

# 作業姿勢調查表

Good Life Design 株式會社  
加藤隆康

調查 年 月 日

作業內容		(1) 分數	(2) 加分	(3) (1)+(2)	(4) 單日總時間	(5) (3)×(4)
	作業姿勢及動作					
1. ○	 深屈膝微彎腰上身前彎	10				
2. ○	 深屈膝微彎腰	9				
3. ○	 膝打直微彎腰上身深前彎	8				
4. ○	 膝打直微彎腰上身略前彎	7				
5. ○	 膝打直微彎腰上身最深前彎	6				
6. ○	 站立前傾	5				
7. ○	 蹲下腳後跟著地	4				
8. ○	 站立以腳尖站立	3				
9. ○	 屈膝微彎腰略前彎	2				
10. ○	1~9.以外的姿勢					
合計						

○：於該處姿勢符合

加分：扭轉、擰、旋轉動作1分

## 調查表用法

1. 調查作業中的姿勢，若姿勢符合則在○中打勾。
2. 在各姿勢中，腰有“扭轉”時在(2)欄中填入1分。
3. 利用time study，調查單日符合姿勢的總時間，填入(4)中。  
於反覆作業中，調查於1循環中的姿勢維持時間，將之乘上單日重複次數，亦可求出姿勢維持時間。
4. 將(1)之分數與(2)之加分合計填入(3)中。
5. 將(3)之分數剩上(4)之時間，填入(5)中。
6. 將(5)加總合計，即為該作業符合姿勢分數。

對策內容	
設備對策	<ul style="list-style-type: none"><li>• 改變作業高度 附升降裝置輸送帶、作業窪坑(pit)</li><li>• 利用工具等，縮短組裝時間</li><li>• 運用姿勢改善輔助具 輸送帶端或車內作業用椅</li><li>• 變更零組件組裝方法 自設計面修正</li></ul>
作業管理	<ul style="list-style-type: none"><li>• 分數高的作業與低的作業輪流</li><li>• 姿勢原始分數高的部品與低的部品重新分類，設法做到作業姿勢平準化</li></ul>