

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

★チェックをする前に必ずお読みください。

〔目 的〕

この「介護作業者の腰痛対策チェックリスト」（以下「チェックリスト」という。）は、「危険性又は有害性等の調査（リスクアセスメント）」の手法を踏まえて、介護作業において腰痛を発生させる直接的又は間接的なリスクを見つけ出し、リスク低減対策のための優先度を決定、対策を講じ、介護作業者の腰痛を予防することを目的としています。

〔対象・チェックリストの活用〕

チェックリストの記入者は、介護作業に従事する方です。自分自身の作業内容や作業環境をチェックすることで、腰痛を引き起こすリスクを明確にすることができます。

チェックリストを職場全体で実施することにより、他の作業者が感じたリスクについても情報が得られ、リスクに対する共通の認識を持つこともできます。

また、事業者はチェックリストの結果を踏まえ、優先順位を決めるとともに、リスク低減のための対策を講じることが必要です。

さらにリスク低減対策を検討するための参考として対策例を掲載しています。

〔内容・使用手順〕

チェックリストは、「リスクの見積り」と「チェックリスト」の本体から成ります。

「チェックリスト」の本体への記入は、「リスクの見積り」に記載された評価の基準を目安にします。「チェックリスト本体のリスクの見積り」欄の該当する評価に○印をつけ、それぞれの介護作業の「リスク」を決定します。「リスクの見積り」は、評価の例として掲載しています。

【チェックリストの本体への記入】

1. 該当する介護サービスの□にチェック（レ）を入れてください。
2. 行っている介助作業の□にチェック（レ）を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。
3. 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。

「リスク」は、その評価の一例として「リスクの見積り」において、a 評価が2個以上で「高」、a 評価が1個含まれるか又は全てb 評価で「中」、b とc の評価の組み合わせ又は全てc 評価で「小」としています。該当するものに○を付けてください。

〈チェックリスト記入例〉

②介助作業	具体的な 作業内容	③リスクの見積り				
		作業 姿勢	重量 負荷	頻度／ 作業時間	作業 環境	リスク
□着衣時の 移乗作業	ベッド⇄車椅子	a. 不良	a. 大	a. 頻繁	a. 問題あり	高
	ベッド⇄ポータブルトイレ	b. やや不良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	中
	車椅子⇄便座	c. 良	c. 小	c. ほぼなし	c. 問題なし	低
	車椅子⇄椅子					
	などの移乗介助					

〔事業者の皆様へ〕

1 介護作業者の皆様へ配布する際の留意事項

チェックリストの氏名などの記入欄には職場名や氏名などの基本事項のほか、身長、体重、年齢などの個人情報を含む記入欄を設けていますが、必ずしも全てを記入していただく必要はありません。これらは介護作業における腰痛対策を推進する際、必要に応じて記入していただくために設けています。

介護作業者の皆様にチェックリストを配布する際は、使用目的を明確にし、記入すべき記入欄について理解を得ていただくよう配慮してください。

2 腰痛予防を推進するための対策について

介護作業者の腰痛予防を進めるため、「職場における腰痛予防対策指針―抜粋―」を添付いたしましたので、対策を推進する際の資料としてご活用ください。

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

職場名:	記入日: 年 月 日		
氏名:	性別: 男・女		年齢: 歳
身長:	cm	体重: kg	腰痛の有無: 有・無

【使用方法】

- ① 該当する介護サービスの□にチェック（レ）を入れてください。
- ② 行っている介助作業の□にチェック（レ）を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。
- ③ 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。「リスク」は、「リスクの見積り」の、それぞれの評価（a、b、c）においてa評価が2個以上で「高」、a評価が1個含まれるか又は全てb評価で「中」、bとcの評価の組み合わせ又は全てc評価で「低」に○をつけてください。
- ④ 「リスクを低減するための対策例」を参考に対策を検討してください。

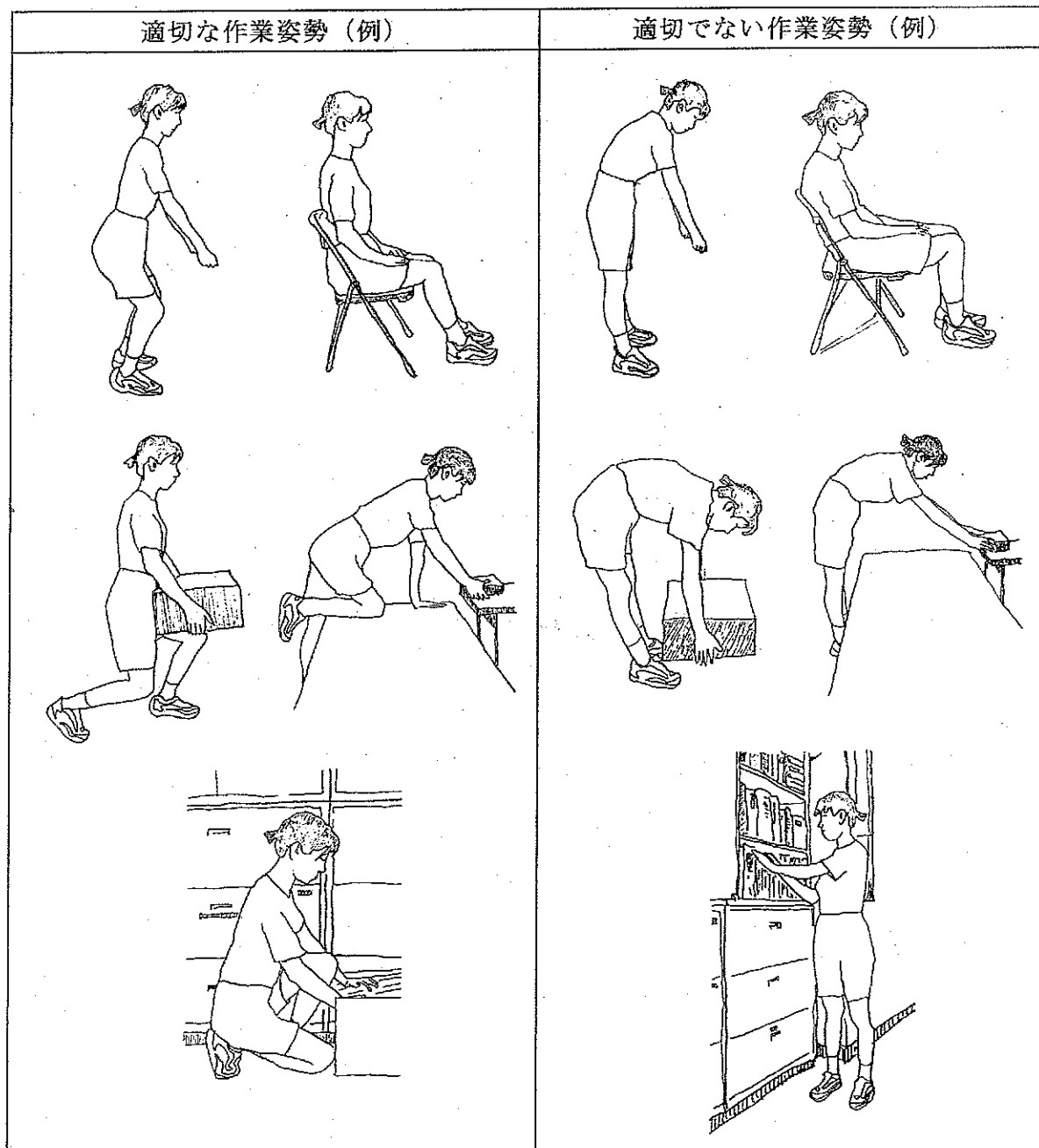
①介護サービス: □施設介護 / □在宅介護									
②介護作業	具体的な作業内容	③リスクの見積り					リスク	リスクの要因例	④リスクを低減するための対策例 (概要)
		作業姿勢	重量 負荷	頻度/ 作業時間	作業 環境				
□着衣時の 移乗介助	ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 車椅子⇄ストレッチャー などの移乗介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢での要介護者の抱え上げ ・要介護者との距離が遠く、不安定な姿勢での移乗など	・リフト、スライディングボード等移乗介助に通じた介護機器を導入する。 ・身体の高さで支え、腰の高さより上に持ち上げない。 ・背筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□非着衣時の 移乗介助	要介護者が服を着ていない時の入浴、身洗、洗髪に伴う移乗介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・介護者が服を握れないことでの不安定な抱え上げ ・前屈や中腰姿勢での移乗 ・手がすべるなどの不意な事故で腰に力を入れる、ひねる など	・リフト等の介助機器、機材溶のための設備、入浴用ベルトなどの介護器具を整備する。 ・身体の高さで支え、腰の高さより上に持ち上げない。 ・背筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□移動介助	要介護者を支えながらの歩行介助、車椅子での移動介助	a 不良	a 大	a 長い	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢、要介護者を抱えての移動 ・要介護者と介護者との体格の不一致 ・要介護者が倒れそうになることで腰に力を入れる、ひねる など	・杖、歩行具、介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・通路及び各部屋に移動の際の障害となるような段差などを設けないなど。	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし	低			
□食事介助	座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッド脇での食事介助	a 不良	a 大	a 長い	a 問題あり	高	・椅子に座って要介護者の正面を向く。ベッド上では腰枕の姿勢をとる。 ・同一姿勢を長く続けられないなど。	・椅子に座って要介護者の正面を向く。ベッド上では腰枕の姿勢をとる。 ・同一姿勢を長く続けられないなど。	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし	低			

② 介助作業	具体的な作業内容	③ リスクの見積り					リスク	リスクの要因例	④ リスクを低減するための対策例 (概要)
		作業姿勢	重量 負荷	頻度/ 作業時間	作業環境				
□ 体位変換	褥瘡などの障害を予防するための体位変換、寝ている位置の修正、ベッドまたは布団から要介護者を起き上がらせる介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢で要介護者を引いたり、押し上げたり、持ち上げたりする介助など	・ベッドは要介護者の移動が容易で高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。スライディングシートなどの介護機器を導入する。 ・体置の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□ 清拭介助 整容・更衣 介助	要介護者の体を拭く介助、衣服の脱着衣の介助、身だしなみの介助など	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・体をひねったり、バランスの悪い姿勢、前屈や中腰姿勢での介助など	・ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。 ・強力要介護者を身体付近で支える。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業などでは、小休止・休息、他の作業との組合せなどを行なうなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□ おむつ交換	ベッドや布団上でのおむつ交換	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など	・ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。 ・強力要介護者を身体付近で支える。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組合せなどを行なうなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□ トイレ介助	トイレでの排泄に伴う脱着衣、洗濯、便座への移乗などの介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・狭いトイレでの前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など	・介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・強力要介護者を身体付近で支える。 ・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など。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□ 入浴介助	一般浴、機械浴における衣服の脱着衣、入浴、身洗、洗髪などの介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・無理な姿勢や前屈、中腰姿勢での洗身、洗髪などの介助 ・滑りやすい床で急に腰部に力が入る動作など	・移動式洗身台などの介助機器を導入する。手すり、取っ手、機械浴のための設備の整備をする。 ・浴槽、洗身台、シャワー設備などの配置は、介護者の無用の移動をできるだけ少なくし、シャワーの高さなどは、介護者の身長に適合したものとする。滑りにくい踏み板などを使用する。 ・強力要介護者を身体付近で支える。 ・体置の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□ 送迎業務	送迎車への移乗、居宅から送迎車までの移動など	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・送迎車への車椅子の乗り下ろし ・要介護者を抱きかかえての移動、移乗など	・体置の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・強力要介護者を身体付近で支える。 ・通路及び各部屋に移動の障害となるような段差などを設けないなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
□ 生活援助	調理、洗濯、掃除、買い物など	a 不良	a 大	a 長い	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢での作業 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など	・腰に負担のかかりにくいモップなどの生活用品を使用する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業などでは、小休止・休息、他の作業との組合せなどを行なうなど。	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし	低			
□ その他		a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高			
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			

【リスクの見積り】(例)

〔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	・ 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢ができていない。 ・ 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えられるなど。	a 不良
やや問題がある	・ 前屈、中腰、坐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	・ 適切な作業姿勢を実践している。	c 良



〔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 1 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 1 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

〔作業頻度・作業時間〕

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合せがある。	b 時々
あまりない	・腰に負担のかかる回数が 1 日に数回程度	c ほぼなし

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

〔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
ほとんど問題はない	・適度な作業空間がある、滑り転倒などの対策ができています、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

【リスク】（例）

それぞれの介助作業でのレベル「a」、「b」、「c」の組合せによりリスクの程度を見積り、リスク低減対策の優先度を決定します。次の表は、その一例です。

リスク	評価の内容	評 価
高	「a」の評価が2個以上含まれる	腰痛発生リスクは高く優先的にリスク低減対策を実施する。
中	「a」の評価が1個含まれる、又は全て「b」評価	腰痛発生のリスクが中程度あり、リスク低減対策を実施する。
低	「b」と「c」の評価の組合せ、又は全て「c」評価	腰痛発生のリスクは低いが必要に応じてリスク低減対策を実施する。

【リスクの見積り（例）及び

介護作業者の腰痛対策チェックリストについて】

ここで示した「リスクの見積もり」及び「介護作業者の腰痛対策チェックリスト」はリスクアセスメントの手法を踏まえて、その例として作成しました。

施設などによって介護作業者の職場環境もそれぞれ異なること等から、必要に応じて本票の例を参考に、皆様の施設などにあったリスクの見積り、チェックリストを作成してください。

職場環境などを踏まえて、評価基準の変更、リスクの見積りの点数化などの方法もあります。