

令和4年度  
全国労働衛生週間の実施について

岡谷労働基準監督署  
安全衛生課

# 令和4年度 全国労働衛生週間実施要綱

本週間：10月1日から10月7日まで  
準備期間：9月1日から9月30日まで

スローガン：

あなたの健康があつてこそ  
笑顔があふれる健康職場

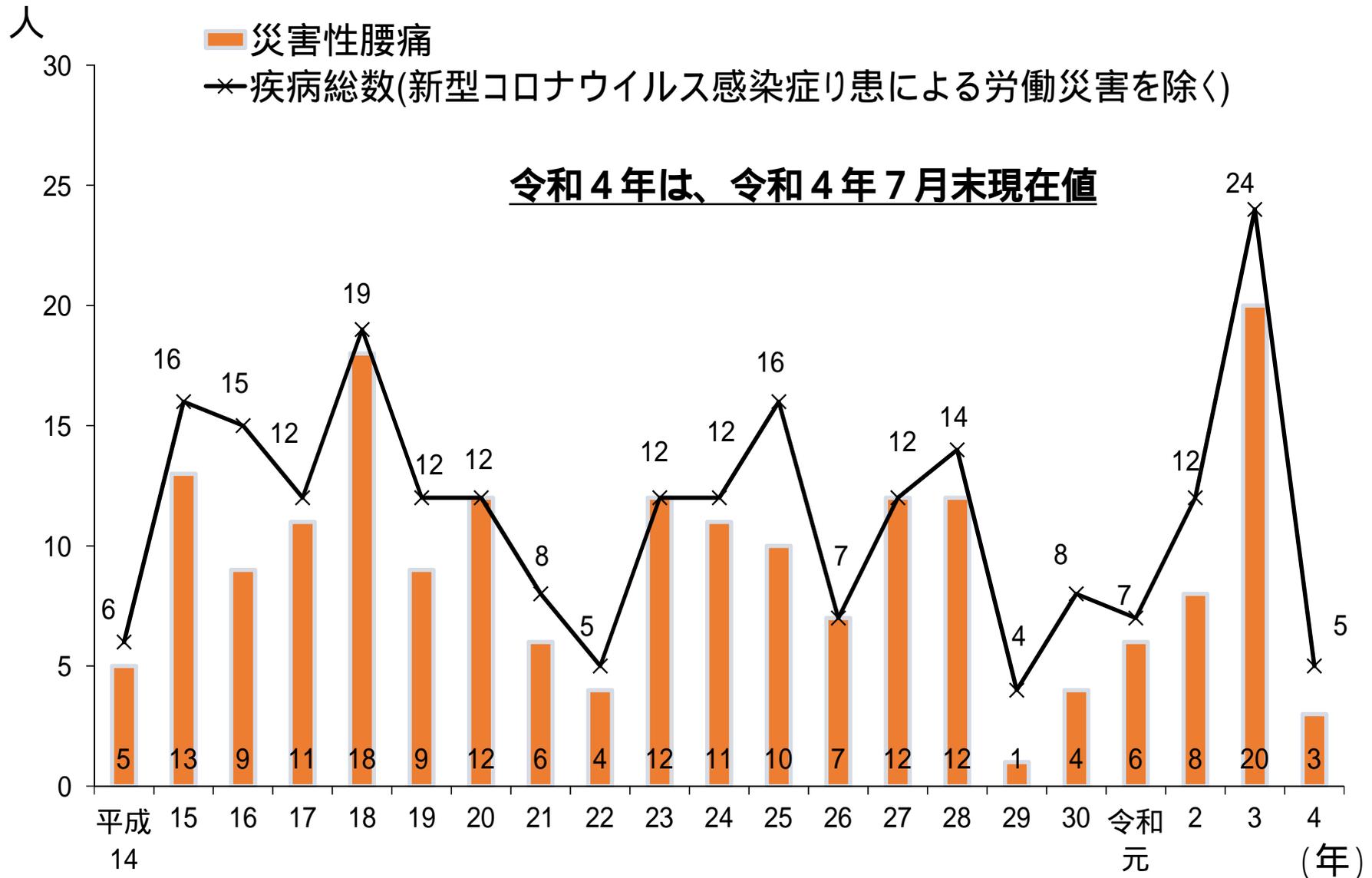
## 労働衛生分野の課題等

1. 過労死等事案の労災認定件数は、令和3年度には801件となっており、また、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えている。
2. 新型コロナウイルス感染症のり患による休業4日以上の労働災害は、令和3年には19,000人以上発生している。
3. 人生100年時代に向けて高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりを推進していくため、高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）を策定し、対策を推進しているが、増加傾向にある転倒・腰痛災害の予防のためには、若年期からの健康づくり等の取組も重要である。

## 労働衛生分野の課題等

4. 日本の労働人口の約3人に1人が何らかの疾病を抱えながら働いている中で、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への支援の必要性が高まっている。
5. 化学物質による休業4日以上労働災害のうち、労働安全衛生法令による規制の対象となっていない物質を起因とするものが全体の8割を占めている。オルト・トリイジン等による膀胱がん事案など、重大な遅発性の職業性疾病も後を絶たない状況にある。
6. 職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間約1,000人にも及んでおり、石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存し、その解体工事が2030年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務づけられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に行われていない事例が散見される。

# 岡谷労働基準監督署管内における 業務上疾病による労働災害（休業4日以上）の推移



## **全国労働衛生週間及び準備期間中に実施する事項**

### **(本週間)**

- 1. 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視**
- 2. 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示**
- 3. 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰**
- 4. 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施**
- 5. 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施**

## 準備期間中に実施する事項

### 重点事項

1. 過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項
2. 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進に関する事項
3. 新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取組の推進に関する事項
4. 転倒・腰痛災害の予防及び「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」に基づく健康づくりの推進に関する事項
5. 化学物質による健康障害防止対策に関する事項

## **準備期間中に実施する事項**

### **重点事項（続）**

6. 石綿による健康障害防止対策に関する事項
7. 「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策に関する事項
8. 「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に基づく治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項
9. 「職場における腰痛予防対策指針」に基づく腰痛の予防対策の推進に関する事項
10. 「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の推進に関する事項
11. 「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に基づく労働者の作業環境、健康確保等の推進に関する事項

## 準備期間中に実施する事項

### 労働衛生 3 管理の推進等（抄）

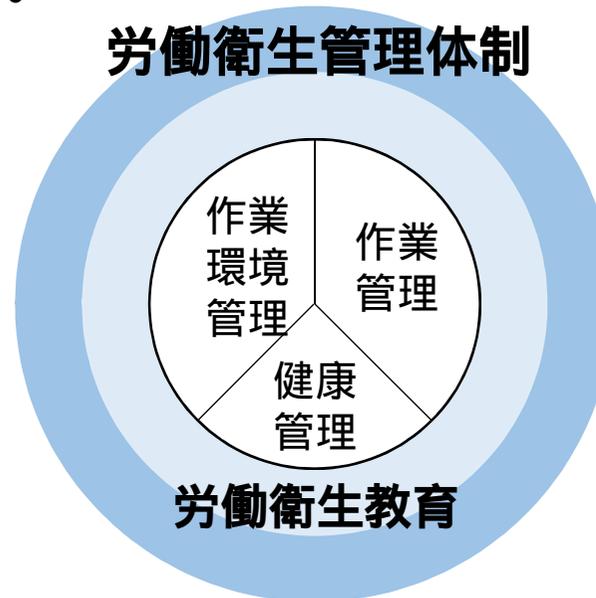
1. 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化に関する事項
2. 作業環境管理の推進に関する事項
3. 作業管理の推進に関する事項
4. 「職場の健康診断実施強化月間」（9月1日～9月30日）を契機とした健康管理の推進に関する事項
5. 労働衛生教育の推進に関する事項

## **準備期間中に実施する事項** **作業の特性に応じた事項**

1. **粉じん障害防止対策の徹底に関する事項**
2. **電離放射線障害防止対策の徹底に関する事項**
3. **「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づく騒音障害防止対策の徹底に関する事項**
4. **「振動障害総合対策要綱」に基づく振動障害防止対策の徹底に関する事項**
5. **「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づく情報機器作業における労働衛生管理対策の推進に関する事項**
6. **酸素欠乏症等の防止対策の推進に関する事項**
7. **建設業、食料品製造業等における一酸化炭素中毒防止のための換気等に関する事項**

# 腰痛予防対策

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。



リスクアセスメントの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

# 作業管理

## 自動化、省力化

腰に負担がかかる重量物を取り扱う作業、不自然な姿勢を伴う作業では、機械による作業の自動化・作業者の負担を減らす省力化を行う。

## 作業姿勢、動作

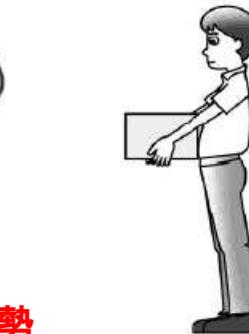
作業対象にできるだけ身体を近づけて作業する。不自然な姿勢を取らざるをえない場合は、前屈やひねりなど、その姿勢の程度をなるべく小さくし、頻度と時間を減らす。



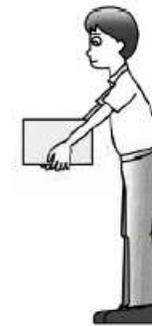
○好ましい姿勢



×好ましくない姿勢



○好ましい姿勢



×好ましくない姿勢

## 作業の実施体制

作業時間、作業量などを設定する際は、作業をする人数、内容、時間、重量、自動化・省力化の状況などを検討する。腰に過度の負担がかかる作業は、無理に1人ではさせない。

## **作業管理（続）**

### **作業標準の策定**

作業の姿勢、動作、手順、時間などについて、作業標準を策定する。作業標準は、作業者の特性・技能レベルなどを考慮して定期的に確認する。また、新しい機器・設備を導入したときにも、その都度、見直すようにする。

### **休憩・作業量、作業の組合せ**

適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

### **靴、服装など**

作業時の靴は、足に合ったものを使用する。作業服は、適切な姿勢や動作を妨げることのないよう伸縮性のあるものを使用する。腰部保護ベルトは、個人ごとに効果を確認した上で、使用するかどうか判断する。

## **作業環境管理**

### **温度**

寒い場所での作業は、腰痛を悪化、または発生させやすくするので、適切な温度を保つ。

### **照明、作業床面、作業空間や設備の配置**

作業場所などで、足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面にする。作業や動作に支障をきたさないよう、十分な作業空間を確保するとともに、適切な機器配置にする。

### **振動**

車両系建設機械の操作・運転などによる腰や全身への激しい振動、車両運転などによる長時間にわたっての振動を受ける場合は、座席の改善・改良などにより、振動の軽減を図る。

# **健康管理**

## **健康診断**

腰に著しい負担がかかる作業に、常時、従事させる場合は、その作業に配置する際に、医師による腰痛の健康診断を実施する。その後は、6カ月以内に1回、実施する。

## **腰痛予防体操**

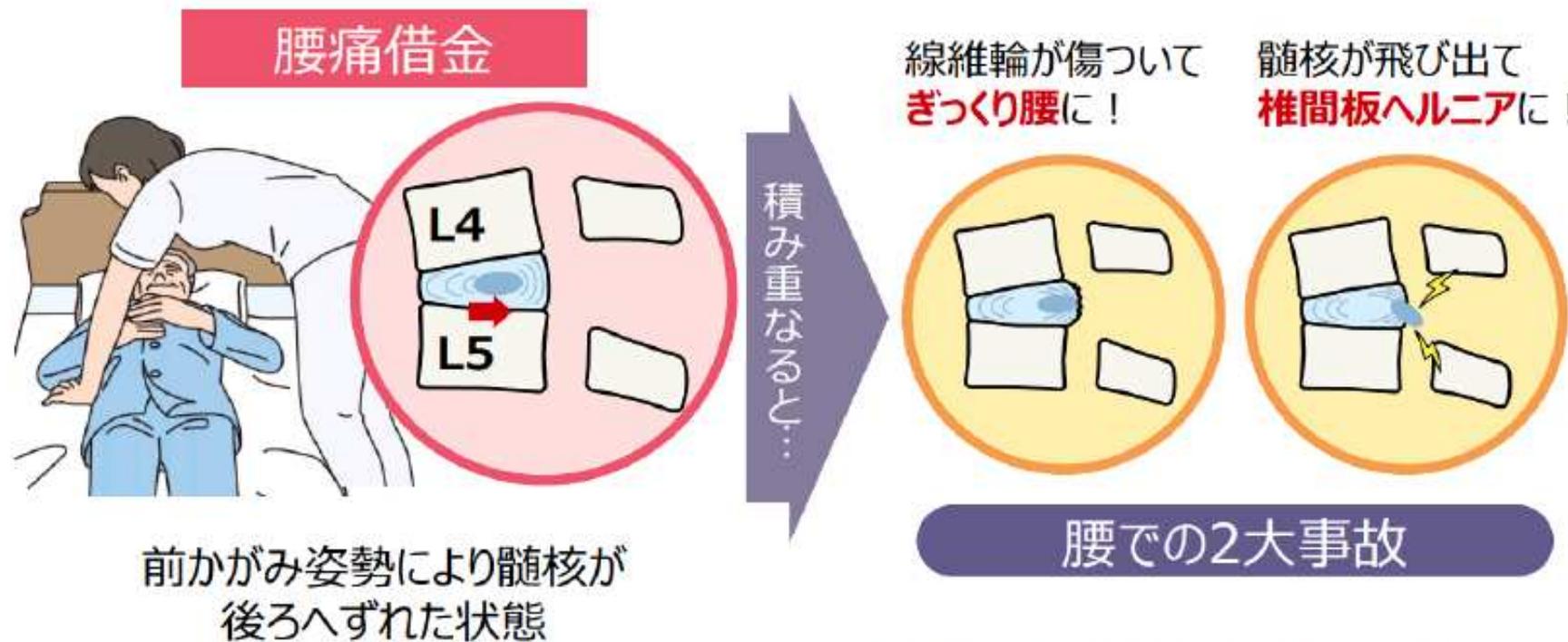
ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施させる。

## **腰痛による休職者が職場に復帰する際の注意事項**

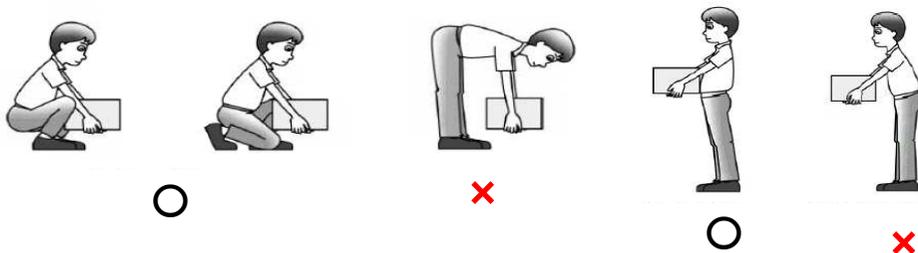
腰痛は再発する可能性が高いので、産業医などの意見を聴き、必要な措置をとる。

## ●腰痛借金と、腰痛借金が呼び込む2大事故

髄核は、通常は椎間板の中央にあります。前かがみでの仕事を続けていると後ろ(背中側)に移動します。これが**腰痛借金のある状態**です。この腰痛借金が積み重なると、髄核が後ろへずれたままとなり、**ぎっくり腰**や**ヘルニア**といった**腰での2大事故**が起きる可能性が高くなってしまいます。



©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015



## 「これだけ体操®」の実践

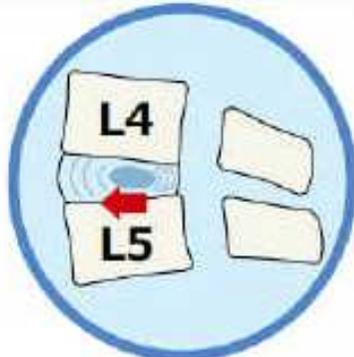
### ● どうやるの？

1~2回

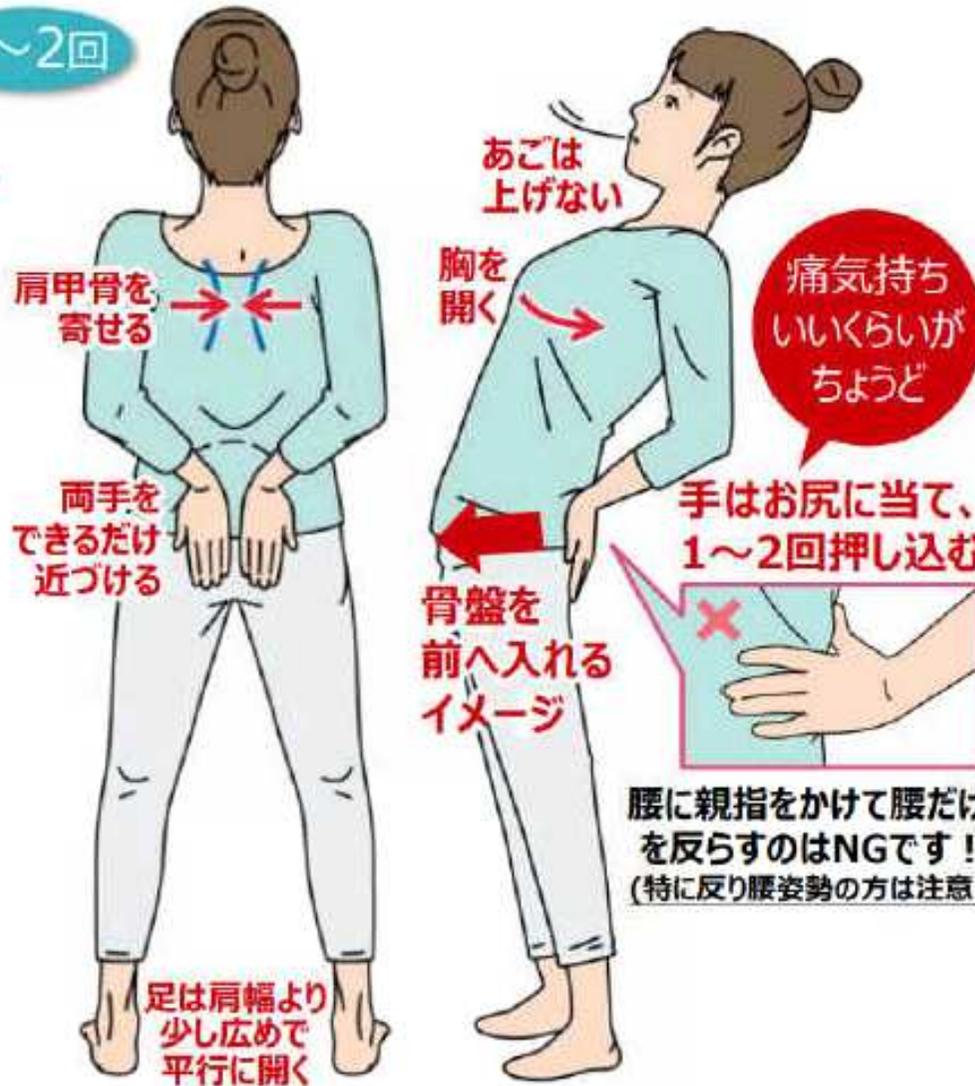
息を吐きながら、3秒間  
腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、  
骨盤を前へ押し出すイメージで  
腰の下のほう(骨盤のすぐ上)と  
ももの付け根を同時にストレッチ  
します。

### 腰痛借金の返済



後ろにずれた髓核を、  
腰を反らして元の  
位置に戻す



このときは中止!



痛みがお尻から  
太もも以下に響く  
場合は中止し、  
整形外科医に  
ご相談ください。

©All rights reserved, Ko Matsudaira

# 転倒・腰痛予防「いきいき健康体操」

YouTube JP 検索 ログイン

## 12. これだけ体操



目的：腰痛予防、腰痛改善

※ この体操中にお尻からももにかけて痛みが響く場合は行わないでください

足を肩幅より少し広めに開き、両手をお尻の上にあて、前へしっかり押し込みます  
胸を開き、顎は軽く引いて、膝が曲がらないようにしましょう

3:04 / 4:15

## **労働衛生教育等**

重量物の取り扱い作業、同一姿勢での長時間作業、不自然な姿勢を伴う作業、介護・看護作業、車両運転作業などに従事する作業者に対しては、その作業に配置する際やその後、必要に応じて、腰痛予防のための労働衛生教育を実施する。

### **教育内容**

- 腰痛の発生状況、原因（腰痛が発生している作業内容・環境、原因など）
- 腰痛発生要因の特定、リスクの見積もり（チェックリストの作成、活用方法など）
- 腰痛発生要因の低減措置（発生要因の回避、軽減を図るための対策）
- 腰痛予防体操（職場でできるストレッチの仕方など）

### **心理・社会的要因に関する留意点**

上司や同僚のサポート、腰痛で休むことを受け入れる環境づくり、相談窓口の設置など、組織的な取り組みを行う。

### **健康の保持増進のための措置**

腰痛予防には日頃からの健康管理も重要。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などが有効。

# 御視聴 ありがとうございました

まだまだ、  
熱中症には  
ごチューイ  
ください！！

渴く前に飲む！



チューイカン吉