

腰痛チェックリスト（１）

項目	チェックポイント	判定	具体的状況	改善事項
作業環境	<ul style="list-style-type: none"> 作業台（面・位置）は適切か。 座席、イスは適切か。 照明は適切か。 作業衣、保護具、靴は適切か。 作業場が暑いか（日射、高熱、高温）。 作業場が寒いか（屋外、早朝、夜間、冷凍、冷蔵、冷房）。 作業場の湿度は適切か。 身体に冷たい、寒い風（気流）が当たるか。 そのときに受ける部位は？（ ） そのときの強さは？（ ） 振動、衝撃、動揺を受けるか。 そのとき受ける部位は？（ ） そのときの振動・衝撃・動揺の性質は？（粗 細） 作業空間が狭く、作業動作が妨げられるか。 足場は安定しているか。 体を支えたり、もたれかかったりできるか。 墜落、転倒、落下物などの危険に気を配る必要があるか。 ディスプレイ、テレビ、表示盤などを注視する必要があるか。 			
作業時間・作業密度・休息条件	<ul style="list-style-type: none"> 作業手順に過度の慎重さが求められるか。 作業手順が多く、複雑か。 職場の人間関係はどうか。 拘束時間は？（ 時間 / 日） 実働時間は？（ 時間 / 日） 休憩時間は？（ 回 / 日で、合計 分 / 日） 一連続作業時間は？（ ~ ） 残業時間があるか（ ~ 時間 / 月） 交代制勤務があるか。 そのときの勤務の種類は？（ ） 深夜勤務があるか（ 回 / 月） 作業速度は適切か。 作業速度にムラがあるか。 作業量にムラがあるか。 作業内容における拘束性が強いのか。 手休めや小休止ができるか。 休憩時間に休憩が十分に取れるか。 代替要員がいるか。 年休、有休、生理休暇、産休が取りにくいのか。 			