

介護・看護作業等におけるアクション・チェックリスト（例）

まず、チェックを行う職場の範囲を決める。次に、チェックリスト全体にまず目を通し、チェックを始める前に、対象とする作業現場をじっくり巡回する。各項目を注意深く読み、その項目の指摘する改善策が当てはまるかどうかを確認する。もし必要なら、担当者か労働者に質問する。対策がその現場では該当しない、あるいは、必要ないなら、「この対策を提案しますか？」の答えの「該当せず」あるいは「いいえ」のところに✓をつける。その対策を新たに取り組むべきだと考えるなら、「はい」のところに✓をつける。全項目をチェックしたら、「はい」に印をつけた項目をもう一度みる。「はい」をつけた項目のうち、最も重要と考えられる項目をいくつか選んで、「優先」のところに✓をつける。終了する前に、項目ごとに「いいえ」か「はい」のいずれかに✓がついていること、いくつかの項目について「優先」のところに印がつけられていることを確かめる。

ここでは施設介護を想定したアクション・チェックリストの例を示す。実際に、それぞれの職場で用いる際には適宜、チェック項目の文案等を変更したり、増やしたりして用いること。

【福祉用具（機器・道具）の状況】

- 1) 福祉用具は、対象者の状態にあったものを配備する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先（具体的に）

- 2) 福祉用具は、出し入れしやすい場所に置く

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 3) 福祉用具は、定期的に管理・点検を行う

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

【作業管理】

- 4) 対象者を抱え上げるときは、リフトを使用する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 5) 介助時にスライディングシートを活用し、前かがみ、中腰姿勢やねじり・ひねり姿勢、不安定な姿勢が少なくなるよう工夫する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 6) 同一姿勢が連続しないよう、できるだけ他の作業と組み合わせる

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 7) 労働者の腰背部等の筋疲労からの回復を十分図れるよう、適宜、小休止や休息を取る

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 8) 小休止や休息、介護作業の合間にストレッチングを適宜行う

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 9) 夜勤では交代で仮眠をとる

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

【作業環境】

- 10) 室内を快適な温湿度に保つ

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

- 11) 作業時の安全が確認できるように照明を明るくする

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

12) 階段・廊下・室内などの床を滑りにくくする

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

13) 階段・廊下・室内などの段差を解消する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

14) 介助するに必要十分な作業空間を確保する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

15) 快適でゆっくりとくつろげる、リフレッシュに適した休憩場所を設ける

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

【健康管理】

16) 腰痛検診を実施し、事後措置を適切に行う

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

17) 始業前には腰痛予防体操を行う

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

18) ストレス対策や長時間労働対策を講じる

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

19) 敷地内禁煙（又は建物内禁煙）を徹底する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

【その他】

20) 有給休暇を消化する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

21) 時間外労働を減らす

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

22) 深夜勤務の回数を適切に調整する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

23) 労働者を必要数確保し、適正に配置する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

24) 腰痛がある労働者や職場復帰した労働者に対する支援体制を整備する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

25) 福祉用具（機器・道具）の正しい操作方法を訓練する

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

26) ストレッチングの研修を行う

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

27) 作業しやすい作業服や手袋・靴等の必要な保護具を支給する。

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先

28) 暴言・暴力等に対応する体制を整える

この対策を提案しますか？ ☐該当せず ☐いいえ ☐はい→☐優先