

40%のデスクワーカーが腰痛持ち、その約半数は5年以上腰痛の悩みあり 職種別の作業動作・姿勢と腰痛発生原因とで、それぞれに応じた対策が必要 －働く人の腰痛を、デスクワークと現場仕事で比較－

日本生まれのサポーター専門ブランド「MEDIAID（メディエイド）」を展開する、日本シグマックス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木洋輔）は、働く人を対象にした「腰痛の発生状況とその対策に関する実態調査」を実施いたしましたのでその結果をレポートいたします。

【調査サマリー】

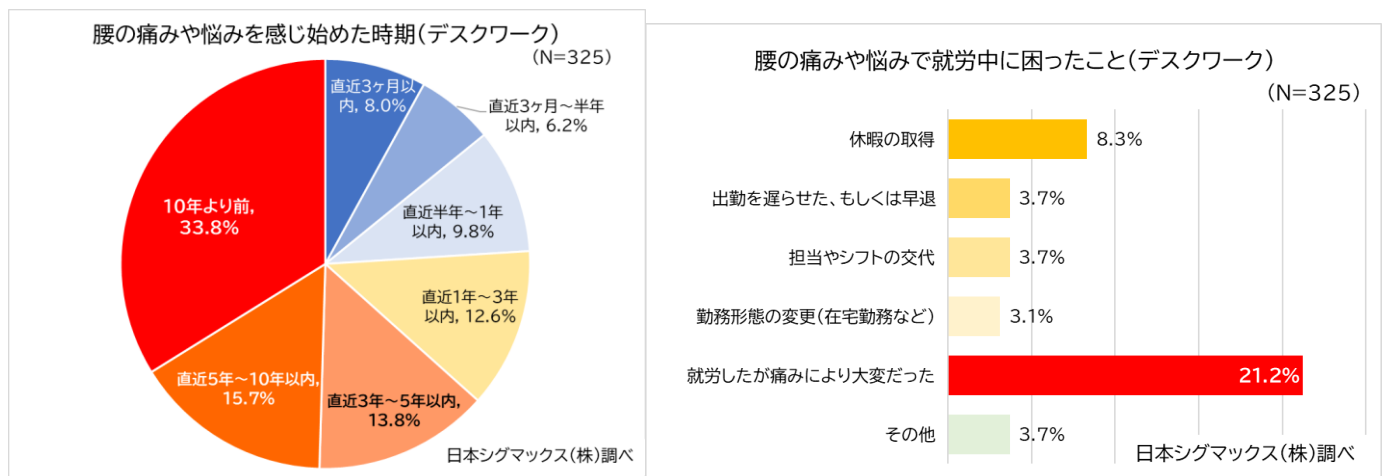
- ・重量物を扱う現場仕事を中心にアシストスーツなどでサポートする日本シグマックスが、デスクワーク職種と比較する形で腰痛について調査を実施。
- ・デスクワーカー815名のうち、**40%が腰に痛みや悩みを抱えている**と回答。また、その約半数が**5年以上腰痛に悩んでいる**。
- 腰痛を抱えている人のうち「**就労したが痛みにより大変だった**」と回答したのは**21.2%と最も多く**、「**休暇の取得**（8.3%）」、「**出勤を遅らせた**（3.7%）」、「**担当やシフトの交代**（3.7%）」など、腰痛による就労時の困りごとが挙げられた。
- ・デスクワーカーが腰痛を感じるシーンとしては、「長時間座りっぱなしの間、もしくは後（40.3%）」、「**デスクワークの間、もしくは後**（26.7%）」、「**仕事中**（29.6%）」が挙げられた。
- ・腰痛への対処方法として、デスクワークは「**自ら運動・ストレッチを実施**（34.2%）」を、現場仕事は「**市販のシップ薬・テープ剤・塗り薬の使用**（26.3%）」が最も多く回答され、職種によって対処方法が異なる傾向が見られた。

■調査概要

- ・調査期間：2024年4月11日（木）～4月12日（金）
- ・調査対象：全国の20～65歳 男女計2,203人 うち、有職者1513名について分析
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査機関：株式会社ネオマーケティング

■調査結果

1. デスクワークを中心に働く813名のうち、**40%が腰に痛みや悩みを抱えており、その約半数が直近5年よりも前から痛みを感じ始めている**。また、「**就労したが痛みにより大変だった**」と回答した人は**21.2%と最も多かった**。



<本リリースに関するお問い合わせ先>

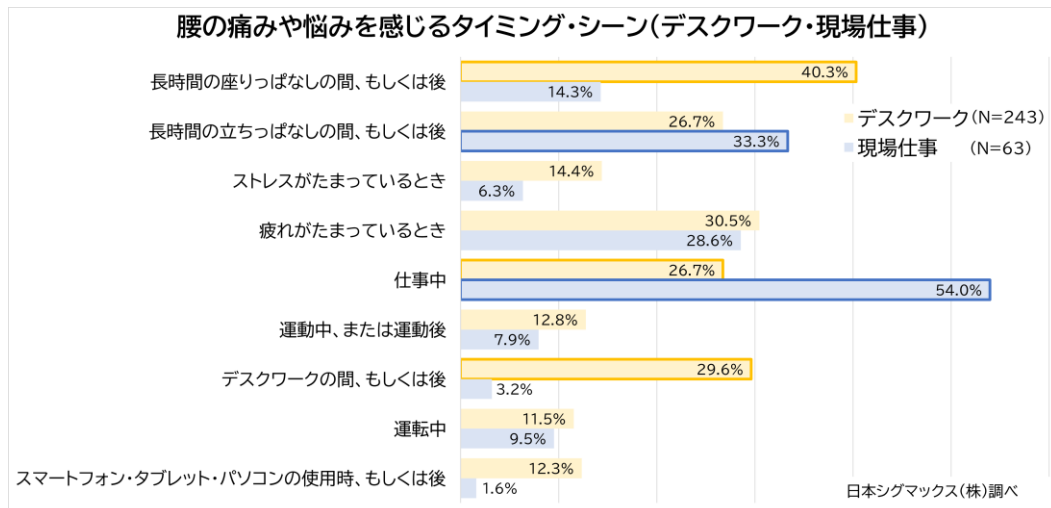
日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp（広報共有）

デスクワークを中心に働く813名のうち、40%である325名が「腰に痛みや悩みを抱えている」と回答し、その約半数は5年以上前から腰痛に悩んでいます。腰痛の悩みが解消されずに慢性化しているデスクワーカーが多いことが明らかとなりました。

また、「休暇の取得(8.3%)」、「出勤を遅らせた、もしくは早退(3.7%)」、「担当やシフトの交代(3.7%)」など、腰痛による就労への影響が挙げられた中、「就労したが、痛みにより大変だった」と回答した人は21.2%と最も多く、痛みを抱えながら就労することが常態化していることが推測されます。

2. デスクワーカーが腰痛を感じるシーンとしては、「長時間座りっぱなしの間、もしくは後(40.3%)」、「デスクワークの間、もしくは後(29.6%)」、「仕事中(26.7%)」が挙げられた。

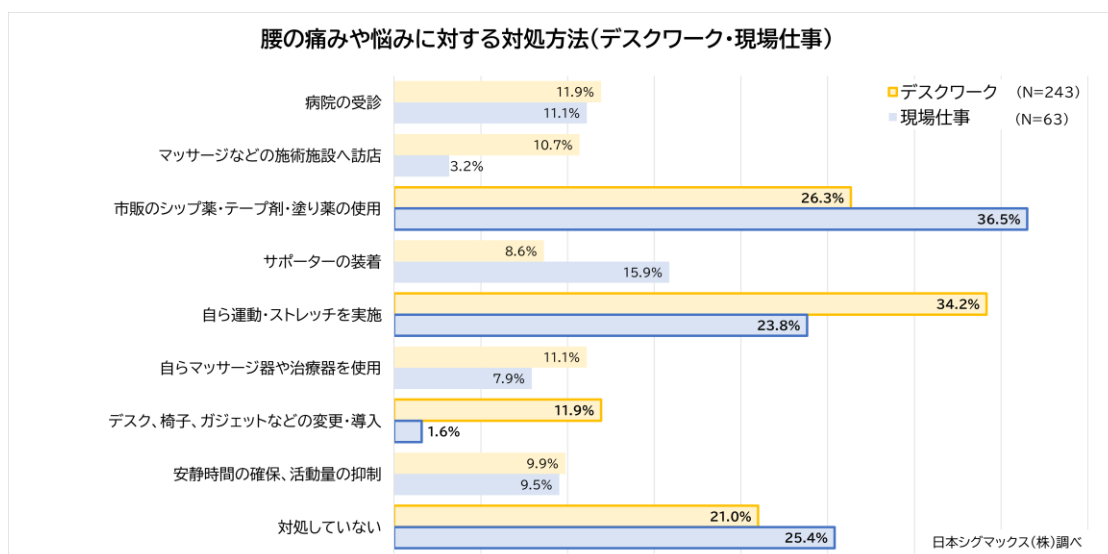


デスクワーカーが腰の痛みや悩みを感じるシーンとしては、「長時間座りっぱなしの間、もしくは後(40.3%)」が最も多く挙げられました。また「デスクワークの間、もしくは後(29.6%)」、「仕事中(26.7%)」への回答率も高かったです。

また、現場仕事の方は「仕事中(54.0%)」に腰の痛みや悩みを感じるシーンが最も多く、次いで「長時間の立ちっぱなしの間、もしくは後(33.3%)」が挙げられました。

デスクワーク、現場仕事のいずれも仕事中や、就労中に長時間とる姿勢で痛みを感じている方が多く、それぞれの腰痛発生の原因に応じて、腰への負担を軽減できる対策を講じることが必要だと考えられます。

3. 腰痛への対処方法として、デスクワークは「自ら運動・ストレッチを実施(34.2%)」が、現場仕事は「市販のシップ薬・テープ剤・塗り薬の使用(36.5%)」が最も多く回答され、職種によって対処方法の傾向が異なる。



<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

デスクワーカーが腰痛やその悩みを解決するため、個人で行っている対処方法としては、「自ら運動・マッサージの実施」が 34.2%と最も多く、「市販のシップ薬・テープ剤・塗り薬の使用(26.3%)」、「デスク、椅子、ガジェットなどの変更・導入(11.9%)」が挙げられました。また、現場仕事の方の腰痛への対処方法としては、「市販のシップ薬・テープ剤・塗り薬の使用」が 36.5%と最も多く挙げられていました。

デスクワーカーの対処方法では、仕事の合間や休憩時間でもできる運動・ストレッチに取り組んだり、デスク・椅子・ガジェットなどの変更・導入による労働環境の改善意識が見られました。

また、現場仕事の方は、工作中は腰への負担軽減を目的としたサポーターを装着し、仕事後はシップ薬・テープ剤・塗り薬の使用によって、腰痛へ対処していると考えられます。

その一方で、腰痛への対処をしていない方が、デスクワークでは 21.0%、現場仕事では 25.4%にものぼることが明らかとなりました。

特に、デスクワーカーにおいて、腰痛を5年以上前から抱えている方の対処方法について分析したところ、最も多い回答は「自ら運動・ストレッチを実施(35.2%)」、「市販のシップ薬・テープ剤・塗り薬の使用(27.9%)」が続き、実施している方法の傾向は変わりませんでした。が、「対処していない」と回答した方は、25.4%と増加傾向にありました。

背景として、腰痛に対し様々な対処方法があるものの、自身の症状に合った腰痛への対処方法が分からず、長い間痛みを抱えたまま就労していることが考えられます。

■調査の背景:腰痛は「4 日以上 の休業を要する職業疾病」の約 6 割を占める労働災害、対策が必要

腰痛は「4 日以上 の休業を要する職業疾病」の約 6 割を占める労働災害となっており※1、特に重量物を取り扱う製造業、物流業、建築・土木業などでの対策が課題となっています。

また、厚生労働省より発表された「令和 5 年度の労働災害発生状況」では、「休業 4 日以上 の死傷者数」のうち、腰痛等の「動作の反動・無理な動作」が原因となっている方は 22,053 人にものぼり、前年比で 1174 人・5.6%増加していることが明らかとなりました。※2

一方で、厚生労働省は「第 14 次労働災害防止計画」を 2023 年 2 月に発表し、労働災害防止対策として理学療法士等の活用を挙げたほか※3、労働者の労災防止や転倒・腰痛防止を目的とした運動介入事業導入に関する中小企業向けの補助金「エイジフレンドリー補助金」の受付を 5 月 7 日より開始しています。

腰痛は現場仕事だけでなく、デスクワークの職種でも多く発生し、その多くが慢性的な痛みを抱えながら就労しています。本調査の結果にもあるように、腰痛により休暇の取得や勤務形態を変えるなど、就労時において支障が出ていることから、デスクワークにおける腰痛対策が急務であることが言えます。

※1: 厚生労働省「[職場のあんぜんサイト](#)」より引用
※2: 厚生労働省「[令和 5 年労働災害発生状況の分析等](#)」p.25、2024 年 5 月 27 日
※3: 厚生労働省「[第 14 次労働災害防止計画](#)」2023 年 2 月 13 日

■労働者の転倒や腰痛防止を目的とした「令和 6 年度エイジフレンドリー補助金」申請受付が 5 月 7 日より開始

	高齢労働者の労働災害防止対策コース	転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース	コラボヘルスコース
対象事業者	・労災保険に加入している中小企業事業者 かつ、1年以上事業を実施していること ・役員、派遣労働者を除く、以下の労働者を雇用していること ・高齢労働者(60歳以上)を常時1名以上雇用している ・対象の高齢労働者が補助対象に係る業務についている	・労働者を常時1名以上雇用している(年齢制限なし)	
補助対象	・1年以上事業を実施している事業場において、高齢労働者の身体機能の低下を補う設備・装置の導入その他の労働災害防止対策に要する経費(機器の購入・工事の施工等)	・労働者の転倒防止や腰痛予防のため、専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック及び専門家等による運動指導等に要する経費	・事業所カルテや健康スコアリングレポートを活用したコラボヘルス等、労働者の健康保持増進のための取組に要する経費
補助率	補助率:1/2	補助率:3/4	
補助上限額	上限額:100万円 (消費税を除く)		上限額:30万円 (消費税を除く)

▲エイジフレンドリー補助金 補助要件(出典:厚生労働省「[エイジフレンドリー補助金について](#)」)
＜本リリースに関するお問い合わせ先＞
日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠
TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

中小企業事業者による、高齢者を含む労働者の労働災害や転倒・腰痛防止の対策を目的とした「[エイジフレンドリー補助金](#)」があります。その令和6年度版の申請受付を開始したことが厚生労働省より、5月7日(火)に発表されました。

3つのコースのうち、「転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース」は、全ての労働者を対象に「転倒」や「腰痛」を防止することを目的に、下記①・②両方の取組で要した費用が補助対象とされています。

- ① 身体機能改善のために専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック
- ② 専門家等による運動実技指導

※専門家等：医師、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、転倒予防指導士、柔道整復師、等

※補助率4分の3であり、上限額は100万円

■「MEDIAID(メディエイド)」より展開するワーカーズケア事業 <https://mediaid.sigmax.co.jp/special/workerscare/>

医療現場で培ったノウハウを活かし、誕生したブランド「MEDIAID(メディエイド)」。

働く人の身体活動をサポートしたいという想いから、2021年にメディエイドより、ワーカーズケア事業を立ち上げました。

各関節サポーターやアシストスーツ、暑熱対策アイテムといった製品や、企業向け腰痛対策サービスの実施を通して、労働安全衛生面での課題解決や、従業員の満足度向上、健康経営®のサポートに貢献してまいります。



▲メディエイドより展開するワーカーズ・ケア事業

※各種製品・サービスのラインアップの詳細は、【参考資料】をご参照ください。

■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地：東京都新宿区西新宿 1-24-1

創業：1973年6月1日

資本金：9,000万円

代表取締役社長：鈴木 洋輔

社員数：253名(2023年4月現在)

売上高：120.8億円(2023年3月期)



日本シグマックスは「身体活動支援業※」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供してまいりました。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けております。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業：運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業(当社による造語)

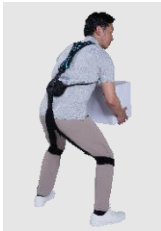
＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

【参考資料】

メディエイドが提供する、企業向け身体課題解決サービス・製品ラインナップ

・企業向け腰痛対策サービス https://mediaid.sigmax.co.jp/special/workerscare/service 腰専門のコンディショニングスタジオ「SCS(Spine Conditioning Station)」では、医学専門家が監修したコンディショニングを実施。その SCS で提供するプログラムを企業向けサービスとしてラインナップしております。 プログラムを通して、従業員の身体機能の状態や腰痛の発生原因、その対処法を理解・実践する場を従業員に提供し、職場での労働災害防止に貢献いたします。 ※企業向け腰痛対策サービスの実施事例はこちらから	
・サポーター、アシストスーツ製品 https://mediaid.sigmax.co.jp/special/workerscare/support-item	
1.メディエイド サポーター 各種 医療メーカーとして半世紀にわたり整形外科向けのサポーター・固定材料・医療機器を製造し、医療機関向けサポーター出荷額※4・腰サポーターメーカー出荷枚数 No.1※5 の日本シグマックスが展開する、生活者向けのサポーター専門ブランド「MEDIAID(メディエイド)」。 医療現場で培ったサポーター開発のノウハウを詰め込み、腰、ヒザ、手首、ヒジなど様々な部位のサポーターを展開しております。 各部位の負担軽減に加えて、動きやすさ、装着時の快適性を追求した素材を採用しています。 ※4: (株)日本能率協会総合研究所調べ。2022 年度メーカー出荷額ベース ※5: (株)日本能率協会総合研究所調べ。2022 年度メーカー出荷枚数ベース	
2.メディエイド アシストギア 腰ユニット 着用時のかさばりや重さを最大限廃し、体にしっかりフィットしつつ作業中の身体の負担を効率的に軽減。筋肉・関節への負担を軽減するために用いるのは各種の伸縮素材。それらを体の動きに合わせて適切な位置に配置し、なおかつ動作によるずれを防ぐために、当社のサポーター開発で蓄積したノウハウをふんだんに盛り込みました。 動作負担の軽減等を目的として、特に製造・物流・農業・介護業界の現場で導入されています。	
3.マッスルスーツ Soft-Power 外骨格型アシストスーツメーカーとして先駆であるイノフィス社と日本シグマックスが共同開発し 2023 年 6 月に発売した「マッスルスーツ Soft-Power」。 人工筋肉のアシスト技術をサポーターの背面部に組み込むことで、腰への負担を 35%軽減します。 持ち上げ・持ち運び作業や前傾姿勢など、腰に負担のかかる作業で効果を発揮します。また、本体は 430gと軽量で、歩く・しゃがむなど動きの多い作業、長時間の着用にも適しています。	

※メディエイド ワーカーズケア 製品ラインナップ <http://mediaid.sigmax.co.jp/special/workerscare/>

メディエイドでは引き続き現場の声を反映した製品の企画開発を進めて参ります。

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)