

## 8. 健康づくりに取り組む

仕出し弁当や食堂のメニュー、自動販売機の見直しを行い、バランスのよい環境を整えましょう。

## 9. あいさつキャンペーン

毎朝の“おはようございます”の声かけ運動などが挙げられます。最近は朝の挨拶も無いとの嘆きが聞かれますので、新入社員を迎えた機会を利用して、一声運動などのキャンペーンを行うことも職場のコミュニケーションを円滑にする上で効果的でしょう。

## 10. その他

平成16年以降、各都道府県に「保険者協議会」（仮称）が設置され、地域保健事業と職域保健事業の情報交換が行われて、互いの連携と参加が可能になるでしょう。近隣の行政機関や医療保険者が実施する保健事業に参加できるようにもなりますので、外部のイベント開催情報にも注目しましょう。

### ※ブレスローの7つの健康習慣

カリフォルニア大学のブレスロー博士らは、住民7000人を対象にして、様々な生活習慣と、主として身体的健康度（障害、疾病、病状やバイタリティーの有無など）とのかかわりを調査したところ、7つの健康習慣が健康度と強く関連していることを見出しました。

1. 適正な睡眠時間（7～8時間）
2. 喫煙をしない
3. 適正体重を維持する
4. 過度の飲酒をしない
5. 定期的にかなり激しい運動をする
6. 朝食を毎日摂る
7. 間食をしない

これらの7項目を多く守っている人ほど、病気にかかりにくく、死亡率も低く、長生きしていました。また、45歳時点で6つ以上のよい健康習慣を守る人は3つ以下の人に比べて男性で11年、女性では7年長生きしていることや、よい健康習慣が2つ以下の人では30歳を過ぎると既に健康度は平均以下になっていることが報告されています。

## Q5. 職場復帰する従業員には、どう対応するとよいのでしょうか？

**A5.** 従業員数が多く、衛生管理者が任命され、産業保健スタッフがそろっている事業所では、長期間休業していた従業員が病気回復により職場復帰するに際して、人事・労務担当者、本人の職場の上司のほか、産業医等の産業保健スタッフが加わり、本人の健康状態と受け入れ職場の対応を検討する委員会が設置されていることが多いようです。しかし、小規模事業所ではそのようなスタッフがいないことが多いので、本人の主治医の「通常勤務可能」を明記した診断書の提出を受けて、衛生推進者と職場の上司が本人と面談し、その意向を確認すると共に、健康状態を確認します。その際、職場で何らかの配慮が必要になりそうで、どのように対処すればよいかわからない場合には、本人の同意を得た上で主治医から必要な情報を得たり、産業保健推進センターや地域産業保健センターに相談するとよいでしょう。

なお、メンタル疾患の場合には、職場復帰後も治療継続が不可欠ですので、職場の上司は通院の便宜を図りながら健康状態を見守り、仕事上の指示やサポートをきめ細かく行うことが必要です。うつ的な症状（「Ⅲ.心の健康づくりを進めるには…」のA3.の2.を参照）が見られる場合にはむやみに励まさないことが大切ですが、同僚は病気であることを理解し、通常のコミュニケーションを取りましょう。そして、事業所として、メンタルヘルス対策に取り組むことをお勧めします。

「Ⅲ.心の健康づくりを進めるには…」のQ3. Q4.を参照

### \*\* 職場復帰についての相談先 \*\*

産業保健推進センター…………… p73参照

地域産業保健センター…………… p73参照

**Q6.** 既に職場復帰した従業員が遅刻・早退・無断欠勤が多く、困っています。どう対応したらよいのでしょうか？

**A6.** 職場の上司、衛生推進者等が面談し、事情を把握した上で、本人に原因に応じた事業所外の相談先を紹介すると共に、相談結果を報告するように求めます。場合によっては、本人の同意を得た上で相談に同行するとよいでしょう。

- ①職場復帰前の病気が原因と思われた場合：当時の主治医にもう一度受診し、現在の体調の不調を相談するように勧めます。
- ②大量飲酒が問題と思われた場合：本人および家族や主治医と相談し、アルコール専門の医療機関への受診や保健所保健師への相談を勧めます。
- ③メンタル疾患の治療がうまくコントロールされていないと思われた場合：主治医に職場での対応の仕方について相談したい旨本人に伝え、本人の了解を得て、主治医に相談します。
- ④その他の場合：家族の病気や介護の問題などを抱えて勤務状態が悪くなっている場合もあります。適切な相談機関への相談を勧めます。

「Ⅳ.健康に関する相談を気軽に受けたいときには…」のQ9、Q10.を参照

**\*\* 復職後の健康管理についての相談先 \*\***

- 市区町村保健センター・保健所 …… p85～88参照
- 精神保健福祉センター …… p84参照
- 全日本断酒連盟 …… p84参照

**Q7. 残業が多い職場ですが、健康障害を防ぐためには、どのようなことに留意すればよいのでしょうか？**

**A7.** 長時間残業による健康障害の防止のためには時間外労働をできるだけ短くし、残業時間も月に45時間以下とするように努めるとともに、健康診断の結果について、医師などからの意見を聴いて就業上の措置を適切に講じることが大切です。

なお、実際の時間外労働が月100時間を超えると脳・心臓疾患の発症のリスクが高くなることから、法律に基づき、疲労の蓄積が認められる労働者の申し出により、医師の面接指導を受けさせなければなりません。その際、作業環境や業務の内容、労働時間、深夜業の回数および時間数、過去の健康診断の結果などの情報を産業医などに提供し、面接指導を受けさせます。産業医は、勤務の状況や疲労の蓄積の状況、その他心身の状況について確認を行い、指導を行います。事業者は、医師から意見を聴取し、必要があるときには作業等の変更や衛生委員会への報告等の必要な措置を行わなければなりません。

また、面接指導の申し出は、労働者の意思を尊重しつつ、確実に申し出を行うことができるように実施体制を周知するとともに、100時間以内であっても疲労の蓄積が認められ、または健康上の不安を抱える労働者に対しても面接指導等が行なえるよう、相談体制を整えることが大切です。なお、50人未満の事業所では、平成20年4月から法の適用となりますが、それまでも時間外労働をできるだけ少なくするとともに、疲労を感じたり健康に不安を覚えるときには医師に相談できるよう、体制を整備しておきましょう。

中央労働災害防止協会では、労働者の疲労蓄積度チェックリストを公開しています。従業員の疲労度チェックに活用してみましょう。

詳しくは広島労働局のホームページ <http://www.hiroroudoukyoku.go.jp/contents/kijyun/kijyun.html>  
 もしくは、労働者の疲労蓄積度チェックリストは中央労働災害防止協会のホームページ [http://www.jisha.or.jp/web\\_ch/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_ch/index.html) を参照のこと

**\*\* 過重労働防止についての相談先 \*\***

- 労働局…………… p74参照
- 労働基準監督署…………… p74参照
- 産業保健推進センター…………… p73参照
- 地域産業保健センター…………… p73参照

## Q1. 作業方法や作業環境の改善を進めるには どうすればよいのでしょうか？

**A1.** 職業性疾病（災害性疾病＋職業病）や、作業関連疾患など、労働によって起こったり悪化するけがや病気を防ぐには、作業方法と作業環境の包括的アプローチによる改善が基本になります。

- ・災害性疾病：一時的な暴露あるいは負荷を受け、ただちに健康障害が現れるもの
- ・職業病：少量の暴露あるいは負荷を繰り返し受けることによって比較的長時間経過後に種々の健康障害が現れてくるもの
- ・作業関連疾患：心身の負担が大きい仕事をする事により、その発病が早まったり、もともとあった病気が増悪するような病気

### 1. 改善の進め方

#### (1) 作業方法の改善

有害な物質や有害なエネルギーが人に及ぼす影響は、作業の内容や作業の方法のほか、個々人の健康状態によっても異なります。これらの要因を適切に管理して、従業員への影響を少なくすることが大切です。

それには、作業に伴う有害要因の発生を防止したり、曝露を少なくするために作業の手順や方法を定めること、作業方法の変更などにより作業の負荷や姿勢などによる身体への悪影響を減少させること、保護具を適切に用い、曝露を少なくすることなどがあります。

また、肩こり・腰痛の予防やリフレッシュのために、作業前や作業の小休止時に、職場体操を行いましょう。

#### (2) 作業環境の改善

局所排気装置など、各種の設備の改善や適正な整備を行うことにより、作業環境中の種々の有害要因を取り除いて適正な作業環境を確保します。これは、職場における労働者の健康障害を防止するための根本的な対策のひとつです。

そのための作業環境測定は的確に行い、その結果を適切に評価し、効果のある改善策へとつなげましょう。

また、日頃から5S活動に取り組み、安全で快適な職場環境を維持しましょう。

- ・5S：整理、整頓、清掃、清潔、しつけ

### 2. 改善のポイント

#### (1) 運搬と移動の工夫

- ・通路の確保と明示
- ・台車の活用
- ・重量物のリフト装置の活用

- ・各工具・道具に「ホーム」を設ける

## (2) 物理的な環境整備

- ・インターロック式的安全装置の使用
- ・照明の位置変更と補助照明の活用
- ・快適な休憩コーナーを設ける

## (3) ワークステーションデザイン

- ・作業面高をひじ高ルールで
- ・立ち作業と座り作業の併用
- ・治具と固定装置の活用
- ・操作スイッチやレバーを一目でわかるように

## (4) 作業組織編成上の工夫

- ・複数の作業を組み合わせる
- ・作業場所間にバッファーストックを
- ・コミュニケーション・ツールの活用
- ・小休憩の挿入

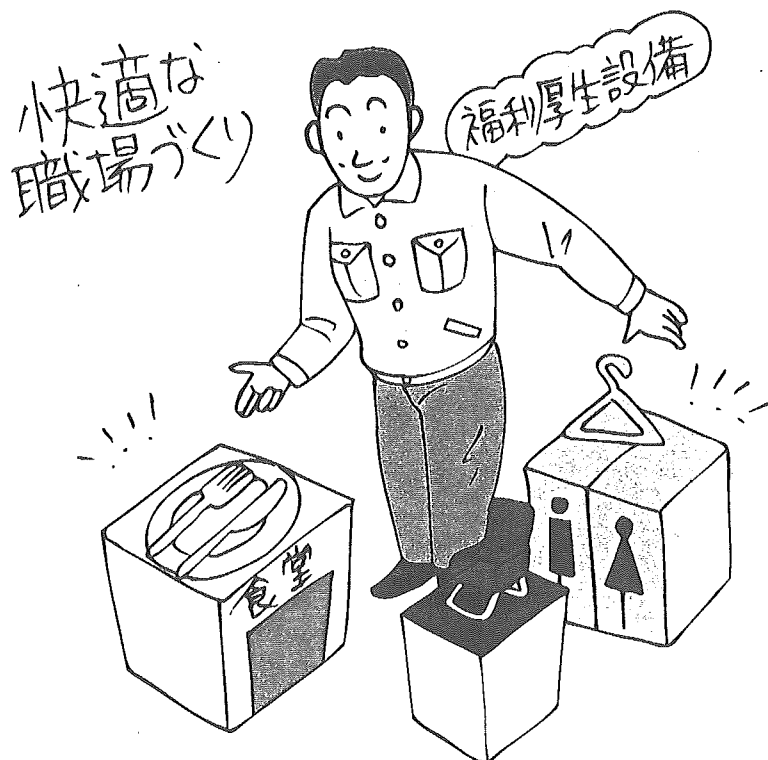
作業方法や作業環境の具体的な改善については、厚生労働省が示している対策や、「人間工学チェックポイント」「職場改善のための安全衛生実践マニュアル」((財)労働科学研究所出版部)などを参考にしましょう。

また、改善には事業主、安全衛生担当者、そして実際に作業をしている人達が、互いに意見と知恵を出し合い、少しずつでもできるところから取り組んでいくことが、大切かつ効果的です。

### 3. 快適職場指針について

厚生労働大臣から公表されている「事業者が取り組むべき快適な職場環境の形成のための措置に関する指針」（快適職場指針：平成4年7月1日付労働省告示第59号）は、「仕事による疲労やストレスを感じることの少ない、働きやすい職場づくり」を目指しており、目標の設定や講ずる措置の内容など、改善を進めるのにあたって参考になることが多く記載されています（次頁参照）。

技術革新や労働環境、作業形態の変化の中で、就労に伴う疲労やストレスが問題となっています。「快適職場づくり」は、快適職場を目指し、作業環境だけでなく、休憩場所や食堂などの福利厚生設備を整えることで、労働者の有する能力の発揮や職場の生産性の向上に役立つと考えられます。



## (1) 目標の設定および講ずる措置の内容

目標の設定	講ずる措置の内容
(目標)	(不快と感じることがないよう、空気の汚れ、臭気、温度、湿度などの作業環境を適切に維持管理すること。)
空気環境	屋内作業場では、空気環境における浮遊粉じんや臭気などについて、労働者が不快と感ずることのないよう維持管理されるよう必要な措置を講ずることとし、必要に応じ作業場内に喫煙場所を指定するなどの喫煙対策を講ずること。また、浮遊粉じんや臭気などが常態的に発生している屋外作業場では、これらの発散を抑制するために必要な措置を講ずることが望ましいこと。
温熱条件	屋内作業場においては、作業の態様、季節などに応じて温度、湿度などの温熱条件を適切な状態に保つこと。また、屋外作業場については、夏季及び冬季における外気温などの影響を緩和するための措置を講ずることが望ましいこと。
視環境	作業に適した照度を確保するとともに、視野内に過度な輝度対比や不快なグレアが生じないように必要な措置を講ずること。また、屋内作業場については、採光、色彩環境、光源の性質などにも配慮した措置を講ずることが望ましいこと。
音環境	事務所については、外部からの騒音を有効に遮蔽する措置を講ずるとともに、事務所内のOA機器などについて低騒音機器の採用などにより、低騒音化を図ること。また、事務所を除く屋内作業場についても、作業場内の騒音源となる機械設備について遮音材で覆うことなどにより騒音の抑制を図ること。
作業空間等	作業空間や通路などの適切な確保を図ること。
(目標)	(心身の負担を軽減するため、相当の筋力を必要とする作業などについて、作業方法を改善すること。)
不良姿勢作業	腰部、頸部など身体の一部又は全身に常態的に大きな負担のかかる不自然な姿勢での作業については、機械設備の改善などにより作業方法の改善を図ること。
重筋作業	荷物の持ち運びなどを常態に行う作業や機械設備の取扱・操作などの作業で相当の筋力を要するものについては、助力装置の導入などにより負担の軽減を図ること。
高温作業等	高温、多湿や騒音などの場所における作業については、防熱や遮音壁の設置、操作の遠隔化などにより負担の軽減を図ること。
緊張作業等	高い緊張状態の持続が要求される作業や一定の姿勢を長時間持続することを求められる作業などについては、緊張を緩和するための機器の導入などにより、負担の軽減を図ること。
機械操作等	日常用いる機械設備、事務機器や什器などについては、識別しやすい文字により適切な表示を行うとともに、作業動作の特性に適合した操作が行えるなど作業をしやすい配慮がなされていること。
(目標)	(疲労やストレスを効果的に癒すことのできる休憩室などを設置・整備すること。)
休憩室	疲労やストレスを効果的に癒すことができるように、臥床できる設備を備えた休憩室などを確保すること。
シャワー室等	多量の発汗や身体の汚れを伴う作業がある場合には、シャワー室などの洗身施設を整備するとともに、常時これを清潔にし、使いやすくしておくこと。
相談室	職場における疲労とストレスなどに関し、相談に応ずることができるよう相談室などを確保すること。
緑地等	職場内に労働者向けの運動施設を設置するとともに、敷地内に緑地を設けるなどの環境整備を行うことが望ましいこと。
(目標)	(洗面所、トイレなど職場生活で必要となる施設などを清潔で使いやすい状態にしておくこと。)
洗面所等	洗面所、更衣室などの労働者の就業に際し必要となる設備を常時清潔で使いやすくしておくこと。
食堂等	食堂などの食事をするのできるスペースを確保し、これを清潔に管理しておくこと。
給湯施設等	労働者の利便に供するよう給湯設備や談話室などを確保することが望ましいこと。

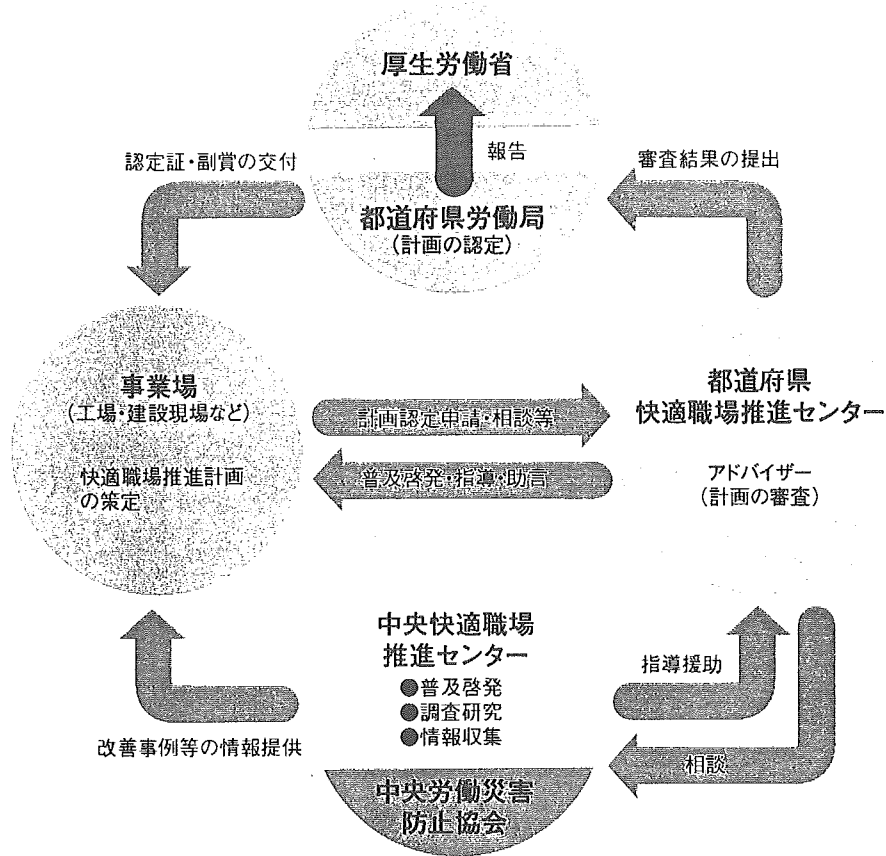
## (2) 快適職場推進計画認定

快適職場づくりを行っている事業所には、厚生労働省より認定を受ける制度があります。認定を受けることによって、いくつかのメリットがあります（次頁参照）。都道府県快適職場推進センターを通じて是非認定を受けましょう。



(3) 快適職場推進計画認定の流れとメリット

a. 認定の流れ



b. 認定を受けるメリット

1. 労働安全衛生法の規定を守っている証となります。
2. 快適職場づくりに取り組んでいることが内外に形で示せます。
3. 労働災害の防止に寄与します。
4. 労災保険制度の「特例メリット制」の対象となります。
5. 小規模事業場向け職場改善用機器整備等助成金の援助対象となります。

(出典：中央労働災害防止協会ホームページ)

詳しくは中央労働災害防止協会ホームページ [http://www.jaish.gr.jp/user/anzen/sho/sho\\_03.html](http://www.jaish.gr.jp/user/anzen/sho/sho_03.html)を参照のこと

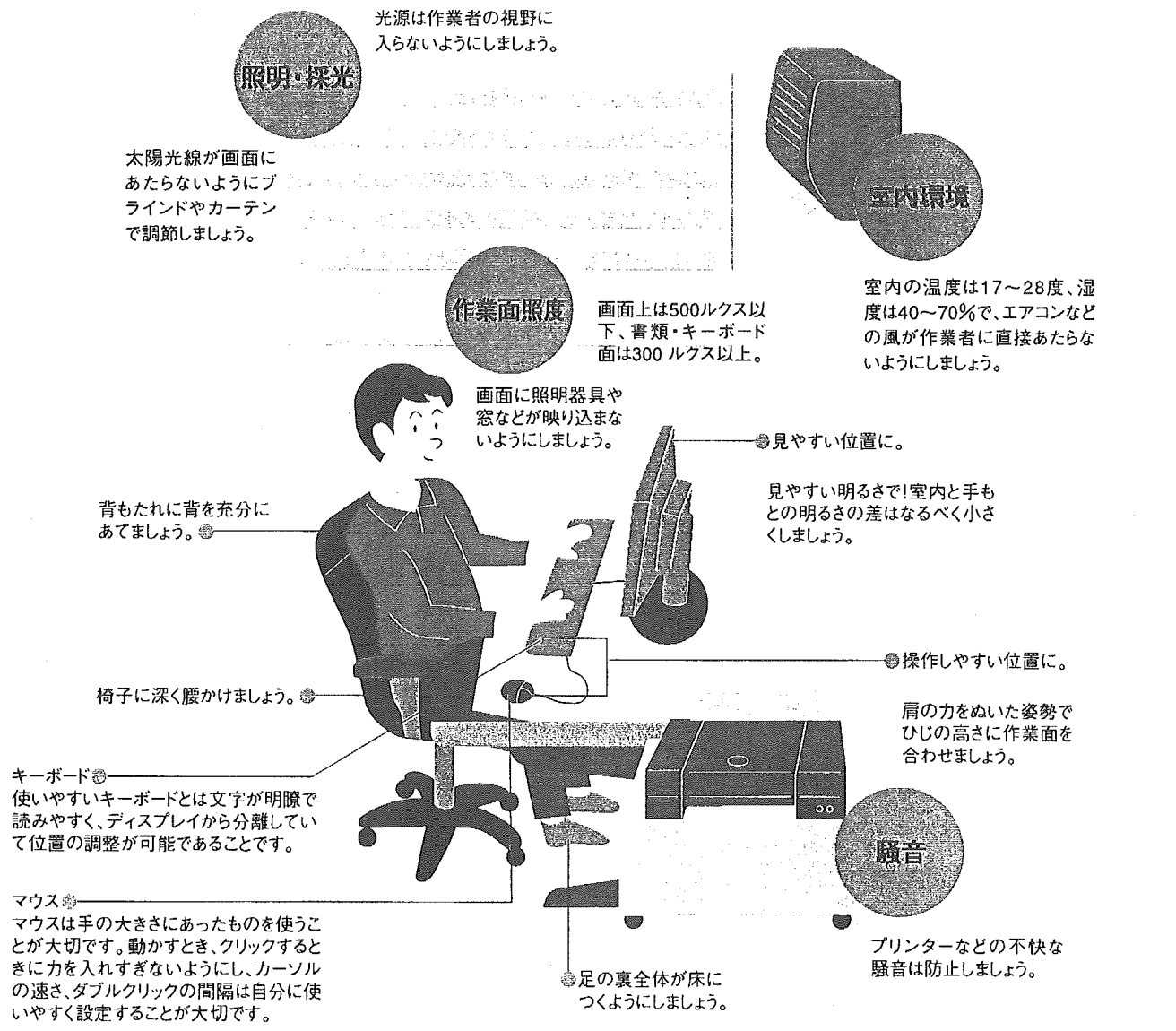
＊ ＊ 作業・作業環境、快適職場づくりについての相談先 ＊ ＊

- 産業保健推進センター …………… p73参照
- 地域産業保健センター …………… p73参照
- 都道府県快適職場推進センター …………… p75参照
- 中災防中央快適職場推進センター …………… p75参照

# Q2. 事業所内にVDT作業があるのですが、どんな対策を取ればよいのでしょうか？

**A2.** VDT作業とは、ディスプレイ、キーボードなどにより構成されるVDT（Visual Display Terminal）機器を使用して、データの入力・検索・照合など、文章・画像の作成・編集・修正など、プログラミング、監視などを行う作業のことです。「新VDT作業ガイドライン」（平成14年4月5日付基発第0405001号）に基づいた労働衛生管理を行い、VDT作業者の心身の負担を軽減することが大切です。

## 1. VDT作業をする際の姿勢と環境



(出典:労働衛生のしおり)

## 2. VDT作業の作業区分

作業の種類	作業時間	作業の例
単純入力型	1日4時間以上	資料、原稿などからデータ、文章などを入力する作業
	1日2時間以上4時間未満	
	1日2時間未満	
拘束型	1日4時間以上	コールセンターなどにおける受注、予約、照会などの作業
	1日2時間以上4時間未満	
	1日2時間未満	
監視型	1日4時間以上	交通などの監視などの作業
	1日4時間未満	
対話型	1日4時間以上	作業者自身の考えにより、文章・表などの作成、編集、修正などを行う作業 データの検索、照合、追加、修正などを行う作業 電子メールの受信、送信などを行う作業 窓口などで金銭の出納などを行う作業
	1日4時間未満	
技術型	1日4時間以上	コンピューターのプログラムの作成、修正などを行う作業
	1日4時間未満	コンピューターにより設計、製図などを行う作業
その他の型	1日4時間以上	画像診断検査、携帯情報端末、その他のディスプレイを備えた機器の操作などを行う作業
	1日4時間未満	

### 3. 作業時間の管理

心身の負担が少なく作業を行えるようにするには、適切な作業時間の管理が不可欠です。

#### (1) 1日の作業時間

Ⅱの区分に該当する作業に従事する労働者は、視覚負担をはじめとする心身の負担を軽減させるため、ディスプレイ画面を注視する時間やキーを操作する時間をできるだけ短くするのが望ましいです。例えば、他の作業を組み込んだり、他の作業とのローテーションを実施するなどして、1日の連続VDT作業時間が短くなるよう配慮しましょう。また、Ⅲの作業区分に該当する場合も同様に、VDT作業が過度に長時間にならないようにする必要があります。

#### (2) 連続作業時間、作業休止時間

「単純入力型」および「拘束型」に該当する作業に従事する場合は、一連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の連続作業までの間に10分～15分の作業休止時間を設けます。さらに一連続作業時間内に1回～2回程度の小休止を設けるようにしましょう。「単純入力型」「拘束型」以外の作業に従事する場合も、作業休止時間や小休止を設けるのがよいのは言うまでもありません。

(出典:労働衛生のハンドブック)

### 4. 健康管理

作業者の健康状態を把握し、健康障害の防止を図るため、健康診断（業務・既往歴等の調査、眼科学的検査、筋骨格系に関する検査）、健康相談、職場体操などを実施しましょう。

#### (1) 健康診断

作業の区分に応じて以下のように健康診断を実施しましょう。

○Ⅱの区分に該当する作業者

→原則として、全健康診断項目を実施

○Ⅲの区分に該当する作業者

1日の作業時間4時間以上の監視型・対話型・技術型・その他の型の作業者

→問診等を行い、医師が必要と認めた者に必要な検査を実施

○Ⅳの区分に該当する作業者

1日の作業時間4時間未満の監視型・対話型・技術型・その他の型の作業者

→自覚症状を訴える者に必要な検査を実施

#### (2) 健康相談

パートタイマーなどを含む、すべての作業者が相談しやすい環境を整え、メンタルヘルス、健康上の不安、慢性疲労などについての健康相談の機会を設けましょう。

#### (3) 職場体操

疲労やストレスの解消には、体操やストレッチを適切に行うことが重要です。就業の前後や就業中に、体操やストレッチ、リラクゼーション、軽い運動などを行うよう努めましょう。(出典:労働衛生のハンドブック)

#### \* \* VDT作業についての相談先 \* \*

産業保健推進センター…………… p73参照

地域産業保健センター…………… p73参照

## Q3. 職場の喫煙対策を進めるには、 どうすればよいのでしょうか？

**A3.** 「新・職場における喫煙対策のためのガイドライン」(平成15年5月9日付基発第0509001号)に基づいて対策を取りましょう。

喫煙による健康への関心が高まる中で、自らの意思とは関係なく、環境中のたばこの煙を吸入すること(受動喫煙)による非喫煙者の健康への影響が報告されています。また、非喫煙者に対して不快感、ストレスなども与えていることが指摘されています。喫煙対策については、平成15年に施行された健康増進法で、事務所、その他多数の者が利用する施設を管理する者に対して、受動喫煙防止対策を講じることが努力義務化されるなど、対策のさらなる充実が求められるようになりました。職場における受動喫煙を防止するための労働衛生上の対策が一層求められています。

### 「新・職場における喫煙対策のためのガイドライン」に基づく職場の分煙対策

#### (1) 施設・設備対策の3つのポイント

##### ポイント1

###### 喫煙室を設置する。

可能な限り喫煙室を作り、非喫煙場所に煙が漏れないようにします。

喫煙室を設置することが難しい場合は喫煙コーナーを設けます。

喫煙コーナーは天井から吊り下げた板などによる壁、または衝立、防災フィルムによる囲いなどにより非喫煙場所に対する開口面をできるだけ小さくします。

##### ポイント2

###### たばこの煙と臭いは屋外に排出する。

可能な限り局所排気処理装置または換気扇などのたばこの煙を吸引して屋外に排出する喫煙対策機器を設置します。

やむを得ず、空気清浄装置を設置する場合は適切に維持管理するとともに、換気に特段の注意を払ってください。

##### ポイント3

###### 職場の空気環境を測定する。

浮遊粉じん濃度 0.15mg/m<sup>3</sup>以下

一酸化炭素濃度 10ppm以下

気流※ 0.2m/s以上

※気流は非喫煙場所と喫煙室などの境界において喫煙室などへ向かう気流の風速(空気環境の測定機器は、都道府県産業保健推進センターで借りられるものがありますので、問い合わせましょう。)

(2) 喫煙行動基準 4 条の遵守

1 条

喫煙許容人数の遵守!!

喫煙者数が定められた許容人数(定員\*)  
を超えるときは喫煙を見合わせる。

※「(1) 施設・設備対策の3つのポイント」を満たす喫煙  
者数

2 条

喫煙範囲の遵守!!

(ケース1 局所排気処理方式)の場合  
喫煙できる範囲内で喫煙し、機器の吸い込  
み口にむけて煙を吐き出す。

(ケース2 全体処理方式換気扇等)の場合  
出来る限り機器の近くで喫煙し、喫煙場所  
の出入口付近では喫煙しない。

3 条

灰皿、イス、テーブル等の取扱いの遵守!!

あらかじめ設置されている灰皿、イス、テー  
ブルなどを設置場所から移動させない。

余分な灰皿、イス、テーブル等を喫煙場所  
に持ち込まない。

灰皿は排気装置の真下辺りの喫煙範囲  
となるテーブルの上などに置く。

4 条

吸い殻の取扱いの遵守!!

吸い殻の火が確実に消えたことを確認し、  
灰皿又は決められた吸い殻入れなどに捨  
てる。

詳しくは  
安全衛生情報センターホームページ <http://www.jaish.gr.jp/user/anzen/sho/kitsuen/kitsuen.html>  
もしくは、中央労働災害防止協会ホームページ  
<http://www.jisha.or.jp/serch/index.html?max=10&query=%8Bi%89%8C>を参照のこと

なお、健康保険組合では、組合の機関誌などを通じて禁煙キャンペーンを企画するなど  
によって職場の喫煙対策をサポートしているところもありますので、所管の健康保険組合  
がどのような事業を実施しているかを尋ね、利用することをお勧めします。

\*\* 喫煙対策についての相談先 \*\*

産業保健推進センター	.....	p73参照
都道府県快適職場推進センター	.....	p75参照
中災防中央快適職場推進センター	.....	p75参照
財) 社会保険健康事業財団	.....	p72参照
健康保険組合・国民健康保険組合	.....	p71参照

## Q4. 腰痛が起きないようにするには、 どうすればよいのでしょうか？

A4. 職場における腰痛は、全国で業務上疾病の約6割を占めています。  
「職場における腰痛予防対策指針」（平成6年9月6日付基発第547号）を参考に対策を取り  
ましょう。

指針のポイントは次のようなものです。

### 1. 一般的な腰痛の予防対策

#### (1) 作業管理

##### ①自動化・省力化

自動化、省力化による労働者の腰部への負担の軽減が原則です。

##### ②作業姿勢・動作

腰部に負担のかかる中腰、ひねり、前屈、後屈ねん転などの不自然な姿勢、急激な動作をなるべくとらない。

腰部に負担のかかる姿勢、動作をとる場合は姿勢を整え、かつ、急激な動作を避ける。

##### ③作業標準

腰痛の予防に配慮した作業標準を策定する。

##### ④休憩

横になって安静を保てる十分な広さの休憩設備の確保に努める。

#### (2) 作業環境管理

##### ①温度

筋・骨格系の活動状態を良好に保つために作業場内の温度管理や作業者の保温に配慮する。

##### ②照明

作業場所、通路、階段等の形状が明瞭に分かるよう適切な照度を保つ。

##### ③作業床面

作業床面はできるだけ凹凸がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性及び耐へこみ性に優れたものにすることが望ましい。

##### ④作業空間

不自然な作業姿勢、動作を避けるために作業空間を十分に確保する。

##### ⑤設備の配置

適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅などを確保することができるよう設備の配置などに配慮する。

#### (3) 健康管理

##### ①腰痛の健康診断

重量物取扱い作業、介護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、配置前およびその後6月以内ごとに定期的に腰痛の健康診断を実施。

##### ②作業前体操

腰痛の予防を含めた健康確保の観点から始業時、作業開始前などに行う作業前体操および腰痛予防を目的とした腰痛予防体操を実施。

#### (4) 労働衛生教育

重量物取扱い作業、介護作業、腰痛の予防・管理が必要とされる作業等腰部に著しい負担のかかる作業に従事する労働者に対し、腰痛の予防に配慮した労働衛生教育を実施。

この労働衛生教育を効果的に推進するため、「腰痛予防のための労働衛生教育実施要項」と「腰痛予防のための労働衛生教育指導員（インストラクター）講習実施要項」が定められている。

（出典：労働衛生のハンドブック）

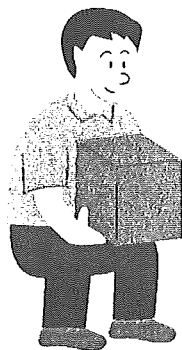
## 2. 作業態様別の対策

また、指針では腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業について、作業態様別の基本的な対策を示しています。

- ①重量物取扱い作業
- ②重症心身障害児施設等における介護作業
- ③腰部に過度の負担のかかる立ち作業
- ④腰部に過度の負担のかかる腰掛け作業・座作業
- ⑤長時間の車両運転等の作業

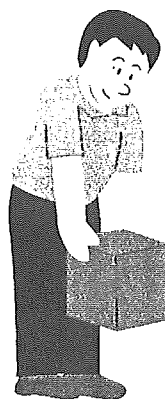
### 荷物を持ち上げるときの姿勢

図A



好ましい姿勢

図B



好ましくない姿勢

(出典:労働衛生のハンドブック)

### \*\*腰痛対策についての相談先\*\*

産業保健推進センター…………… p73参照

地域産業保健センター…………… p73参照



## Q5. 新たに化学物質の使用を考えていますが、何に気をつければよいのでしょうか？

**A5.** 事業主には、労働安全衛生法により化学物質の有害性の情報収集や化学物質による労働者の健康障害を防止する義務があります。「化学物質等による労働者の健康障害を防止するために必要な措置に関する指針」（平成12年3月31日付け基発第212号）には、リスクアセスメントの実施や、化学物質の購入に際し入手したMSDS（Material Safety Data Sheet：化学物質等安全データシート）を労働者に通知することが義務づけられています。日頃から化学物質のリスクアセスメントを行いましょう。

## Q6. 作業環境の測定をしなければいけない場所はどこですか？

**A6.** 温度・湿度、照度、騒音など、作業環境の測定は、全ての場所で行いましょう。その中でも特に、粉じんを発生する作業場、一定の有害な業務を行う作業場など、労働安全衛生法により作業環境測定を行わなければならない場所は、指定作業場として決められています（次頁参照）。これらの指定作業場では、定期的に作業環境測定を行い、その結果の評価に基づいて、適切な改善措置を講じなければならないこととなっています。

また、この作業環境測定は、その結果に基づいて設備の改善などの措置をとるためのものです。したがって、その結果は作業場の実態を的確に表していなければならず、客観性かつ十分な精度が要求されることになります。よって、作業環境測定は、作業環境測定基準に従って作業環境測定士又は作業環境測定機関が行います。

なお、指定作業場以外の作業環境測定は事業所で実施できます。



作業環境測定を行うべき作業場所

	作業場の種類 (安全衛生法施行令第21条)	関連 規則	測定項目	測定回数	記録の 保存年
○1	土石、岩石、鉱物、金属または炭素の粉じんを著しく発散する屋内作業場	粉じん則 26条	空気中の粉じん濃度、遊離けい酸含有率	6月以内 ごとに1回	7
2	暑熱、寒冷または多湿の屋内作業場	安衛則 607条	気温、湿度、ふく射熱	半月以内 ごとに1回	3
3	著しい騒音を発する屋内作業場	安衛則 590条 591条	等価騒音レベル	6月以内 ごとに1回	3
	坑内作業場				
	(1) 炭酸ガスの停滞場所	安衛則	空気中の炭酸ガス濃度	1月以内 ごとに1回	3
4	(2) 通気設備のある坑内	592条 603条 612条	通気量	半月以内 ごとに1回	3
	(3) 28℃以上の場所		気温	半月以内 ごとに1回	3
5	中央管理方式の空気調和設備を設けている建築物の室で、事務所の用に供されるもの	事務所則 7条	空気中の一酸化炭素および炭酸ガスの含有率、室温および外気温、相対湿度	2月以内 ごとに1回	3
	放射性業務を行う作業場				
6	(1) 放射線業務を行う管理区域	電離則 54条	外部放射線による線量当量率	1月以内 ごとに1回	5
	○(2) 放射性物質取扱室	55条	空気中の放射性物質の濃度	1月以内 ごとに1回	5
	(3) 坑内核原料物質採掘場所				3
○7	第1類もしくは第2類の特定化学物質を製造し、または取り扱う屋内作業場	特化則 36条	空気中の第1類物質または第2類物質の濃度	6月以内 ごとに1回	特別管理物質 については 30年間
○8	粉状または溶融鉛を取り扱う屋内作業場	鉛則 52条	空気中の鉛濃度	1年以内 ごとに1回	3
※9	酸素欠乏危険場所において作業を行う場合の当該作業場	酸欠則 3条	空気中の酸素濃度 (硫化水素発生危険場所の場合は同時に硫化水素濃度)	その日の作業を開始する前 ごとに1回	3
○10	有機溶剤を製造し、または取り扱う屋内作業場	有機則 28条	空気中の有機溶剤濃度	6月以内 ごとに1回	3

作業場の種類の欄に○印を付した作業場は指定作業場であり、測定は作業環境測定士または作業環境測定機関が行わなければならない。また、※印を付した作業場の測定は酸素欠乏危険作業主任者に行わせること。

# Q7. 作業環境測定は、どこに依頼すればいいのでしょうか？

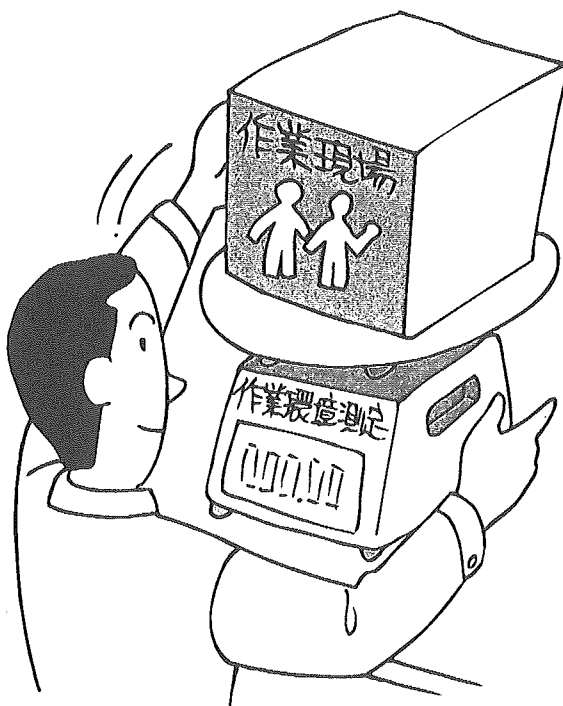
**A7.** Q5にある作業環境測定を指定された作業場（指定作業場）の測定は、作業環境測定士または作業環境測定機関でなければ測定することはできません。産業保健推進センター、地域産業保健センターへ連絡し、測定機関を紹介してもらいましょう。

ただし、指定作業場以外の作業場の照度や空気環境などの環境測定を行う場合は、事業所で実施できます。環境測定機器の貸し出しを産業保健推進センターで行っています。購入に関する相談も受け付けています。

### \*\*作業環境測定実施についての相談先\*\*

産業保健推進センター …… p73参照

地域産業保健センター …… p73参照



作業環境

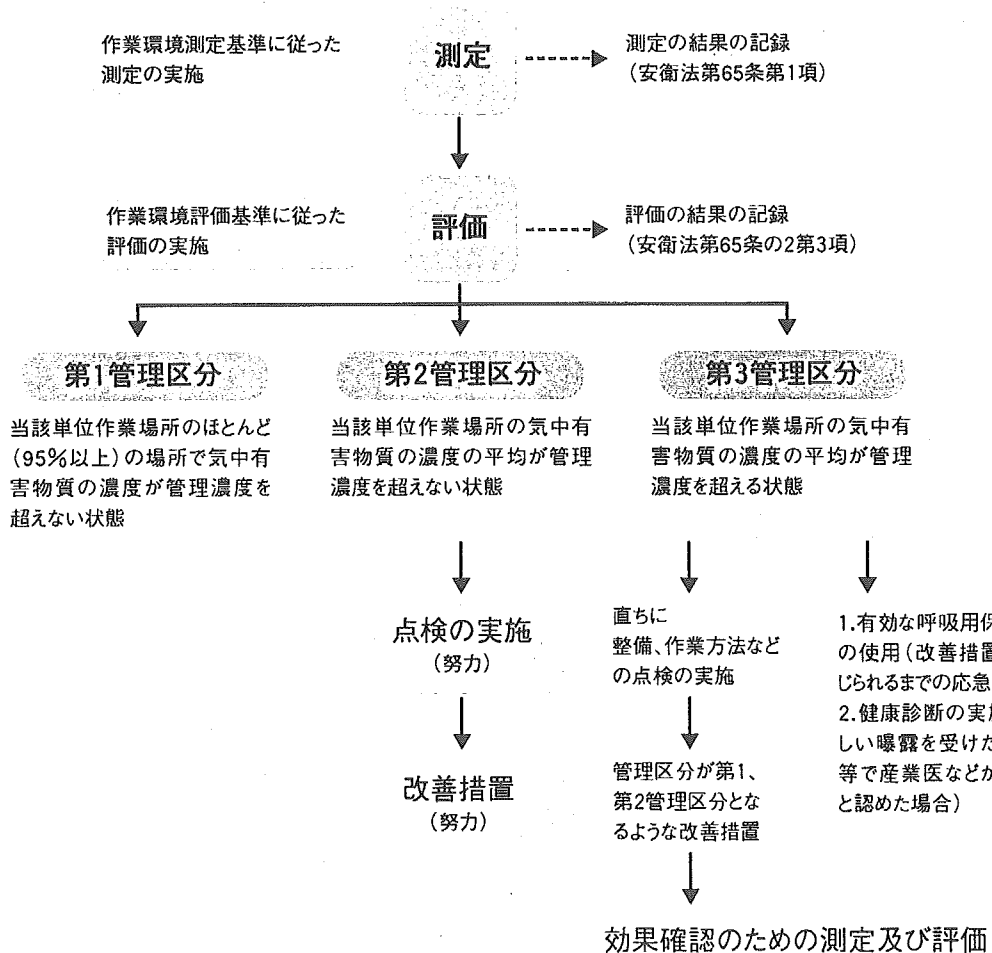
# Q8. 作業環境測定の結果が出た後は、 どうすればよいのでしょうか？

## A8.

作業環境測定結果の評価は、作業環境評価基準に従って、作業環境の状態を第1～3管理区分に区分けされます。この管理区分に応じて作業環境を改善し、良好な状態で作業ができるようにしましょう。

改善の方法については、産業保健推進センターや地域産業保健センターで、専門家による相談を受け付けていますので、問い合わせましょう。

安衛法第65条の2第1項



(出典:労働衛生のハンドブック)

### \*\*作業環境測定結果についての相談先\*\*

産業保健推進センター…………… p73参照

地域産業保健センター…………… p73参照