

9月1日～30日は「健康増進普及月間」です

健康増進普及月間では「#みんなで健康寿命をのばそう!」をスローガンに、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進しています。

2025年度の重点テーマは**休養・睡眠**です。

参考:「健康日本21アクション支援システム Webサイト」(厚生労働省) (https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/health_lifespan/index)
「健康寿命の令和4年値について」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001363069.pdf>)を加工して作成

健康寿命とは?

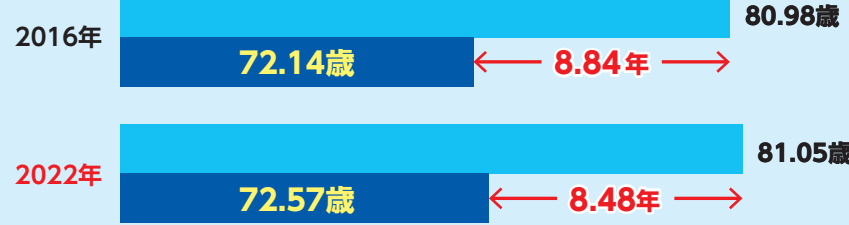
「健康寿命」とは、人の寿命における「**健康上の問題で日常生活が制御されことなく生活できる期間**」を意味しています。

2022年の調査によると、日本の平均寿命は男性81.05歳、女性は87.09歳となっていますが、健康寿命は**男性72.57歳、女性75.45歳**であり、平均寿命と健康寿命との間に10歳前後の差があります。

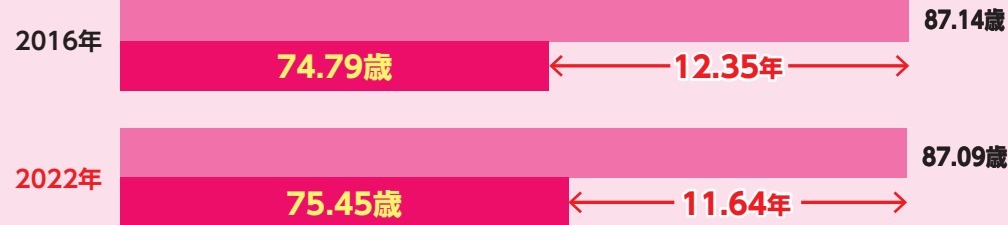


平均寿命と健康寿命の差

男性



女性



平均寿命:厚生労働省「平成22年完全生命表」[平成25年/平成28年/令和元年簡易生命表]
健康寿命:厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年簡易生命表」、厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年人口動態統計」、厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年国民生活基礎調査」、総務省「平成22年/平成25年/平成28年/令和元年推計人口」より算出

今月のべからず 無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬作業を行うべからず
無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬を行うと腰を痛める恐れがあります。



レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン 検索



安全ニュースのご活用について

弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸出・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

レンタルのニッケン 公式 情報発信中!



フォロー
宜しく
お願い
します!



UD FONT

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail : nikken@rental.co.jp**



レンタルのニッケン

お客様の安全作業のために。

安全ニュース

Safety news

目次

特集 全国労働衛生週間

- 建設業における業務上疾病発生状況(2019年～2023年)
- 職場における腰痛予防
- 腰痛の労災認定
- 9月1日～30日は「健康増進普及月間」です

2025年
10月号の予告

【三大災害】
建設機械災害

2025年

9月号

No.285

編集・発行

株式会社レンタルのニッケン
安全部/営業支援部

お問い合わせ

TEL.03-6775-7811

10月1日から7日は「全国労働衛生週間」です

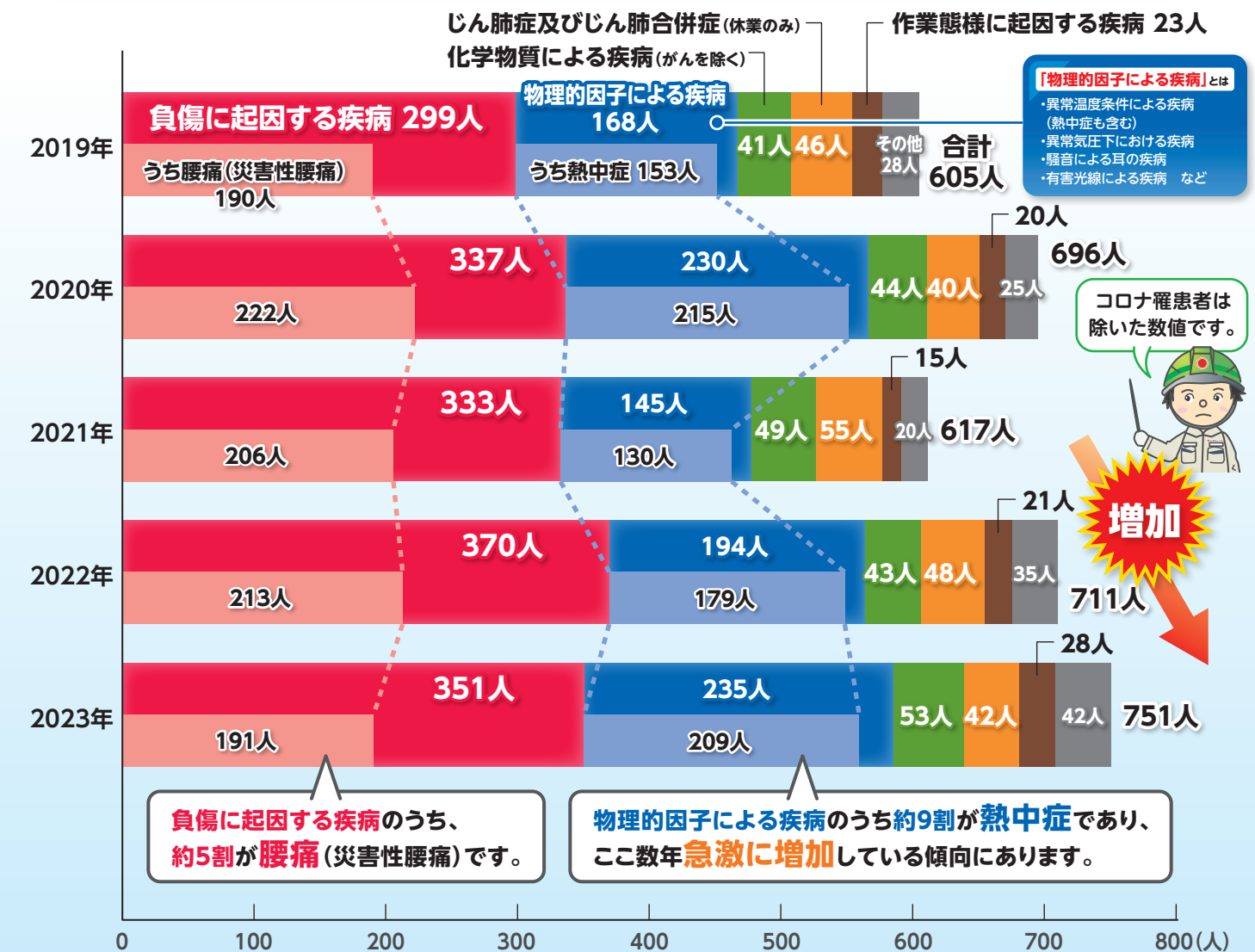
主唱者:厚生労働省、中央労働災害防止協会 ■準備期間:2025年9月1日～30日

2025年度スローガン

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場

参考:「労働災害統計」(厚生労働省) (<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/tok/anst00.html>)を加工して作成

建設業における業務上疾病発生状況(2019年～2023年)



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

腰痛の労災認定

参考:「腰痛の労災認定」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/001429143.pdf>) を加工して作成

厚生労働省では、労働者に発症した腰痛が業務上のものとして労災認定できるかを判断するために、「**業務上腰痛の認定基準**」を定めています。「認定基準」では「災害性の原因による腰痛」と「災害性の原因によらない腰痛」に認定要件が分けられています。

災害性の原因による腰痛

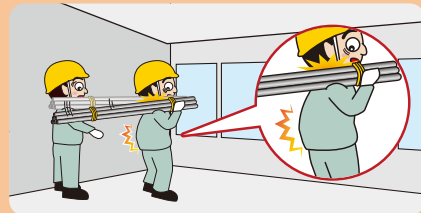
認定要件

- 腰の負傷やその原因が工作中的突発的な出来事によって生じたと認められること
- 腰に作用した力が腰痛を発症、または腰痛の既往症等を悪化させたと医学的に認められること

具体例

重量物を2人で担いで運搬していたところ、1人が肩から荷を外してしまった。

突然の出来事により、急激な強い力が腰にかかったことで生じた腰痛。



check!

ぎっくり腰は労災...?

「ぎっくり腰」は日常的な動作の中で生じるため、業務中に発症してもただちに労災補償の対象とはなりません。しかし、発症時の動作や姿勢の異常性から労災補償の対象と認められる場合もあります。



災害性の原因によらない腰痛

認定要件

- 腰に過度な負担がかかる業務をする労働者に発症した腰痛で、その業務が原因で発症したと認められるもの



具体例

■ 筋肉等の疲労による腰痛

比較的短期間(約3か月以上)従事し、筋肉等の疲労によって発症した腰痛は労災補償の対象となります。

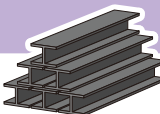
- 長時間立ち上らず、同一の姿勢を継続して行う業務
例) 長距離トラックの運転業務等
- 腰に著しく大きな振動を受ける作業を継続して行う業務
例) 車両系建設用機械の運転業務等



■ 骨の変化による腰痛

相当長期間(約10年以上)従事し、骨の変化によって発症した腰痛は労災補償の対象となります。

- 約30kg以上の重量物を、労働時間の3分の1以上に及んで取り扱う業務
- 約20kg以上の重量物を、労働時間の半分以上に及んで取り扱う業務



なお、労災補償の対象となる腰痛は**医師により療養の必要があると認められたもの**に限ります。

職場における腰痛予防

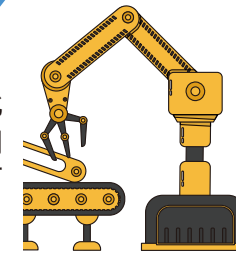
参考:「職場での腰痛を予防しましょう!」(腰痛予防対策指針)による予防のポイント(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/131114-01.pdf>) を加工して作成

腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める**労働災害**です。
下記に厚生労働省から公開されている「指針」と「対策」を記しますので、腰痛予防対策にお役立てください。

作業管理[指針]

自動化・省力化

- 機械による作業の自動化
- 台車や補助機器等を使用し、作業者の負担を減らす



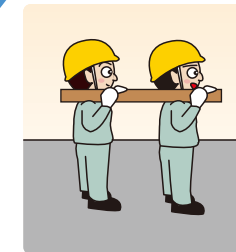
作業姿勢・動作

- 作業対象にできるだけ身体を近づけて作業する
- 作業台や椅子は適切な高さに調整する



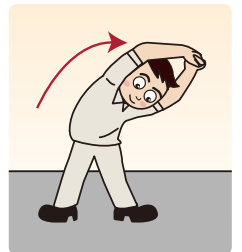
作業の実施体制

- 作業する人数、時間、重量などの状況を検討する
- 腰に過度に負担がかかる作業は、無理に1人ではさせない



休憩

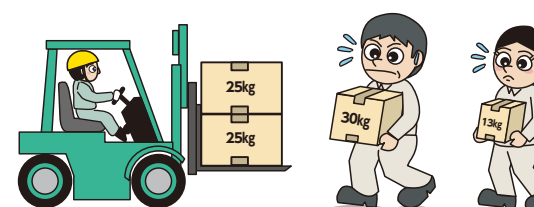
- 適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする



作業別 腰痛予防対策

腰痛の発生が比較的多い作業については、個別の予防対策を行いましょう。

重量物取り扱い作業



◆ 人力で作業する場合の取り扱い重量

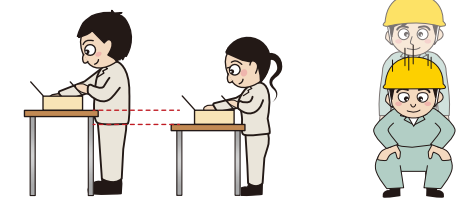
男性	体重の40%程度 参考: 体重75kgの場合、30kg程度
女性	男性が取り扱う重量の60%程度 参考: 体重55kgの場合、13.2kg程度

- ▶ 自動化、省力化を図る
- ▶ 確実に持てる包装とし、重量を明示する

重量物が予想より重かったり、軽かったりする場合、不適切な姿勢で持ち上げることで、腰痛の原因になります。

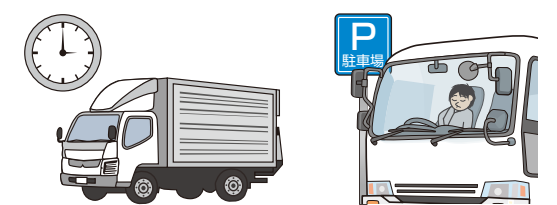


立ち・座り作業



【共通】作業対象は作業者の体格に考慮して配置する
【立ち作業】1時間に1、2回程度の休憩をとり、屈伸運動やマッサージを行う
【座り作業】床に座っての作業はできるだけ避ける

車両運転等の作業



- ▶ 座席の改善や運転時間の管理を適切に行う
- ▶ 小休止や休憩を取り、ストレッチを行う