

職場における安全衛生活動の自主点検結果

1 一般安全衛生対策

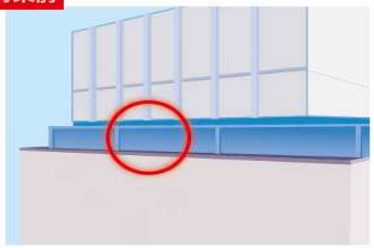
1 一般安全衛生対策	チェック事項	○×
	安全管理者、衛生管理者（事業場の規模により安全衛生推進者）を選任していますか	
	雇入れ時及びその後1年に1回（深夜業などの有害業務がある場合は6か月に1回。5ページ参照。）健康診断を実施していますか	
	雇入れ時及びその後1年に1回、安全衛生教育を実施していますか	
	リスクアセスメントを実施していますか	
	4S活動に取り組んでいますか	
	KY活動に取り組んでいますか	
	荷物を高く積み上げていませんか（2m積み上げると“はい作業主任者”が必要です）	

リスクアセスメントとは

職場の潜在的な危険性、有害性を見つけ出し、**事前に対策を講じる手法**です。これまでの事後対策（何かが起きてから取り組む）と違い、事前対策（何かが起きる前に取り組む）と言われています。

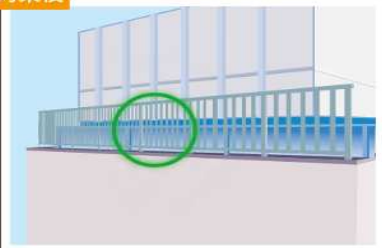
右がリスクアセスメントに取り組んだ事例です。

対策前



●タンクの点検時、ここから墜落の危険性があった。

対策後



●墜落防止柵を設置した。

危険性・有害性	リスク見積もり・評価					リスクレベル
	作業頻度	発生の可能性		けがの程度	リスクポイント	
		設備的	人的			
コンクリート槽上部を点検中、足を踏み外し墜落する。	1	6	2	7	16	III

危険性・有害性	リスク見積もり・評価					リスクレベル
	作業頻度	発生の可能性		けがの程度	リスクポイント	
		設備的	人的			
コンクリート槽上部を点検中、足を踏み外し墜落する。	1	1	2	7	11	II

4Sとは

整理・整頓・清掃・清潔を日常的に行うのが4S（4つの頭文字）活動です。労働災害防止だけでなく作業の効率化にも効果があります。

- 整理... 必要な物と不要な物に分けて、不要な物を処分すること
- 整頓... 必要な物をすぐ取り出せるように、分かりやすく安全な状態で配置すること
- 清掃... 作業する場所や身の回りのほか、共有スペースのゴミや汚れを取り除くこと
- 清潔... 職場や機械、用具などのゴミをきれいに取って清掃した状態を続けること、作業員自身も身体、服装、身の回りを汚れのない状態にしておくこと



KY活動とは

仕事を始める前に潜んでいる危険を見つけるのがKY（危険、予知の頭文字）活動です。仕事を始める前に、「これは危ない！」という危険ポイントを見つけて対策を決め、ひとりひとりが指差し呼称を行って作業を進めます。

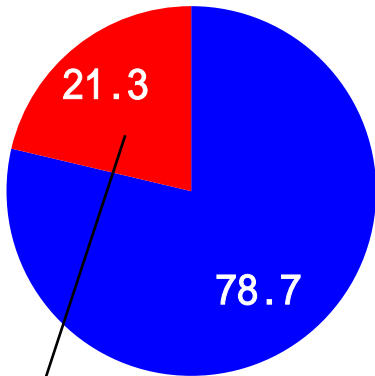


荷物
腰を落とす
ヨシ！

1 一般安全衛生対策の点検結果

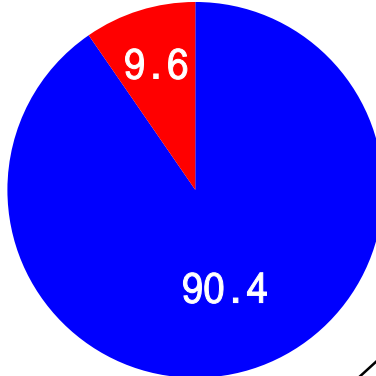


安全衛生管理体制

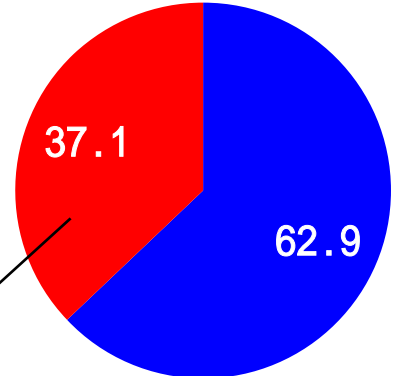


安全衛生活動に取り組む上で、初めに管理体制を整備することが重要です

健康診断

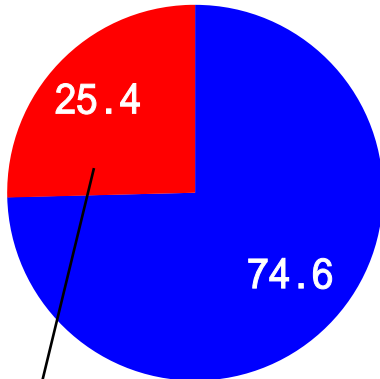


安全衛生教育



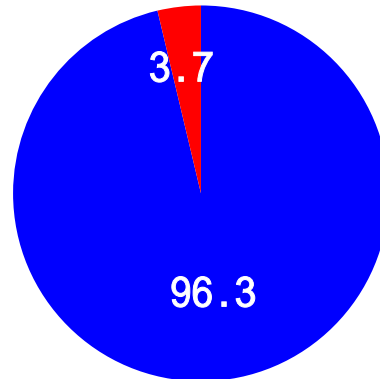
作業の手順や危険点を教育し、知識を与えることが重要です

リスクアセスメント

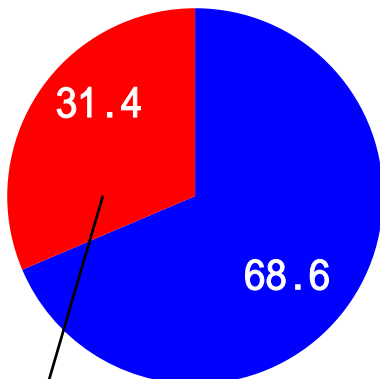


作業の危険性を点数化することで、取り組むべき課題が見えてきます

4 S 活動

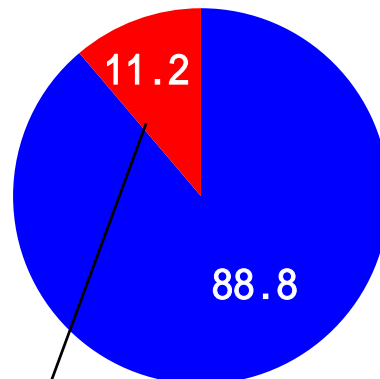


K Y 活動



作業者一人一人が考えて行動することで労働災害が確実に減少します

荷の積み上げ



荷を積み上げず、棚を設置しましょう
棚の固定も忘れずに

1 安全衛生管理体制の解説

業種により、以下の管理者を選任することが必要です。また、太字については所轄労働基準監督署への選任報告が義務付けられています。

林業、鉱業、建設業、運送業(運輸交通業、貨物取扱業)、清掃業

製造業(物の加工業を含む。)、電気業、ガス業、熱供給業、水道業、通信業、各種商品卸売業、家具・建具・じゅう器等卸売業、各種商品小売業、家具・建具・じゅう器小売業、燃料小売業、旅館業、ゴルフ場業、自動車整備業、機械修理業

、 以外の業種

10～49人	安全衛生推進者	安全衛生推進者	衛生推進者、安全推進者 (又は安全衛生推進者)
50人以上	安全管理者、衛生管理者、 産業医	安全管理者、 衛生管理者、 産業医	安全推進者、 衛生管理者、 産業医
100人以上	総括安全衛生管理者、 安全管理者、 衛生管理者、 産業医	総括安全衛生管理者、 安全管理者、 衛生管理者、 産業医	総括安全衛生管理者、 安全推進者、衛生管理者、 産業医
300人以上			
1,000人以上			

■ **総括安全衛生管理者** (労働安全衛生法(安衛法)第10条)

事業場における統括管理する権限、責任を有する者を総括安全衛生管理者として選任し、安全管理者、衛生管理者を指揮して、労働者の危険又は健康障害を防止しなければなりません。

■ **安全管理者** (安衛法第11条)

資格を有する者 1 の中から安全管理者を選任し、安全に係る技術的事項を管理させなければなりません。

■ **衛生管理者** (安衛法第12条)

資格を有する者 2 の中から衛生管理者を選任し、健康管理や作業環境等の労働衛生に係る事項を管理させなければなりません。

■ **安全衛生推進者、衛生推進者** (安衛法第12条の2)

資格を有する者 3 の中から、 の業種の事業場は安全衛生推進者を選任して安全衛生業務を、また、 の業種の事業場は衛生推進者を選任して労働衛生業務を担当させなければなりません。

ただし、「労働安全衛生法施行令第2条第3号に掲げる業種における安全推進者の配置等に係るガイドライン」に基づき、 についても安全推進者を配置し、安全業務を担当させる必要があります。

■ **産業医** (安衛法第13条)

医師免許及び産業医の資格を有する者の中から産業医を選任し、労働者の健康管理等を行わせなければなりません。

1

1 産業安全の実務に従事し、安全管理者選任時研修を修了した者（～の者が研修を修了後、安全管理者の資格を得ることができる）

- 大学又は高専において理系の正規の課程を修めて卒業後2年以上
- “ 理系以外の正規の課程を修めて卒業後4年以上
- 高校又は中等教育学校において理系の正規の学科を修めて卒業後4年以上
- “ 理系以外の正規の課程を修めて卒業後6年以上
- 専門課程を修了後2年以上
- 職業訓練を修了後4年以上
- 専修訓練を修了後5年以上
- 上記以外の場合7年以上

2 平成18年10月1日現在で安全管理者の経験が2年以上ある者（選任日が平成16年10月1日以前であり、かつ、監督署に選任報告を提出していることが分かる資料を添付）

3 労働安全コンサルタント

2

1 衛生管理者免許を受けた者（～の者が労働局長に免許申請を行うことで資格を得ることができる）

- 衛生管理者免許試験に合格した者
- 大学又は高専において医学に関する課程を修めて卒業した者
- 安衛則別表第4別添に掲げる大学において保健衛生に関する学科（表中段）を専攻して卒業した者で、労働衛生に関する講座または学科目（表下段）を修めた者
- 保健師助産師看護師法第7条規定により保健師免許を受けた者（旧保健婦規則により保健婦免許を受けた者を除く）
- 医師法第11条第2号および第3号に掲げる者
- 歯科医師法第11条各号に掲げる者
- 薬剤師法第2条の規定により薬剤師免許を受けた者

2 医師

3 歯科医師

4 労働衛生コンサルタント

5 教員職員免許法第4条の規定に基づく保健体育又は保健の教科についての教諭免許状（中学校、高校、養護教諭のいずれか）を有する者で、学校教育法第1条の学校に在職する者（常勤の者に限る）

6 大学又は高専において保健体育に関する科目を担当する教授、助教授又は講師（常勤の者に限る）

3

1 大学又は高専を卒業後1年以上、高校又は中等教育学校を卒業後3年以上安全衛生実務に従事

2 5年以上安全衛生実務に従事

3 安全衛生推進者養成講習を修了

4 安全管理者と衛生管理者の有資格者

5 安全管理者の有資格者で、その後1年以上労働衛生実務に従事（衛生管理者は産業安全実務）

6 作業主任者の有資格者で、その後1年以上安全衛生実務に従事

上記は安全衛生推進者の場合。衛生推進者は労働衛生実務に読み替え。他にも認められる条件あり。

1 健康診断の解説

常時使用する労働者(パート等であっても週30時間以上就業する場合は対象です。他にも条件あり。)に対し、以下の健康診断を実施することが必要です。また、太字については所轄労働基準監督署への結果報告が義務付けられています。

■ 一般健康診断

雇入時の健康診断

雇い入れるときに実施する必要があります。

定期健康診断【報告要(在籍労働者数50人以上)】

1年以内ごとに1回実施する必要があります。

特定業務従事者の健康診断【報告要(在籍労働者数50人以上)】

- ・ 労働安全衛生規則(安衛則)第13条第1項第2号の業務に常時従事する労働者に対し、当該業務への配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施するものです。
- ・ 代表的なものとして、深夜業(22時から翌朝5時までの時間帯に常態として週1回以上又は月4回以上)、強烈な騒音を発する場所、著しく寒冷な場所における業務があります。

海外派遣労働者の健康診断

6か月以上海外に派遣する労働者に対し、出国前及び帰国後に実施する必要があります。

給食従業員の検便

給食の業務に従事する労働者に対し、雇い入れの際又は当該業務への配置替えの際に実施する必要があります。

歯科医師による健康診断【報告要(在籍労働者数50人以上)】

労働安全衛生法施行令(安衛令)第22条第3項の業務(歯又はその支持組織に有害な物を発散する場所における業務)に常時従事する労働者に対し、雇い入れの際、当該業務への配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施する必要があります。

■ 特殊健康診断

じん肺健康診断【報告要(じん肺健康診断実施の有無にかかわらず毎年12月末日現在の状況を翌年2月末迄に報告)】

就業時健康診断：新たに常時粉じん作業に従事する労働者に対し、就業の際に実施する必要があります。

定期健康診断：常時粉じん作業に従事する労働者、現在は当該作業に従事していないが、過去に常時従事したことがある労働者に対し実施する必要があります。

じん肺定期健康診断	管理区分	健康診断の頻度
現在従事している者	1	3年以内ごとに1回
	2・3	1年以内ごとに1回
過去に従事したことがあり、現在は他の作業に従事している者	2	3年以内ごとに1回
	3	1年以内ごとに1回

離職時健康診断：常時粉じん作業に従事している労働者又は過去に従事していた労働者が離職する場合、前回のじん肺健康診断から右表の期間欄以上の経過している場合に実施する必要があります。

じん肺離職時健康診断	期間
現在従事している管理1の者	1年6か月
現在従事している管理2・3の者	6か月
過去に従事していた管理2・3の者	6か月

有機溶剤健康診断 【報告要】

有機溶剤取扱い業務に常時従事する労働者を雇い入れる際、当該業務への配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施する必要があります。

鉛健康診断 【報告要】

鉛取扱い業務に常時従事する労働者を雇い入れる際、当該業務へ配置替えの際及びその後6か月（業務によっては1年）以内ごとに1回実施する必要があります。

四アルキル鉛健康診断 【報告要】

四アルキル鉛取扱い業務に常時従事する労働者を雇い入れる際、当該業務へ配置替えの際及びその後3か月以内ごとに1回実施する必要があります。

特定化学物質健康診断 【報告要】

- ・ 特定化学物質取扱い業務に常時従事する労働者を雇い入れる際、当該業務への配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施する必要があります。
- ・ 現在は当該業務に従事していないが、過去に当該業務に常時従事したことがある労働者に対し6か月以内ごとに1回実施する必要がありますが、物質によっては除外されています。

高気圧作業健康診断 【報告要】

高圧室内業務または潜水業務に常時従事する労働者に対し、雇い入れの際、当該業務へ配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施する必要があります。

電離放射線健康診断 【報告要】

放射線業務に従事する労働者で管理区域に立ち入る者に対し、雇い入れの際、当該業務へ配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施する必要があります。

石綿健康診断 【報告要】

- ・ 石綿等の製造、取扱い又は石綿粉じんが発散する場所における業務に常時従事する労働者に対し、雇い入れの際、当該業務へ配置替えの際及びその後6か月以内ごとに1回実施する必要があります。
- ・ 現在は当該業務に従事していないが、過去に当該業務に常時従事したことがある労働者に対し6か月以内ごとに1回実施する必要があります。

1 安全衛生教育の解説

労働者を雇い入れた時、作業内容を変更した時は安全衛生教育を実施することが必要です。その他、危険、有害な業務に従事している者に対する定期教育等、各種教育が定められています。

対象者	種類	実施時期	教育等の内容	備考
就業制限				
就業制限業務に従事する者	免許、技能講習 (安衛法第61条)	当該業務に初めて従事する時	免許試験、技能講習の受講等	安衛令第21条、安衛則第41条、第62条
職長教育				
職長等の労働者を直接指導又は監督する者	職長教育 (安衛法第60条)	当該業務に初めて従事する時	安衛則第40条に規定された事項	安衛令第19条
安全衛生教育				
就業制限業務に従事している者	危険有害業務従事者教育 (安衛法第60条の2)	イ. 定期(おおむね5年ごとに) ロ. 随時(取り扱う設備等が新たなもの変わった時等)	当該業務に関連する労働災害の動向、技術革新の進展等に対応した事項	危険又は有害な業務に現に就いている者に対する安全衛生教育に関する指針(H1.5.22安全衛生教育指針公示第1号)(以下「安全衛生教育指針」という。)
特別教育を必要とする危険有害業務に従事する者	[1]特別教育 (安衛法第59条第3項)	当該業務に初めて従事する時	安全衛生特別教育規程に規定された事項	安衛則第36条
	[2]危険有害業務従事者教育 (安衛法第60条の2)	イ. 定期(おおむね5年ごとに) 安全衛生教育指針 ロ. 随時(取り扱う設備等が新たなもの変わった時等)	当該業務に関連する労働災害の動向、技術革新の進展等に対応した事項	安全衛生教育指針
又はに準ずる危険有害業務に従事する者	[1]特別教育に準じた教育 [2]危険有害業務従事者教育 (安衛法第60条の2)	当該業務に初めて従事する時 イ. 定期(おおむね5年ごとに) ロ. 随時(取り扱う設備等が新たなもの変わった時等)	当該業務に関して安全又は衛生のために必要な知識等 当該業務に関連する労働災害の動向、技術革新の進展等に対応した事項	安全衛生教育指針

対象者	種類	実施時期	教育等の内容	備考
及び の業務に従事する者並びにその 他の業務に従事する者	[1]雇入時教育 (安衛法第59条 第1項)	雇入時	安衛則第35条に 規定された事項	
	[2]作業内容変更時教育 (安衛法第59条 第2項)	作業内容変更時	同上	
	[3]健康教育 (安衛法第69条)	雇入時、定期、 随時	事業場におけるメンタルヘルス、治療と職業生活の両立を含めた健康の保持増進に関する事項	労働者の心の健康の保持増進のための指針(H18.3.31健康保持増進のための指針公示第3号)(以下「メンタルヘルス指針」という。)事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドラインについて(H28.2.23付け基発0223第5号)(以下「両立支援ガイドライン」という。)
及びの 業務のうち車両系建設機械等の 運転業務に従事する者	危険再認識教育	当該業務に係る免許取得後若しくは技能講習修了後又は特別教育修了後おおむね10年以上経過した時	当該作業に対する危険性の再認識、安全な作業方法の徹底を図る事項	
からまでの業務に従事する者及びからまでの業務以外の業務のうち作業強度の強い業務に従事する者	高齢時教育	おおむね45歳に達した時	高齢者の心身機能の特性と労働災害に関すること、安全な作業方法・作業行動に関すること、健康の保持増進に関すること等の事項	[1]高齢労働者の労働災害発生率の高い業務 [2]高所作業、重筋作業等作業強度の強い業務に従事する高齢労働者を対象とする。

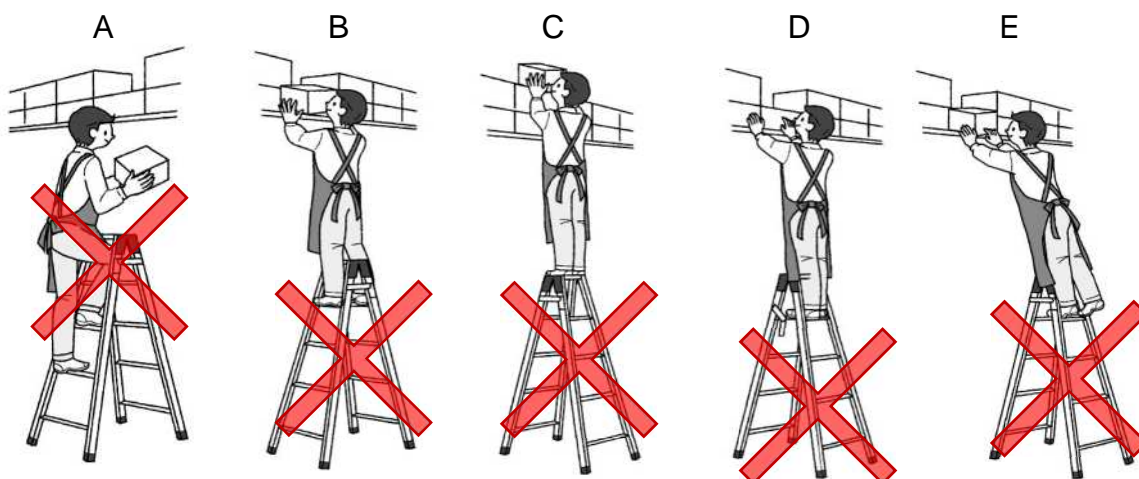
H28.10.12「安全衛生教育及び研修の推進について」より抜粋し、加工

2 階段からの転落対策



2 階段からの転落災害防止チェック事項	○×
階段の両側に手すりを設置していますか	
手すりを持つように表示していますか	
踏み面の先端を着色し境界を目立たせていますか	
踏み面の先端にすべり止めを取り付けていますか	
階段の中央に線を引き、昇降方向を表示していますか	
照度は確保されていますか	
手荷物は手すりを持つことができる量ですか	
スリッパなどの脱げやすいもの、靴底がすり減っているものを履いていませんか	
雨などで濡れる場所は屋根を付ける、吸水マットを敷くなどの対策を行っていますか	

3 脚立からの墜落対策

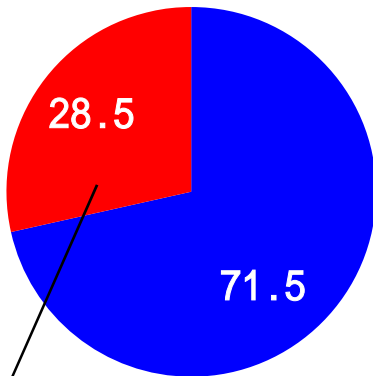


3 脚立からの墜落災害防止チェック事項	○×
A 荷物を持って昇降していませんか	
B 天板を跨(また)いでいませんか(片側に乗って下肢を脚立に当て安定させていますか)	
C 天板や一番上の踏みさんに立っていませんか	
D 開き止めは両側とも使用していますか	
E 脚立から体を乗り出していませんか	
高所の場合、ヘルメットを着用させていますか	
特に守らせたいルールを脚立に表示していますか(A4サイズの紙(ラミネート加工が望ましい)に大きな文字で簡潔に書き、天板から紐でぶら下げる。)	
メーカーの仕様書に沿って定期点検していますか	

2 階段からの転落災害防止の点検結果

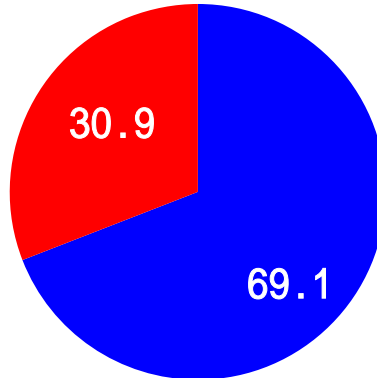


手すり設置

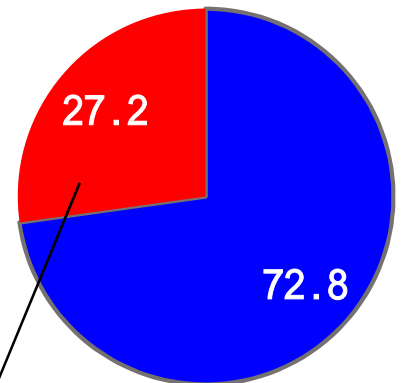


手すりの高さは75~80cmですか？
高くても低くても問題アリ

表示

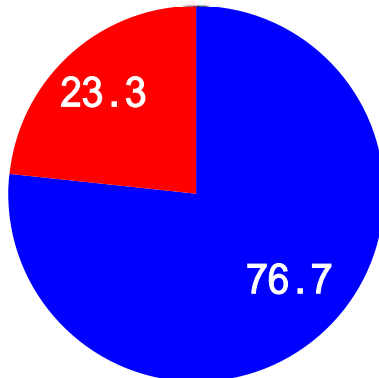


着色

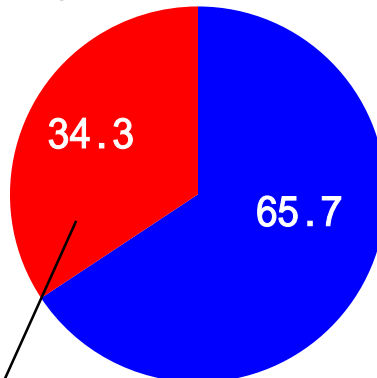


高齢者が見やすい配色にしましょう

すべり止め

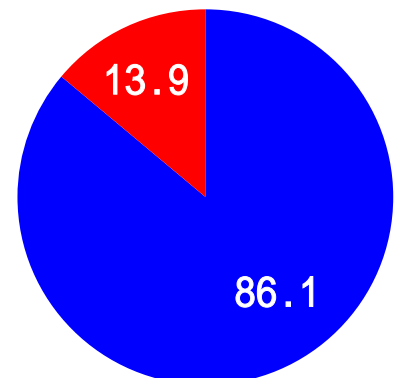


中央線

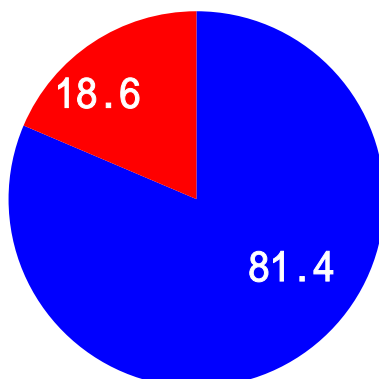


下り方向の幅をせまくすると恐怖心が高まり
転落災害防止の効果が高いと言われています

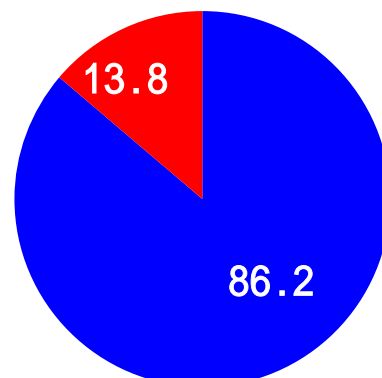
照度



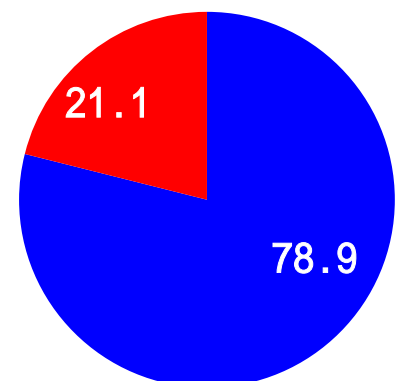
手荷物



はきもの



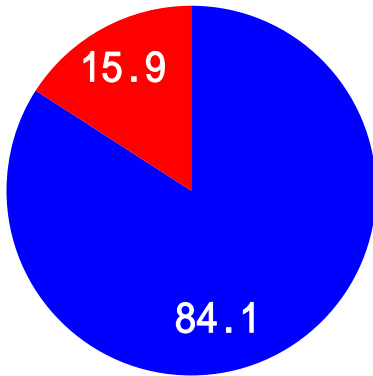
水



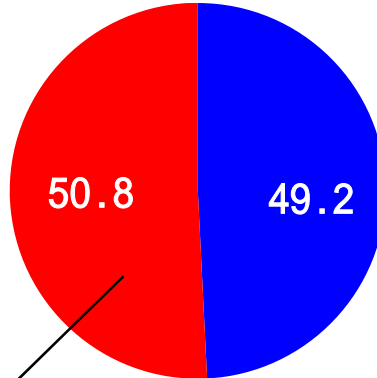
3 脚立からの墜落災害防止の点検結果



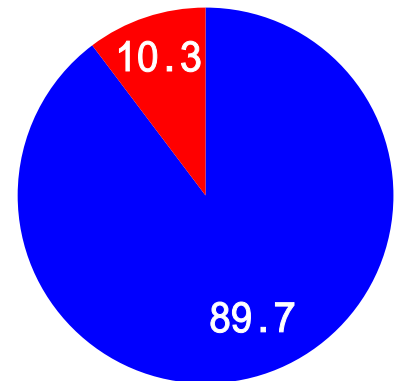
荷物を持つ



天板をまたぐ

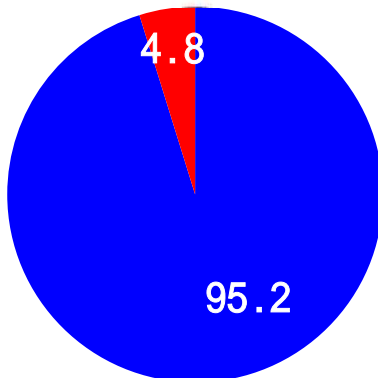


天板に立つ

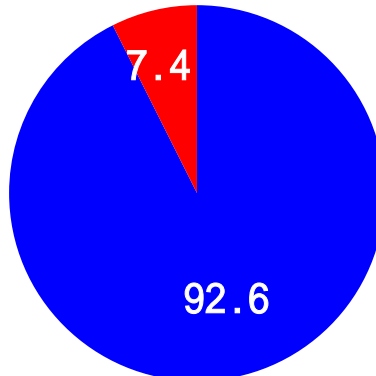


またいだ場合、脚立ごと倒れそうになった時に脚立から足が抜けません

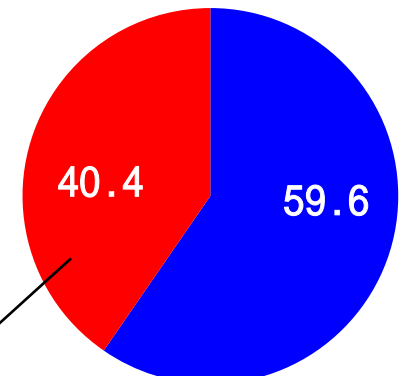
開き止め



体を乗り出す



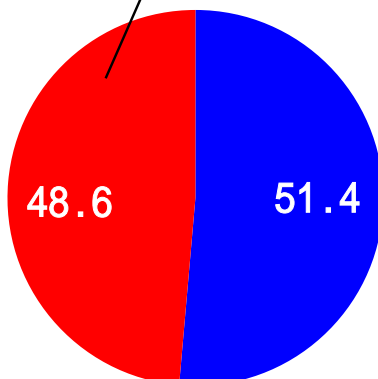
ヘルメット



使う人の目に入らないと意味がありません
脚立の両面から目立つ大きさで！

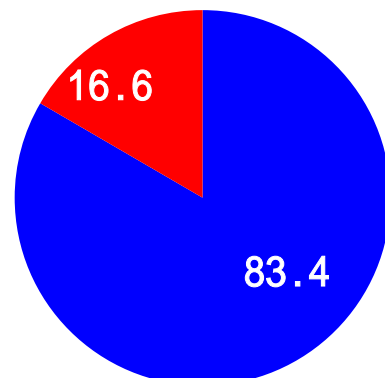
ヘルメットの内側を覗いてください
「墜落時保護用」の表示がありますか？

表示



ヘルメット着用
2人作業！

点検



はしご・脚立による労働災害を防止しましょう

はしご・脚立からの墜落・転落災害が近年多発しており、毎年、死亡や半身不随等の重大な労働災害も発生しています。

小売業、飲食店、社会福祉施設などの第3次産業でも多発していますので、はしご・脚立を使用する場合は以下の対策を徹底してください。

はしごの安全な使用方法のポイント

(労働安全衛生規則第527条など)

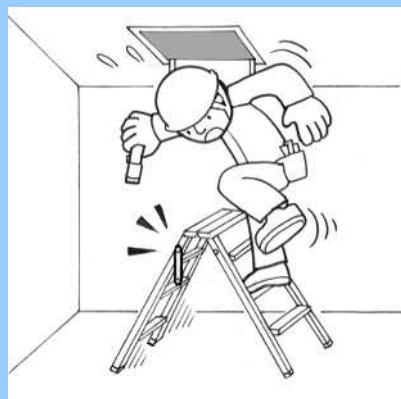
- 丈夫な構造とすること。
- 材料は著しい損傷、腐食等がないものとする。
- はしごの幅は30cm以上とすること。
- はしごの上部を建物等に固定し、脚部はすべり止めマット等を敷き、転位を防止すること。上部及び下部を固定できないときは、補助者が支えること。
- はしごの上端は、上部床面から60cm以上突き出すこと。
- はしごの角度は水平面に対して75度程度とすること。
- 上部に安全ブロックを取り付け、安全帯を掛けて昇降すること。
- 墜落時保護用の保護帽を着用し、あごひもを確実に締めること。(保護帽内部に「墜落時保護用」の表示があるか)
- はしごに向かって昇降し、背を向けたり、横を向かないこと。
- 手に工具や材料を持って昇降せず、はしごの踏み足を両手でつかむこと。
- はしご上での作業時は、体を乗り出す等、無理な姿勢で行わないこと。
- 通路に面した場所では、監視人を置くか標識を設け、通行者が接触することを防ぐこと。



脚立の安全な使用方法のポイント

(労働安全衛生規則第528条など)

- 丈夫な構造とすること。
- 材料は著しい損傷、腐食等がないものとする。
- 脚と水平面との角度を75度以下とし、かつ、折りたたみ式のものにあっては、脚と水平面との角度を確実に保つための開き止めを使用すること。
- 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有すること。
- 手に工具や材料を持って昇降しないこと。
- 天板に乗らないこと。天板を跨(また)がないこと。
- 墜落時保護用の保護帽を着用し、あごひもを確実に締めること。(保護帽内部に「墜落時保護用」の表示があるか)
- 2m以上の脚立は極力使用しないこと。やむを得ず使用する場合は安全帯(巻取式又はハーネス型)を使用し、堅固なものにフックを掛けること。



4 激突対策

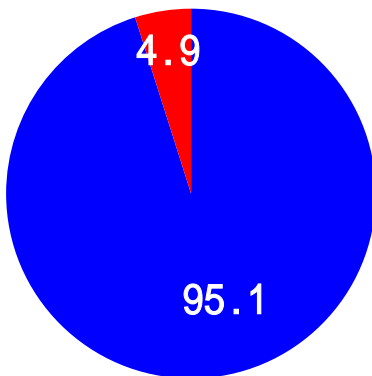


4 激突災害防止チェック事項	○×
前方が見えないほど高く積み上げていませんか	
不意の場合にも止まれる速度で運んでいますか	
台車はメーカーの仕様書に沿って定期点検していますか	

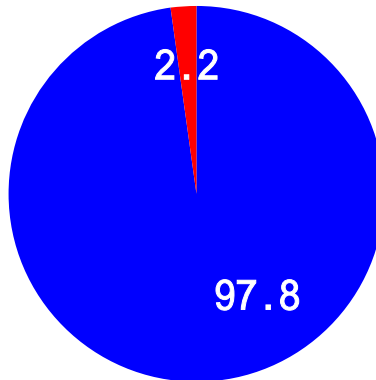
4 激突災害の点検結果



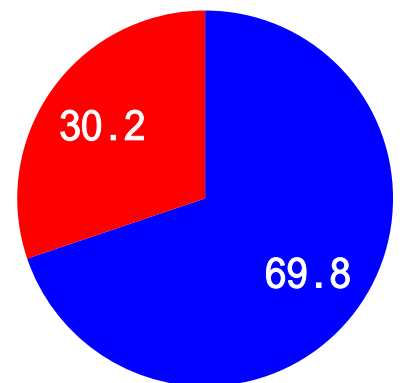
積み上げ高さ



速度



点検



5 転倒対策

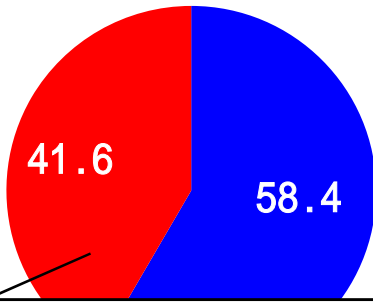


5 転倒災害防止チェック事項	○×
雇入れ時及びその後定期的に転倒予防教育を行っていますか	
通路、床などに物を置いていませんか	
水、油、粉類が放置されていませんか	
転倒しやすい場所はその要因を取り除く、すべり止めテープを貼るなどの対策を講じていますか	
照度は確保されていますか	
転倒しやすい場所に注意標識を掲示していますか	
事業場内の危険・注意箇所を示した転倒災害防止マップを作成し、周知していますか	
ポケットに手を入れたまま歩くこと、書類や画面を見ながら歩くことを禁止していますか	
ストレッチ体操や転倒予防運動を取り入れていますか	
作業靴は作業場所に応じた耐滑性を有していますか	
靴のサイズは合っていますか	
靴の重心が前にありませんか	
靴の劣化、靴底の溝を定期点検していますか	

5 転倒災害防止の点検結果

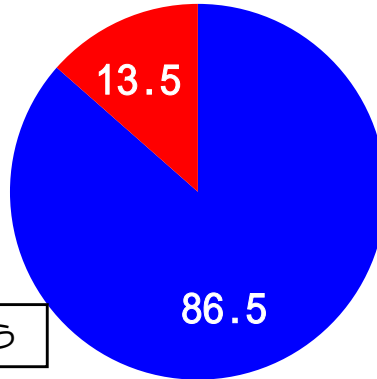


教育

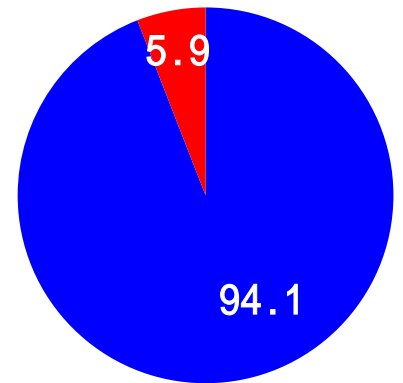


定期に実施することで意識を高めましょう

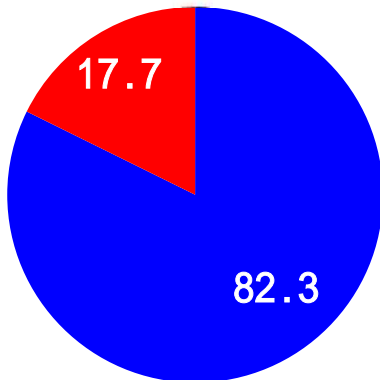
障害物



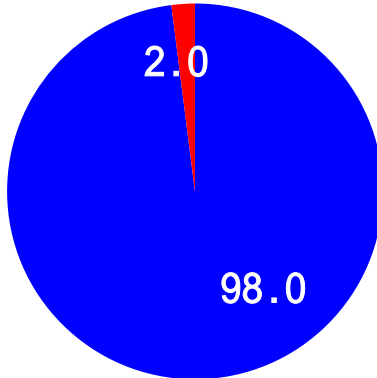
清掃



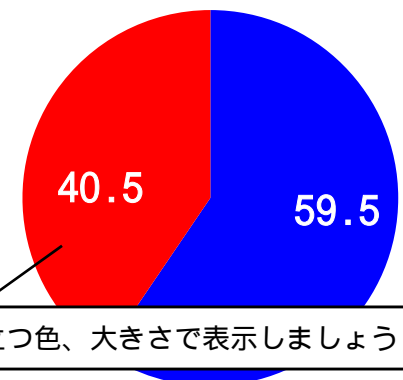
すべり止め



照度

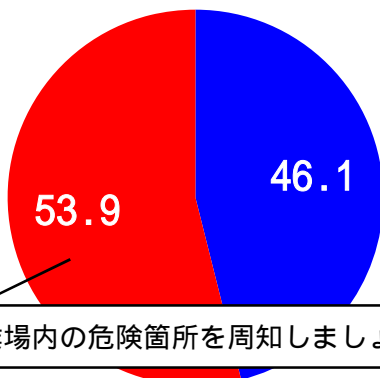


表示



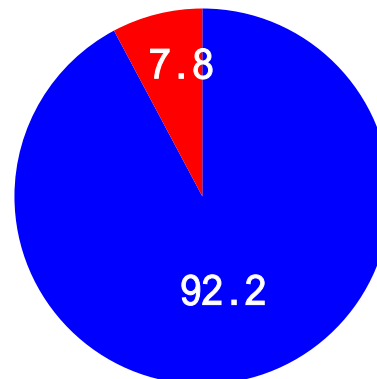
目立つ色、大きさで表示しましょう

危険マップ

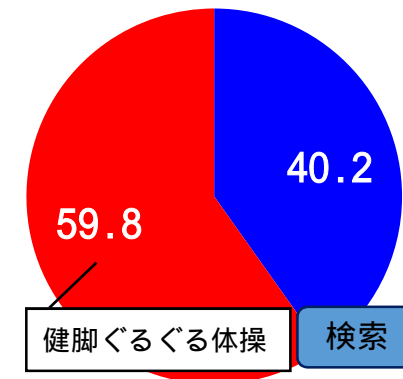


事業場内の危険箇所を周知しましょう

禁止事項



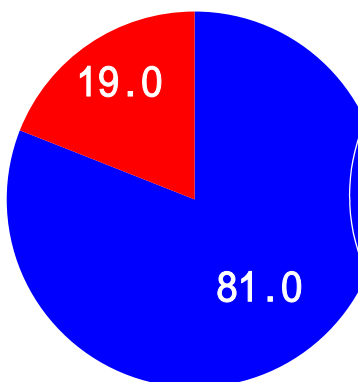
体操



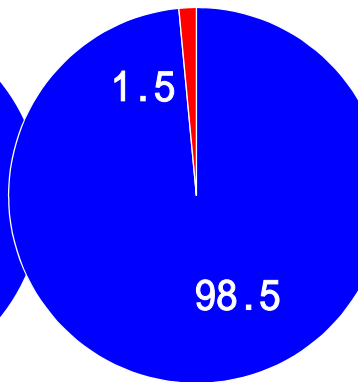
健脚ぐるぐる体操

検索

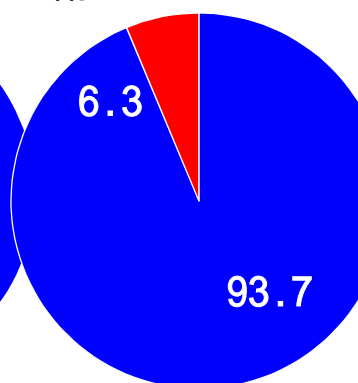
靴のすべり



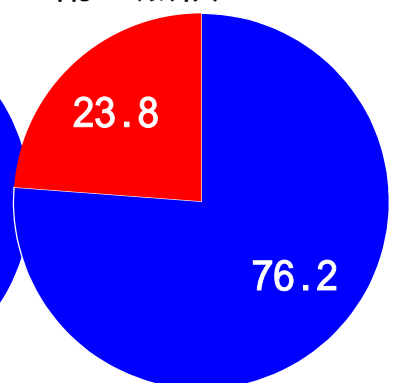
靴のサイズ



靴の重心



靴の点検



STOP! 転倒災害

福岡版

みんなでやろう安全点検

～ すべての年代に応じた、転倒災害防止のための環境づくりを目指して ～

STOP! 転倒災害プロジェクト

取組期間: 令和2年6月～令和3年2月

STOP!

特徴 1

転倒災害 は事故の型別で最も多い労働災害で、全体の**2割強**を占めています。
また、近年は緩やかな増加傾向にあります。

令和元年に県内で発生した転倒災害による死傷者数は1,206人で、昨年より減少しているものの、過去5年間でみると緩やかに増加しています。令和元年は対平成27年比**7.3%増加**しています。

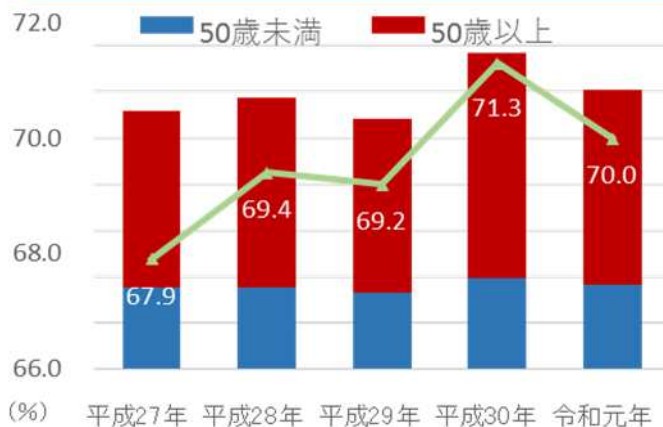


出所: 労働者死傷病報告(以下同じ)

STOP!

特徴 2

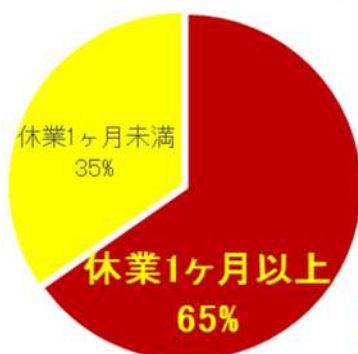
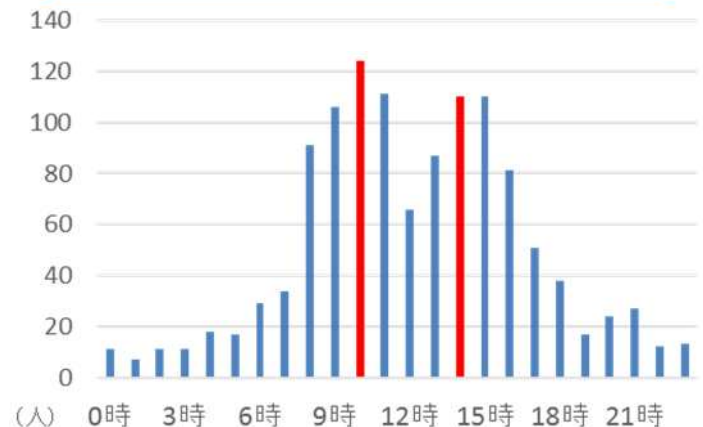
転倒災害 約**70%**が**50歳以上**
高齢になるほど**リスク大**



STOP!

特徴 3

転倒災害
10時、14時前後に多発



STOP!

特徴 4

転倒災害 休業**1ヶ月以上**が**65%**
たかが転倒と思わないこと
後遺症で老後の生活に影響が



福岡労働局労働災害統計



福岡労働局・労働基準監督署



転倒災害の原因

転倒災害の主な原因は **滑り** **つまずき** **踏み外し**

3S スライド Slide スタンプリング Stumbling ステッピングアウト Stepping out



転倒災害防止対策

- 1 毎月1～7日に**セーフティーチェック**を実施し、誰もが安心して働くことができる職場環境づくりを目指しましょう

セーフティチェック項目		✓
1	通路、階段、出入口に物を放置していませんか	<input type="checkbox"/>
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	<input type="checkbox"/>
3	安全に移動できるように十分な明るさ(照度)が確保されていますか	<input type="checkbox"/>
4	転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>
5	作業靴は、作業内容に適した耐滑性があり、かつ、サイズが合うものを選んでいませんか	<input type="checkbox"/>
6	ヒヤリハット情報を活用して転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	<input type="checkbox"/>
7	段差のある箇所や滑りやすい場所などを標識などで注意喚起していますか	<input type="checkbox"/>
8	ながらスマホやポケットに手を入れたまま歩くこと、手すりを持たない階段の昇降などを禁止していますか	<input type="checkbox"/>
9	ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>

- 2 転倒災害を**低減させるため取組み**を積極的に行いましょう

事業場において、注意表示や危険マップの作成による**危険の見える化**や**転倒予防の教育**、**転倒防止体操**などの転倒災害防止のための取組みが低調です。
 また、労働者数10人～49人の事業場規模で安全衛生推進者(安全推進者、衛生推進者)が、同じく50人以上で安全推進者が**未選任の事業場が多数に上る**ことが明らかとなっています。
 以下の3つの取組みが不十分である場合は早急 to 実施しましょう。

見える化

転倒災害リスクが高いところに注意を促す表示を行いましょう。



安全教育・ストレッチ体操の実施

転倒予防の教育や転倒防止体操を実施しましょう。



安全衛生管理体制の整備

安全衛生推進者等を選任し、転倒災害防止に取組みましょう。
 (労働安全衛生法第12条の2、安全推進者の配置ガイドライン)

- 3 高齢労働者対策に取組みましょう

高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン(エイジフレンドリーガイドライン)を策定しました。
 高齢者を使用している事業者と労働者に求められる取組みを具体的に示していますので、ガイドラインに沿って積極的に取組みましょう。



- 4 安全教育などで使用できる資料を有効活用しましょう

あんぜんサイト

検索



転倒災害視聴覚教材

健脚ぐるぐる体操

検索



6 腰痛対策

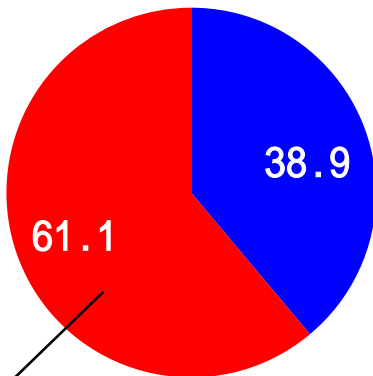


6 腰痛予防対策チェック事項	○×
雇入れ時及びその後定期的に腰痛予防教育を行っていますか	
腰痛予防体操を取り入れていますか	
人力で運搬を行う場合の制限荷重を定めていますか（作業者の性別、年齢、体格などに応じて定める）	
長時間立ったままの作業を行わせていませんか	
長時間座ったままの作業を行わせていませんか	
クッション性のある作業靴、座席、椅子を使用させていますか	

6 腰痛予防の点検結果

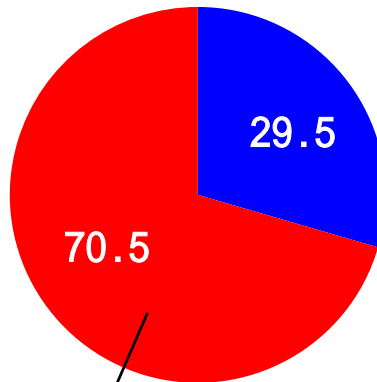


教育



定期に実施することで意識を高めましょう
P 19 参照

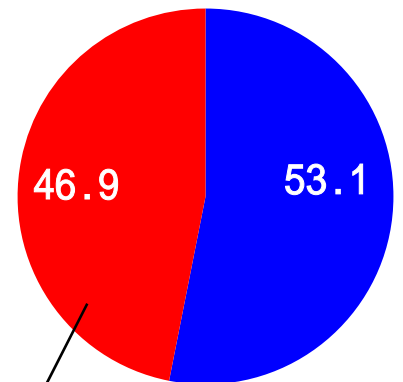
体操



腰痛予防体操

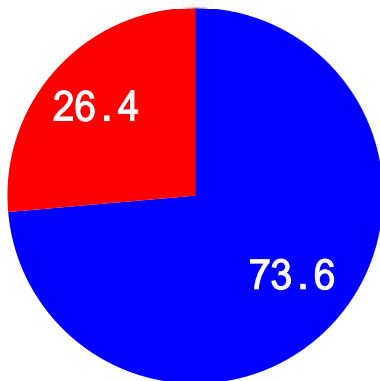
検索

重さ制限

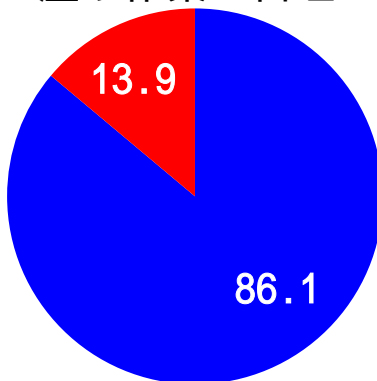


P 20 参照

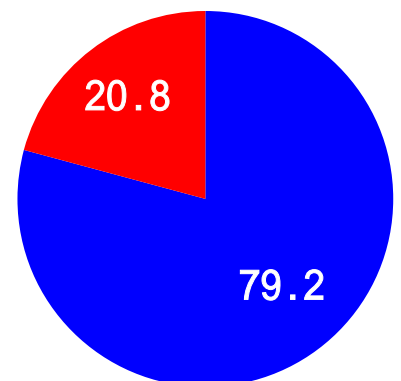
立ち作業の管理



座り作業の管理



快適な設備



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

腰痛は、休業4日以上職業性疾病の6割を占める労働災害となっています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発・指導を行ってきましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行いました。

このパンフレットは、指針の主なポイント、腰痛の発生が比較的多い作業についての対策をまとめたものです。

皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

指針の主なポイント

<労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画 (Plan)」を立て、それを「実施 (Do)」し、実施結果を「評価 (Check)」し、「見直し・改善 (Act)」するという一連のサイクル (PDCAサイクル) により、継続的・体系的に取り組むことができます。



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

労働衛生教育のポイント [指針]

■ 労働衛生教育

重量物の取り扱い作業、同一姿勢での長時間作業、不自然な姿勢を伴う作業、介護・看護作業、車両運転作業などに従事する作業者に対しては、その作業に配置する際やその後、必要に応じて、腰痛予防のための労働衛生教育を実施する。

[教育内容]

- ・ 腰痛の発生状況、原因（腰痛が発生している作業内容・環境、原因など）
- ・ 腰痛発生要因の特定、リスクの見積もり（チェックリストの作成、活用方法など）
- ・ 腰痛発生要因の低減措置（発生要因の回避、軽減を図るための対策）
- ・ 腰痛予防体操（職場でできるストレッチの仕方など）

■ 心理・社会的要因に関する留意点

上司や同僚のサポート、腰痛で休むことを受け入れる環境づくり、相談窓口の設置など、組織的な取り組みを行う。

■ 健康の保持増進のための措置

腰痛予防には日頃からの健康管理も重要。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などが有効。



腰痛予防に併せ、情報機器作業（旧：VDT作業）ガイドラインも定められています

情報機器作業

検索

机とイスの高さが合っている
ディスプレイの上端が目線より下にある
ディスプレイと目の距離が 40 cm 以上ある
楽な姿勢
長時間の座り作業は腰への負担が大きい



身長と机の高さが合っている
ディスプレイの上端が目線より下にある
ディスプレイと目の距離が 40 cm 以上ある
楽な姿勢
長時間の立ち作業は腰への負担が大きい



ディスプレイと目の距離が 40 cm 以上ある
机とイスの高さが合っていない
ディスプレイの上端が目線にある
上肢が窮屈な姿勢
長時間の座り作業は腰への負担が大きい

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、個別の腰痛予防対策を示します。

1 重量物取り扱い作業

- ・重量物の取り扱い作業については、機械による自動化や台車・昇降装置などの使用による省力化を図る。
- ・機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性（満18歳以上）は体重のおおむね40%、女性（満18歳以上）は、男性が取り扱う重量の60%程度とする。
- ・荷物は、適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし、取り扱いを容易にする。重量はできるだけ明示する。

2 立ち作業

- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置する。
- ・長時間立ったままでの作業を避けるため、他の作業を組み合わせる。
- ・1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。
- ・床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。

3 座り作業

- ・椅子は、座面の高さ、奥行き寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど、作業者の体格に合ったものを使用させる。
- ・不自然な姿勢での作業とならないよう、作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に配置する。
- ・床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（脊椎の根元にある関節）などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする。

4 福祉・医療分野等における介護・看護作業

- ・リスクアセスメントを実施し、合理的・効果的な腰痛予防対策を立てる。
- ・人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する。
- ・定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備する。

5 車両運転等の作業

- ・建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・運転による激しい振動、トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、腰痛が発生しやすくなるので、座席の改善、運転時間の管理を適切に行い、適宜、休憩を取らせるようにする。
- ・長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止や休息、ストレッチを行った後に作業を行わせる。

7 熱中症対策

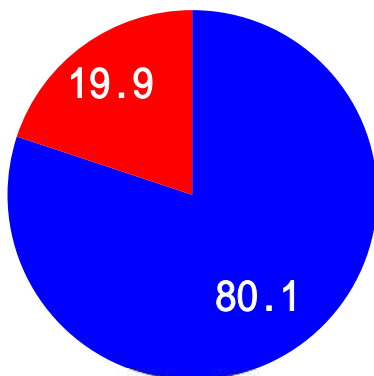


7 熱中症予防対策チェック事項	○×
毎年、春頃に熱中症の危険性、予防対策を教育していますか	
体調不良者が発生した場合の対応策を教育していますか	
作業開始前、その後定期的に暑さ指数（WBGT 値）を把握していますか	
作業開始前、その後定期的に体調チェックを行っていますか	
暑さ指数を下げるための設備を導入していますか	
暑さ指数が高い日は休憩回数を増やし、体調回復後に作業を再開していますか	
水分、塩分を準備し、定期的に摂取させていますか	
涼しい休憩場所を確保していますか	
一人作業を行わせる場合は異常を把握できる体制を整えていますか	

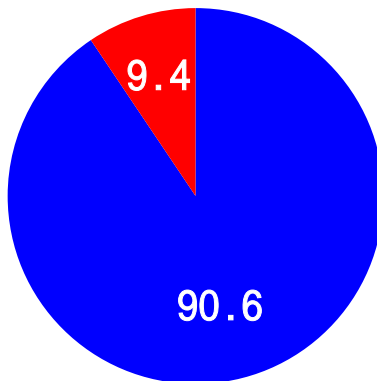
7 熱中症予防の点検結果



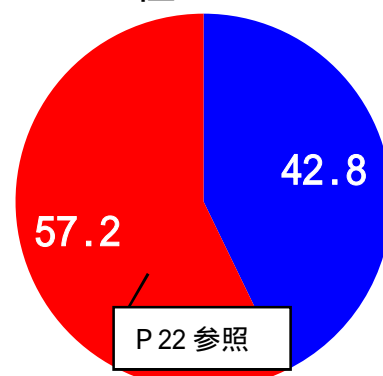
危険性教育



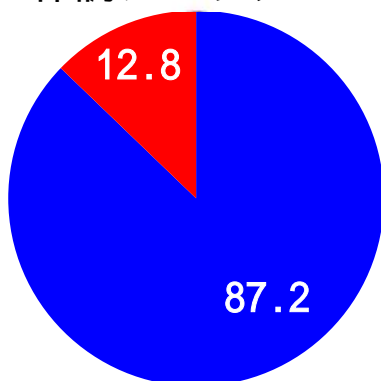
発症時対策の教育



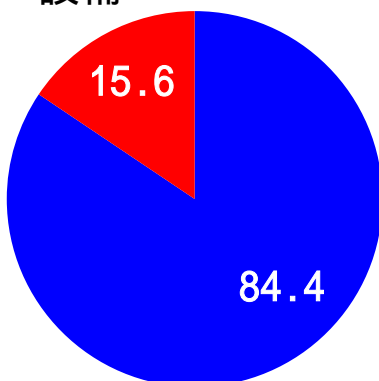
WBGT値



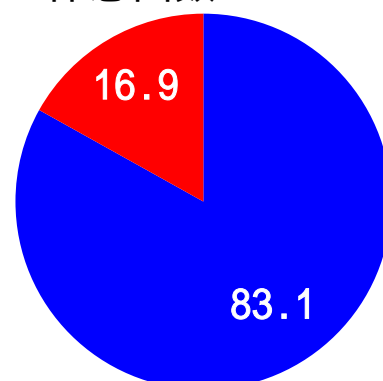
体調チェック



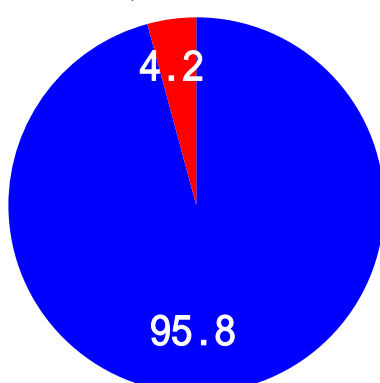
設備



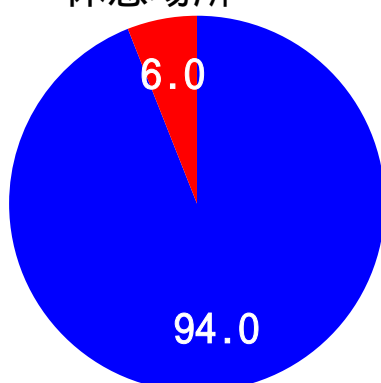
休憩回数



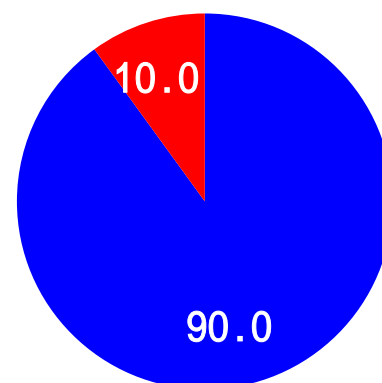
水分、塩分補給



休憩場所



一人作業対策



職場の熱中症予防対策は万全ですか？

高温多湿な場所で作業を行うと、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症になることがあります。熱中症は、体内に熱がたまることによって、めまいや筋肉痛、吐き気、さらには、けいれんなどを起こし、死亡することもある病気です。

熱中症が起こるのは、炎天下での屋外作業だけに限りません。屋内の作業場や倉庫などでも湿度が高く通風が悪いと熱中症のリスクが高まります。

今年、新型コロナウイルス感染症の予防のため、職場でのマスクの着用をはじめとする感染防止策が実施されています。外出機会が減ることで、暑さに身体が慣れていない人も多いことから、職場での熱中症予防を徹底するとともに、万一熱中症の初期症状が現れたら速やかに対策を講じましょう。

職場の熱中症予防対策は万全か、以下のチェックリストで自主点検しましょう。

① WBGT値（暑さ指数）を活用していますか？

- WBGT値は、現場ごとに異なります。輻射熱も考慮した黒球付きのWBGT測定器でWBGT値を実測しましょう。
- 作業強度により、物差しとなるWBGT基準値を正しく選定して評価します。実測値がWBGT基準値を超えるときは、熱を遮る遮へい物、簡易な屋根、通風・冷房の設備の設置や連続作業時間の短縮、作業場所の変更が必要です。
- WBGT基準値を大幅に超える作業場所でやむを得ず作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定しましょう。



WBGT測定器 (例)

② 休憩場所は整備していますか？

- 冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。屋内や車内の休憩場所については、換気に気をつけるとともに、休憩スペースを広げたり休憩時間をずらすなど、人と人との距離を保ちましょう。共有設備は定期的に消毒するなど清潔に。
- 水、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けましょう。感染拡大防止のため、手指の消毒設備も設けましょう。
- 飲料水などを備え付け、水分や塩分の補給を、定期的に行いましょう。飲食前には手洗いを徹底し、飲み口の共有を避けましょう。
- 建設現場で休憩場所を共有する場合、借用ルールを定めて関係労働者に伝えるなど、利用環境を整えましょう。



日陰の確保 (例)



冷水機 (例)

③ 計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか？

- 労働者が熱に慣れ、環境に適応しているか確認し、適応していない場合は、7日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くしましょう。
- 急激な気温の上昇や、4日以上のお休み明けは、ベテラン作業員も「熱への慣れ」が低下し、身体への負担が大きくなります。作業内容や作業時間にも配慮しましょう。

④ のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？

- 作業強度に応じて、定期的にスポーツドリンクや経口補水液などを摂らせましょう。身体が欲するのどの渇きは、加齢や病気、身体の塩分不足のほかマスクで口が覆われることにより、感じにくくなることがあります。
- トイレに行きにくいことを理由として労働者が水分の摂取を抑えることがないよう、労働者がトイレに行きやすい職場環境を作りましょう。



⑤ 労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか？

- 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性のよい衣服を着用させましょう。
- 石綿除去等作業や放射性粉じん取扱いにおける保護衣など、衣類によっては、表2に照らして熱中症リスクを検討しましょう。必要に応じて、WBGT値を補正し、より涼しい環境で作業を。
- マスクについては、WBGT値の衣服補正（表2）の対象とはなっていませんが、負荷の大きい作業などで息苦しいときは、こまめの休憩と十分な水分補給をしましょう。防じんマスクなど作業に必要なマスクは、しっかり着用を。
- 作業中も、労働者の顔や状態から、心拍や体温その他体調の異常がないかよく確認を。マスクや溶接面などで顔が隠れると、熱中症の初期症状を見逃すことがあります。

⑥ 日常の健康管理など、労働者の健康状態に配慮していますか？

- 糖尿病、高血圧症、心疾患などは、熱中症になりやすいことがあります。もれなく健康診断を実施し、医師の意見に基づく就業上の措置の徹底を。感染症拡大防止のため健康診断を延期している場合でも、基礎疾患の有無の確認を。
- 日々の体調確認も重要です。作業開始前に、睡眠不足や体調不良がないことの確認を。朝礼や点呼は、人が密集しないよう小グループで。

⑦ 熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか？

- 熱中症の予防には、熱中症に対する正しい知識が不可欠です。高温多湿下での作業では、知識をもつ衛生管理者や熱中症予防管理者教育を受けた管理者の下での作業を。
- 労働者にも、体調の異常を正しく認識できるよう、雇入れ時や新規入場時に表4による教育をしましょう。



⑧ 熱中症の発症に備えて、緊急連絡網を作成などを行っていますか？

- 緊急時のため、熱中症に対応可能な近隣の病院、診療所の情報を含む緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。
- 熱中症は、症状が急激に悪化することが多くあります。安静中も一人にしないとともに、医療機関の混雑などで救急隊の到着が遅れることも想定し、早めの通報を。



<参考 熱中症の症状と分類>

分類	I度	II度	III度	
症状	めまい・失神、筋肉痛・ 筋肉の硬直、大量の発汗	頭痛・気分不快・吐き気・ 嘔吐・倦怠感・虚脱感	意識障害・けいれん・ 手足の運動障害、 高体温	
重症度	小			大

II度に分類される症状が現れた場合は、病院などに搬送することが望ましく、
III度に分類される症状が現れた場合は、直ちに救急隊を要請する必要があります。

8 交通労働災害対策

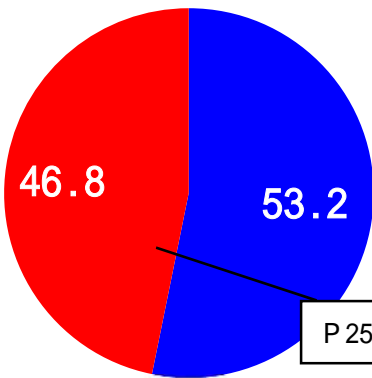


8 交通労働災害防止チェック事項 (業務の運転だけでなく、通勤も対象としてください)	○×
雇入れ時及びその後定期的に交通労働災害防止教育を行っていますか	
交通労働災害防止担当管理者を選任していますか	
車両の定期点検、走行前点検を行っていますか	
適正な労働時間の管理、運転時間の管理を行っていますか	
体調が悪いときは運転をさせていませんか	
交通KY(危険予知)訓練を行っていますか	
異常気象や道路通行止めなどの際に運転者をあわてさせる指示を出していませんか	
安全運転ポスターの掲示、安全運転者に対する表彰などによる意識高揚を図っていますか	
事故発生地点、ヒヤリハット事例、交通規則順守地点等を示した交通安全情報マップを作成し、運転前に確認させていますか	

8 交通労働災害防止の点検結果

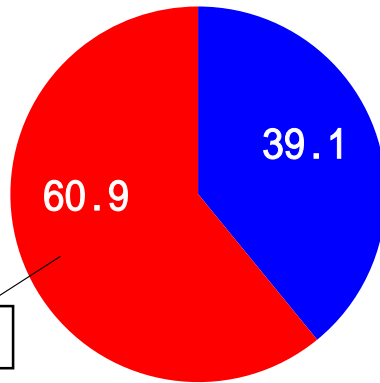


教育

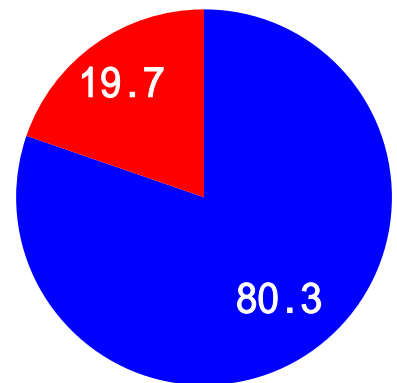


P 25 参照

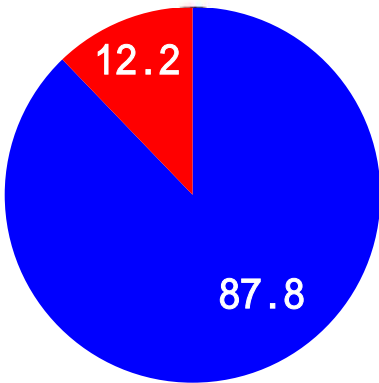
担当管理者



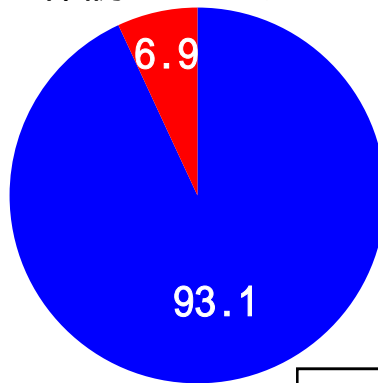
車両点検



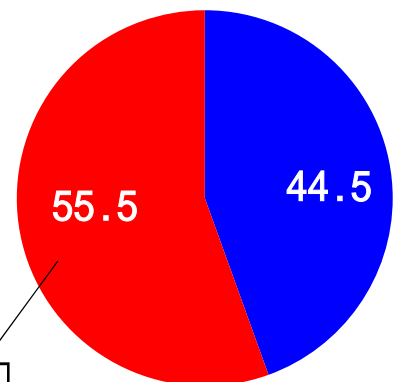
時間管理



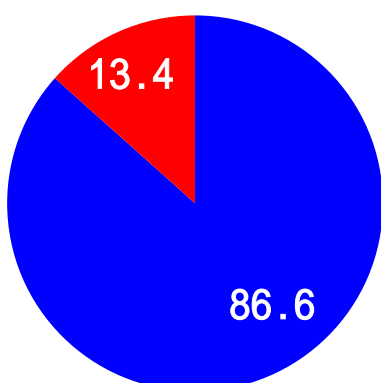
体調チェック



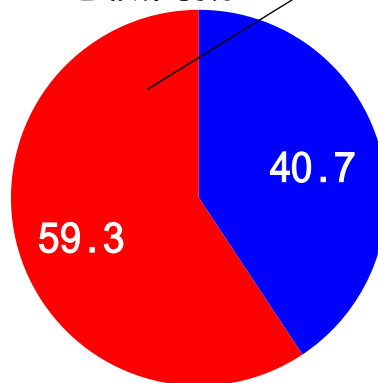
交通KY



適切な指示

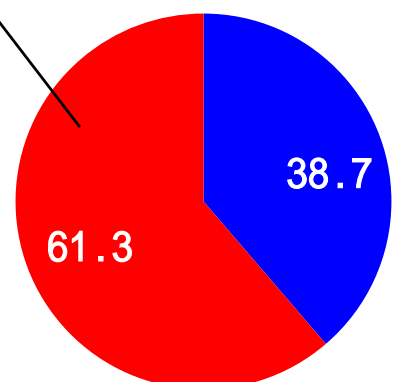


意識高揚



P 25 参照

交通マップ



交通労働災害防止のためのガイドライン

管理体制等

- ・**交通労働災害防止担当管理者**を選任し、役割・責任・権限を定めましょう。
- ・**目標を設定**し、達成に向けた労働時間の管理・教育を含む**安全衛生計画**を作成しましょう。
- ・安全委員会などで**調査・審議**しましょう。

適正な労働時間等管理・走行管理

- ・**改善基準**を守り、適正な計画によって運転者の十分な睡眠時間等の確保に配慮した**労働時間を管理**しましょう。
- ・走行の**開始・終了**や経路、走行時に**注意を要する箇所**の位置等について計画を作成しましょう。
- ・疲労、飲酒等で安全な運転ができないおそれがないか乗務開始前に点呼し、記録しましょう。

教育の実施

- ・**雇入れ時教育、日常の教育、交通危険予知訓練**を実施しましょう。
- ・教育指導の受講者、試験の合格者に対して、運転業務を認める**認定制度**を導入しましょう。
- ・交通事故は見通しの悪い交差点や交差点付近で発生しているため、**多段階停止**(法定順守の停止、相手へ発見してもらう停止、自分で確認する一時停止)を実施しましょう。

交通労働災害防止に対する意識の高揚

- ・ポスターの掲示、表彰制度災害防止大会を開催し、**運転者の意識高揚**を図りましょう。
- ・**交通安全情報マップ(交通ヒヤリマップ)**を作成し、活用しましょう。

健康管理

- ・**雇入れ時健康診断、定期健診、特定業務健診**を確実に実施し、所見が認められた場合は、「健康診断結果に基づく事業者がすべき措置に関する指針」に基づき対応しましょう。
- ・長時間にわたる時間外・休日労働を行った運転者については、面接指導と共に、**労働時間の短縮**などの適正な対応をしましょう。
- ・作業の合間は、ストレッチなど運転時の疲労回復・腰痛防止に努めましょう。

その他

- ・自動車は、定期的、走行前に必要な**点検**を実施しましょう。
- ・車両は、**セーフティサポートカー**(先進安全技術載車両)を採用しましょう。



H20.4.3 基発第 0403001 号「交通労働災害防止のためのガイドライン」H30.6.1 改正

交通ヒヤリマップ

検索

交通 K Y

検索

運送業に対する荷主、配送先、元請け等による配慮が必要です

荷主等の事情による、直前の貨物の増量による過積載運行を防止しましょう。

到着時間の遅延が見込まれる場合、**改善基準告示**を守った安全運行が確保されるよう、到着時間の再設定、ルート変更を行いましょう。

改善基準告示に違反し、安全な走行ができない可能性が高い発注をしないようにしましょう。

荷積み・荷卸し作業の遅延で予定時間に出発できない場合、到着時間を再設定しましょう。

H25.3.25 基発 0325 第 1 号「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」

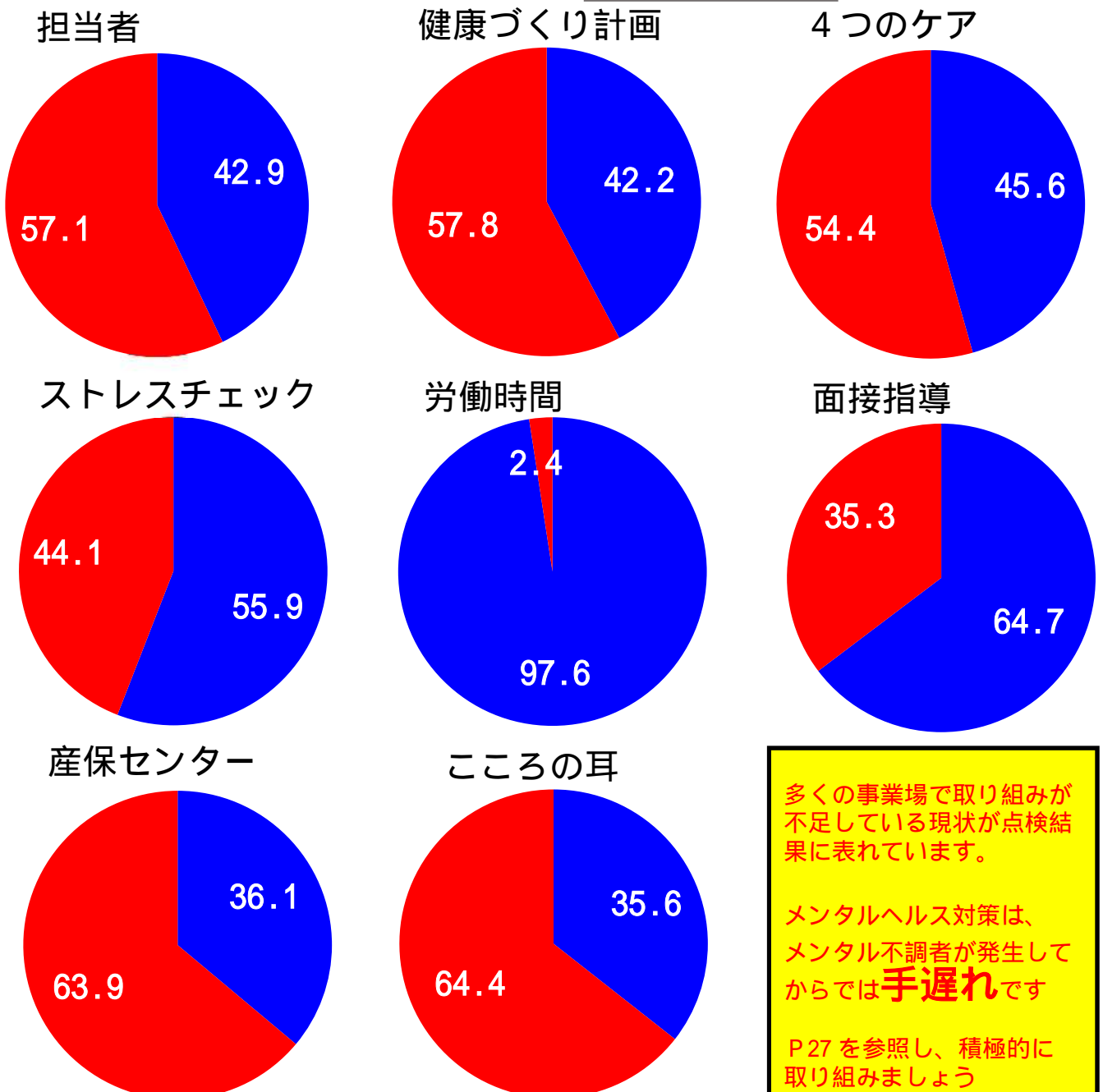
9 メンタルヘルス、過重労働対策



9 メンタルヘルス、過重労働対策	チェック事項	○×
	メンタルヘルス推進担当者を選任していますか	
	心の健康づくり計画を策定していますか	
	メンタルヘルス対策の基本である4つのケアを推進していますか	
	ストレスチェックを導入していますか	
	時間外・休日労働は月45時間以内ですか	

時間外・休日労働が月80時間超の労働者に医師による面接指導を実施していますか	
福岡産業保健総合支援センター、地域産業保健センターの業務内容を知っていますか	
メンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」で労働者が直接相談できることを周知していますか	

9 メンタルヘルス等の点検結果



多くの事業場で取り組みが不足している現状が点検結果に表れています。

メンタルヘルス対策は、メンタル不調者が発生してからでは**手遅れ**です

P27を参照し、積極的に取り組みましょう

メンタルヘルスケアに取り組みましょう。

～職場におけるメンタルヘルス対策のポイント～

1 メンタルヘルス対策を始めましょう

- ・ 事業者には、積極的に労働者の心の健康の保持増進を図ること(メンタルヘルス対策)が求められています。(労働契約法第5条、労働安全衛生法第69条)
- ・ 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(メンタルヘルス指針)に基づき、各事業場の実情に応じた、実施可能なものから、メンタルヘルス対策に取り組むことが重要です。

2 メンタルヘルス対策の進め方

- ・ 事業場の代表者がメンタルヘルス対策を積極的に推進することを表明しましょう。
- ・ また、右の4つのケアを行うことにより、職場環境等の改善、メンタルヘルス不調者への早期対応、職場復帰の支援等が行われるようにしましょう。

1 セルフケア

労働者自身がストレスに気づき、これに対処すること。

2 ラインによるケア

労働者と日常的に接する管理監督者が、心の健康に関して職場環境の改善や労働者に対する相談対応を行うこと。

3 スタッフによるケア

事業場内産業保健スタッフ等がセルフケア及びラインによるケアが効果的に実施されるように労働者及び管理監督者に対する支援を行うこと。

4 事業場外資源によるケア

地域医療機関や福岡産業保健総合支援センター等の機関から必要な情報の提供や助言を受けること。

ストレスチェック制度の導入

1 ストレスチェックって何ですか？

- 「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、**自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査**です。
- 労働安全衛生法が改正されて、労働者50人以上の事業場では、**平成27年12月から、毎年1回、この検査を全ての労働者※に対して実施することが義務**付けられました。

※ 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

2 何のためにやるのでしょうか？

- 労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、**「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組み**です。

ストレスチェック制度サポートダイヤル

- ストレスチェックに関わる方(産業医、保健師、事業者、衛生管理者、など)からの、ストレスチェック制度に関するお問い合わせ(事業場における実施方法、実施体制など)に、**専門家**がお答えします。

【電話番号】 0570-03-1050 (通話料がかかります)

【受付日時】 10:00～17:00 (土・日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

チェックの結果、×が付いた項目は積極的に改善してください。その際、以下のサイトを参考にしてください。

職場のあんぜんサイト

検索

リスクアセスメント、転倒災害防止、腰痛予防対策、
交通労働災害防止、災害統計・事例、法令・通達

こころの耳

検索

メンタルヘルス対策全般、ストレスチェック

福岡産業保健

検索

福岡産業保健総合支援センター、地域産業保健センター、
メンタルヘルス対策支援、治療と仕事の両立支援、
労働衛生関係研修会