

参考資料

目次

- 1 職場における腰痛予防対策の推進について 参考-1
- 2 職場における腰痛予防対策に係る労働衛生教育の推進について . . . 参考-39
- 3 社会福祉事業に従事する者の確保を図るための措置に関する
基本的な指針 参考-47
- 4 職場における腰痛発生状況の分析について 参考-59
- 5 介護作業者の腰痛予防対策のチェックリストについて 参考-84
- 6 介護者のための腰痛予防マニュアルー安全な移乗のためにー 参考-92

1 職場における腰痛予防対策の推進について

基発第 547 号

平成 6 年 9 月 6 日

職場における腰痛予防対策については、昭和 45 年 7 月 10 日付け基発第 503 号「重量物取扱い作業における腰痛の予防について」及び昭和 50 年 2 月 12 日付け基発第 71 号「重症心身障害児施設における腰痛の予防について」により当該業務従事者に対する腰痛予防対策を示し、その指導に努めてきたところである。

この間、腰痛の発生件数は着実に減少し、最近の 10 年間では 4 割強の減少を見たところであるが、今なおその数は年間約 6,000 件となっており、業務上疾病全体に占める割合も約 6 割と、依然として高い状況にある。

このため、今般、広く職場における腰痛の予防を一層推進するための対策として、調査研究結果を踏まえ、別添のとおり「職場における腰痛予防対策指針」を定めたので、了知するとともに、あらゆる機会を通じてその周知に努められたい。また、この通達の解説部分（参考を除く。）は、本文と一体のものとして取り扱われたい。

なお、本省においては、職場における腰痛予防の一層の促進を図るため、引き続き、調査研究に努めることとしていることを申し添える。

おって、昭和 45 年 7 月 10 日付け基発第 503 号及び昭和 50 年 2 月 12 日付け基発第 71 号は、本通達をもって廃止する。

職場における腰痛予防対策指針

1 はじめに

職場における腰痛は、特定の業種のみならず多くの業種及び作業において見られる。

これらの腰痛の発生の要因には、[1]腰部に動的あるいは静的に過度に負担を加える動作要因、[2]腰部への振動、寒冷、床・階段での転倒等で見られる環境要因、[3]年齢、性、体格、筋力等の違い、椎間板ヘルニア、骨粗しょう症等の既往症又は基礎疾患の有無及び精神的な緊張度等の個人的要因があり、これら要因が重なり合って発生する。

職場における腰痛を予防するためには、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を適切に行うことによって腰痛の発生の要因の排除又は軽減に努めるとともに、労働者の健康の保持増進対策を進めることが必要であることから、本指針は、これらの事項について具体的に示すものである。

各事業場においては、本指針に掲げられた腰痛の基本的な予防対策を踏まえ、各事業場の作業の実態に即した対策を講ずる必要がある。

なお、本指針では、腰痛の発生を減少させるため、一般的な腰痛の予防対策を示した上で、腰痛の発生が比較的多い次の5作業についての作業態様別の基本的な対策を別紙により示した。

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 重症心身障害児施設等における介護作業
- (3) 腰部に過度の負担のかかる立ち作業
- (4) 腰部に過度の負担のかかる腰掛け作業・座作業
- (5) 長時間の車両運転等の作業

【指針解説】

「1 はじめに」について

(1) 職場における腰痛

一般に、腰痛には、ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）、椎体骨折、椎間板ヘルニア、腰痛症等がある。

腰痛に密接な関連がある身体の構造として、脊椎の各椎体の間に軟骨である椎間板があり、これが脊椎の動きに際してクッションの働きをしている。また、椎体の周囲に椎間関節、じん帯及び筋肉があり、脊柱を支えている。腰痛は、これらの構造に障害が起きた場合に発生する。

なお、腰痛は、単に腰部に対する痛みだけでなく、臀部から大腿後面・外側面、さらに、膝関節を越えて下腿の内側・外側から足背部・足底部にわたり痛み、しびれ、つっぱり等が広がるものも有的时候から、本指針における腰痛とは、これらも含むものである。

(2) 腰痛の発生の要因

腰痛の発生の要因は、次のように動作要因、環境要因及び個人的要因に分類される。

イ 動作要因

動作要因には、主として次のようなものがある。

(イ) 強度の身体的負荷

退行性腰椎疾患のある者が、強度の身体的負荷を受けること。

(ロ) 長時間の静的作業姿勢（拘束姿勢）

立位、椅座位、不自然な作業姿勢等の静的作業姿勢を長時間とること。

(ハ) 前屈（おじぎ姿勢）、ひねり、後屈ねん転（うっちゃり姿勢）

前屈、ひねり及び後屈ねん転の姿勢をしばしばとること。

(ニ) 急激又は不用意な動作

物を急に持ち上げるなど急激又は不用意な動作をすること。（予期しない負荷が腰部にかかるときに、腰筋等の収縮が遅れるため身体が大きく動揺して腰椎に負担がかかる。）

ロ 環境要因

環境要因には、主として次のようなものがある。

(イ) 振動

車両系建設機械の運転等により腰部に著しく粗大な振動を受けること。

(ロ) 寒冷

寒冷な環境に身体を置くこと。（筋肉が緊張し、筋収縮及び反射が高まる。）

(ハ) 床面の状態

滑りやすい床面、段差（床面、階段でスリップし、又は転倒して腰痛が発生することがある。）

ハ 個人的要因

個人的要因には、主として次のようなものがある。

(イ) 年齢及び性

年齢とともに腰痛による欠勤及び痛みの持続時間が増加。また、女性は、男性より筋肉労働に由来する腰痛の訴えが多いこと。

(ロ) 体格

体格と、作業台の高さ、作業空間等とが適合していないこと。（なお、肥満と腰痛とは、明確な関係がある。）

(ハ) 筋力等

握力、腹筋力、バランス能力等

(ニ) 心理的要因

作業内容、労働条件等による精神的な緊張、作業に対する責任感、緊張しやすさ等その他腰痛の既往症、基礎疾患の有無、動作の巧緻性、教育・訓練の有無も腰痛の発生と関係がある。

(3) 労働衛生管理

腰部に著しい負担のかかる作業に対して、労働衛生管理が適正に行われるためには、各事業場における労働衛生管理体制を整備し、それぞれの事業場で実際に行われている作業に即した腰痛予防対策を進めていく必要がある。

実際の労働衛生管理は、事業者、安全衛生の担当者を中心として、また、一定規模

以上の事業場においては、衛生委員会、総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者等を中心として進められることとなる。

いずれの事業場においても、必要に応じ、労働衛生コンサルタント、保健婦・看護婦その他労働衛生業務に携わる者との連携を強化することによって、より効果的に運営されることが望ましい。

また、関係労働者は、各事業場における腰痛予防対策を理解し、その実施に積極的に協力することが必要である。

2 作業管理

(1) 自動化、省力化

腰部に著しい負担のかかる作業を行わせる場合には、作業の全部又は一部を自動化又は機械化し、労働者の負担を軽減することが望ましいが、それが困難な場合には、適切な補助機器等を導入すること。

(2) 作業姿勢、動作

労働者に対し、次の事項に留意させること。

イ 腰部に負担のかかる中腰、ひねり、前屈、後屈ねん転等の不自然な姿勢をなるべく取らないようにすること。このため、正面を向いて作業が行えるよう作業台等の高さ、労働者と作業台等との対面角度の調節等を行うこと。また、不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、適宜、身体を保持する台等を使用すること。

ロ 立位、椅座位等において、同一姿勢を長時間取らないようにすること。

ハ 腰部に負担のかかる動作を行うに当たっては、姿勢を整え、かつ、急激な動作を避けること。

ニ 持ち上げる、引く、押す等の動作は、膝を軽く曲げ、呼吸を整え、下腹部に力を入れながら行うこと。

ホ 勁部又は腰部の不意なひねりを可能な限り避け、動作時には、視線も動作に合わせて移動させること。

(3) 作業標準等

イ 作業標準の策定

腰部に過度の負担のかかる作業については、腰痛の予防のため、次の事項に留意して作業標準を策定すること。また、新しい機器、設備等を導入した場合には、その都度、作業標準を見直すこと。

(イ) 作業時間、作業量、作業方法、使用機器等を示すこと。

なお、作業時間、作業量等の設定に際しては、作業内容、取り扱う重量、自動化等の状況、補助機器の有無、作業に従事する労働者の数、性別、体力、年齢、経験等に配慮すること。

(ロ) 不自然な姿勢を要する作業や反復作業等を行う場合には、他の作業と組み合わせる等により当該作業ができるだけ連続しないようにすること。また、作業時間中にも適宜、小休止・休息が取れるようにすることが望ましい。

ロ その他

(イ) コンベヤー作業等作業速度が機械的に設定されている作業を行わせる場合には、労働者の身体的な特性と体力差を考慮して、適正な作業速度にすること。

(ロ) 夜勤、交替制勤務及び不規則勤務にあつては、作業量が昼間時における同一作業の作業量を下回るよう配慮すること。

(4) 休憩

イ 腰部に著しい負担のかかる作業を行わせる場合には、横になって安静を保てるよう十分な広さを有する休憩設備を設けるよう努めること。

ロ 休憩設備の室内温度を、筋緊張が緩和できるよう調節することが望ましい。

(5) その他

- イ 腰部に著しい負担のかかる作業を行わせる場合には、腹帯等適切な補装具の使用も考慮すること。
- ロ 作業時の靴は、足に適合したものを使用させること。腰部に著しい負担のかかる作業を行う場合には、ハイヒールやサンダルを使用させないこと。

【指針解説】

「2 作業管理」について

(1) 自動化、省力化

未熟練労働者、今後増加が予想される中高年齢者等を考慮して、重量物取扱い作業等腰部に著しい負担のかかる作業については、作業の全部又は一部の自動化・機械化を推進することが望ましい。自動化等が困難な場合は、対象物の性状や作業手順等に詳しい現場の労働者等の意見を参考に、適切な補助機器等を導入することが必要である。

(2) 作業姿勢、動作

イ 「不自然な姿勢」には、膝関節を曲げて立つ中腰姿勢、上半身が前傾する前屈姿勢、しゃがむ・かがむ姿勢、床に膝やお尻をつく姿勢が含まれる。労働者が自然な立位又は椅座位で作業対象に正面を向いて作業ができるように作業台等を適切な高さや位置にするか、又は調節が可能な作業台を使用し、十分な作業空間を確保することが望ましい。

「身体を保持する台等」の「等」には、支柱、腰部保護ベルトが含まれる。

ロ 同一姿勢を長時間にわたり維持することは腰部への負担を増加するので、休憩、筋疲労を緩和するための小休止・休息、補助機器等の配置、姿勢を変える等の工夫が必要である。また、同じ姿勢や動作が反復するような作業態様をできるだけ避ける。反復の周期や回数等を考慮し、小休止・休息等の間隔を検討することが望ましいが、適宜自発的な小休止・休息が取れるようにすべきである。

ハ 「腰部に負担のかかる動作」には、持ち上げる・引く・押す・曲げる・ひねる・飛び降りる等の動作がある。急激な動作は、椎間板や筋肉等に衝撃的な力を及ぼし、これらを損傷させて腰痛を発生させることがある。

ニ 持ち上げる動作では、腹圧をかけたときの方が腹圧をかけないときに比べて、腰椎にかかる負荷が小さい。これは、背筋に加え、腹筋も使って幹全体で重量物を支える役割をするためである。

ホ 頭部を片側にひねると、ひねった側の上・下肢は伸展し、反対側の上・下肢は屈曲する。このように、上肢筋及び下肢筋の緊張は、姿勢反射により調節されているため、頸部又は腰部の不意なひねりを避けることが望ましい。

また、視線は、動作に伴う筋緊張と密接な関係があることから、視線を動作に合わせて移動させることが必要である。なお、このことは注意を集中するためにも役立つ。

(3) 作業標準等

腰部にかかる負担は、取り扱う重量や自動化の状況、作業時間等のほか、労働者の

年齢、性、筋力等の個人的要因によって変化する。したがって、作業標準の策定に当たっては、作業密度、作業強度、作業量等が過大にならないように注意し、また、性と年齢を考慮することが重要である。

イ 作業標準の策定

個々の作業や職場について作成された作業標準には、標準的な作業動作、作業姿勢、作業手順、その他の作業方法等を網羅する必要があるが、「正しい姿勢で」等のあいまいな表現は避け、必要に応じイラストや写真などを用いて具体的で労働者に分かりやすいものとする必要がある。

作業時間の設定に当たっては、女性又は中高年者の配置等に留意する。不自然な姿勢をとることが避けられず、しかも継続することが多い作業や、姿勢の拘束や同一動作の反復が多い作業では、他の腰部負担の少ない作業と組み合わせることにより、腰部に負担がかかる作業時間が少しでも短くなるようにする。

ロ その他

「適正な作業速度」には、交替員を配置する等の方法を併用して、作業速度の個人差を調整する方法が含まれる。

人間は、生理的に、昼間に作業能力が高まり、夜間は活動性が低下する。したがって、夜勤、交替勤務及び不規則勤務等における作業量は、通常の日勤時の作業量をやや下回るように基準を決める等の配慮が必要である。

(4) 休憩

作業時間の間に適切な長さの休憩を取ることで腰部の緊張を取り除くことは、腰痛を予防する上で重要なことである。また、腰痛の既往歴のある者やその徴候のある者は、適宜小休止・休息を取り、その再発又は増悪を防ぐことが肝要である。このため、横になって安静を保てるよう十分な広さを有し、筋緊張が緩和できるよう快適な環境の休憩設備を確保することが望ましい。

(5) その他

イ 腹帯等は、外力や腹圧を分散させて脊椎の特定点に力を集中させない効果がある。腰部負担の特に大きいと考えられる作業に従事する場合や腰部疲労感等を自覚する場合には、作業中に腹帯や腰痛予防用コルセット等を着用することが望ましい。しかし、着用の仕方によっては腹筋力低下等をもたらすことがあるので、医師の指導を受ける等により、正しい使用方法を理解する必要がある。

ロ 床面からの腰椎等への衝撃を少なくし、転倒等の事故を防ぐために作業用の靴(履物)は、足に適合したもの(大きすぎず、土踏まずや指のつけ根等足底のアーチをしっかりと支えるもの)で、安全なもの(滑りにくいもの、底が薄すぎたり、堅すぎたりしないもの)を選ぶ必要がある。

3 作業環境管理

(1) 温度

屋内作業場において作業を行わせる場合には、作業場内の温度を適切に保つこと。また、低温環境下において作業を行わせる場合には、保温のための衣服を着用させるとともに、適宜、暖が取れるよう暖房設備を設けることが望ましい。

(2) 照明

作業場所、通路、階段、機械類等の形状が明瞭にわかるように適切な照度を保つこと。

(3) 作業床面

作業床面はできるだけ凹凸がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性及び耐へこみ性に優れたものとするのが望ましい。

(4) 作業空間

動作に支障がないよう十分な広さを有する作業空間を確保すること。

(5) 設備の配置等

作業を行う設備、作業台等については、作業に伴う動作、作業姿勢等を考慮して、形状、寸法、配置等に人間工学的な配慮をすること。

【指針解説】

「3 作業環境管理」について

(1) 温度

温度の設定が適切でない作業環境では、筋肉などの運動器の活動状態が良好でないため、腰痛を発生させるおそれがある。温度の設定に当たっては、作業強度によって体熱の発生量が異なることから、立って行う軽作業に比べ、座作業ではやや高めに、重量物取扱い作業では低めにするよう配慮すること等が必要である。

とりわけ、気温が低すぎると、筋・骨格系が堅くなって作業能率が低下し、腰痛の誘因になることから、寒冷時の屋内作業場では暖房設備により適切な温度環境を維持することが望ましい。労働者が工場内に点在し、又は工場全体の暖房が困難である場合には、労働者の付近を局所的に暖房することも考慮する。

(2) 照明

適切な照度を保って視覚情報を確保することにより動作を予測し、筋緊張を行うことができるため、滑り、転倒、階段の踏みはずし等を防止することができる。また、視覚情報の確保は、姿勢調節を適切に行うためにも必要である。

(3) 作業床面

物の運搬作業中に転倒したり、つまづくと、労働者の腰部に瞬間的に過大な負荷がかかり、腰痛になることがある。このため、作業床面はできるだけ凹凸・段差がなく、かつ、滑りにくいものとするのが望ましい。

(4) 作業空間

不自然な作業姿勢、動作をさけるため、作業場、事務所、通路等の作業空間を十分に確保する必要がある。十分な広さがない、動作の障害となるものがある等の場合に

は、作業開始前に作業空間を十分認識しておくことが必要である。

なお、作業空間には、左右の上肢が水平方向及び垂直方向に到達する範囲（直接的作業空間）のほか、通路、機材の運搬に必要な範囲（間接的作業空間）も含まれる。

(5) 設備の配置等

設備、作業台等を設置し、又は変更する場合は、労働者が設備等に合わせて作業するのではなく、労働者に設備等を合わせることにより、適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅等を確保することができるよう配慮することが必要である。

4 健康管理

(1) 健康診断

重量物取扱い作業、介護作業等腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、当該作業に配置する際（再配置する場合を含む。以下同じ。）及びその後6月以内ごとに1回、定期的に、次のとおり医師による腰痛の健康診断を実施すること。

イ 配置前の健康診断

配置前の労働者の健康状態を把握し、その後の健康管理の基礎資料とするため、配置前の健康診断の項目は、次のとおりとすること。

- (イ) 既往歴（腰痛に関する病歴及びその経過）及び業務歴の調査
- (ロ) 自覚症状（腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等）の有無の検査
- (ハ) 脊柱の検査：姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
- (ニ) 神経学的検査：神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、筋萎縮等の検査
- (ホ) 脊柱機能検査：クラウス・ウェーバーテスト又はその変法（腹筋力、背筋力等の機能のテスト）
- (ヘ) 腰椎のX線検査：原則として立位で、2方向撮影（医師が必要と認める者について行うこと。）

ロ 定期健康診断

- (イ) 定期に行う腰痛の健康診断の項目は、次のとおりとすること。
 - a 既往歴（腰痛に関する病歴及びその経過）及び業務歴の調査
 - b 自覚症状（腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等）の有無の検査
- (ロ) (イ)の健康診断の結果、医師が必要と認める者については、次の項目についての健康診断を追加して行うこと。この場合、(イ)の健康診断に引き続いて実施することが望ましい。
 - a 脊柱の検査：姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
 - b 神経学的検査：神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、徒手筋力テスト、筋萎縮等の検査（必要に応じ、心因性要素に関わる検査を加えること。）
 - c 腰椎のX線検査（医師が必要と認める者について行うこと。）
 - d 運動機能テスト（医師が必要と認める者について行うこと。）

ハ 事後措置

腰痛の健康診断の結果、労働者の健康を保持するため必要があると認めるときは、作業方法等の改善、作業時間の短縮等必要な措置を講ずること。

(2) 作業前体操、腰痛予防体操

イ 作業前体操の実施

腰痛の予防を含めた健康確保の観点から、次のとおり作業前体操を実施すること。

- (イ) 始業時に準備体操として行うこと。

(ロ) 就業中に新たに腰部に過度の負担のかかる作業を行う場合には、当該作業開始前に下肢関節の屈伸等を中心に行うこと。

なお、作業終了時においても、必要に応じ、緊張した筋肉をほぐし、血行を良くするための整理体操として行うこと。

ロ 腰痛予防体操の実施

重量物取扱い作業、介護作業等腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対し、適宜、腰痛予防を目的とした腰痛予防体操を実施すること。

腰痛予防体操には、[1]関節可動体操、[2]軟部組織伸展体操、[3]筋再建体操の3種があり、実施に当たっては、その目的に合ったものを選択すること。

【指針解説】

「4 健康管理」について

(1) 健康診断

イ 健康診断の目的

職場における腰痛で最も多く見られるものは、他覚所見に乏しいいわゆる腰痛症と呼ばれるものである。腰部の静的負荷に、作業による機能的負荷が加重され、発生したと思われる腰痛が多い。その背景には、体幹筋の機能不全による不良姿勢や体幹筋の疲労、様々な素因、脊椎及びその周囲組織の加齢的变化、変形性変化、心因的な要素等が考えられる。

健康診断は、腰痛に関する健康管理の基礎資料の収集及び適正配置等を行うために必要な健康上の情報の把握のために実施するものである。

ロ 対象者の目安

「重量物取扱い作業、介護作業等腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者」とは、重量物取扱い作業、社会福祉施設等における介護作業のほか、これらに準ずる作業で、例えば、腰痛が発生し、又は愁訴者が見られる等腰痛の予防・管理等が必要とされる作業に常時従事する労働者が目安となる。

ハ 配置前の健康診断

配置前の健康診断の項目のうち(イ)及び(ロ)の項目の検査の実施に当たっては、参考1の腰痛健康診断問診票を、また、(ハ)から(ニ)までの検査の実施に当たっては、参考2の腰痛健康診断個人票を用いることが望ましい。

業務歴の調査においては、過去の具体的な業務内容を聴取することが必要である。既往歴の有無の調査及び自覚症状の有無の検査については、医師が直接問診することが望ましいが、参考1の腰痛健康診断問診票により、産業医等医師の指導の下に保健婦等が行ってもよい。その場合には、医師は、保健婦等と事前に十分な打合せを行い、それぞれの問診項目の目的と意義について正しく理解させておくことが必要である。

ニ 定期健康診断

定期健康診断においては、限られた時間内に多数の労働者を診断し、適切な措置を講じることが要求されるが、腰痛は自覚症状としての訴えが基本的な病像であり、様々な因子に影響を受けることが多いため、問診は重要である。

定期健康診断の項目のうち(イ)の項目については、スクリーニング検査とし、医師が直接問診することが望ましいが、参考1の腰痛健康診断問診票により、医師の指導の下に保健婦等が行ってもよい。また、(ロ)の項目の検査の実施に当たっては、参考2の腰痛健康診断個人票により行うことが望ましい。

ホ 事後措置

健康診断は、継続的な健康管理の一環として行うものであるが、単に腰痛者の発見、治療を目的としたものではない。事業者は、労働者の健康を保持増進するため、産業医等の意見を十分に聴取し、作業内容の適否等を考慮しながら、作業環境の整備、作業方法の改善、作業時間の短縮等を行わなければならない。この場合、健康診断結果をその労働者の健康管理に役立てるだけでなく、作業の種類等により分析し、比較・検討した上で、作業環境及び作業方法の改善に反映することが望ましい。

また、健康診断の結果、異常が発見された場合は、産業医等の意見に基づき、必要な治療・運動療法の指導等の措置を講じなければならない。

(2) 作業前体操、腰痛予防体操

イ 作業前体操の実施

急性腰痛は、休日明けの作業開始直後から3、4時間の間に起こりやすいこと、始業時は体の動きや外力に対する反応性等が低下していること、作業の前に筋肉をストレッチ等で刺激するとその後の筋活動に対する備えができることなどから、始業時には、ストレッチ体操や膝、脊椎、股関節等の屈伸・ねん転運動等の準備体操を行う必要がある。

腰部に過度の負担のかかる作業を開始する前には、下肢関節の屈伸、体幹部のねん転、筋肉のストレッチを含む体操を行う必要がある。

作業前体操は、参考3を参照として、作業内容に応じた適切なものとし、ヘルスケア・リーダー等の指導の下に行うことが望ましい。

ロ 腰痛予防体操の実施

職場内の施設又は家庭において腰痛予防体操を実施し、腰部を中心とした腹筋、背筋、臀筋等の筋肉の柔軟性を確保するとともに、筋肉を再建することが腰痛の予防にとって重要である。また、腰痛予防体操は、腰痛の治療にも有効である。

腰痛予防体操は、参考4を参照として、産業医等の指導の下に行うこと。

参考 1 (腰痛健康診断問診票)

腰痛健康診断問診票 [1/2]

番号:	氏名:	生年月日: 年 月 日 (歳)	性別: 男・女
入社年月日: 年 月 日 (勤続 年 月)	検診年月日: 年 月 日		
検診機関名:			

次の各質問について、内に選択肢の中から該当するものを、下線部に該当する事項をそれぞれ記入してください。

1. 業務歴

現在の業務に就く前に、他の業務を行ったことがありますか。

① いいえ ② はい (業務の種類: _____)

2. 既往歴

以前に大きな病気にかかったことがありますか。

① いいえ ② はい (病名: _____)

3. 腰痛歴

<(1)で①と答えた場合は、4.に進んでください。>

- (1) 以前に腰痛になったことがありますか。 ① いいえ ② はい (初回は__年__月ごろ)
- (2) 初めて腰痛になったのは ① 職場で ② 家庭生活で ③ 交通事故で
④ スポーツ中に ⑤ その他
- (3) その時の起こり方は ① 急激に起こった ② 徐々に起こった
○ どんなときに ア 物を持ち上げた、降ろした、運んだ、よけた、
 拾った、押した、引いたとき イ 中腰で仕事
 をしていたとき ウ かがんで仕事をしていた
とき エ 不自然な姿勢が続いて オ 立ち仕事
をしていたとき カ 運転作業で キ 介護
作業で ク 寒冷な場所で ケ 腰をひねった
 コ 腰を打撲した サ 尻餅をついた シ 高
所から落ちた ス 寝返り動作で セ 洗顔時
に ソ くしゃみをした タ その他
- (4) 治療は ① 何もしていない ② 家庭療法 _____
③ 按摩・ハリ等 ④ 医療機関で受診し、診
療を受けた
- (5) その後現在に至るまでの症状は(坐骨神経痛、 ① _____回発生 ② 初回から腰痛が持続し
下肢のしびれを含む) ③ 時折 (季節・天候の変わり目、疲
労時等に) 腰痛を感じる程度 ④ 初回以降腰
痛はない ⑤ その他

4. 現在の症状 (腰のつっぱり、倦怠感、重苦しさを含む。)

<(1)~(4)で①と答えた場合は、5.に進んでください。>

- (1) 現在、腰痛はありますか。 ① いいえ ② はい (ときどきある場合を含
む。)
- (2) 現在の業務に就いてから腰痛が発生しました ① いいえ ② はい (ときどき) ③ はい
か。 (たびたび)
- (3) 現在の業務に就いてから腰痛が激しくなりま ① いいえ ② はい
したか。
- (4) 現在1月間に腰痛が発生しましたか。 ① いいえ ② はい

腰痛健康診断問診票 [2/2]

- (5) どんな時に腰が痛みますか。
 ① 寝返りするとき ② 朝起床時 ③ 洗顔時 ④ 立ち上がり, 又は座るとき ⑤ 立ち続けるとき ⑥ 中腰姿勢を続けるとき ⑦ かがんだ姿勢を続けるとき ⑧ 上を向いての作業時 ⑨ 重量物を持ち上げ, 又は保持する, 人を抱き, 又は抱いて移動するとき ⑩ 長時間腰掛け, 又は座るとき ⑪ 運転時 ⑫ 歩行時 ⑬ その他
- (6) 現在の痛みの強さは
 ① ときどき休憩をしないと仕事が続かない ② 休憩をするほどではないが, かなり痛い ③ ときどき軽い痛みを感じる程度 ④ 腰がだるい程度
- (7) 下肢に痛み, つっぱり, 倦怠感, しびれがありますか。
 ① いいえ ② はい (ときどきある場合を含む。)
 ○その下肢痛(つっぱり, 響く感じ, 重苦しさ, 倦怠感を含む。)は
 ア 臀部・大腿から膝まで イ 臀部・大腿から足まで ウ 足がしびれている エ 足に力が入らず歩きづらい
- (8) 歩行は
 ① 全く正常に歩行が可能である ② 歩行で疼痛, しびれ, 脱力が生じる ③ 立ち止まって前傾し, 又はうずくまるとその痛み, しびれは軽快する
- (9) 症状の変動は
 ① 朝起床時又は動作のはじめに悪く, 動いているうちにだんだんよくなる ② 動いているとだんだん悪くなる ③ せき, くしゃみにより悪くなる
 ア 天候に関係ある イ 天候に関係ない
 a 良くなる b 同じ c 悪くなる
- 天候に左右されますか。
 ○入浴すると変化しますか。
- (10) 現在腰痛の治療を受けていますか。
 ① はい ② いいえ
5. 作業の状況
- (1) 現在の業務について記入してください。 従事年数: _____年 作業内容: _____
- (2) どのような作業環境が多いですか。
 ① 屋外作業 ② 足場が狭い, 不安定又は滑りやすい作業 ③ ゆれ, 振動又は衝撃を伴う作業 ④ 寒冷な場所における作業 ⑤ その他
- (3) どのような作業姿勢が多いですか。
 ① 腰掛け作業 ② 座作業 ③ 中腰作業 ④ 立ち作業 ⑤ 上を向いての作業 ⑥ 極端に身体を前後に曲げる作業 ⑦ 運転作業 ⑧ その他
- (4) 取り扱う対象は
 ① 1人で _____kg~ _____kgの物を取り扱うことが多い ② 重量物はほとんど取り扱わない ③ 介護作業が多い
- (5) どのような作業形態が多いですか。
 ① 持ち上げ作業 ② 降ろす作業 ③ 荷積み作業 ④ 荷降ろし作業 ⑤ 運ぶ作業
 ⑥ 移動する作業 ⑦ 押し, 又は引っ張る作業 ⑧ 介護作業 ⑨ その他
- (6) 作業前体操をしていますか。
 ① はい (定期的に) ② はい (ときどき) ③ いいえ
- (7) 日常生活において運動をしていますか。
 ① はい ② いいえ
 種類: _____頻度: _____時間×週当たり _____回程度

所見

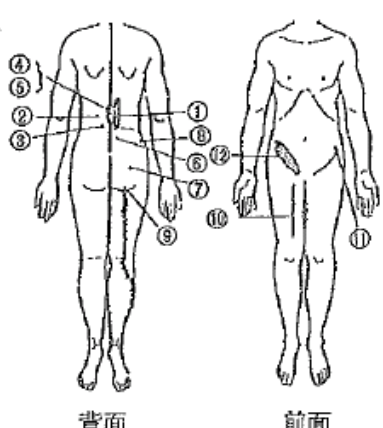
医師

㊦

参考2 (腰痛健康診断個人票)

腰痛健康診断個人票 [1/2]

番号:	氏名:	生年月日: 年 月 日 (歳)	性別: 男・女
入社年月日: 年 月 日 (勤続 年 月)	検診年月日: 年 月 日		
検診機関名:			

健康診断項目	必要に応じて行う健康診断項目
<p>1. 脊柱の検査</p> <p>(1) 姿勢異常</p> <p>① 側彎又は体軸の傾斜 + -</p> <p>② 腰部生理的前彎 減少/後彎, 正常, 増強</p> <p>③ 階段状変形 + -</p> <p>④ 亀背 + -</p> <p>(2) 脊柱の可動性及び疼痛</p> <p>① 前屈: 指床間距離 (FPD) _____ cm</p> <p>② 前屈時疼痛 + -</p> <p>③ 後屈制限 + -</p> <p>④ 後屈時疼痛 + -</p> <p>(3) 筋緊張</p> <p>① 傍脊柱筋緊張増加, 硬結 左 + - 右 + -</p> <p>(4) 圧痛, 叩打痛 (下図の□欄に✓印をつける.)</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p style="text-align: center;">背面 前面</p> </div> <div style="flex: 2;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>① 傍脊柱筋部 <input type="checkbox"/>② 第3腰椎横突起部 <input type="checkbox"/>③ 腸腰靱帯部 <input type="checkbox"/>④ 棘突起 <input type="checkbox"/>⑤ 棘突起間部(L~L) <input type="checkbox"/>⑥ 後上腸骨棘部 <input type="checkbox"/>⑦ 仙腸関節部 <input type="checkbox"/>⑧ 上腎神経部 <input type="checkbox"/>⑨ 坐骨神経部 (Valleix 圧痛) <input type="checkbox"/>⑩ 大腿神経部 <input type="checkbox"/>⑪ 腸骨前上棘部 <input type="checkbox"/>⑫ 腹斜筋部 <input type="checkbox"/>⑬ その他 </div> </div>	<p>⑤ Kemp 徴候 + -</p> <p>⑥ 側屈制限 + -</p> <p>⑦ 側屈時疼痛 + -</p> <p>② 腹斜筋緊張増加 左 + - 右 + -</p> <p>③ 筋拘縮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腸腰筋 左 + - 右 + - ・大腿直筋 左 + - 右 + - ・膝屈筋群 左 + - 右 + - ・下腿三頭筋 左 + - 右 + -

腰痛健康診断個人票 [2/2]

健康診断項目	必要に応じて行う健康診断項目
<p>2. 神経学的検査</p> <p>(1) 緊張徴候 (Tension sign)</p> <p>① 下肢伸展挙上テスト (SLR テスト)</p> <p>左 + - (度) 右 + - (度)</p> <p>② 大腿神経伸展テスト</p> <p>左 + - 右 + -</p> <p>(2) 深部腱反射</p> <p>① 膝蓋腱反射 (PTR)</p> <p>左 消失, 減弱, 正常, 亢進</p> <p>右 消失, 減弱, 正常, 亢進</p> <p>② アキレス反射 (ATR)</p> <p>左 消失, 減弱, 正常, 亢進</p> <p>右 消失, 減弱, 正常, 亢進</p> <p>3. 脊柱機能検査</p> <p>クラウス・ウェーバーテスト</p> <p>(1) 腹筋 (上体起こし)</p> <p>① 筋力 正常 減弱</p> <p>② 筋持久力 正常 減弱</p> <p>(2) 背腰筋</p> <p>① 筋力 正常 減弱</p> <p>② 筋持久力 正常 減弱</p>	<p>③ Well leg raising test (WLR) + -</p> <p>(3) 下肢知覚検査</p> <p>① 知覚障害 左 + - 右 + -</p> <p>② 部位 _____</p> <p>(4) 筋力</p> <p>① 膝関節伸展 左 正常 減弱 右 正常 減弱</p> <p>② 足趾背屈 左 正常 減弱 右 正常 減弱</p> <p>③ 足趾底屈 左 正常 減弱 右 正常 減弱</p> <p>④ 腹筋 _____ 正常 減弱</p> <p>(5) 筋萎縮</p> <p>① 臀筋 左 + - 右 + -</p> <p>② 前脛骨筋 左 + - 右 + -</p> <p>③ 下腿三頭筋 左 + - 右 + -</p> <p>(6) 心因性要素</p> <p>① フーバーテスト + -</p> <p>② パーンズテスト + -</p> <p>③ フリップテスト + -</p> <p>4. 腰椎 X 線検査 (立位 4 ッ切り 2~4 方向)</p> <p>① 病的所見なし</p> <p>② 骨粗しょう症 (骨萎縮) + -</p> <p>③ 椎体の変形 (楔状, 魚椎) + -</p> <p>④ 椎間板狭少 + -</p> <p>⑤ 椎間板非対称性圧壊 + -</p> <p>⑥ 不安定椎 + -</p> <p>⑦ 骨棘形成 + -</p> <p>⑧ 分離像 + -</p> <p>⑨ すべり + -</p> <p>⑩ その他所見 _____</p>

(参考) 運動機能テスト

必要に応じて次の体力テストを行ってください。




- | | | |
|----------|---------|---------------------------------|
| ① 握力 | ② 垂直飛び | ③ 反復横跳び |
| ④ 閉眼片足立ち | ⑤ 立位体前屈 | ⑥ VO ₂ max (最大酸素摂取量) |



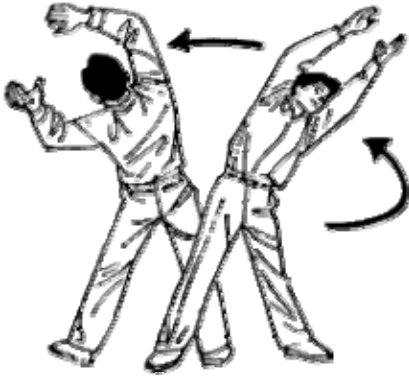
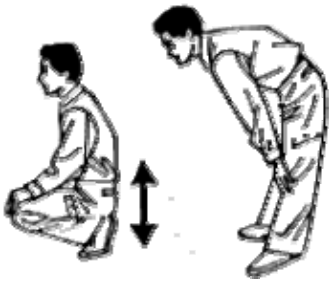
総合所見

医師 _____ ㊦

参考3 作業前体操

例1 立って行う体操 (表)

名称及び効果	方法	図
<p>1 背伸びの運動</p> <p>(腹筋、肩周辺、体の側面の伸張)</p>	<p>息を止めずに、ゆっくりと全身を伸ばす。</p>	
<p>2 体側伸ばしの運動</p> <p>(体の側面の筋の伸張)</p>	<p>背伸びの姿勢から左右にゆっくりと息を止めないで曲げる。</p>	
<p>3 前・後曲げの運動</p> <p>(腰の緊張の除去、腹筋、背筋等の伸張)</p>	<p>上半身の力を抜いて前に落とす。背筋を伸ばして両手を腰に付け、ゆっくりと体を反らす。</p>	

<p>4 体の横回しの運動</p> <p>(腕、胸、腰の緊張の除去、及びその部分の筋肉の伸張)</p>	<p>背筋を伸ばして両手を頭の後ろに組み、そのままの姿勢で左右に回す。</p>	
<p>5 開脚体ねん転の運動</p> <p>(足、腰、腹筋、背筋の柔軟)</p>	<p>両足を広く開き、両手を水平にして、膝を伸ばしたまま右手が左足先に出るようにゆっくりとねん転する。そのとき左手は垂直になるようにして、次に戻し左手が右足先に出るようにゆっくりとねん転する。</p>	
<p>6 開脚上体回しの運動</p> <p>(躯幹の柔軟)</p>	<p>両足を広く開き、両手を斜前下の方に出し、そこから体を前左後方に大きく回し、続いて反対の右の方にも回す。</p>	
<p>7 膝の屈伸の運動</p> <p>(脚、腰の血行促進、膝の柔軟)</p>	<p>足先を平行にし、膝に手を当て、中腰の姿勢から深く腰を降ろし、膝で反動を付けながら行い、続いて伸ばす。</p>	
<p>8 足の伸展の運動</p> <p>(もも、膝、足首の関節の柔軟)</p>	<p>両足を広く開き、手を膝に当て左膝を曲げ右足を伸ばし、腰を十分に下げて反動的に屈伸する。ついで、右膝を曲げ左足を伸ばし屈伸する。</p>	