職場における安全衛生自主点検

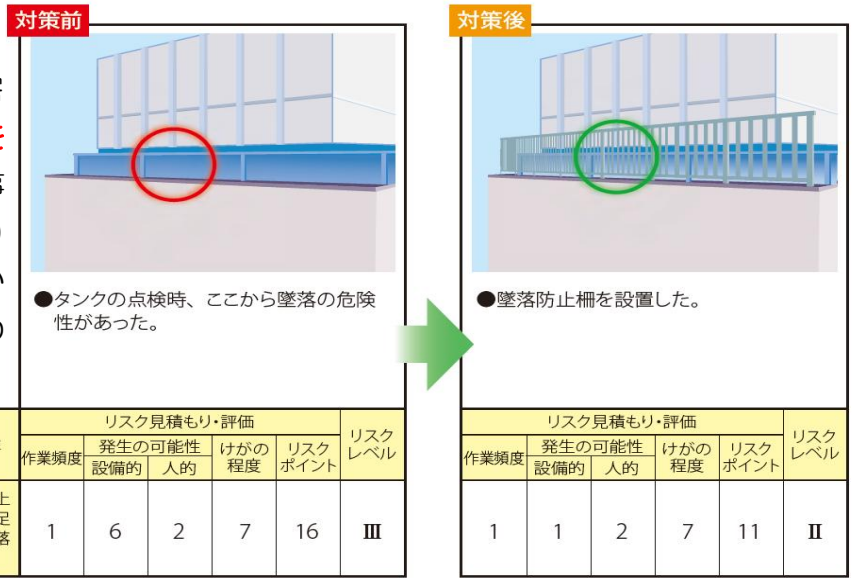
1　一般安全衛生対策

1　一般安全衛生対策チェック事項	○×
①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	
②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。４ページ参照。）、健康診断を実施していますか	
③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	
④リスクアセスメントを実施していますか	
⑤４Ｓ活動に取り組んでいますか	
⑥ＫＹ活動に取り組んでいますか	
⑦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。



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
	1	1	2	7	11	Ⅱ

4S とは

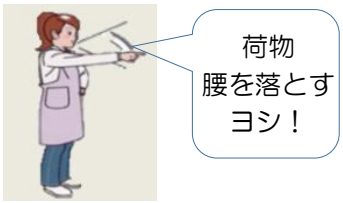
整理・整頓・清掃・清潔を日常的に行うのが４S（４つの頭文字）活動です。労働災害防止だけでなく作業の効率化にも効果があります。



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、作業者自身も身体、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。



１①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。

❶林業、鉱業、建設業、運送業（運輸交通業、貨物取扱業）、清掃業

❷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

❸　❶、❷以外の業種

	❶	❷	❸
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**		
300 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**	
1,000 人以上			**総括安全衛生管理者、**安全推進者、**衛生管理者、産業医**

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❶、❷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、❸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、❸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《①～⑧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》

① 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
② 〃 理系以外の正規の課程を修めて卒業後4年以上
③ 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
④ 〃 理系以外の正規の課程を修めて卒業後6年以上
⑤ 専門課程を修了後2年以上
⑥ 職業訓練を修了後4年以上
⑦ 専修訓練を修了後5年以上
⑧ 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《①～⑦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》

① 衛生管理者免許試験に合格した者
② 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
③ 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
④ 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）
⑤ 医師法第 11 条第2号および第3号に掲げる者
⑥ 歯科医師法第 11 条各号に掲げる者
⑦ 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。

１②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

令和4年 10 月から様式6号の2として独立すると共に、労働者数 50 人未満の事業場も報告対象となりました。

⑴ 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。

⑵ 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。

⑶ 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。

⑷ 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。

⑸ 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。

⑹ 歯科医師による健康診断 【報告要】

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

⑴ 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）】

❶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。

❷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。

❷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

❸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。

❸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

⑵ 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。

⑶ 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。

⑷ 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。

⑸ 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。

⑹ 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。

⑺ 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。

⑻ 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。

１③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				
⑴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に変わった時等）	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。）
⑵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に変わった時等）	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
⑶ ⑴又は⑵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に変わった時等）	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
⑷ ⑴⑵及び⑶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。)
⑸ ⑴及び⑵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	
⑹ ⑴から⑶までの業務に従事する者及び⑴から⑶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	高年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]高年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年齢労働者を対象とする。

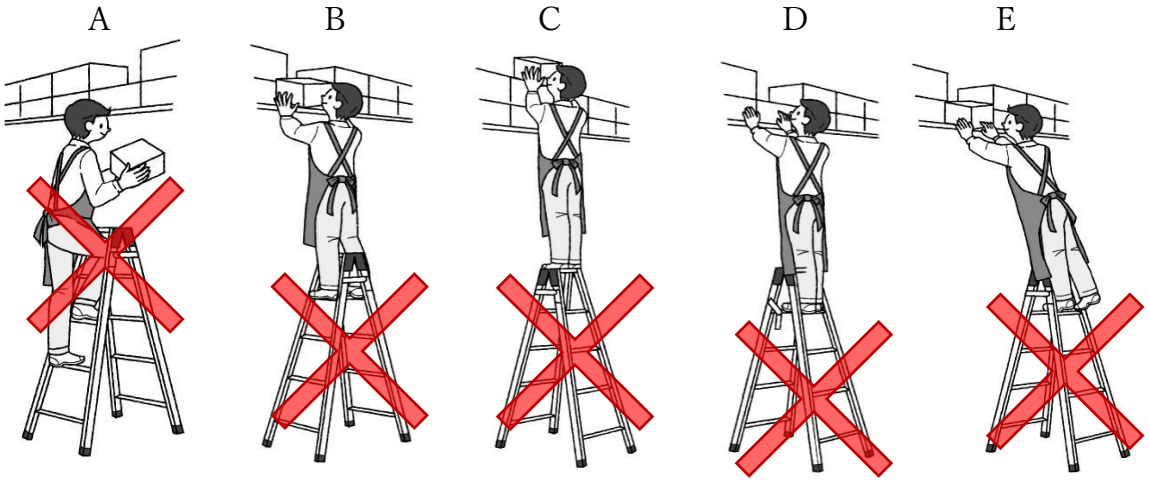
H28．10．12「安全衛生教育及び研修の推進について」より抜粋し、加工

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	○×
①階段の両側に手すりを設置していますか	
②手すりを持つように表示していますか	
③踏み面の先端を着色し境界を目立たせていますか	
④踏み面の先端にすべり止めを取り付けていますか	
⑤階段の中央に線を引き、昇降方向を表示していますか	
⑥照度は確保されていますか	
⑦手荷物は手すりを持つことができる量ですか	
⑧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	
⑨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	○×
①　A　荷物を持って昇降していませんか	
②　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）	
③　C　天板や一番上の踏みさんに立っていませんか	
④　D　開き止めは両側とも使用していますか	
⑤　E　脚立から体を乗り出していませんか	
⑥高所の場合、ヘルメットを着用させていますか	
⑦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。）	
⑧メーカーの仕様書に沿って定期点検していますか	

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

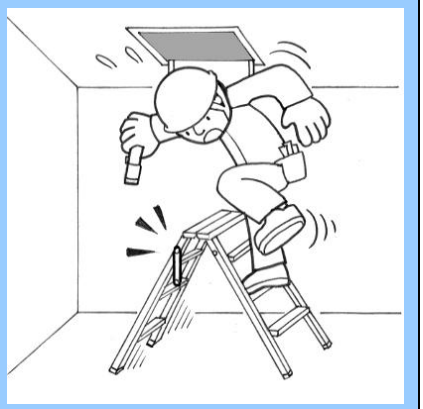
（労働安全衛生規則第 527 条など）



- 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こと。
- 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、はしごの踏み桟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

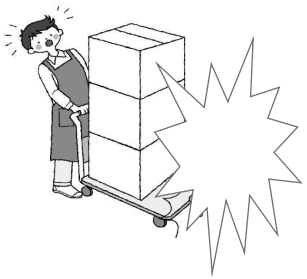
（労働安全衛生規則第 528 条など）



- 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こと。
- 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。

日南労働基準監督署

4　激突対策



4　激突災害防止チェック事項	○×
①前方が見えないほど高く積み上げていませんか	
②不意の場合にも止まれる速度で運んでいますか	
③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	

5　転倒対策

5　転倒災害防止チェック事項	○×
①雇入れ時及びその後定期に転倒予防教育を行っていますか	
②通路、床などに物を置いていませんか	
③水、油、粉類が放置されていませんか	
④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	
⑤照度は確保されていますか	
⑥転倒しやすい場所に注意標識を掲示していますか	
⑦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	
⑧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	
⑨ストレッチ体操や転倒予防運動を取り入れていますか	
⑩作業靴は作業場所に応じた耐滑性を有していますか	
⑪靴のサイズは合っていますか	
⑫靴の重心が前にありませんか	
⑬靴の劣化、靴底の溝を定期点検していますか	



「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

□ (なし)

何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒

➢**転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入（★）**

職場3分エクササイズ　中央労働災害防止協会 転倒予防セミナ

□

作業場・通路に放置された物につまずいて転倒

➢ バックヤード等も含めた**整理、整頓**（物を置く場所の指定）**の徹底**



□

通路等の凹凸につまずいて転倒

➢敷地内（特に従業員用通路）の**凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも危険）を確認し、解消**

□

作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒

➢**適切な通路の設定**

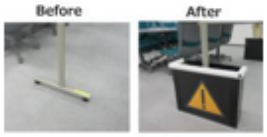
➢**敷地内駐車場の車止めの「見える化」**



□

作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒

➢**設備、什器等の角の「見える化」**



□

作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒

※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い

➢転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

□

凍結した通路等で滑って転倒

➢**従業員用通路の除雪・融雪。**凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する（★）



□

作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒

➢**水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。**

（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放の徹底）



□

ウェットエリア（食品加工場等）で滑って転倒

➢滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）

➢**防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工（★）**

➢**隣接エリアまで濡れないよう処置**



□

雨で濡れた通路等で滑って転倒

➢雨天時に**滑りやすい敷地内の場所を確認**し、防滑処置等の対策を行う

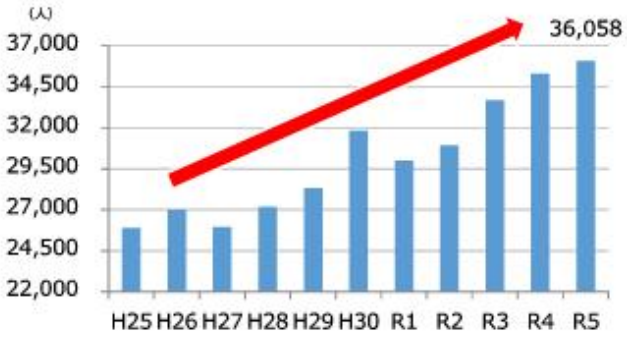
（★）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は**「エイジフレンドリー補助金」**を利用できます

エイジフレンドリー補助金　中小規模事業場安全衛生サポート事業

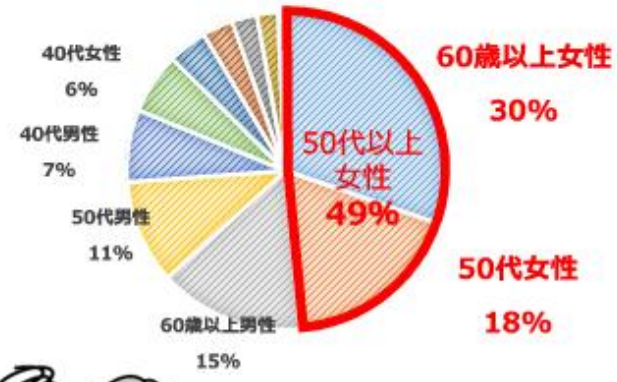
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

⚠職場で転倒して骨折（転倒災害）

転倒災害は増加の一途



性別・年齢別内訳（令和５年）





転倒災害による平均休業日数（令和５年）

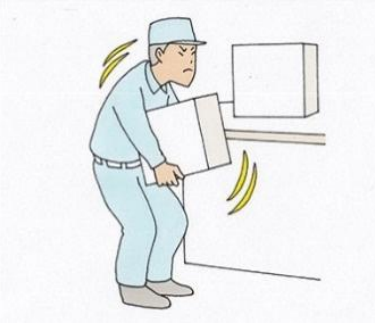
48.5日

※労働者死傷病報告による休業見込日数

転倒リスク・骨折リスク

- **加齢とともにすべての人が、転びやすくなります**
  - ✓ いますぐ「転びの予防 体力チェック」
  - ✓ 「毎日かんたん！口コモ予防」（出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT）
- **特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します**
  - ✓ 対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう
  - ✓ 骨粗鬆症予防も一緒に！「骨活のすすめ」（出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT）

6　腰痛対策



6　腰痛予防対策チェック事項	○×
①雇入れ時及びその後定期に腰痛予防教育を行っていますか	
②腰痛予防体操を取り入れていますか	
③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）	
④長時間立ったままの作業を行わせていませんか	
⑤長時間座ったままの作業を行わせていませんか	
⑥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	

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日以上の職業性疾病の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。

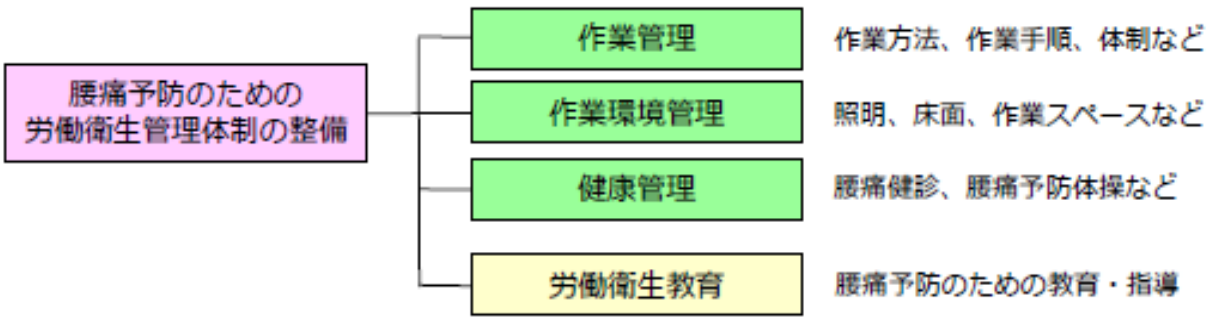
皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

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。



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

・**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 ㎝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 ㎝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 ㎝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、奥行きの寸法、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	○×
①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	
②体調不良車が発生した場合の連絡体制を周知していますか。 （令和７年６月１日より対象作業※において義務化）	
③体調不良者が発生した場合の対応策を周知していますか （令和７年６月１日より対象作業※において義務化）	
④作業開始前、その後定期に暑さ指数（WBGT 値）を把握していますか	
⑤作業開始前、その後定期に体調チェックを行っていますか	
⑥暑さ指数を下げるための設備を導入していますか	
⑦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	
⑧水分、塩分を準備し、定期に摂取させていますか	
⑨涼しい休憩場所を確保していますか	
⑩一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	



※「**WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続１時間以上又は１日４時間を超えて実施**」が見込まれる作業

暑さを避ける

室内では・・・
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値※も参考に

屋外では・・・
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症のおそれのある者に対する処置の例

フロー図 ①

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。





熱中症のおそれのある者を発見

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】
ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣 等

【自覚症状】
めまい、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温 等

↓

作業離脱、身体冷却

↓

意識の異常等

「意識の有無」だけで判断するのではなく、
① 返事がおかしい
② ぼーっとしている
など、普段と様子がおかしい場合も異常等ありとして取り扱うことが適当。
判断に迷う場合は、安易な判断は避け、#7119等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐこと。

異常等あり → 救急隊要請

異常等なし ↓

自力での水分摂取

できない → 医療機関への搬送

できる → 経過観察

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。
（単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する）

医療機関への搬送 ← 回復しない、症状悪化 ← 経過観察

医療機関への搬送 → 回復 ↓

経過観察 → 回復 ↓

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、
連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく。

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）	○×
①雇入れ時及びその後定期に交通労働災害防止教育を行っていますか	
②交通労働災害防止担当管理者を選任していますか	
③車両の定期点検、走行前点検を行っていますか	
④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	
⑤体調が悪いときは運転をさせていませんか	
⑥交通ＫＹ（危険予知）訓練を行っていますか	
⑦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	
⑧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	
⑨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	

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。

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　　交通ＫＹ

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	○×
①メンタルヘルス推進担当者を選任していますか	
②心の健康づくり計画を策定していますか	
③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	
④ストレスチェックを導入していますか （令和 10 年 4 月 1 日より労働者 50 人未満も対象）	
⑤時間外・休日労働は月 45 時間以内ですか	
⑥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	
⑦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	
⑧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	

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）

職場のあんぜんサイト

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

メンタルヘルス対策全般、ストレスチェック



宮崎産業保健

宮崎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