

(タイトルページ)

本稿は、英国保健安全庁（Health and Safety Executive）が、その関連するウェブサイトで公表している”Manual handling at work（職場における手作業）“の全文について、「英語原文—日本語仮訳」の形式で紹介するものです。
この場合、原典の著作権 7 については、出典を明記する等の条件を満たせば、自由に引用し、加工することが、“the Open Government Licence”によって認められています。

○この資料の作成年月：2025 年 1 月

○この資料の作成者：中央労働災害防止協会技術支援部国際課

事項	英語原文	左欄の日本語仮訳
この資料の標題	Manual handling at work	職場における手作業
この資料の所在	https://www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/index.htm?utm_source=hse.gov.uk&utm_medium=referral&utm_campaign=guidance-push&utm_term=man-han&utm_content=home-page-popular	—
著作権について	<p>次にあるとおり、出典を明記する等の条件を満たせば、自由に引用し、加工することが、“the Open Government Licence”によって認められています。</p> <p>“You may re-use the Crown material featured on this website free of charge in any format or medium, under the terms of the Open Government License.”</p>	—

Manual handling at work	職場における手作業
1 Overview	概要
<p>As an employer, you must protect your workers from the risk of injury from hazardous manual handling in the workplace. Manual handling means transporting or supporting a load by hand or bodily force. It includes lifting, putting down, pushing, pulling, carrying or moving loads. A load can be an object, person or animal.</p> <p>The law sets out how employers must deal with risks from manual handling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • avoid hazardous manual handling, so far as reasonably practicable • assess the risk of injury from any hazardous manual handling operations that cannot be avoided • reduce the risk of injury from hazardous manual handling to as low as reasonably practicable <p>The weight of a load is important, though the law does not set specific weight</p>	<p>使用者は、職場での危険な手作業による傷害のリスクから労働者を保護しなければなりません。手作業とは、手又は身体で荷物を運搬し、又は支えることを意味します。荷物を持ち上げる、降ろす、押す、引っ張る、運ぶ又は移動する等の作業が含まれます。荷物は、物体、人又は動物です。</p> <p>法律では、使用者が手作業によるリスクに対処する方法を定めています。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 合理的に実行可能な限り、危険な手作業を避ける。 • 避けられない危険な手作業による傷害のリスクを評価する、 • 危険な手作業による傷害のリスクを合理的に実行可能な限り低く抑える。 <p>荷物の重量は重要ですが、法律では具体的な重量制限は設定されていません。</p>

limits.	
In some cases, you must provide information about the weight and position of the centre of gravity of each load, if there is a risk of injury and it is reasonably practicable to do this.	場合によっては、傷害の危険があり、そうすることが合理的に実行可能である場合、各荷物の重量及び重心の位置に関する情報を提供する必要があります。

2. Avoid hazardous manual handling	2. 危険な手作業を避ける。
<p>You can avoid hazardous manual handling operations by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • redesigning the task to avoid moving the load • automating or mechanising the process <p>The best time to decide about mechanisation or automation is when you design plant or work systems. Design the layout of a process so there is very little movement of materials.</p> <p>Consider introducing, for example, a conveyor, a chute, a pallet truck, an electric or hand-powered hoist, or a lift truck to reduce the risk of harm. Mechanical aids can also help reduce or eliminate risks from manual handling.</p>	<p>危険な手作業による取扱い作業は、次の方法で回避できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 荷物の移動を避けるように作業を再設計する。 • プロセスを自動化又は機械化する。 <p>機械化又は自動化について決定する最適なタイミングは、工場又は作業システムを設計するときです。材料の移動がほとんどないようにプロセスのレイアウトを設計します。</p> <p>たとえば、コンベア、シュート、パレットトラック、電動又は手動のホイスト若しくはリフトトラックの導入を検討して、危害のリスクを軽減します。機械的な補助も、手作業による取り扱いのリスクを軽減又は排除するのに役立ちます。</p>
3. Assess manual handling you can't avoid	3. 避けられない手作業を評価する。
<p>Assess the risk of injury from any hazardous manual handling operations that cannot be avoided.</p> <p>You should consider the task, the load, the working environment and individual capability, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • the postures adopted • how far the load is lifted, lowered or carried • the frequency of the task • the weight of the load 	<p>避けられない危険な手作業による怪我のリスクを評価します。</p> <p>あなたは、作業、負荷、作業環境及び個人の能力を考慮すべきです。</p> <p>例:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 姿勢 • 荷物を持ち上げたり、降ろしたり、又は運んだりする距離 • 作業の頻度 • 荷物の重さ

<ul style="list-style-type: none"> the nature of the load (for example hot, sharp or slippery) cramped work areas poor floor surfaces poor lighting, extremes of temperature workers' strength, fitness and underlying medical conditions (for example a history of back problems) <p>Also, look out for:</p> <ul style="list-style-type: none"> workers breathing heavily and sweating workers who complain of excessive fatigue reluctance to do a particular task the availability of equipment to help with the lift <p>Choose the right level of assessment for each task</p> <p>Some tasks are low risk and don't need formal assessment. There are simple filters to help you distinguish low-risk tasks from those which need a more detailed assessment.</p> <p>We also have risk assessment tools to help you identify high-risk handling operations and prioritise action to control the risks:</p> <ul style="list-style-type: none"> the Manual Handling Assessment Charts (MAC) tool for lifting, carrying and team handling the Variable Manual handling Assessment Chart (V-MAC) tool to help assess complex manual handling operations where load weights vary the Risk Assessment of Pushing and Pulling (RAPP) tool the Assessment of Repetitive Tasks (ART) tool if the task involves repetitive work using the upper limbs <p>Our detailed checklists (PDF) can help you assess the more complex lifting and carrying or pushing and pulling operations.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 物の性質（例えば、熱い、鋭い、又は滑りやすい。） 狭い作業エリア 床面の状態が悪い 照明が不十分、極端な温度 労働者の体力、健康状態及び基礎疾患（例えば腰痛の履歴） <p>また、次の点にも注意してください:</p> <ul style="list-style-type: none"> 作業員が激しく呼吸し、汗をかいていること 作業員が極度の疲労を訴えていること。 特定の作業を嫌がっていること。 持ち上げるのに役立つ機器が利用可能であること。 <p>各業務に適切な評価レベルを選択します</p> <p>一部の業務はリスクが低く、正式な評価は必要ありません。リスクの低い業務と、より詳細な評価が必要な業務とを区別するのに役立つシンプルなフィルターがあります。</p> <p>また、リスクの高いハンドリング作業を特定し、リスクを制御するための行動の優先順位付けに役立つリスク評価ツールも用意しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> 持ち上げ、運搬、チームによるハンドリング用の手動ハンドリング評価チャート（MAC）ツール 荷物の重量が変化する複雑な手動ハンドリング作業を評価するのに役立つ可変手動ハンドリング評価チャート（V-MAC）ツール 押す及び引っ張るリスク評価（RAPP）ツール 業務に上肢を使用した反復作業が含まれる場合は、反復業務評価（ART）ツール <p>HSE の詳細なチェックリスト（PDF）は、より複雑な持ち上げや運搬、又は押したり引いたりする作業を評価するのに役立ちます。 (資料作成者注；左欄の資料 checklists (PDF)は、次のウェブサイトから入手できます。)</p>
---	---

<p>Consult your workforce</p> <p>Consult and involve your workforce in your risk assessment. They and their representatives know the risks in your workplace and may have practical solutions. Operators can often tell you which activities are unpopular, difficult or hard work.</p>	<p>https://www.hse.gov.uk/pubns/ck5.pdf</p> <p>作業員に相談する。</p> <p>リスク評価に際して作業員に相談し、参加してもらいます。作業員及びその代表者は職場のリスクを知っており、実用的な解決策を持っている可能性があります。オペレーターは、どの活動が不人気で、難しいか、又は大変な作業であるかを教えてくれることがよくあります。</p>
<p>4. Reduce the risk of injury</p> <p>Measures to control risk will vary depending on the task. Reduce the risk of injury from hazardous manual handling operations you can't avoid. Where possible, provide mechanical help, for example a sack trolley or hoist. Where this is not reasonably practicable, explore changes to the task, the load and the working environment.</p> <p>If manual lifting is the only option then there are things you can do to reduce the risk, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • make the load smaller or lighter and easier to grasp • break up large consignments into smaller loads • modify the workplace to reduce carrying distances, twisting movements, or the need to lift things from floor level or above shoulder height • change the work routine to avoid excessive work rates and tight deadlines • improve the environment – more space, better flooring, extra lighting or changing the air temperature can make manual handling easier and safer • make sure the person doing the lifting has been trained to lift as safely as possible <p>There is more information on manual handling risks and how to control them in our leaflet about manual handling.</p>	<p>4. 傷害のリスクを減らす</p> <p>リスクを制御するための対策は、作業によって異なります。避けられない危険な手作業による傷害のリスクを軽減します。可能な場合は、袋用台車又はホイスト等の機械的な支援を提供します。これが合理的に実行できない場合は、作業、負荷及び作業環境の変更を検討します。</p> <p>手で持ち上げるしか方法がない場合、リスクを軽減するためにできることがいくつかあります。たとえば、次のとおりです。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 荷物を小さくしたり、又は軽くしたりして、つかみやすくする。 • 大きな荷物を小さな荷物に分割する。 • 作業場を変更して、運搬距離、ねじり動作、床面又は肩の高さより上の高さから持ち上げる必要性を減らす。 • 作業の通常の段取りを変更して、過度の作業率及び厳しい納期を回避する。 • 環境を改善する - スペースを増やす、床を良くする、照明を増やす、又は気温を変えると、手での取扱いがより簡単かつ安全になります。 • 持ち上げる人が、できるだけ安全に持ち上げられるように訓練されていることを確認する。 <p>手作業による取扱いのリスク及びその管理方法についての詳細は、手作業による取扱いに関するリーフレットに記載されています。</p>
<p>5. Training</p> <p>Training can be important in raising awareness and reducing risk, but it won't</p>	<p>5 訓練</p> <p>訓練は、意識を高め、リスクを軽減する上で重要ですが、それだけでは安全な</p>

<p>ensure safe manual handling on its own. You should first design the manual handling operations to be as safe as reasonably practicable. You should also monitor and review procedures to make sure workers understand and apply them.</p> <p>Training should be relevant to the type of work carried out and should cover:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manual handling risk factors and how injuries can happen • how to use mechanical aids • how to carry out safe manual handling, including good handling techniques • systems of work relevant to the worker's tasks and environment • practical work so the trainer can identify anything the trainee is not doing safely and put it right <p>The content of any training in good handling technique should be tailored to the tasks the workers carry out.</p> <p>You may need to get professional help.</p>	<p>手作業の取扱いを保証することはできません。まず、手作業の取扱いを合理的に実行可能な限り安全になるように設計する必要があります。また、手順を監視し、及び再評価して、作業員が手順を理解して適用していることを確認すべきです。</p> <p>訓練は、実施する作業の種類に関連し、次の内容をカバーすべきです:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手作業による取扱いの危険因子及び傷害がいかに発生するか。 • 機械補助具の使用法 • 適切な取扱い技術を含む安全な手作業の実施方法 • 作業員の作業と環境に関連する作業システム • 実作業。これにより、訓練生が安全に行っていないことをトレーナーが特定し、修正できるようになります。 <p>適切な取扱い技術に関する訓練の内容は、作業員が行う作業に合わせて調整すべきです。</p> <p>専門家の助けが必要になる場合があります。</p>
--	---

<p>6. The law</p> <p>The Manual Handling Operations Regulations require employers to avoid, assess and reduce the risk of injury from manual handling.</p>	<p>6. 法律</p> <p>手作業による取扱作業規制では、使用者は手作業による取扱いによる負傷のリスクを回避、評価及び軽減することが求められています。</p>
---	--

<p>Musculoskeletal disorders at work</p> <p>Employers must protect workers from the risks of musculoskeletal disorders (MSDs) being caused or made worse by work. MSDs include injuries and conditions that can affect the back, joints and limbs. You:</p> <ul style="list-style-type: none"> • can do things to prevent or minimise the risk of your workers (and others who may be affected by what they do) developing MSDs • cannot prevent all MSDs, so early reporting of symptoms, proper treatment and suitable rehabilitation are essential 	<p>職場での筋骨格障害</p> <p>使用者は、仕事によって筋骨格障害（MSD）が引き起こされるか、又は悪化するリスクから労働者を保護しなければなりません。MSD には、背中、関節及び手足に影響を及ぼす可能性のある傷害や症状が含まれます。次のことを行うことができます:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 労働者（及び労働者の業務によって影響を受ける可能性のある他の人々）が MSD を発症するリスクを防止又は最小限に抑えるためにできること。 • すべての MSD を予防することはできないため、症状の早期報告、適切な治療及び適切なリハビリテーションが不可欠です。
--	---

<p>The parts of the body most likely to be affected by MSDs are:</p> <p>the lower back</p> <p>shoulders, forearms, wrists and hands, as well as the neck</p> <p>the hips, legs, knees, ankles and feet</p> <p>Workers can have different kinds of MSDs at the same time.</p>	<p>MSDs の影響を受ける可能性が最も高い体の部位は次のとおりです:</p> <p>腰</p> <p>肩、前腕、手首、手及び首</p> <p>腰、脚、膝、足首及び足</p> <p>作業者は同時にさまざまな種類の MSDs を患うことがあります。</p>
--	--

Manage the risk	リスクを管理する.
<p>You must manage the risk of MSDs in your workplace. If these risks exist, you must consider both the requirements for a general risk assessment and specific assessments of other risks, for example, from:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manual handling • repetitive work and awkward postures • the health risks of working with display screen equipment such as PCs, laptops, tablets and smartphones • exposure to vibration, for example from driving mobile machinery over rough ground or using powered, hand-held tools 	<p>職場では MSD のリスクを管理しなければなりません。これらのリスクが存在する場合は、一般的なリスク評価の要件と、たとえば次のようなその他のリスクの特定の評価の両方を考慮しなければなりません。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手作業 • 反復作業及び不自然な姿勢 • PC、ラップトップ、タブレット及びスマートフォン等のディスプレイ画面機器での作業による健康リスク • 振動へのばく露（たとえば、移動式機械を荒れた地面で運転したり、電動の手持ち工具を使用したりすることによる。）

Causes of musculoskeletal disorders	筋骨格障害の原因
<p>There are risk factors causing MSDs in many types of work, so you should think about the risks of various tasks, depending on the work you do:</p>	<p>多くの種類の作業で MSD を引き起こすリスク要因があるため、行う作業に応じて、さまざまな作業のリスクについて考えるべきです。</p>

<ul style="list-style-type: none"> • bending, crouching or stooping • lifting heavy or bulky loads • pushing, pulling or dragging heavy loads • stretching, twisting and reaching • repetitive work, particularly using the same hand or arm action • sustained or excessive force • carrying out a task for a long time • work with display screen equipment • working with hand-held power tools for a long time <p>driving heavy vehicles, long-distance driving or driving over rough ground</p> <p>Or the risk factors can be to do with the work environment or organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poor working environment (including temperature and lighting) • poor work organisation (including work pressure, job demands and lack of work breaks). Stress and other psychosocial factors can contribute to the risk of developing MSDs <p>Or they can be to do with the workers themselves:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a recent or existing injury or health condition may make them more vulnerable • individual differences (some workers are more affected by certain risks) • vulnerable groups, for example, young people, disabled workers, pregnant workers, those new to the job • working beyond their capability • working when physically tired 	<ul style="list-style-type: none"> • 曲げる、しゃがむ又は身をかがめる。 • 重い荷物又はかさばる荷物を持ち上げる。 • 重い荷物を押す、引っ張る、又は引きずる。 • 伸ばす、ねじる及び手を伸ばす。 • 反復作業、特に同じ手又は腕の動作を使用する。 • 持続的又は過度の力 • 長時間の作業の実行 • ディスプレイ画面機器での作業 • 長時間の手持ち式電動工具での作業 <p>大型車両の運転、長距離運転又は荒れた地面での運転</p> <p>又は、リスク要因は職場環境や組織に関係している可能性があります:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 劣悪な職場環境（温度や照明を含む。） • 劣悪な職場組織（仕事のプレッシャー、仕事の要求及び休憩の不足を含む。）。ストレス及びその他の心理社会的要因は、MSDs を発症するリスクに寄与する可能性があります。 <p>又は、労働者自身に関係する場合もあります:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 最近又は既存の傷害若しくは健康状態により、労働者はより脆弱になる可能性があります。 • 個人差（一部の労働者は特定のリスクの影響を受けやすい。） • 脆弱なグループ、たとえば若者、障害のある労働者、妊娠中の労働者、仕事に就いたばかりの人 • 能力を超えて働いている。 • 身体的に疲れているときに働いている。
---	--

<p>Talk to your workers</p> <p>You must consult with your workers or their elected representatives on health and safety issues. They know what they find difficult and often know how to improve things. Talking to them about how to improve health and safety will</p>	<p>作業者と話し合ってください。」</p> <p>あなたは、健康及び安全の問題については、労働者又は労働者が選出した代表者に相談しなければなりません。労働者は、何が困難であるかを知っており、</p>
---	---

<p>also make it easier to agree changes. Workers will be more likely to follow procedures they have helped design.</p> <p>Make sure your workers know how to report any injuries or work-related health problems to you or their health and safety representative. Encourage them to do this early. Body mapping may help with this. This is a technique you can use to collect evidence about the effects of work on the body. You can use it to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identify clusters of problems you may need to investigate further • encourage workers to think about solutions to the problems they report <p>An occupational health provider can give advice on a worker's fitness for work and any restrictions or adaptations to their work.</p> <p>People with MSDs usually recover completely if the problem is recognised early and treated appropriately.</p>	<p>多くの場合、改善方法も知っています。労働者と健康及び安全の改善方法について話し合うことで、変更について合意しやすくなります。労働者は、自分たちが設計に協力した手順に従う可能性が高くなります。</p> <p>労働者が傷害又は作業に関連した健康上の課題をあなた又は全衛生担当者に報告する方法を知っていることを確認してください。これは、作業が身体に与える影響についての証拠を収集するために使用できる手法です。次の目的で使用できます:</p> <ul style="list-style-type: none"> • さらに調査する必要がある可能性のある問題の集積を特定する。 • 労働者が報告した問題の解決策について考えるように考える。 <p>産業保健提供者は、労働者の就労適性や及び仕事に対する制限又は適応についてアドバイスすることができます。</p> <p>MSDs 患者は、問題が早期に認識され、適切に治療されれば、通常は完全に回復します。</p>
--	---

The law	法律
There are several laws relating to musculoskeletal disorders (other laws may also apply in your industry).	筋骨格障害に関する法律はいくつかあります（業界によっては他の法律が適用される場合もあります）。

Musculoskeletal disorders in specific industries	特定の業界における筋骨格障害
For more details about controlling MSDs in particular industries, look at their web pages. The industries with the most reported incidents of MSDs are agriculture, construction, health and social care and transport and logistics. There is also specific information on MSDs in, for example food and drink handling and MSDs in food and drink, catering, woodworking, motor vehicle repair, cleaning, air transport, ports and docks, printing, textiles and waste and recycling.	特定の業界における MSDs の制御に関する詳細については、各業界の Web ページを参照してください。MSDs の事例が最も多く報告されている業界は、農業、建設、医療及び社会福祉並びに運輸及び物流です。また、食品及び飲料の取り扱いにおける MSDs 並びに食品及び飲料、仕出し業、木工、自動車修理、清掃、航空輸送、港湾及びドック、印刷、繊維、廃棄物及びリサイクルにおける MSDs に関する具体的な情報もあります。

<u>Related content</u>	<p>関連する内容</p> <p>(資料作成者注：以下には、左欄に掲げる原典が入手できるウェブサイトのアドレスを、それぞれ、掲げてありますので、必要に応じて参照していただきたい。)</p>
<u>Manual handling at work: A brief guide</u>	職場での手作業：簡単なガイド： https://www.hse.gov.uk/pubns/indg143.pdf
<u>Managing upper limb disorders in the workplace</u>	職場での上肢障害の管理： https://www.hse.gov.uk/pubns/priced/l23.pdf
<u>Manual handling assessment charts (the MAC tool)</u>	手作業評価チャート (MAC ツール)： https://www.hse.gov.uk/msd/mac/
<u>Risk assessment of pushing and pulling (RAPP) tool</u>	押す動作と引っ張る動作のリスク評価 (RAPP) ツール： https://www.hse.gov.uk/pubns/indg478.htm
<u>Assessment of repetitive tasks of the upper limbs (the ART tool)</u>	上肢の反復動作の評価 (ART ツール)： https://www.hse.gov.uk/pubns/indg438.htm
<u>Display screen equipment (DSE)</u>	ディスプレイスクリーン装置 (DSE)： https://www.rdash.nhs.uk/policies/display-screen-equipment-dse/
<u>Manual handling at work</u>	職場での手作業： https://www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/index.htm