

6

腰痛予防対策の取り組み事例紹介

1. カリツー株式会社..... 36
2. 株式会社阪急阪神ロジパートナーズ..... 39
3. 大和ハウス工業株式会社（大和物流株式会社）..... 42

1. カリツー株式会社

企業概要

本社所在地 : 愛知県安城市

社員数 : 2,734名 (2021年3月末時点)

車両保有台数 : 大型〈5t車以上〉 : 795台 小型〈5t車未満〉 : 222台
 フォークリフト : 820台

● 腰痛予防に関する主な取り組み ●

1. 安全講習の実施
2. 効果的な休憩等に向けた支援
3. ドライバー向け体操の推進
4. ヒヤリ・ハット体験の共有
5. 手作業による荷積みの排除



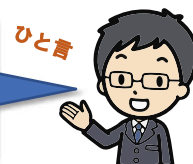
1-1. 安全講習の実施

入社時に9日間にわたる学科と実技の安全講習を実施。

各科目の中で正しい作業姿勢についても教育し、入社時からの腰痛予防を進めている。フォークリフトについては別途従事者向け教育を実施し、**協力会社に対する研修**にも力を入れている。



入社時に、作業中に守るべき安全・腰痛防止のポイントを理解することで、組織の安全水準が向上します。構内作業での接触事故等もあるので、協力会社を含めた研修も重要です。



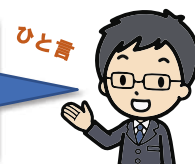
労働安全・衛生コンサルタント

1-2. 効果的な休憩等に向けた支援

運転作業においては、**改善基準告示**を踏まえ、*2時間の業務で10分以上、その後の2時間で更に20分以上の休息を目安に休憩場所も指定（体調異常や強い眠気を感じた場合は、これに限らず速やかな休憩をとる）。ガムやコーヒー等、各自が好みで眠気防止の食品を事前に用意し、点呼時にトレイに並べて**管理者が目視確認**している。



会社がドライバーの休憩確保を個人任せにせず組織として徹底しています。眠気防止の工夫についても会社が支援する等、ユニークな取り組みです。

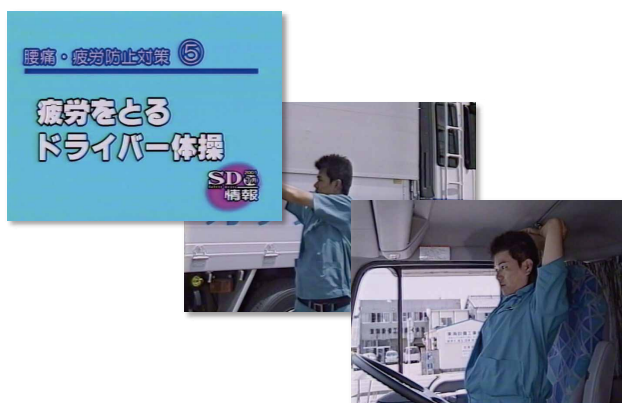


労働安全・衛生コンサルタント

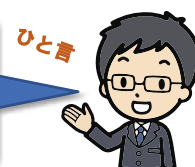
* 改善基準告示：自動車運転者の労働時間等の改善のための基準（平成元年労働省告示第7号）
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/kantoku/dl/040330-10.pdf>

1-3. ドライバー向け体操の推進

社内でドライバー体操の動画を作成し、疲労をとるよう勧めている。雨天時にトラックの**車内でもできる**体操もある。連続運転の合間に、**車両点検**を兼ねて**車両を一周**まわり、身体を動かすことを推奨している。



連続運転の合間に（勤務時間内として）休息をとる場合、車両点検等、身体を動かす作業を組み合わせることで、腰や背の筋肉がほぐされ疲れがとれます。



労働安全・衛生コンサルタント

1-4. ヒヤリ・ハット体験の共有

職場会議に合わせて毎月1回、小グループで**KYT**（危険予知訓練）や**ヒヤリ・ハット・ミーティング**を実施し、安全意識を共有してレベルアップを続けている。



仲間とのKYTによる気づきや、ヒヤリ・ハットを共有することで、互いの安全水準を上げていく効果があります。また、毎月の積み重ねは、新規入職者の安全意識を高め、レベルアップに繋がっています。



労働安全・衛生コンサルタント

1-5. 手作業による荷積みの排除

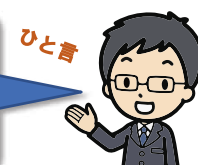
少量の荷物であっても**パレットでの運搬**を徹底している。見た目だけの判断では「少ない」「軽い」と思い、手作業になりがちであったが、ルールが定着し、腰痛予防が図られている。



※イメージです



人力による重量物の持ち上げは、腰に大きな負担をかけます。軽そうな荷物でも、腰のひねりや押し込む作業等、リスクは高いです。パレットでの運搬は腰痛の予防に効果的な作業改善です。



労働安全・衛生コンサルタント

2. 株式会社阪急阪神ロジパートナーズ 阪急阪神ロジパートナーズ HANKYU HANSHIN LOGIPARTNERS Co., Ltd.

企業概要

本社所在地：大阪府大阪市

社員数 全体：158名（2021年10月末時点）

西日本営業部：83名（正社員）

南港運輸営業所：18名（正社員）内責任者：1名 配車業務等：11名 ドライバー：6名

南港ターミナル営業所：16名（正社員）内責任者：1名 倉庫作業員：15名

車両保有台数 南港運輸営業所：10t車：2台 / 4t車：3台 / 2t車：1台

南港ターミナル営業所：フォークリフト：6台

腰痛予防に関する主な取り組み

（南港運輸営業所/南港ターミナル営業所）

1. 会社独自の「作業安全対策委員会」
2. 管理者の能力向上教育
3. 休憩時間確保の工夫
4. 荷主とのタイアップで腰痛予防
5. 防寒対策で腰痛予防



2-1. 会社独自の「作業安全対策委員会」

安全衛生委員会とは別組織として、作業の安全確保に特化した、会社独自の**作業安全対策委員会**を設置している。各事業所は、委員会に毎月ヒヤリ・ハット報告をするほか、推進委員は**安全パトロール**を通じて他の事業所の作業状況も点検する。

作業安全対策委員会 《基本方針》

『安全はすべてに優先する』

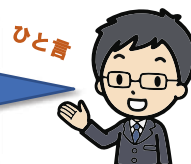
社長が自ら先頭に立って、本方針に基づき全社員とともに安全に対する意識向上や職場環境の改善を図り、継続的に事故撲滅に取り組むことで労働災害の撲滅と安全文化の醸成、ならびに健康の確保を図る。

具体的な活動内容

各事業所での作業計画策定（実態調査・作業指揮者選任）
リスクアセスメントの実施（ヒヤリハットから抽出）
危険作業エリア・危険作業の抽出・改善（死角や動線不良のチェック）
環境整備の促進（備品購入・老朽化、不良備品の確認及び交換等）
現場安全活動（KYT活動・荷役機器点検）
安全文化の醸成（安全対策会議・巡回安全パトロールの実施等）
各所での改善方法等の展開（事業所ごとの安全衛生委員会開催等）

作業安全対策委員会の基本方針の資料

会社トップによる安全優先の方針が行きわたり、横断的な委員会活動を通じて、各事業所の安全水準の向上が期待されます。



労働安全・衛生コンサルタント

2-2. 管理者の能力向上教育

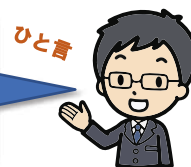
管理者は、毎年、腰痛予防セミナー（近隣トラック協会主催）等に参加し、**常に新しい情報を収集**する等、能力向上を図っている。ここで得られた腰痛予防のノウハウは、安全講習等を通じて社内周知に活かされる。また、従業員にも外部講習会への参加を呼びかけ、**参加しやすい環境**を作り上げている。



腰痛予防セミナーの資料

入社時の安全講習の資料

職場における腰痛は、業務を進める中で組織的に予防することが重要です。このため、新しい情報を入手する仕組みは有用であり、労働者もまた知識の習得等により、自主的な取り組みが期待されます。



労働安全・衛生コンサルタント

2-3. 休憩時間の確保の工夫

倉庫内作業では午前10分、午後10分以上の休憩時間を取る（夏期は熱中症対策のため回数を増やしている）。安心して休憩をとれるよう、休憩時間は**シャッターを閉めて**、入荷作業を停止している。



業務中



休憩時間

他の作業や顧客への配慮から休憩をとらずに作業を続けると、腰部への負担を下げる事ができず、疲労を回復することができません。わかりやすいルールを決めることで、腰痛予防に効果を上げている例です。



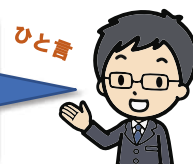
労働安全・衛生コンサルタント

2-4. 荷主とのタイアップで腰痛予防

30kgを超える荷物の集荷は、あらかじめ荷主から知らせを受けて**2人作業**で行うこととし、荷主(親会社)の協力を得ている。従来はドライバーが集荷時に行うため、現地で重い荷物だとわかって1人で行わざるを得なかったが、現場の声を管理者が聴き、腰痛の発生を未然に防ぐこととした。



背格好が近いバディ（2人組）で行うと安心ですね。依頼を受けて行う仕事が多い中、ドライバーへの負担を軽減しようという取り組みは見習いたい取り組みです。



労働安全・衛生コンサルタント

2-5. 防寒対策で腰痛予防

冬場の防寒対策として、防寒着や、ネックウォーマー、カイロ、手袋を**支給**している。



防寒着

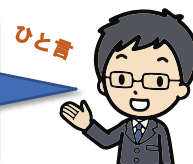


ネックウォーマー



カイロ

身体が冷えると血行が悪くなり、腰痛が発生しやすくなります。冬場に保温力のある暖かい服装は、寒い現場作業への備えができ、腰痛予防に効果的です。個人任せではなく、組織としての望ましい取り組みです。



労働安全・衛生コンサルタント

3. 大和ハウス工業株式会社

企業概要

大和ハウス工業株式会社 栃木二宮工場（大和物流株式会社）

所在地 : 栃木県真岡市

社員数 工場全体 : 689名（2021年9月末時点） 協力会社 : 14社

大和物流 : 113名 ドライバー : 29名 技能員(倉庫内作業) : 62名 事務員 : 約22名

車両保有台数 : 大型〈5t車以上〉 : 2台 / 小型〈5t車未満〉 : 27台
フォークリフト : 27台

腰痛予防に関する主な取り組み

1. アシストスーツの活用
2. ヒヤリ・ハット報告の拡充
3. 荷役作業時のフルハーネス着用の徹底



3-1. アシストスーツの活用

栃木二宮工場では、腰痛予防に配慮した製造工程としているが、隙間作業や臨時の作業工程等も生ずるため、3年前から装着型のアシストスーツを導入している。各人が事前に使用感等、確認してから使う。誤使用で腰を痛めたりしないよう、使用者には1時間程度の**事前講習**を実施し、使い方を習得させている。作業者からは終業時の身体の疲労が少なくなった、腰痛がなくなった等の感想がある。



中腰姿勢の作業

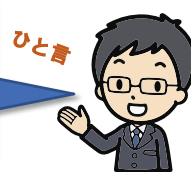


重量物の移動



手押し台車の操作

工場のラインや物の配置、作業工程を改善することは、腰痛予防の基本ですが、臨時の作業等のため、補助的にアシストスーツを活用することも増えています。効果を見極めながら導入しましょう。使い方教育、作業者の意思確認等も重要です。



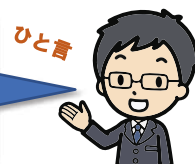
労働安全・衛生コンサルタント

3-2. ヒヤリ・ハット活動の拡充

従来からのヒヤリ・ハット報告を拡充して「ヒヤリ・ハット・**キガカリ**報告書」とし、社員からの不安全情報を収集している。ヒヤリ・ハットではないが、もしかしたら事故につながるのではないかと気になる事を、**キガカリ**として収集し、共有することとした。報告書の裏面は「リスク低減改善報告書(1次)(2次)」となっており、改善状況がわかりやすくなっている。



ヒヤリ・ハットに限らず、ちょっとした気がかりも共有することで、危険の予知に役立っています。仲間も同じように感じていることがわかると、対策につなげやすくなりますね。



労働安全・衛生コンサルタント

3-3. 荷役作業時のフルハーネス着用の徹底

屋外に13箇所の**荷締めシート掛け作業場**を設置している。ドライバンを除くすべての車両の荷締め、シート掛け作業は、この場所でフルハーネスを着用して行い、転落によるケガを予防している。雨天時は同様の作業を工場内で行えるよう環境を整備している。



荷締めシート掛け作業場



順守事項の看板

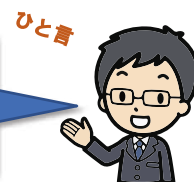


工場内の荷締めシート掛け作業場

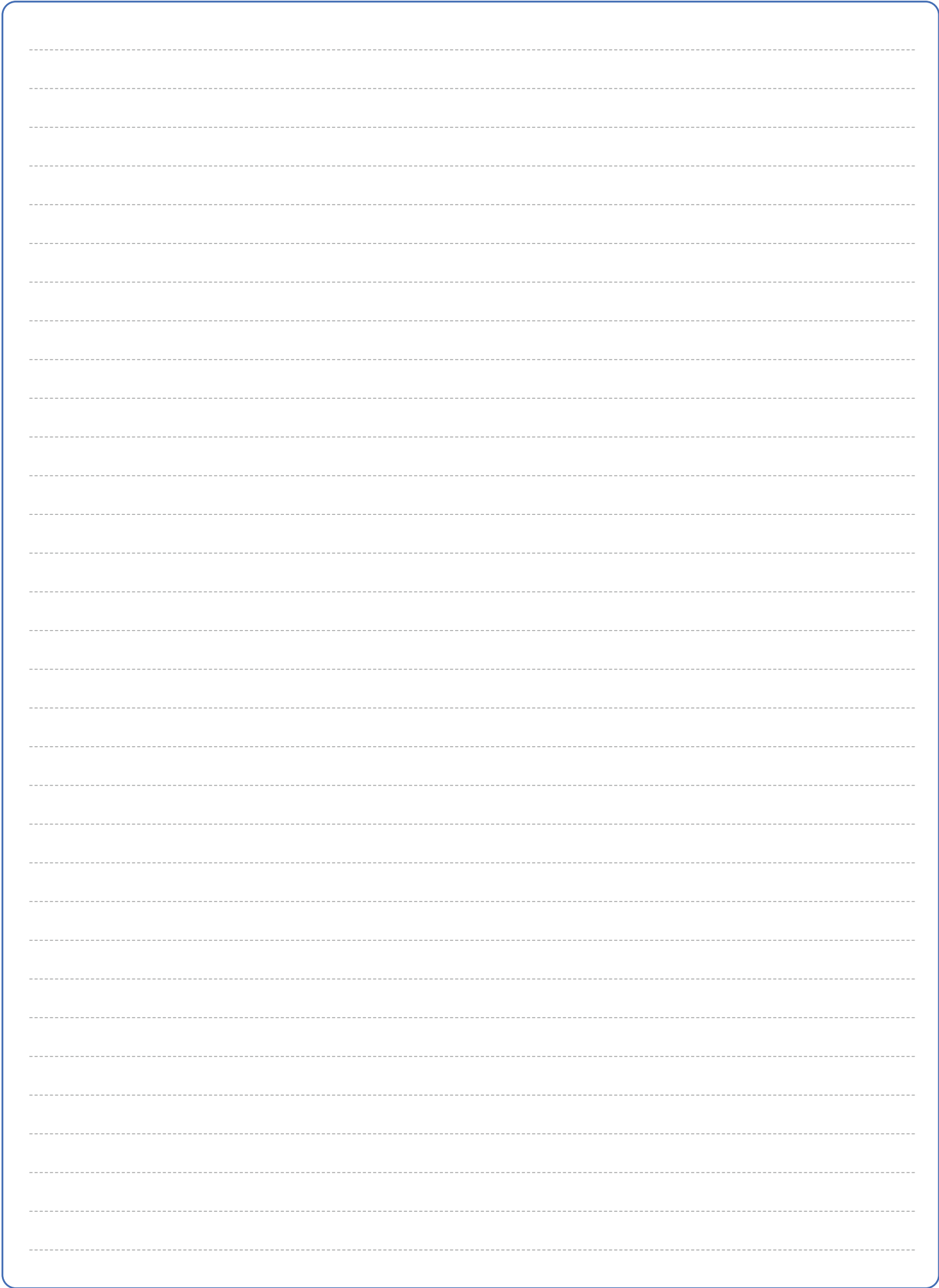


荷締め作業の様子

トラックの荷台での作業は、転落災害リスクが高いため、作業の集約と転落防止措置の徹底は効果的です。無理な姿勢を取らずに、安心して作業ができるので、腰痛の予防にも有効です。



労働安全・衛生コンサルタント



令和 3 年度厚生労働省委託事業
陸上貨物運送事業向け腰痛予防テキスト
～職場から 腰痛と転倒をなくそう～

株式会社平プロモート
腰痛予防対策事務局

〒471-0867 愛知県豊田市常盤町 1-88
<https://www.tairapromote.co.jp/>

