

労働安全衛生 企業内教育資料

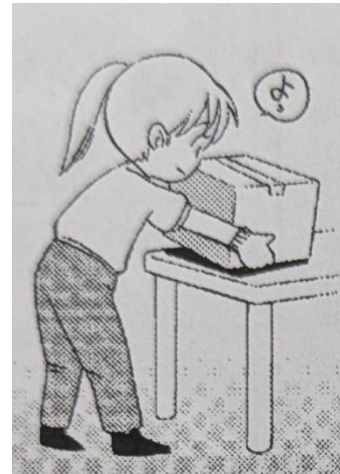
1. 安全の心得

『「人力による重量物運搬」、無理は禁物』

2. 災害事例

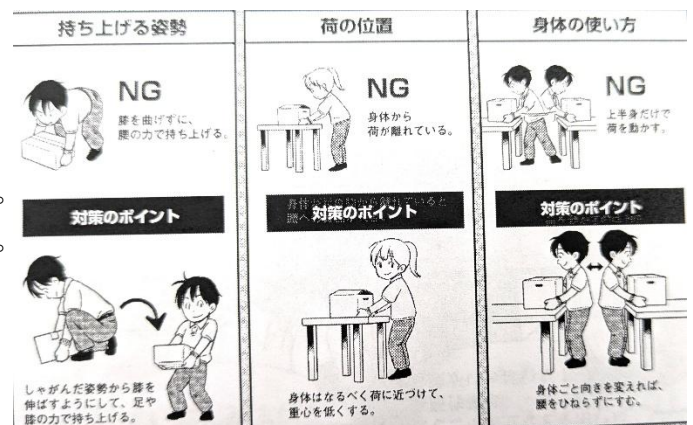
1) 重い荷物でぎっくり腰

- ①発生状況；重量物の商品を持ち上げる際、無理な姿勢で持ったことで、腰に負担がかかり『ぎっくり腰』になった。
- ②発生要因・過大な重量物を持ち上げようとした。
- ・膝を曲げずに腰と腕の力で持ち上げようとした。
 - ・体の中心から離れた荷物を持ち上げた。
 - ・寒い朝に準備運動もせず、重い商品を持った。
- ③再発防止策・労働基準法に定められた人力による運搬は、性別、年齢などにより基準が定められているので、運搬物の重さを確認する。
- 但し、企業内で人力による運搬基準を定めて置くと良い。
- 一例（継続作業）；男性/20kg、女性/15kg



2) 重量物運搬を日常業務で行い腰痛になった。

- ①発生状況・重量物の商品の倉庫内移動を定期的に行った。
- ②発生要因・重い荷物を長時間持って移動。
- ・上半身で荷物を前後に移動した。
 - ・重量物を腰より高い棚に持ち上げた。
 - ・重心が不安定な荷物の運搬を行った。
- ③再発防止策・腰部に負担の少ない姿勢で持つ。
- ・重量物の重さを確認して持つ。
 - ・適度な間隔で休憩を入れる。
 - ・2人作業もしくは台車、リフターなど適正な道具を使用する。
 - ・重量物運搬のマニュアルを作成する。



実施日；令和 年 月 日

*私は上記内容を確認致しましたので署名します。

教育受講者	氏 名
教育指導者	会社名 役 職 氏 名