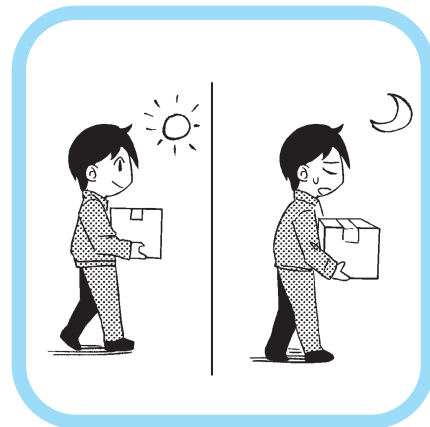
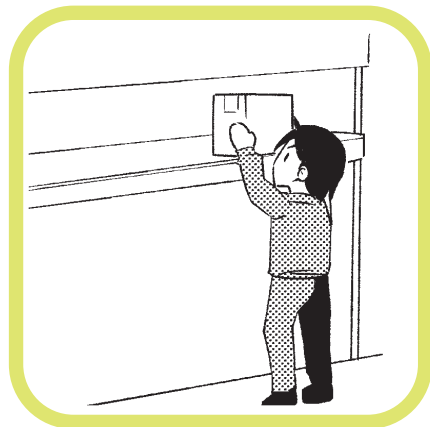
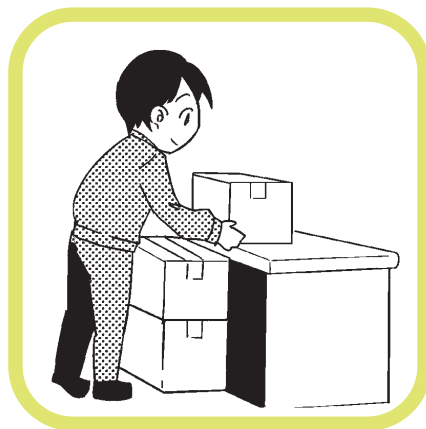
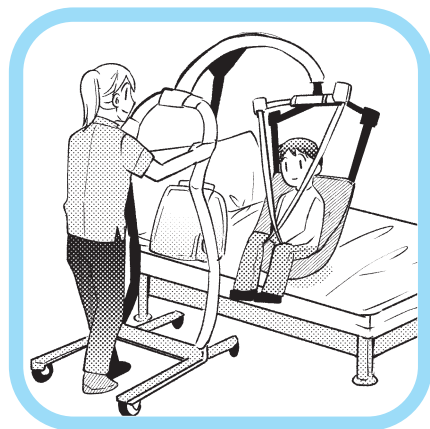


人や重量物の 運搬作業の基本

看漫画轻松读懂
与人和重物相关的搬运作业的基础知识

简体中文
簡体中国語



制作本视听觉教材的目的是为了让进行与人和重物相关的搬运作业的各位员工学习有关
安全和卫生的基础知识。



今天让我们一边看
在与人和重物相关的
搬运作业中发生腰痛
的事例，一边学习一下
如何预防腰痛。



因为腰痛，
长期停业4周以上的
情况也很多呢。



发生腰痛的因素
各种各样，所以让我们
在这里具体学习一下。

好的！



首先，
什么时候会
发生腰痛呢？



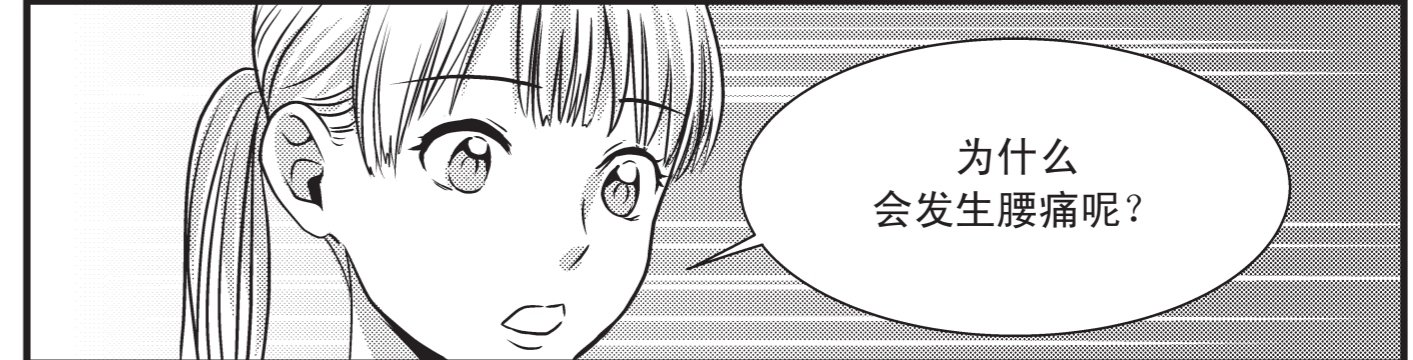
通常在拿起或
搬运物品时，
容易伤到腰。

但是最近
在护理作业时，
发生腰痛
的情况正在增加。



例如，
在疗养院
将用户抱起

并放在床上时，
有过发生腰痛
的事例哦。



为什么
会发生腰痛呢？



重复同样的动作、
在寒冷的地方作业
或姿势不良以外，

还有勉强单独
作业等各种因素
重叠后，就会
导致腰痛。



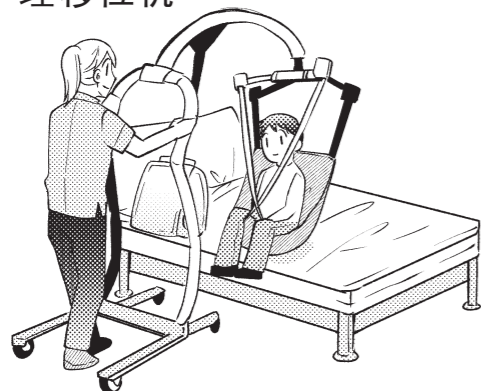
机器和道具

为防止腰痛，
请根据作业内容选择
相应的机器和道具。

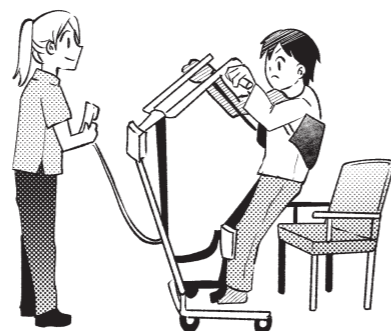


护理用辅助设备

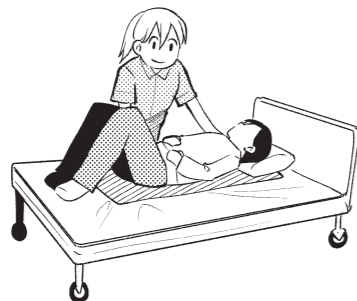
升降护理移位机



站立装置



滑布



移位板

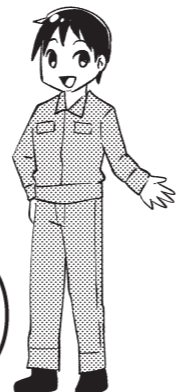


有拎手的
辅助腰带



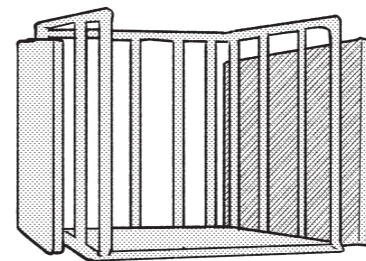
最近，通过佩戴使用，
可以增强身体能力
并协助作业的

(强化) 动力辅助服
也在被使用哦!

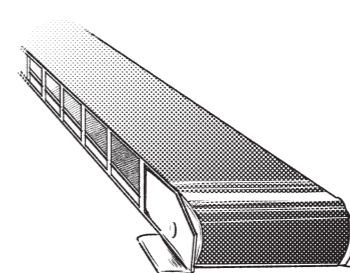


物品搬运用设备

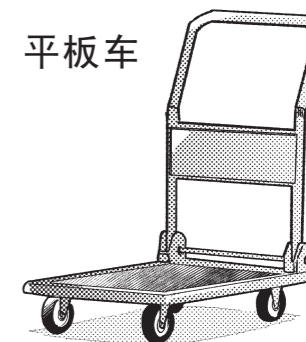
升降机（升降装置）



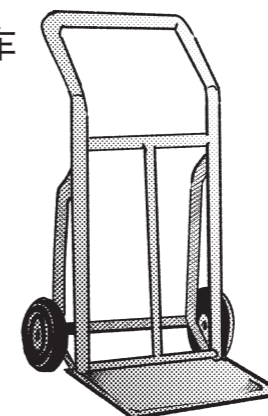
传送带



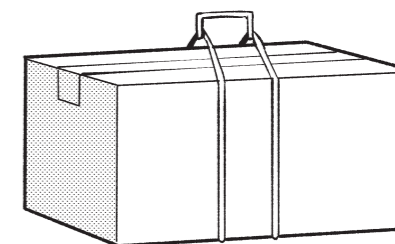
平板车



两轮平板车



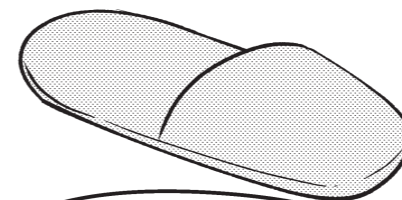
夹具和挂钩



要预防腰痛，
衣服也很重要哦。

作业时穿的鞋
最好是尺码适合脚，
不容易打滑的。

NG



避免在室内穿
拖鞋进行护理
作业哦。

请穿着尺寸合适、
不会妨碍作业，且
有弹性的作业服装。



重量

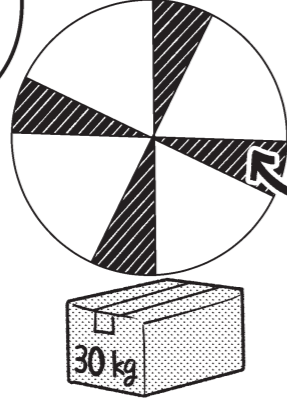
行李重的话，发生腰痛的风险就高。

接下来介绍一下适当重量的基准哦。



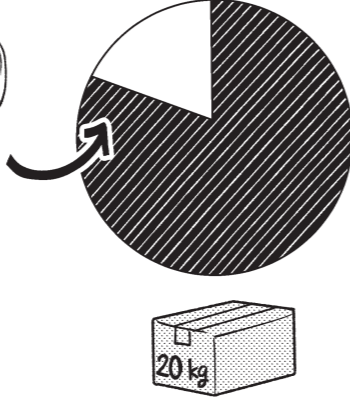
年满18岁以上的女性可处理的物品重量在法律法规中有规定哦。

间歇性工作时



不可以拿30公斤以上的物品

连续性工作时



不可以拿20公斤以上的物品

摘自《女性劳动基准规则》

其他还有处理重物时的参考标准，我介绍一下哦。

虽然重量尤其需要注意，但腰痛是多种因素重叠后发生的，还必须注意其他因素呢。

处理重物时的参考标准

男性：体重的40%或以下

女性：体重的24%或以下（男性的60%）



参考资料：厚生劳动省《工作场所腰痛预防对策指南》（2013）

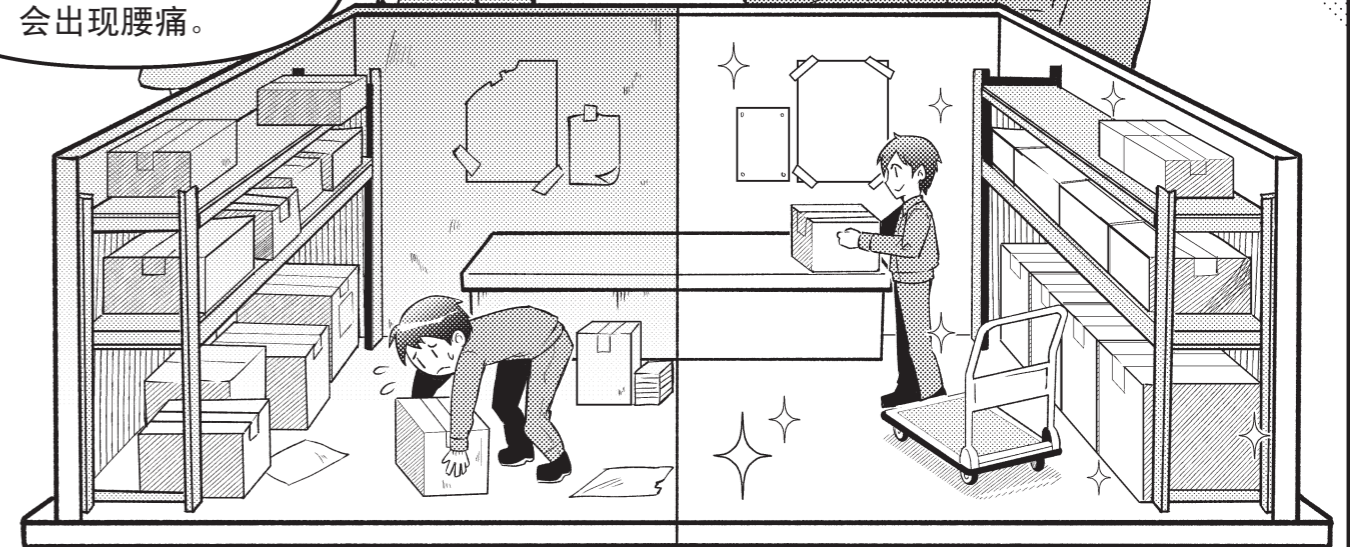
为了预防腰痛

腰痛很多是多个因素重叠后发生的。

为了预防腰痛，尽可能减少因素，很重要哦。

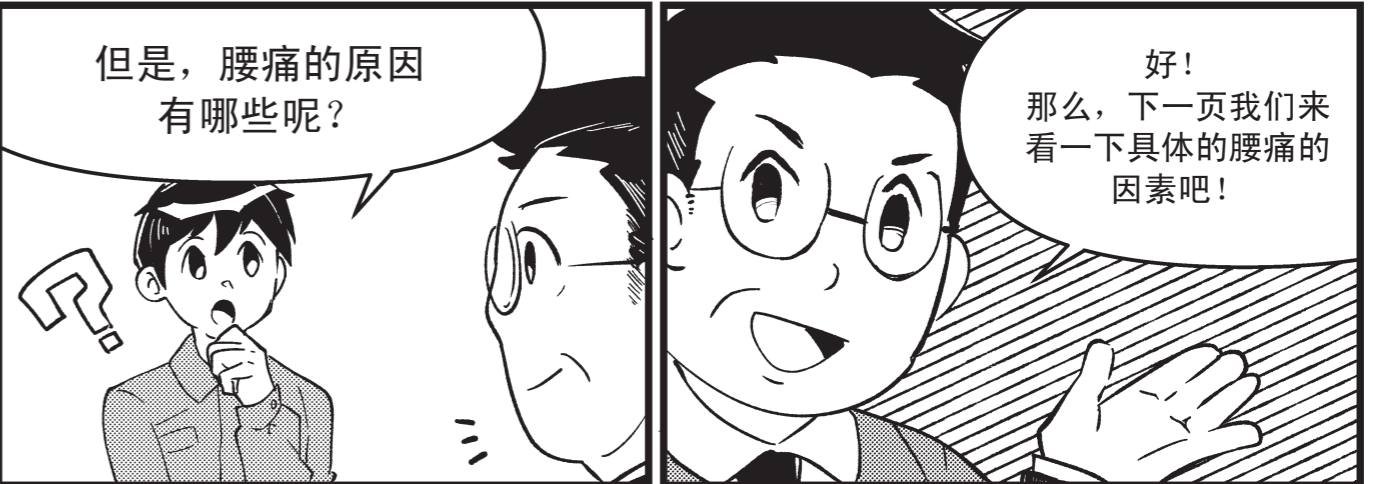
也就是说，即使只注意一个因素，也会出现腰痛。

希望从平时起创造一个不会给腰部带来负担的工作场所呢。



但是，腰痛的原因有哪些呢？

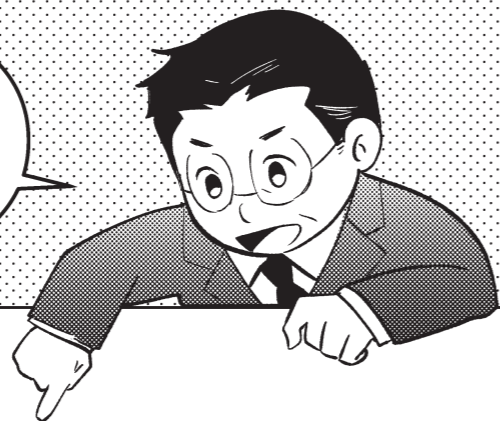
好！那么，下一页我们来看一下具体的腰痛的因素吧！



因素



因素各种各样，在这里主要分成4个方面进行说明哦。



动作和作业因素

处理重物 	使用人力抱起人的作业 	不自然的姿势
猛烈或不谨慎的动作 	反复的动作 	处理时间
处理重物的高度 	重物与身体的距离 	

此外，长时间以相同的姿势作业、汽车等交通工具的振动也会成为腰痛的因素哦。

环境因素

温度等 	地面状态 	作业空间和设备的布置
----------------	-----------------	-----------------------

在较暗的场所进行作业或在难以获得休息的劳动条件下，容易导致腰痛哦。

个人因素

年龄和性别

其他

- 病史和基础疾病
- 体格
- 肌肉力量等

心理和社会性因素

- 难以获得工作的满足感和工作意义
- 缺少上司和同事的支援
- 人际关系问题
- 与工作上的接触对象和对人服务的对象之间的问题等

通过按照体格来选择物品的重量和搬运方式，可以减少腰痛的因素哦。

我比较矮，所以在拿高处的东西时，使用活梯会比较好呢。

尽可能避免引发腰痛的因素，很重要呢。

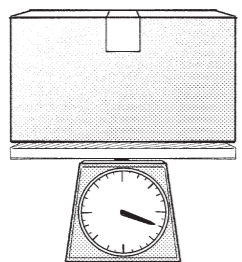
预防 (通用)

适当的休息，
对预防腰痛有效。

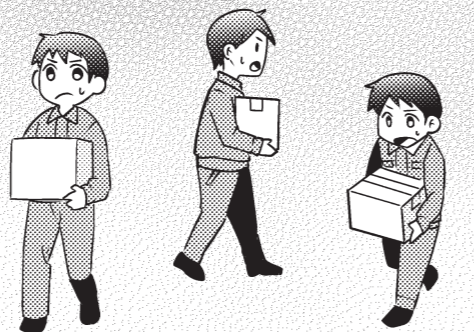
如果符合
以下4点时，
请经常休息。



重量 是否拿着比平时作业时
都重的物品？



频度 是否比平时作业时更频繁地
移动着物品？



**搬运
距离** 是否拿着物品，进行
比平时作业时都远的移动？

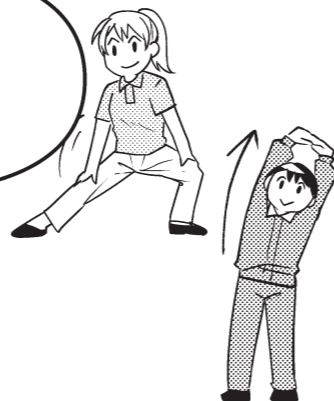


**搬运
速度** 是否比平时作业时
更急着搬运物品？



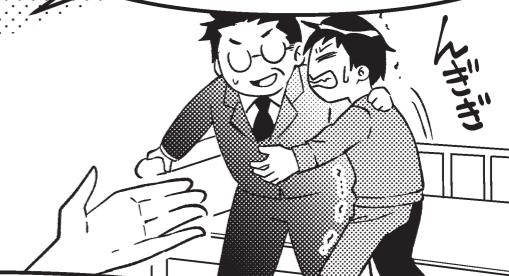
如果觉得
有什么不对劲，
请立即休息哦。

休息时
也可以做
伸展运动哦！



预防 (护理篇)

根据作业内容和情况，
介绍腰痛的
预防方法。首先是护理篇！



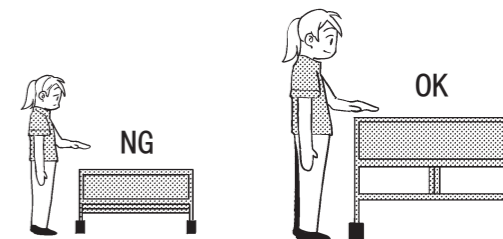
首先，让环境和作业方法变得不会采取这种姿势，
很重要呢。

姿势和动作的注意事项

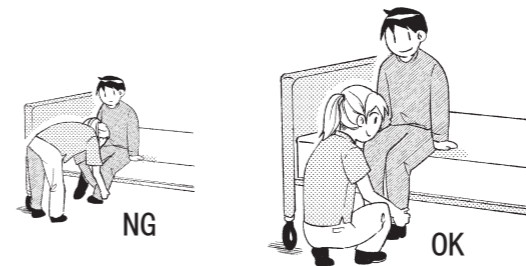
作业时，
请将身体靠近用户。



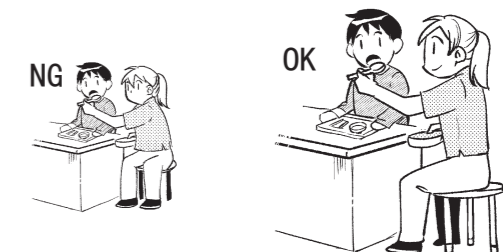
请提高作业台面的高度。



采取较低姿势时，请弯曲膝盖。



请避免在扭着身体的情况下进行护理。

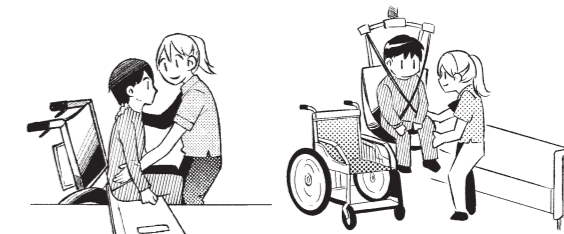


其他注意事项

抱用户的时候，
请尽可能两个人以上一起进行。



请活用护理用辅助设备。



※详情请见“辅助设备”页面

预防 (物品篇)

接下来，让我们看一下
在不得已需要
手工作业搬运物品时的
正确搬运方法吧！



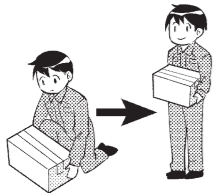
请注意姿势和动作 通过注意姿势和动作，可以预防腰痛，但首先请让环境和作业方法变得不容易对腰部造成负担。



身体尽可能靠近物品，并采取降低重心的姿势。



拿起物品时，请调整呼吸并在腹部肌肉处用力。



拿起物品时，请注意2个步骤。
①单腿向前，屈膝蹲下。
②抱着物品，伸直膝盖并站起。

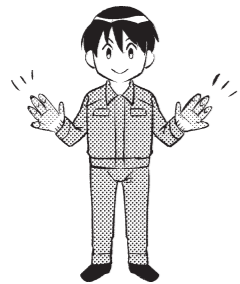


拿着物品时，请注意挺直背部不要扭到腰。

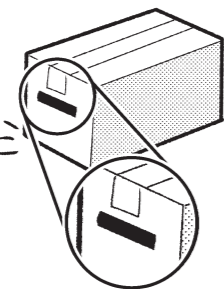
请在搬运上想办法

搬运容易打滑的物品时，想办法让它更容易搬运。

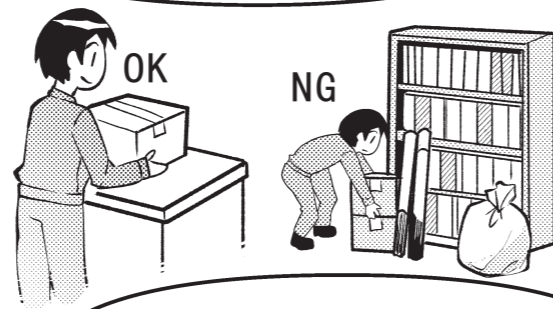
穿戴有防滑功能的手套。



加上扣手。



为了不用做出不自然的姿势，请注意放置物品的高度，不要在架子前放置障碍物等，采取事先的措施。



平时运动也能预防腰痛哦！

营造环境

无论多么小心，
都可能会腰痛。

开展PDCA循环，
大家一起来考虑如何
创建不易发生腰痛的环境。



PDCA是指通过反复进行Plan（计划）、Do（实施）、Check（测定和评价）、Action（措施和改善），来持续改进业务的方法哦。



Plan-计划

<例>规定搬运物品时必须使用平板车的规则。

Action-改善

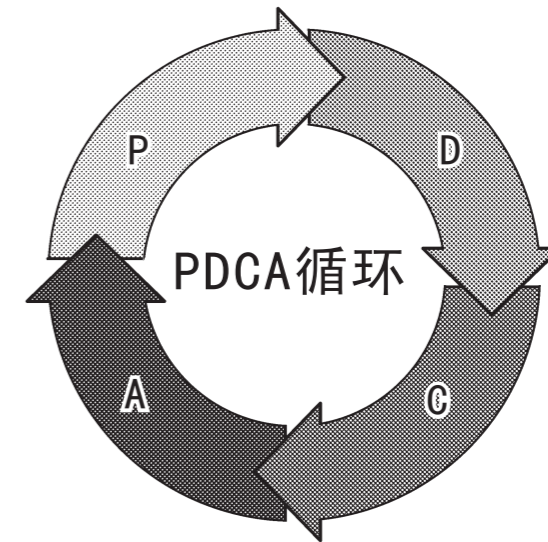
<例>如果平板车不够，应向上司报告并商量。如果无法使用平板车，则将规则改为2个人以上一起搬运。

Do-实施

<例>向公司内部传达并贯彻规则。

Check-评价

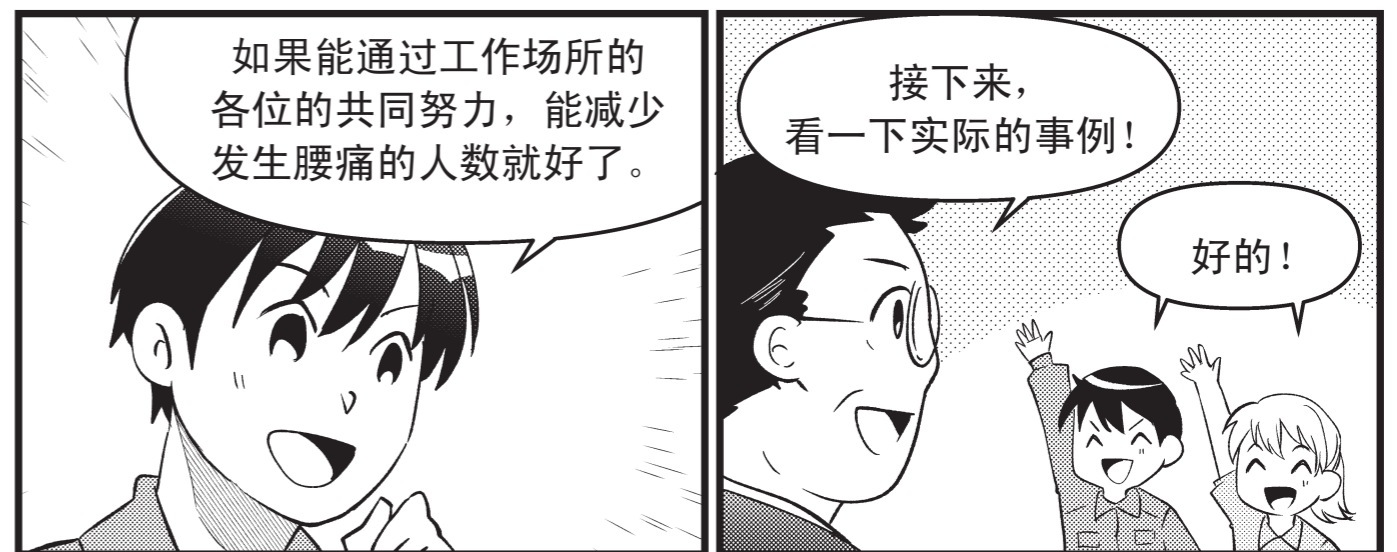
<例>有过由于平板车不够，人力搬运而导致腰痛的事例。



如果能通过工作场所的各位的共同努力，能减少发生腰痛的人数就好了。

接下来，
看一下实际的事例！

好的！



事例 1

拿起物品

情况 试图拿起放在地上的物品。

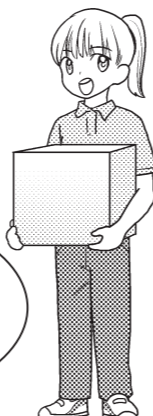


措施

1 请尽量将物品放在容易拿起的高度。

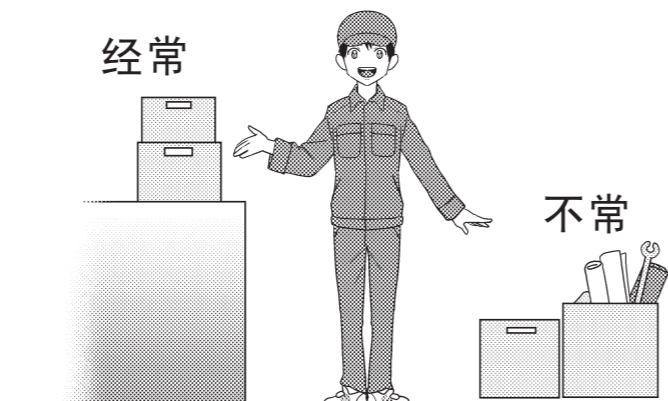


2 不得已需要人力搬运物品时，请遵守重量的基准。



适当的物品基准，请见“重量”页面哦！

3 如果必须将物品放在地上，请将经常处理的物品放在肘部高度，将不常处理的物品放在地上。



事例 2

人员护理

情况 在护理设施，试图独自护理用户。



措施

1 活用护理用辅助设备。



2 请调整作业环境。



3 对于身材较大的用户，请不要勉强，两人以上一起护理。



4 采取对腰部负担较少的姿势。



事例 3

移动放得较高的物品

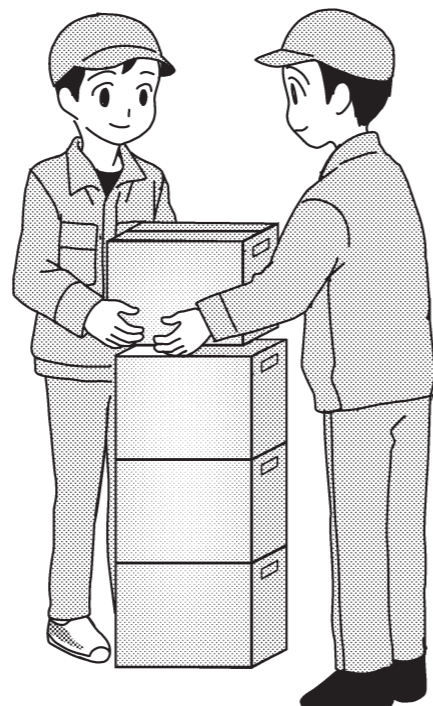
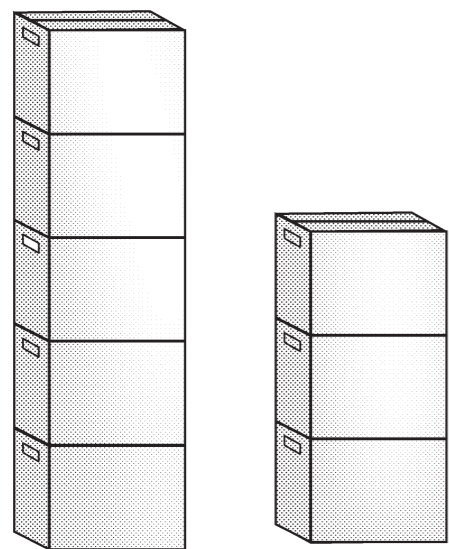
情况 试图独自移动放得较高的物品。



措施

1 请尽量不要将物品放得较高。

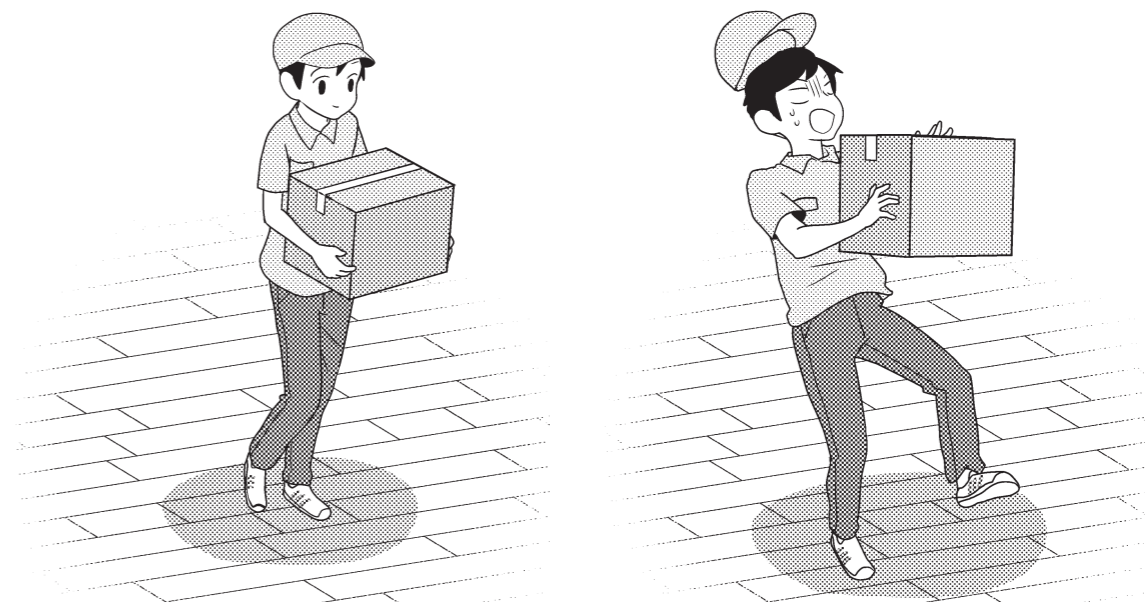
2 放在有高低差距的地方的物品，请让两名以上身高差距小的人来搬运。



事例 4

在易滑地面或穿着易滑鞋子作业

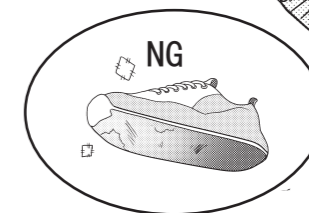
情况 在湿的地面，穿着易滑的鞋子搬运物品。



措施

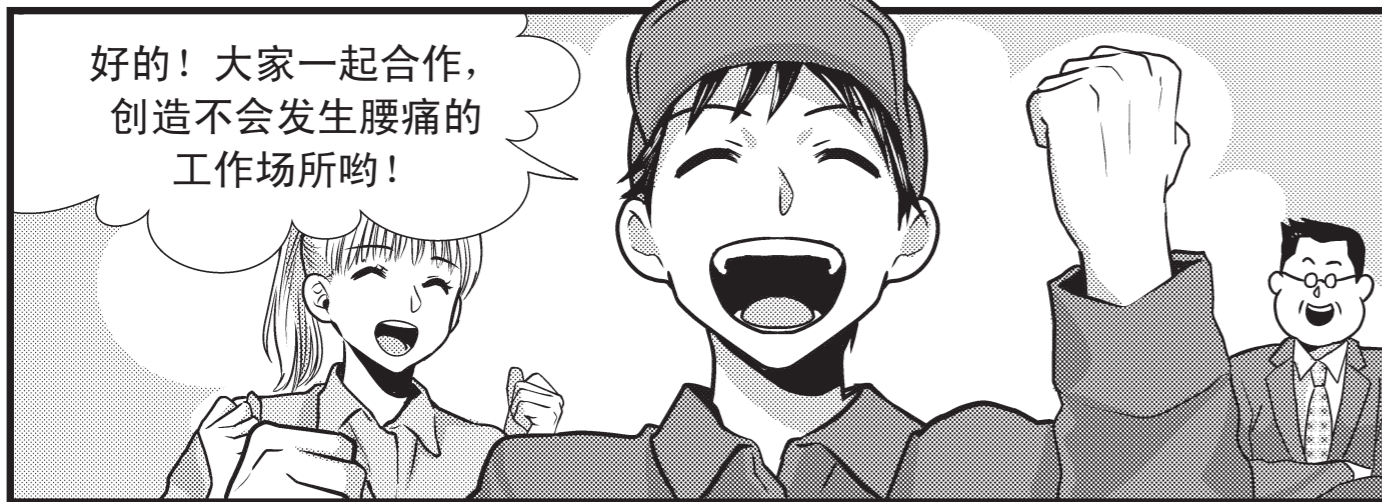
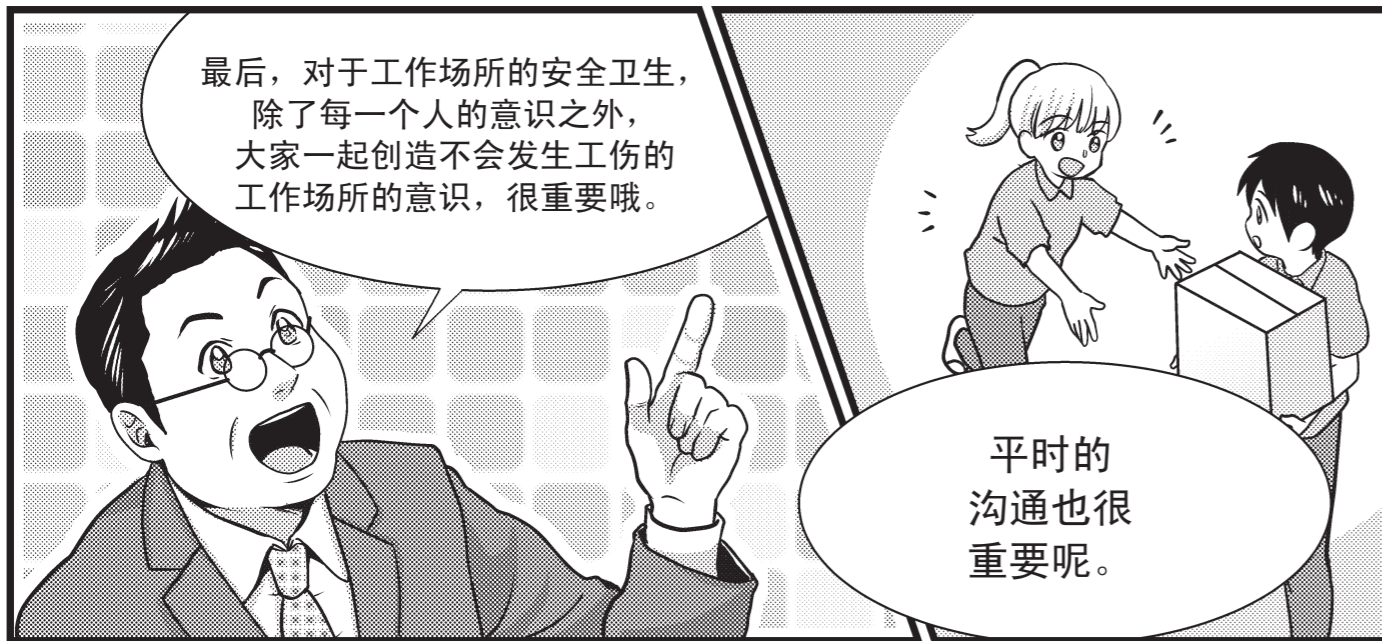
1 如果地面湿了，请擦掉。

2 穿着防滑鞋进行作业。



3 请不要以不自然的姿势拿起物品。





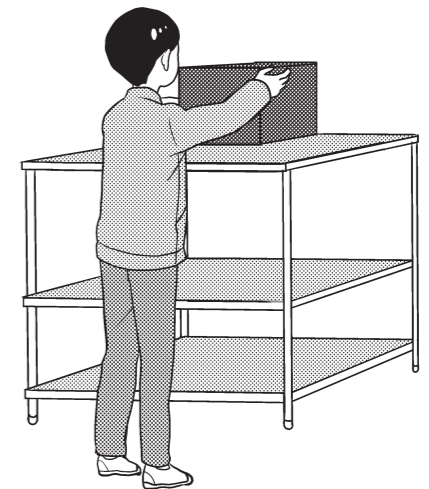
考虑一下以下的搬运，物品放在哪里才不容易引起腰痛？

1 高度

大约腰部

or

大约肩部

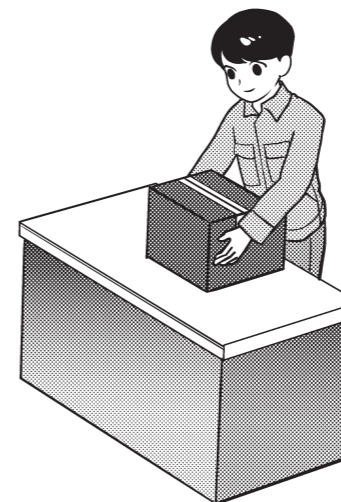


2 距离

身体附近

or

远离身体





看漫画轻松读懂

与人和重物相关的搬运作业的基础知识

2022年3月发行

发行：厚生劳动省

策划：Mizuho Research & Technologies, Ltd.

合作：与人和重物相关的搬运作业相关的安全卫生教育教材制作工作组

制作：Sideranch Inc.

与该资料相关的事宜，请咨询
厚生劳动省 劳动基准局 安全卫生部 安全科