、降ろしたりすることがあるか。 ・ 重量物を押すことがあるか。 ・ 重量物を引くことがあるか。 ・ 重量物を保持することがあるか。 ・ 重量物を抱えることがあるか。 ・ 同一動作を繰り返すことがあるか。 ・ 重量物を持ち上げることがあるか。 そのときの高さの範囲は？（ ~ ） ・ 重量物を持ち運ぶことがあるか。 そのときの距離の範囲は？（ ~ ） ・ 複数の人間で重量物を取り扱うことがあるか。 そのときの人数は？（ ~ ） ・ 補助機器を使って重量物を取り扱うことがあるか。 そのときの補助機器の名称は？（ ） | | | |
| 時間 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 重量物取り扱いの時間が毎日あるか。 ・ 重量物取り扱いの時間が毎日ではないがしばしばあるか。 ・ 重量物取り扱いの時間がときにはあるか。 | | | |
| 作業時間・作業密度・休息条件 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 中腰になることがあるか。 ・ 前かがみになることがあるか。 ・ しゃがむことがあるか。 ・ ひざをつくことがあるか。 ・ 立てひざをすることがあるか。 ・ 体をねじることがあるか。 ・ 立っていることがあるか。 ・ イスに座ることがあるか。 ・ 床に座ることがあるか。 ・ つま先で立つことがあるか。 ・ 立位で膝を曲げることがあるか。 ・ 重心を移動することがあるか。 ・ 一定の時間、同じ姿勢・体位を保つことがあるか。 ・ 姿勢や体位の変換を自由にできないことがあるか。 ・ 下肢を使って操作することがあるか。 ・ 両足に均等に力を入れないで片足に力が掛かることがあるか。 ・ 乗物に乗務することがあるか。 ・ 特異な姿勢（腹ばい、仰臥位、かがみこみ）をすることがあるか。 | | | |