**介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 職場名： | | 記入日：　　　　　　年　　月　　日 | |
| 氏名： | | 性別：　男　・　女 | 年齢：　　　歳 |
| 身長：　　　　cm | 体重：　　　　　kg | 腰痛の有無：　　有　・　無 | |

【使用方法】

① 該当する介護サービスの□にチェック（レ）を入れてください。

② 行っている介助作業の□にチェック（レ）を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。

③ 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。「リスク」は、「リスクの見積り」の、それぞれの評価（a、ｂ、ｃ）においてａ評価が２個以 上で「高」、ａ評価が１個含まれるか又は全てｂ評価で「中」、ｂとｃの評価の組み合わせ又は全てｃ評価で「低」に○をつけてください。

④ 「リスクを低減するための対策例」を参考に対策を検討してください。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 介護サービス：□施設介護　／　□デイケアサービス　／　□在宅介護 | | | | | | |
| ➁介護作業 | 具体的な作業内容 | 1. リスクの見積り | | | | | リスクの要因例 | 1. リスクを低減するための対策例 |
| 作業  姿勢 | 重量  負荷 | 頻度/  作業時間 | 作業  環境 | リスク |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ➁介護作業 | 具体的な作業内容 | 1. リスクの見積り | | | | | リスクの要因例 | 1. リスクを低減するための対策例 |
| 作業  姿勢 | 重量  負荷 | 頻度/  作業時間 | 作業  環境 | リスク |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |
| □ |  | a 　不良  b やや不良  c　 良 | a　大  b　中  c　小 | a　頻繁  b　時々  cほぼなし | a　問題あり  b　やや問題  c　問題なし | 高  中  低 |  |  |