

介護現場の腰痛リスクチェック はじめの一步

【 回 答 案 内 】

チェックリストを実施する前に必ずお読みください

目的

このチェックリストは、介護作業において腰痛を発生させる直接的、または間接的なリスクを可視化し、介護作業者の腰痛リスクを低減し、安全で長く働ける職場づくりに資することを目的としています。

チェックリストの回答方法

- ◆ 下のQRコードから回答フォームにお進みください。（回答時間：約10分程度）
- ◆ 移乗や入浴などの介護作業場面を13に分け、場面ごとに「作業姿勢」「重量負荷」「頻度/作業時間」「作業環境」「主観的負担感」の5つの視点から自分自身の作業内容や作業環境をチェックしていただきます。
- ◆ チェックの基準については、この用紙に記載の「評価の基準」に従って評価してください。
- ◆ 回答は一人につき1回です。
- ◆ 回答はインターネット経由で回収されますので、ネット環境により通信料が発生することがあります。ご了承ください。
- ◆ 自由記載欄には、職員や入居者様の氏名などの個人情報や、個人が特定できる形でのプライバシーに関する記載をしないようお願いいたします。
- ◆ 得られたデータは、回答施設や個人が特定されない統計処理を前提として、研究などの目的で利用されることがあります。

評価の基準

[作業姿勢]

作業姿勢	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	<ul style="list-style-type: none"> ● 前屈、中腰、座位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢が出来ていない ● 腰をひねった姿勢を長く保つ作業がある ● 不安定で無理な姿勢が強いられるなど 	a 不良
やや問題がある	<ul style="list-style-type: none"> ● 前屈、中腰、座位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢を意識しているが十分に実践できていない 	b やや不良
ほとんど問題なし	<ul style="list-style-type: none"> ● 適切な作業姿勢を実践している 	c 良

適切な作業姿勢（例）



適切でない作業姿勢（例）



評価の基準（つづき）

[重量負荷]

重量負荷	基準（内容の目安）	評価
かなり大きい	● 要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員一人あたりの重量負荷が20kg以上になる	a 大
やや大きい	● 要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員一人あたりの重量負荷はあるが20kg未満である	b 中
小さい	● 重量負荷はほとんどない	c 小

[作業環境]

作業環境	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	● 作業場所が狭い（作業場所が確保できない）、滑りやすい、段差や障害物がある、室温が適切でない、作業場所が暗い、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などがなされていない	a 問題あり
やや問題がある	● 対策が講じられてある程度問題は解決されているが、十分ではない	b やや問題
ほとんど問題がない	● 適度な作業空間がある、滑り転倒などの対策ができていて、段差や障害物がない、適切な室温が保たれている、適切な明るさである、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などが配慮されている	c 問題なし

[作業頻度/作業時間]

作業頻度	基準（内容の目安）	評価
頻繁にある	● 腰に負担のかかる動作が1時間あたり十数回になる ● 腰に負担のかかる動作が数回程度連続することが切れ目なく続く	a 頻繁
時々ある	● 腰に負担のかかる回数が1時間あたり数回程度である ● 腰に負担のかかる動作が連続することがあるが、腰部に負担の少ない軽作業との組み合わせがある	b 中
あまりない	● 重量負荷はほとんどない	c 小

作業時間	基準（内容の目安）	評価
時間がかかる	● 同一姿勢が10分以上続く作業がある	a 長い
やや時間がかかる	● 同一姿勢が数分程度続く作業がある	b やや長い
あまりない	● 同一姿勢が続くような作業はほとんどない	c 短い

[腰への主観的な負担感]

基準（判断の目安）	評価
<ul style="list-style-type: none"> ● 介護作業中または終了後、腰の痛みや違和感を感じる人が多い。 ● 介護場面では、ほぼ常に腰の負担を軽くすることを意識している ● 介護作業は、ゆっくりとした動作では十分な力が出せないため、反動をつけるなどで勢いをつけることが多い ● 介護が終了すると、ほぼ毎回腰を伸ばすなどで身体をリセットする 	感じる
<ul style="list-style-type: none"> ● 介護作業中または終了後に痛みや違和感を感じるのは、特定の入居者様数人に限られる ● 常には腰の負担を軽くすることを意識することはないが、特定の入居者様に対しては注意している ● 常に感じることはないが、その日の体調や業務内容、時間帯等によって感じることもある 	少し感じる
<ul style="list-style-type: none"> ● 腰の痛みや違和感を感じることはほとんどない。 ● 腰への負担があると感じることは1か月に数回程度である。 	あまり感じない
<ul style="list-style-type: none"> ● 過去1か月程度で腰の負担を感じたことはない。 	全く感じない

全ての回答が終わりましたら
忘れずに

送信

を押してください。