

足場からの墜落防止措置を検討する際の基本的な考え方

足場からの墜落防止措置の検討に当たっては、「**建築物等の設計段階**」から、「**足場の解体**」まで、それぞれの段階ごとに、以下の①から④の点を踏まえた対策を計画的に実施することが必要です。

① 各現場の**実情に応じた安全対策を設計、計画の段階から検討すること**

② **リスクアセスメントの観点**を踏まえ、実際に足場上で行われている労働者の**作業の実態等を十分に踏まえて検討すること**

③ 作業性の低下や不安全行動等により新たなリスクが誘発されないよう、**本質的な安全対策を優先的に採用するよう努めること**

④ **検討した対策を適切な管理のもとに総合的に実施すること**

安全対策を検討する上での基本的な考え方

【検討に当たっての優先順位①】

- ・危険な作業の廃止・変更等、設計や計画の段階から労働者の就業に係る危険性又は有害性を除去又は低減する措置



足場からの「墜落・転落」について考えた場合の例

- ・「無足場工法」や「大組・大払工法」など高所作業が少なくて済む工法や作業方法の採用
- ・高所での組立・解体作業を必要としないゴンドラや高所作業車の採用

【検討に当たっての優先順位②】

- ・インターロック、局所排気装置等の設置等の工学的対策



- ・手すり等の設置など安衛則に基づく墜落防止対策の実施
- ・組立・解体時における最上層での作業に当たって手すり等をあらかじめ設置すること

【検討に当たっての優先順位③】

- ・マニュアルの整備等の管理的対策



- ・墜落危険箇所への立ち入り禁止措置や、安全ネット等による墜落距離の低減
- ・作業主任者による適切な指揮、作業マニュアルの作成、不安全行動の防止に関する安全衛生教育の実施

【検討に当たっての優先順位④】

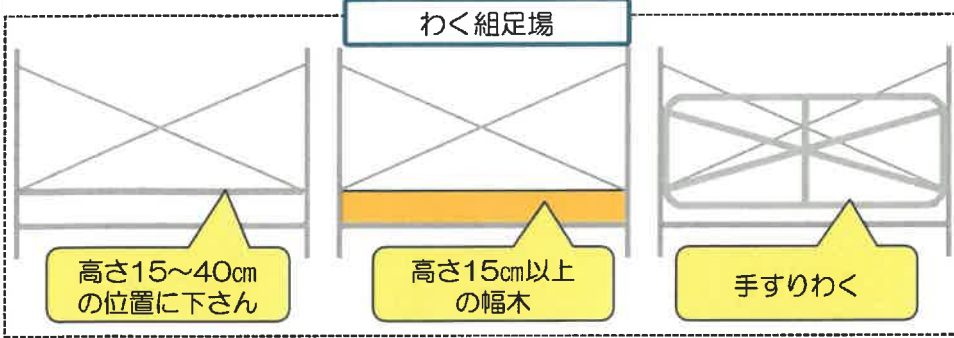
- ・個人用保護具の使用



- ・臨時に手すり等を取り外す際や組立・解体時等に手すり等を設けることが困難な場合における安全帯の使用
- ・墜落のリスクに応じた安全帯の「2丁掛」の徹底

安衛則に基づく墜落防止措置

わく組足場



高さ15~40cmの位置に下さん

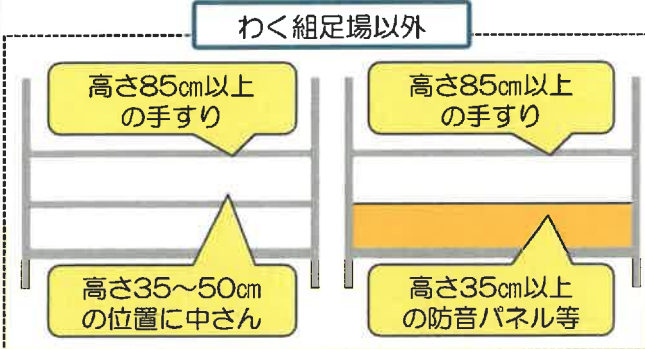
高さ15cm以上の幅木

手すりわく

いずれかの措置が必要です

- ① 「交さ筋かい」 + 「下さん」
※ 高さ15~40cmの位置
- ② 「手すりわく」

わく組足場以外



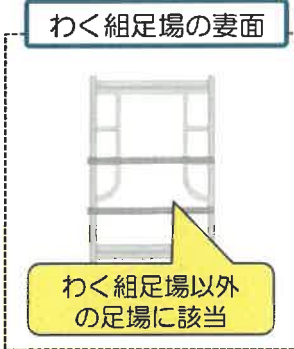
高さ85cm以上の手すり

高さ85cm以上の手すり

高さ35~50cmの位置に中さん

高さ35cm以上の防音パネル等

わく組足場の妻面



わく組足場以外の足場に該当

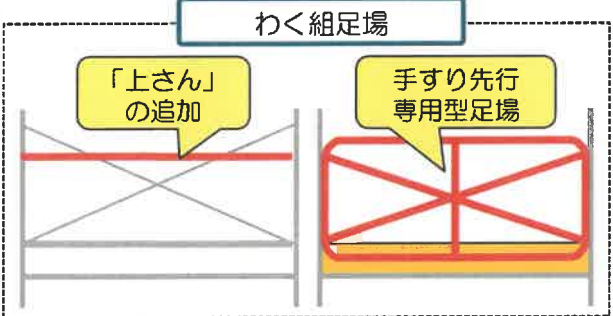
両方の措置が必要です

- ① 「手すり」
※ 高さ85cm以上
- ② 「中さん」
※ 高さ35~50cmの位置

安衛則の確実な実施に併せて実施することが望ましい「より安全な措置」等

●「より安全な措置」


わく組足場



「上さん」の追加

手すり先行専用型足場

わく組足場以外



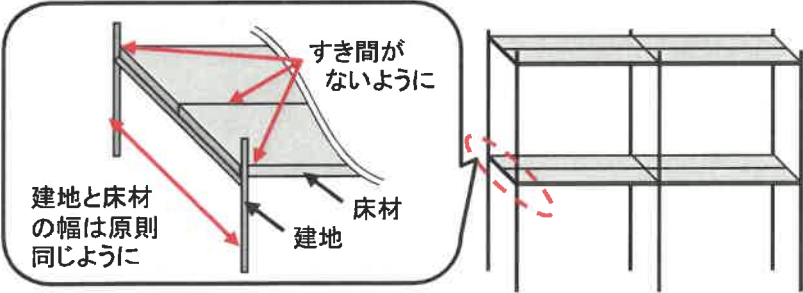
「幅木」の追加

【わく組足場】

- ・「上さん」の追加
- ・「手すり先行専用型足場」の設置

【わく組足場以外】

- ・「幅木」の追加



すき間がないように

建地と床材の幅は原則同じように

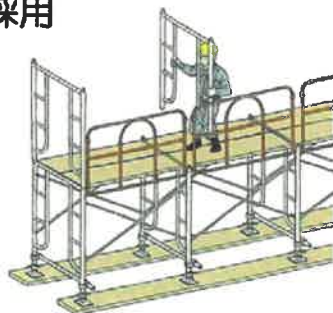
建地

床材

- ・「建地」と「床材」の幅を原則同じ寸法にしましょう
- ・「建地」と「床材」にすき間をつくらないようにしましょう

●手すり先行工法の採用

- ・足場の組立等の作業には、積極的に「手すり先行工法」を採用しましょう



●足場の点検の確実な実施

足場等の種類別点検チェックリスト () 足場用(注1)

足場等点検チェックリスト

工事名 ()	事業場名 ()	工期 () (注2)
点検者職氏名 ()	点検日 () (注3)	
点検実施理由 (雨天後、地震後、足場の組立後、一部解体後、変更後) (その詳細)	足場等の用途、種別、概要 () (注4)	

点検事項(注5)	点検の内容(注7)
1 床材の損傷、取付け及び接続の状況	
2 建地、布、板木	

足場の種類に応じた「チェックリスト」を活用

1 足場に関連する各作業段階において留意すべき事項

建築物等の設計段階

発注者が留意すべきこと

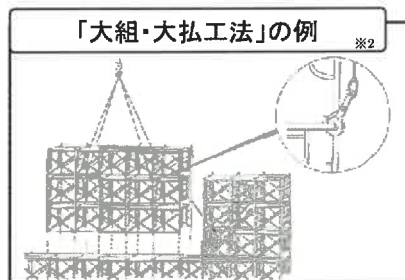
足場上での高所作業が少なくて済むような工法を採用するようにしてください。

足場の設計・計画段階

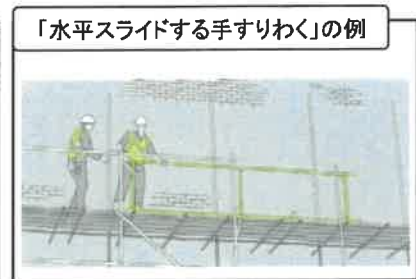
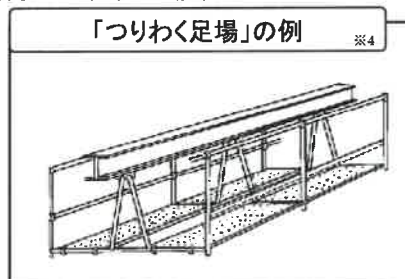
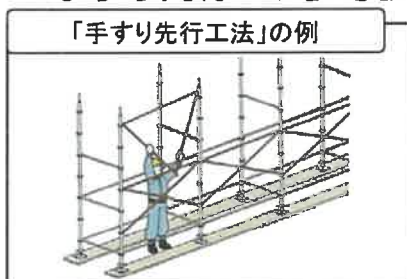
元方事業者・足場の設置業者が留意すべきこと

(1) 足場の組立て等の際の最上層からの墜落・転落災害の防止

- ・高所での組立・解体作業が少なくて済む工法を採用するようにしてください。
- ・「つり足場」など、組立・解体時のリスクが高い足場ではなく、 Gondola や高所作業車を用いた工法についても検討してください。



- ・足場の最上層で組立て等の作業を行う場合には、安易に安全带等に頼らず、「手すり先行工法」等設備的対策を優先的に採用してください。



(2) 通常作業時における墜落・転落災害の防止

【墜落する「すき間」が少ない足場にしましょう】

- ・足場上での各種作業を考慮したリスクアセスメントを実施し、その結果を踏まえ、現場の実態に即した墜落防止措置を採用してください。
- ・安衛則に基づく措置に加え、「より安全な措置」を積極的に採用してください。
- ・また、墜落防止措置の効果を高めるため、作業床と建地の「すき間」は極力小さくしてください。



【不安全行動をしないで済む足場にしましょう】

- ・昇降設備は足場上での作業状況を踏まえ、適切な位置に必要な数を設置してください。
- ・「昇降階段」の設置が困難な場合には、ハッチ式の床付き布わくと昇降はしごを組み合わせて設置する等により、不安全行動の誘発を防止してください。



(1) 作業手順に基づく作業の徹底について

- ・足場の設置計画に応じ、具体的な「作業手順」を定め、労働者に周知するとともに、「作業手順」に基づく安全な作業を徹底してください。

作業手順に含めるべき事項

- ・組立て、解体又は変更の時期、範囲及び順序
- ・設置する足場の種類に応じた組立方法 等

作業進行によって発生する問題点や現場の実情を踏まえ、必要に応じて見直しましょう！

(2) 「作業主任者」等の職務について

- ・高さ5m以上の足場の組立て等の作業に当たっては、必要な資格を有する者の中から「作業主任者」を選任し、職務を適切に行わせてください。
また、高さ5mに満たない足場の組立て等の作業に当たっても「作業指揮者」を指名し、「作業主任者」の職務に準じた事項を行わせてください。
- ・新しい技術や様々な機材に対応できるよう、「作業主任者」には定期的に「足場の組立等作業主任者能力向上教育」を受講させるよう努めてください。

安全帯を着用していたにも関わらず
使用していなかったために墜落

安全帯の使用状況の監視を！

安全帯の破断により墜落を食い止め
られなかった

安全帯の機能の点検を！

特に徹底が必要



安全帯の点検 ※7

(3) 安全帯の使用について

- ・安全帯を使用する場合には、適切な安全帯取付設備を設置してください。
- ・足場の最上層で組立て作業を行う際には、あらかじめ安全帯取付設備を設置してください。

安全帯を使用していたが
掛け替え時に墜落

足場の組立て等作業時は
「安全帯の二丁掛け」を基本に！

墜落時の衝撃緩和のため、
「ハーネス型安全帯」の採用を！



ハーネス型安全帯 ※8

(4) 「手すり先行工法」について

- ・「手すり先行工法等に関するガイドライン」に基づく作業を徹底して下さい。
- ・「手すり先行工法」を採用した場合であっても、妻側や躯体側からの墜落を防止するため、安全帯を併用してください。

(5) 足場の点検について

- ・足場が計画どおりに設置されていることを確認することは、完成した足場上で安全に作業を行うために必要不可欠な事項です。
- ・十分な知識・経験を有する点検実施者により、足場の種類に応じたチェックリストを作成し、必要な事項についてもれなく点検してください。

「点検実施者」として望ましい者

「足場の組立て等作業主任者能力向上教育」
修了者等十分な知識・経験を有する者

- ① 「点検で異常を認めた際の補修等」
 - ② 「点検結果の記録・保存」
- についても忘れずに！

足場上で作業を行う段階

元方事業者、足場の設置業者以外の事業者が留意すべきこと

(1) 作業計画の作成について

- ・足場上での作業の実施に当たっては、「作業計画」を作成し、これに基づく作業を徹底してください。

作業計画に含めるべき事項

- ・足場上での作業箇所や作業範囲
- ・作業に伴う手すり等の取外しの有無及びその際の方法
- ・取り外した手すり等の復旧等に関する内容 等

「手すり等の取外し」や、「身を乗り出しての作業」を行わないで済むような作業方法を検討しましょう！

次のような場合は、責任者への報告を徹底してください

- ① 不安全行動や無理な姿勢となることが想定される場合
- ② 作業計画では想定していなかった手すり等の取り外しを行う場合

労働者個人の判断で行わせないように徹底を！

(2) 手すり等を臨時に取り外して作業を行う場合について

- ・手すり等を臨時に取り外す場合は、安全帯の使用等を徹底してください。

作業と直接関係のない労働者が手すり等を臨時に取り外した箇所から墜落

作業箇所への関係労働者以外の立入禁止措置の実施を！

特に徹底が必要

臨時に取り外した手すり等を元に戻さずに別の作業を行った労働者が墜落

臨時に取り外した手すり等の復旧及び責任者への報告を！

墜落防止措置
取外し作業中

関係労働者以外

立入禁止

立入禁止表示の例

(3) 安全帯の使用について

- ・労働者に安全帯を使用させる場合は、足場の組立て等の作業段階時に準じた対策（5ページの(3)）を行ってください。

(4) 足場の点検について

- ・日々の作業開始前には、手すり等の点検及び補修を実施してください。

その他の留意事項

元方事業者・足場設置業者以外の事業者が留意すべきこと

(1) 安全衛生教育等の実施について

- ・雇入れ時教育や新規入場者教育、朝礼時のミーティング等の場において、本リーフレット等を活用し、安衛則に基づく措置の効果やその必要性、不安全行動等による問題点について、労働者の理解を深めましょう。

足場からの墜落・転落災害の9割以上は、安衛則に基づく措置が不十分な足場で発生

安衛則に基づく措置が適切な足場で発生した災害のほとんどは、「不安全行動」等が原因

(2) 足場の作業床の整理整頓について

- ・足場の作業床が常に有効な状態となるよう、資材や工具の整理整頓に努めましょう。

足場上に放置された資材や工具での「つまづき」が墜落につながるおそれがある

(3) 労働者の健康管理等について

- ・足場上で作業を行う労働者の健康状態の把握に努めましょう。

猛暑による疲労の蓄積や睡眠不足による足元の「ふらつき」が墜落につながるおそれがある

※安全帯→墜落制止用器具に読み替えてください

2 各主体における留意事項

建設工事発注者

- ・足場の上での高所作業が少なくて済む工法の採用と、足場からの墜落防止対策に必要な経費について配慮してください。

特定元方事業者・元方事業者

- ・「注文者」として各種の措置が義務付けられていることを踏まえ、各作業段階における安全確保のための実施事項に留意し、関係請負人が墜落防止措置を採るために必要な経費についても配慮してください。

足場を設置する事業者

- ・足場の設置計画の作成、計画に基づく作業の実施に当たっては、各作業段階における安全確保のための実施事項に留意してください。
- ・複数の事業者が同一の足場を使用する場合は、足場上での作業を行う事業者とも協議の上、作業の実情に応じた足場の設置に努めてください。

足場を設置する事業者以外の事業者

- ・足場の墜落防止措置等に問題が認められた場合には、元方事業者と協議の上、必要な措置を採ってください。

足場に関連する作業を行う労働者

- ・事業者から安全带等の使用を命じられた場合には、労働者は従う義務があることに留意してください。

安全带の使用を指示されたにも関わらず、作業の邪魔になるため使用せずに墜落

ルールを遵守した安全な作業に努めましょう！

労働災害防止団体、関係業界団体

- ・各作業段階における安全確保のための実施事項を各事業者が適切に実施できるよう、指導・援助を実施してください。

足場機材メーカー

- ・足場ユーザーの作業性の向上に配慮した適切な機材の開発、必要とされる足場機材の安定供給に努めてください。

行政

- ・関係団体と連携の上、あらゆる機会をとらえて、関係者に対して措置の周知及び徹底に努めます。

関係者が一丸となって、足場からの墜落・転落災害の大幅な減少に向けた「総合的な対策」を推進しましょう！

労働者、
雇用主の
皆さまへ

はしごや脚立からの 墜落・転落災害をなくしましょう！

はしごや脚立は、ごく身近な用具であるため、墜落・転落の危険をそれほど感じずに使用する機会が多いのではないのでしょうか。しかし、過去の災害事例を見ると、骨折などの重篤な災害が多数発生し、負傷箇所によっては死亡に至る災害も少なくありません。

このパンフレットを参考に、安全を確保した上で、はしごや脚立を適切に使用してください。

ポイント 1 はしごや脚立に関する災害発生原因の特徴を踏まえた安全対策をとり、想定される危険を常に予知しながら、はしごや脚立を使用しましょう。

▶▶▶ P 2 参照

ポイント 2 はしごや脚立は、足元が不安定になりやすく危険です。まず、代わりとなる床面の広いローリングタワー（移動式足場）や作業台などの使用を検討しましょう。

▶▶▶ P 3 参照

ポイント 3 はしごや脚立を使用する際は、高さ1m未満の場所での作業であっても墜落時保護用のヘルメットを着用して、頭部の負傷を防ぎましょう。

▶▶▶ P 4 参照

統計資料 「はしご等」に関する災害（死傷および死亡）

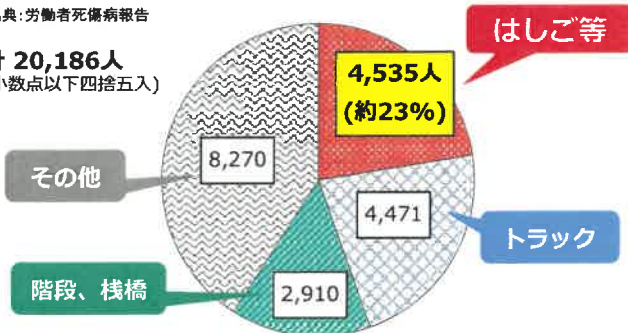
※「はしご等」：はしご、脚立、作業台など

① 「はしご等」は墜落・転落災害の原因で最も多い （平成23年～27年 5年平均）

【墜落・転落による休業4日以上の被災労働者数】

出典：労働者死傷病報告

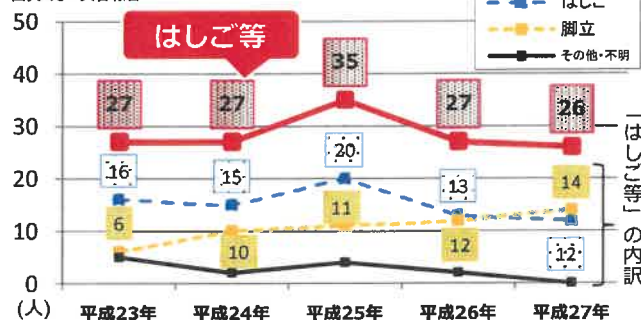
計 20,186人
（小数点以下四捨五入）



② 毎年30人弱の労働者が「はしご等」からの 墜落・転落により亡くなっている

【過去5年間の墜落・転落による死亡労働者数】

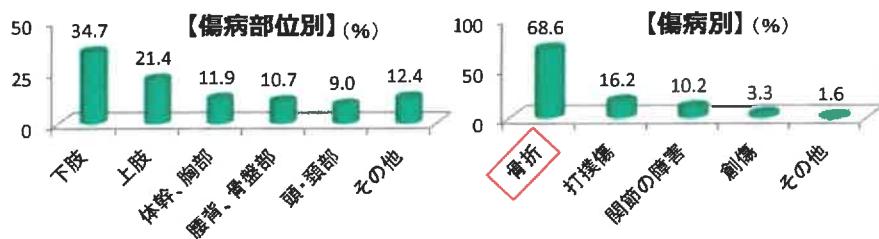
出典：死亡災害報告



参考：労働安全衛生総合研究所による調査分析より

脚立に起因する労働災害の分析

平成18年の休業4日以上の労働者死傷病報告から単純無作為法により抽出された34,195件（全数の25.5%）を分析した結果、脚立が起因する災害は、992件（うち墜落・転落災害は約86%）であり、傷病部位および傷病名は以下のグラフのとおりであった。



グラフからわかること

【傷病部位別】
下肢と上肢で、全体の半数以上を占めている。

【傷病別】
骨折が全体の約3分の2を占め、重篤な災害につながりやすい。

ポイント1 典型的な災害発生原因（墜落・転落死亡災害例）

出典：職場のあんぜんサイト（厚生労働省）

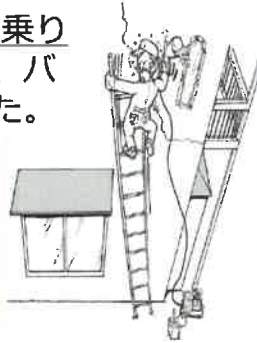
はしご

№1 はしごの上でバランスを崩す

【事例】はしごから身を乗り出して作業したところ、バランスを崩して墜落した。

ワンポイント対策例

はしごでの作業を選択する前により安全な代替策を検討する。



№2 はしごが転位する

【事例】はしごを使って降りようとしたところ、はしご脚部下端の滑り止めが剥がれており、はしごが滑ってそのまま墜落した。

ワンポイント対策例

はしごの上端または下端をしっかりと固定する。
また、滑り止め箇所の点検を怠らない。

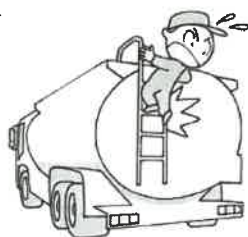


№3 はしごの昇降時に手足が滑る

【事例】はしごが水で濡れていたため、足元が滑って墜落した。
(耐滑性の低い靴を使用)

ワンポイント対策例

踏み面に滑り止めシールを貼る。
耐滑性の高い靴（と手袋）を使用する。



脚立

№1 脚立の天板に乗りバランスを崩す

【事例】脚立の天板に乗って作業したところ、バランスを崩して背中から墜落した。

ワンポイント対策例

天板での作業は簡単にバランスを崩しやすいので禁止。より安全な代替策を検討する。

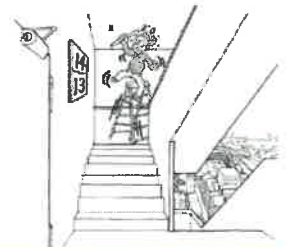


№2 脚立にまたがってバランスを崩す

【事例】脚立をまたいで乗った状態で蛍光灯の交換作業をしていたところ、バランスを崩し階段に墜落した。

ワンポイント対策例

作業前に周りに危険箇所がないか確認し、安全な作業方法を考えること。
なお、脚立にまたがった作業は一旦バランスが崩れたら身体を戻すのが非常に難しい。
脚立の片側を使って作業すると、3点支持(*)がとりやすい。



№3 荷物を持ちながらバランスを崩す

【事例】手に荷物を持って脚立を降りようとしたところ、足元がよろけて背中から墜落した。

ワンポイント対策例

身体のバランスをしっかりと保持するよう、昇降時は荷物を手に持たず、3点支持を守る。



(※) 3点支持とは、通常、両手・両足の4点のうち3点により身体を支えることを指すが、身体の重心を脚立にあずける場合も、両足と併せて3点支持になる。

ポイント2 はしごや脚立を使う前に、まず検討！

以下の2点について検討してみましょう

- はしごや脚立の**使用自体を避けられないですか？**
- **墜落の危険性が相対的に低いローリングタワー（移動式足場）、可搬式作業台、手すり付き脚立、高所作業車などに変更できないですか？**（※）

（※）足元の高さが2m以上の箇所で作業する場合には、原則として十分な広さと強度をもった作業床や墜落防止措置（手すり等）を備えた用具を使用してください。特に、はしごは原則昇降のみに使用してください。

【手すり付き脚立(例)】



【可搬式作業台(例)】



十分に検討しても他の対策が取れない場合に限って、
はしごや脚立の使用を、安全に行ってください。

移動はしごの安全使用のポイント

- はしごの上部・下部の固定状況を確認しているか（固定できない場合、別の者が下で支えているか）
- 足元に、滑り止め（転位防止措置）をしているか
- はしごの上端を上端床から60cm以上突出しているか
- はしごの立て掛け角度は75度程度か。



立てかける位置は
水平で、傾斜角75°、
突き出し60センチ
以上となっている
ことを確認



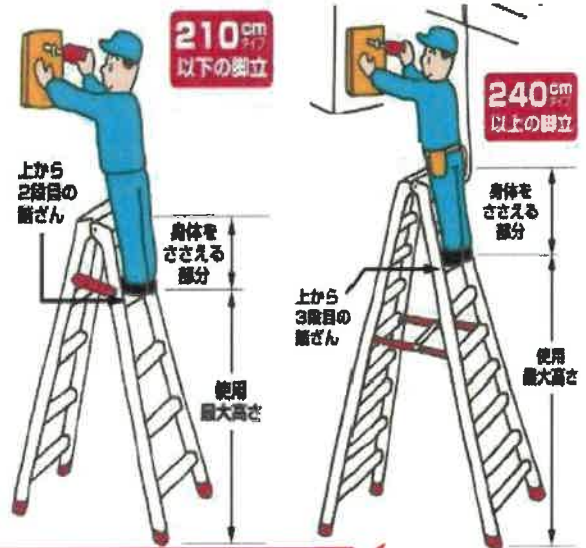
しっかり
固定！

注意！

「突き出し60センチ、75°立てかけ ヨシ！」

出典：「シリーズ・ここが危ない
高所作業」中央労働災
害防止協会編

脚立の安全使用のポイント



※高さ2m以上の作業時は、
ヘルメットだけでなく
安全帯も着用しましょう！

©軽金属製品協会
(無断転用禁止)

「労働安全衛生規則」で定められた主な事項

移動はしご（安衛則第527条）

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 幅は30cm以上
- 4 すべり止め措置の取付その他転位を防止するための必要な措置

脚立（安衛則第528条）

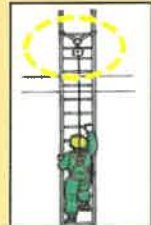
- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以下とし、折りたたみ式のもの、角度を確実に保つための金具等を備える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有する

こういった後付けの安全器具もあります

【はしご支持・手摺金具】 【はしご足元安定金具】



安全ブロック
(ストラップ式の
墜落防止器具)

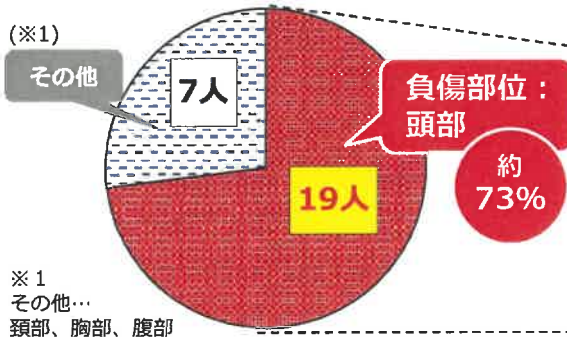


ポイント3 必ず墜落時保護用のヘルメットを着用して下さい

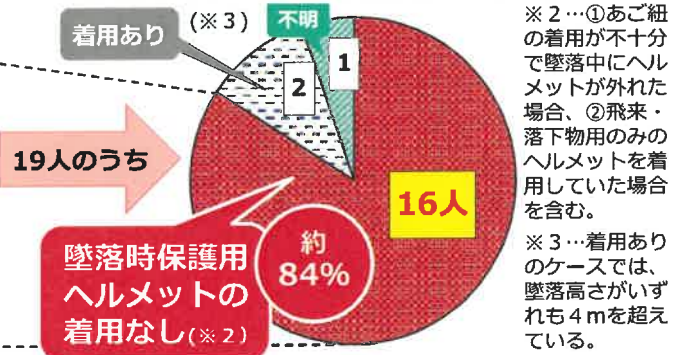
参考

頭部を負傷した死亡災害では、うち8割強が墜落時保護用のヘルメットを着用していませんでした（平成27年集計） 出典：災害調査復命書

① 「はしご等」からの墜落・転落死亡災害における負傷部位【平成27年分（26人）】



② 墜落時保護用ヘルメットの有無【頭部負傷の場合のみ集計（19人）】



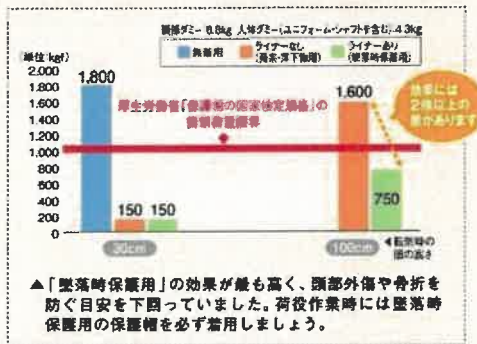
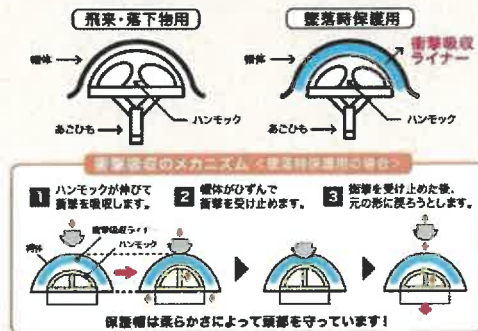
ヘルメットのすぐれた効果

引用：パンフレット「陸上貨物運送事業における重大な労働災害を防ぐためには」P12

保護帽の効果を知ってください！

保護帽（ヘルメット）とは労働安全衛生法第42条の規定にもとづく「保護帽の規格」に合格した製品を言います。この保護帽には「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の2種類があり、荷役作業では帽体内部に衝撃吸収ライナーと呼ばれる衝撃吸収材を備えた墜落時保護用を使用することが望まれます。

ここでは着用効果を知ってもらうため、「着用なし」、「飛来・落下物用」、「墜落時保護用」の3種類で頭部にかかる衝撃をグラフに示しました。100cmから転倒した時の効果には2倍以上の差があり、飛来・落下物用では効果が不十分なことが分かりました。



■保護帽に関する詳細な情報は日本ヘルメット工業会のサイトから入手できますのでご覧ください。
協力：一般社団法人日本ヘルメット工業会 (JHMA) <http://japan-helmet.com>、株式会社谷沢製作所

ヘルメットの着用ポイント

引用：パンフレット「陸上貨物運送事業における重大な労働災害を防ぐためには」P3

必ず保護帽を着用！



特に1と3を忘れずに！
(死亡災害時によく見られた、忘れやすいポイントです)

着用時
5つのポイント

- 1 「墜落時保護用」を使用すること
- 2 傾けずに被ること
- 3 あご紐をしっかりと、確実に締めること
- 4 破損したものは使わないこと
- 5 耐用年数を守ること

1 要チェック！
ヘルメット内側に貼られている「国家検定合格標章」等に用途が書かれています！

3 参考
あごヒモと耳ヒモの接続部分を留め具等で固定すると、墜落時の衝撃でヘルメットが着脱しにくくなります！

このリーフレットについて、詳しくは最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。(H29.3)

エイジフレンドリーガイドライン

(高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)

厚生労働省では、令和2年3月に「高年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。以下「ガイドライン」)を策定しました。

働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう。

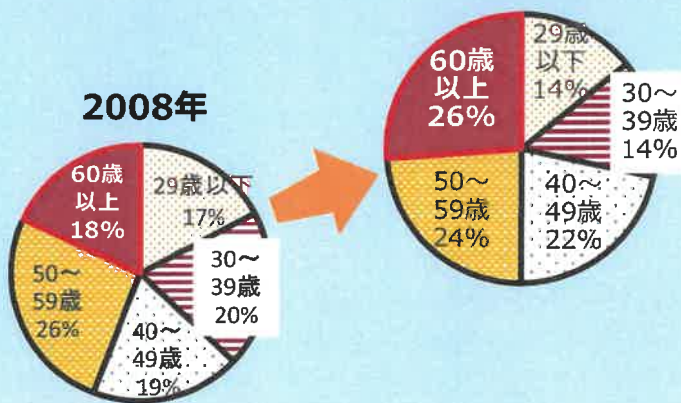


働く高齢者が増えています。60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加。特に商業や保健衛生業をはじめとする第三次産業で増加しています。

こうした中、労働災害による死傷者数では60歳以上の労働者が占める割合は26% (2018年)で増加傾向にあります。労働災害発生率は、若年層に比べ高齢層で相対的に高くなり、中でも、転倒災害、墜落・転落災害の発生率が若年層に比べ高く、女性で顕著です。

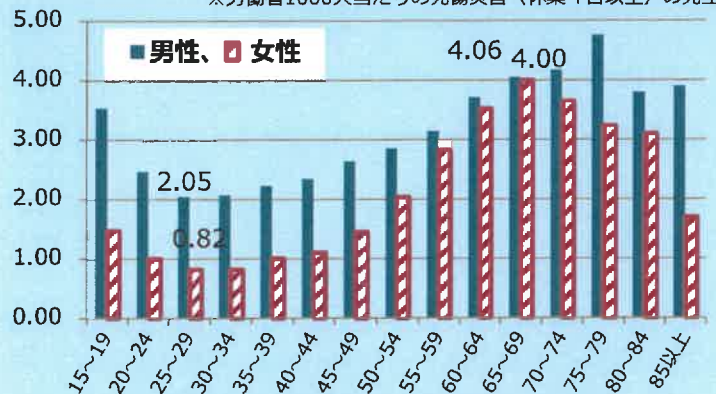
<年齢別死傷災害発生状況 (休業4日以上) >

2018年

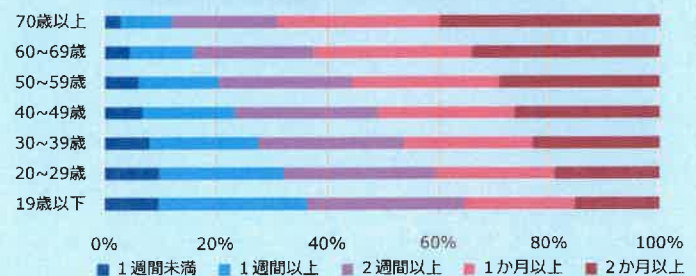


<年齢別・男女別の労働災害発生率 2018年>

※労働者1000人当たりの死傷災害 (休業4日以上) の発生件数



<年齢別の休業見込み期間の長さ>



高齢者は身体機能が低下すること等により、若年層に比べ労働災害の発生率が高く、休業も長期化しやすいことが分かっています。

体力に自信がない人や仕事に慣れていない人を含めすべての働く人の労働災害防止を図るためにも、職場環境改善の取組が重要です。

出典：労働力調査、労働者死傷病報告

このガイドラインは、雇用される高齢者を対象としたものですが、請負契約により高齢者を就業させることのある事業者においても、請負契約により就業する高齢者に対し、このガイドラインを参考として取組を行ってください。

ガイドラインの概要

このガイドラインは、高齢者を現に使用している事業場やこれから使用する予定の事業場で、事業者と労働者に求められる取組を具体的に示したものです。全文はこちら→

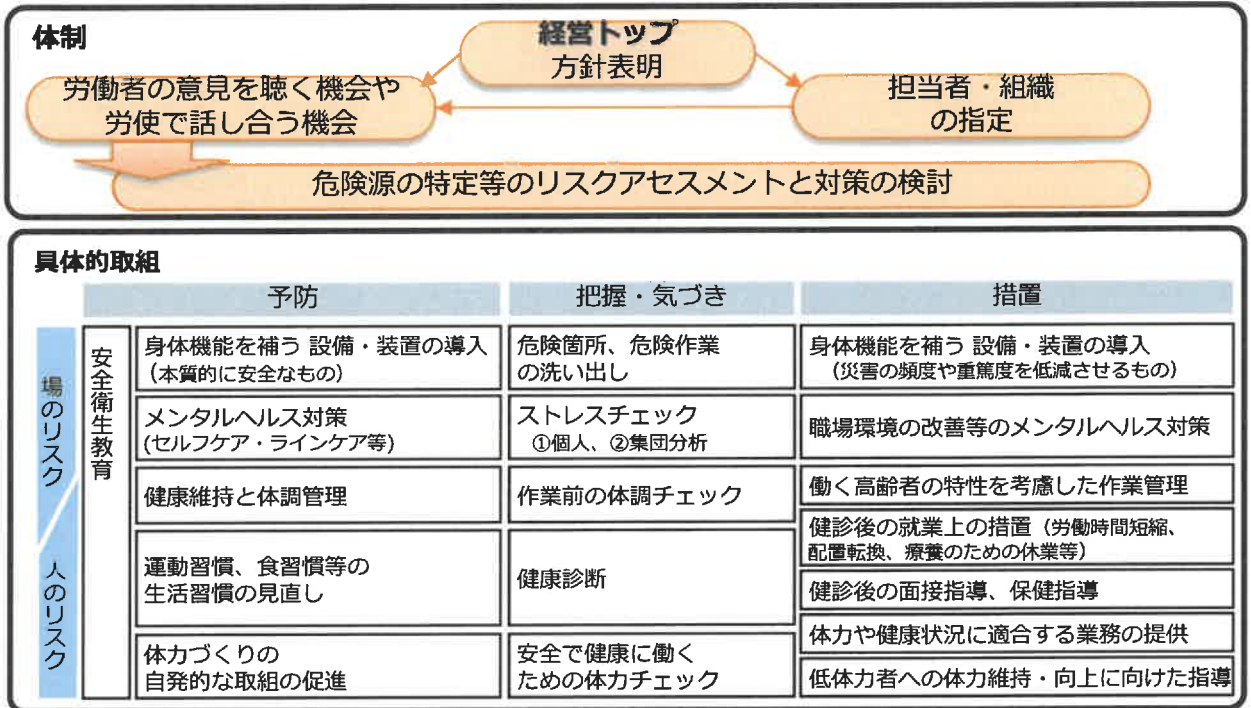
令和2年3月16日付け基安発0316第1号
「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドラインの策定について」



事業者求められる事項

事業者は、以下の1～5について、高齢労働者の就労状況や業務の内容等の実情に応じ、国や関係団体等による支援も活用して、**実施可能な労働災害防止対策に積極的に取り組むように努めてください。**

事業場における安全衛生管理の基本的体制と具体的取組の体系を図解すると次のようになります。



1 安全衛生管理体制の確立

ア 経営トップによる方針表明と体制整備

- ・企業の経営トップが高齢者労働災害防止対策に取り組む方針を表明します
- ・対策の担当者や組織を指定して体制を明確化します
- ・対策について労働者の意見を聴く機会や、労使で話し合う機会を設けます



✿考慮事項✿

- ・高齢労働者が、職場で気付いた労働安全衛生に関するリスクや働く上で負担に感じていること、自身の不調等を相談できるよう、社内に相談窓口を設置したり、孤立することなくチームに溶け込んで何でも話せる風通しの良い職場風土づくりが効果的です

イ 危険源の特定等のリスクアセスメントの実施

- ・高齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、対策の優先順位を検討します
- ・リスクアセスメントの結果を踏まえ、2以降の具体的事項を参考に取組事項を決定します

✿考慮事項✿

- ・職場改善ツール「エイジアクション100」のチェックリストの活用も有効です→
- ・必要に応じフレイルやロコモティブシンドロームについても考慮します
- ※フレイル：加齢とともに、筋力や認知機能等の心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態等の危険性が高くなった状態
- ※ロコモティブシンドローム：年齢とともに骨や関節、筋肉等運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態
- ・社会福祉施設、飲食店等での家庭生活と同様の作業にもリスクが潜んでいます



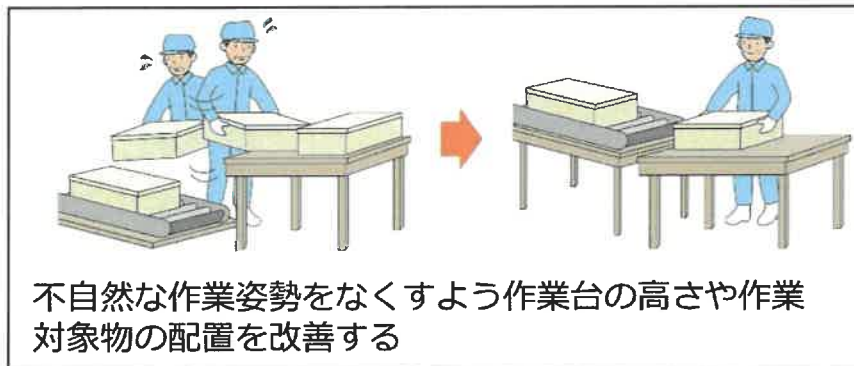
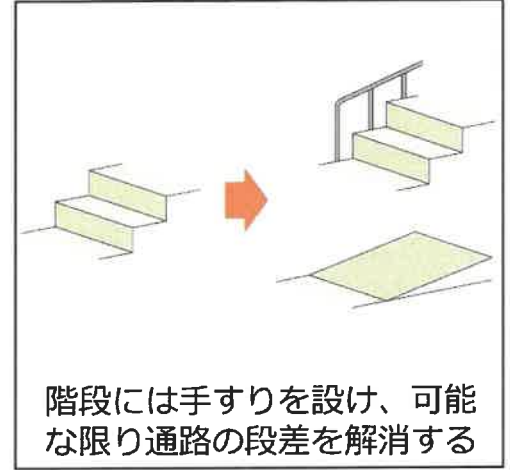
ガイドラインの概要

2 職場環境の改善

(1) 身体機能の低下を補う設備・装置の導入（主としてハード面の対策）

- ・高齢者でも安全に働き続けることができるよう、施設、設備、装置等の改善を検討し、必要な対策を講じます
- ・以下の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて改善に取り組みます

⇩対策の例⇩



その他の例

- ・床や通路の滑りやすい箇所に防滑素材（床材や階段用シート）を採用する
- ・熱中症の初期症状を把握できるウェアラブルデバイス等のIoT機器を利用する
- ・パワーアシストスーツ等を導入する
- ・パソコンを用いた情報機器作業では、照明、文字サイズの調整、必要な眼鏡の使用等により作業姿勢を確保する等

ガイドラインの概要

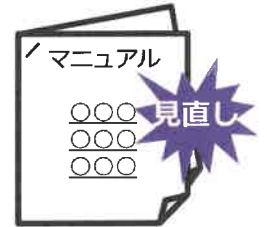
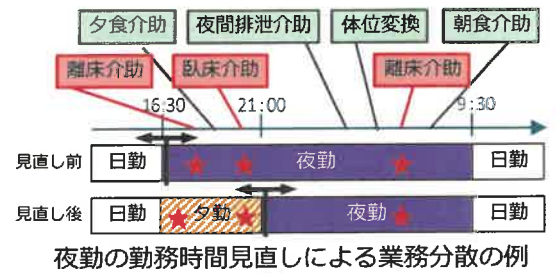
(2) 高齢労働者の特性を考慮した作業管理（主としてソフト面の対策）

- ・敏捷性や持久性、筋力の低下等の高齢労働者の特性を考慮して、作業内容等の見直しを検討し、実施します
- ・以下の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて改善に取り組みます

↓対策の例↓

<共通的な事項>

- ・事業場の状況に応じて、勤務形態や勤務時間を工夫することで高齢労働者が就労しやすくします（短時間勤務、隔日勤務、交替制勤務等）
- ・ゆとりのある作業スピード、無理のない作業姿勢等に配慮した作業マニュアルを策定します
- ・注意力や集中力を必要とする作業について作業時間を考慮します
- ・身体的な負担の大きな作業では、定期的な休憩の導入や作業休止時間の運用を図ります



<暑熱な環境への対応>

- ・一般に年齢とともに暑い環境に対処しにくくなるので、意識的な水分補給を推奨します
- ・始業時の体調確認を行い、体調不良時に速やかに申し出るよう日常的に指導します

<情報機器作業への対応>

- ・データ入力作業等相当程度拘束性がある作業では、個々の労働者の特性に配慮した無理のない業務量とします

3 高齢労働者の健康や体力の状況の把握

(1) 健康状況の把握

- ・労働安全衛生法で定める雇入時および定期の健康診断を確実に実施します
- ・その他、以下に掲げる例を参考に、高齢労働者が自らの健康状況を把握できるような取組を実施するよう努めます

↓取組の例↓

- ・労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない者が、地域の健康診断等（特定健康診査等）の受診を希望する場合、勤務時間の変更や休暇の取得について柔軟に対応します
- ・労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない者に対して、事業場の実情に応じて、健康診断を実施するよう努めます



ガイドラインの概要

(2) 体力の状況の把握

- ・ 高齢労働者の労働災害を防止する観点から、事業者、高齢労働者双方が体力の状況を客観的に把握し、事業者はその体力にあった作業に従事させるとともに、高齢労働者が自らの身体機能の維持向上に取り組めるよう、主に高齢労働者を対象とした体力チェックを継続的に行うよう努めます
- ・ 体力チェックの対象となる労働者から理解が得られるよう、わかりやすく丁寧に体力チェックの目的を説明するとともに、事業場における方針を示し、運用の途中で適宜その方針を見直します

↓対策の例↓


- ・ 加齢による心身の衰えのチェック項目（フレイルチェック）等を導入します
- ・ 厚生労働省作成の「転倒等リスク評価セルフチェック票」等を活用します
- ・ 事業場の働き方や作業ルールにあわせた体力チェックを実施します。この場合、安全作業に必要な体力について定量的に測定する手法と評価基準は、安全衛生委員会等の審議を踏まえてルール化するようにします

※考慮事項※

- ・ 体力チェックの評価基準を設ける場合は、合理的な水準に設定し、安全に行うために必要な体力の水準に満たない労働者がいる場合は、その労働者の体力でも安全に作業できるよう職場環境の改善に取り組むとともに、労働者も必要な体力の維持向上の取組が必要です。

転倒等リスク評価セルフチェック票

体力チェックの一例 詳しい内容は→



I 身体機能測定結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）
あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめて → 評価

評価	1	2	3	4	5
筋力 / 歩行	~1.24	1.25 ~1.30	1.31 ~1.40	1.41 ~1.47	1.48 ~1.66

② 座位ステップテスト（敏捷性）
あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめて → 評価

評価	1	2	3	4	5
回	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48 ~

③ フังก์ショナルリーチ（動的バランス）
あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめて → 評価

評価	1	2	3	4	5
cm	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40 ~

④ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめて → 評価

評価	1	2	3	4	5
秒	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90.1	90.1 ~

⑤ 開眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめて → 評価

評価	1	2	3	4	5
秒	~13	13.1 ~30	30.1 ~84.1	84.1 ~120.1	120.1 ~

身体機能測定の評価数字を
夏のレーダーチャートに黒字で記入

II 質問票（身体的特性）


質問内容	該当するNO.は	合計	評価	評価
1. 人ごみ中、正面から来る人ぶつかるよびて倒れますか				① 歩行能力(筋力)
2. 両手に比べて片方に片側は弱いですか				② 敏捷性
3. 身体的な事象に対する体の反応は異常いつとありますか				③ 動的バランス
4. 歩行中、小さな段差に気づかずつまずき、すべり倒れたり転ぶことがありますか				④ 静的バランス
5. 片足で立ち止まると片側に倒れやすくなりますか				⑤ 静的バランス
6. 一瞬間に強い力でつかみ上げられ歩行で移動し歩くとつまずきやすくなりますか				⑥ 歩行能力(筋力)
7. 腰を回して片足で立ち止まると片側に倒れやすくなりますか				⑦ 動的バランス
8. 電線に乗って、つり革につかまらずにつり下がって倒れたり転ぶことがありますか				⑧ 静的バランス
9. 腰を回して片足で立ち止まると片側に倒れやすくなりますか				⑨ 静的バランス

合計点数 評価

2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

① 歩行能力・筋力
② 敏捷性
③ 動的バランス
④ 静的バランス

評価結果を転記し、夏のレーダーチャートに黒字で記入
(Iの身体機能測定結果も黒字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入)



(3) 健康や体力の状況に関する情報の取扱い

健康情報等を取り扱う際には、「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」を踏まえた対応が必要です。

また、労働者の体力の状況の把握に当たっては、個々の労働者に対する不利益な取扱いを防ぐため、労働者自身の同意の取得方法や情報の取扱い方法等の事業場内手続について安全衛生委員会等³⁵を活用して定める必要があります。

エイジフレンドリーガイドラインの概要

4 高齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

- (1) 個々の高齢労働者の健康や体力の状況を踏まえた措置
脳・心臓疾患が起こる確率は加齢にしたがって徐々に増加するとされており、高齢労働者については基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じます



※考慮事項※

- ・業務の軽減等の就業上の措置を実施する場合は、高齢労働者に状況を確認して、十分な話し合いを通じて本人の理解が得られるよう努めます

- (2) 高齢労働者の状況に応じた業務の提供
健康や体力の状況は高齢になるほど個人差が拡大するとされており、個々の労働者の状況に応じ、安全と健康の点で適合する業務をマッチングさせるよう努めます

※考慮事項※

- ・疾病を抱えながら働き続けることを希望する高齢者の治療と仕事の両立を考慮します
- ・ワークシェアリングで健康や体力の状況や働き方のニーズに対応することも考えられます

- (3) 心身両面にわたる健康保持増進措置
- ・「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」や「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づく取組に努めます
 - ・集団と個々の高齢労働者を対象として身体機能の維持向上に取り組むよう努めます
 - ・以下の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて取り組みます

▼対策の例▼

- ・フレイルやロコモティブシンドロームの予防を意識した健康づくり活動を実施します
- ・体力等の低下した高齢労働者に、身体機能の維持向上の支援を行うよう努めます
例えば、運動する時間や場所への配慮、トレーニング機器の配置等の支援を考えます
- ・健康経営の観点や、コラボヘルスの観点から健康づくりに取り組みます

転倒・腰痛防止視聴覚教材

～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～(動画)

他



5 安全衛生教育

- (1) 高齢労働者に対する教育
- ・高齢者対象の教育では、作業内容とリスクについて理解させるため、時間をかけ、写真や図、映像等の文字以外の情報も活用します
 - ・再雇用や再就職等により経験のない業種、業務に従事する場合、特に丁寧な教育訓練を行います

※考慮事項※

- ・身体機能の低下によるリスクを自覚し、体力維持や生活習慣の改善の必要性を理解することが重要です
- ・サービス業に多い軽作業や危険と感じられない作業でも、災害に至る可能性があります
- ・勤務シフト等から集合研修が困難な事業場では、視聴覚教材を活用した教育も有効です

- (2) 管理監督者等に対する教育
- ・教育を行う者や管理監督者、共に働く労働者に対しても、高齢労働者に特有の特徴と対策についての教育を行うよう努めます

労働者に求められる事項

生涯にわたり健康で長く活躍できるようにするために、一人ひとりの労働者は、事業者が実施する取組に協力するとともに、**自己の健康を守るための努力の重要性を理解し、自らの健康づくりに積極的に取り組むことが必要です。**

個々の労働者が、**自らの身体機能の変化が労働災害リスクにつながり得ることを理解し、労使の協力の下、以下の取組を実情に応じて進めてください。**

- ・ 自らの身体機能や健康状況を客観的に把握し、健康や体力の維持管理に努めます
- ・ 法定の定期健康診断を必ず受けるとともに、法定の健康診断の対象とならない場合には、地域保健や保険者が行う特定健康診査等を受けるようにします
- ・ 体力チェック等に参加し、自身の体力の水準を確認します
- ・ 日ごろからストレッチや軽いスクワット運動等を取り入れ、基礎的体力の維持に取り組みます
- ・ 適正体重の維持、栄養バランスの良い食事等、食習慣や食行動の改善に取り組みます



ストレッチの例
「介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」より

好事例を参考にしましょう

取組事例を参考にして、自らの事業場の課題と対策を検討してください

➤ 厚生労働省ホームページ

(先進企業) <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000156041.html>

(製造業) <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/1003-2.html>

➤ 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構ホームページ

<http://www.jeed.or.jp/elderly/data/statistics.html>



交通労働災害を防止するために

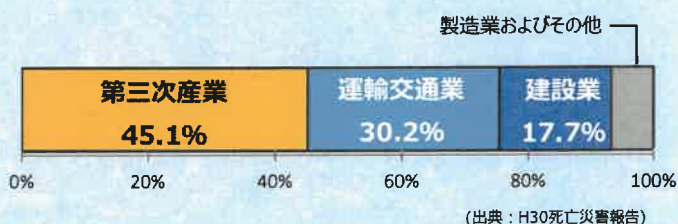
交通労働災害は、死亡災害全体の約2割を占めています。いわゆる青ナンバーと呼ばれる事業用自動車に限らず、さまざまな業種に携わる労働者に起きており、ひとたび被災すると重大な災害につながるおそれがあります。

交通労働災害を減らすためには、トラックやバス・タクシーの運転業務に従事するドライバーだけでなく、移動や送迎、配達などのために**自動車・バイク・原動機付自転車の運転業務に労働者を従事させるすべての事業者**が安全への取り組みを行う必要があります。**交通労働災害防止のためのガイドライン**に基づく対策を進めるほか、**視認性の向上**や**季節・天候**などへの配慮も必要です。

約7割は運輸交通業以外で発生！

死亡災害（交通事故（道路））の業種内訳（平成30年）

交通労働災害の4割以上が顧客先の訪問中など第三次産業で、約2割が労働者の迎中など建設業で発生しています。運輸交通送業でない労働者の皆さまにも、交通労働災害防止対策が必要です。



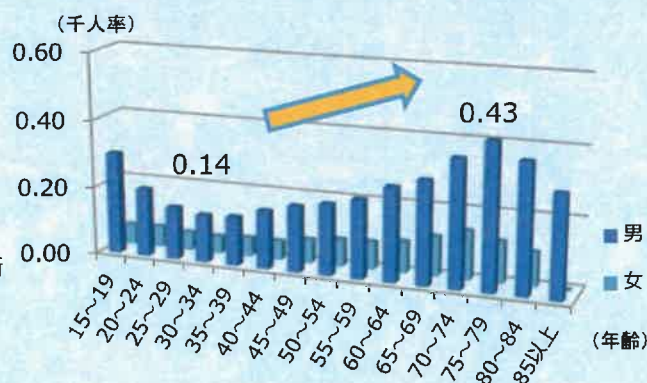
年齢があがるにつれて発生しやすくなる！

交通労働災害の発生率は年齢があがるにつれて上昇する傾向があり、年齢による身体機能の衰え（注1）も一つの要因だと考えられています。高齢者を運転業務に従事させる場合、労働者の健康や体力の状況を考慮した対策（注2）も必要です。

(注1) 高齢者の身体機能は、壮年者と比較すると聴力、視力、平衡感覚などの低下が見られます。また、個人差も大きくなります。

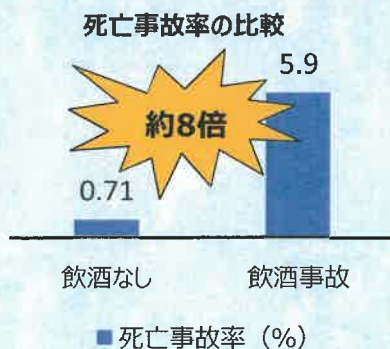
(注2) 厚生労働省は、働く高齢者の労働災害を防ぐためのガイドラインを策定し、職場環境や作業内容の見直しに加え、健康や体力の状況を把握することなどを示しています。

交通事故の年齢別発生率（千人率）



出典：労働者死傷病報告（平成30年）
労働力調査（基本集計・年次・2018年）

<飲酒運転をさせないで！>



出典：平成30年における交通死亡事故の特徴について（警察庁）

飲酒運転の死亡事故率は、飲酒していない場合の約8倍というデータが出ており、極めて危険です。またアルコールの分解には時間がかかり、ビール1缶でも4時間ほどかかるとされています。

雇い入れ時や日常の安全衛生教育の中で、労働者に対して飲酒による運転への影響を理解させるとともに、乗務開始前の点呼の際に、飲酒などで安全な運転ができないおそれがないか確認してください。

すべてのドライバーを交通労働災害から守るために

自動車などを利用する、すべての事業者に必要な配慮 (交通労働災害防止のためのガイドライン)

☑ 適正な労働時間等管理・走行管理

- ・走行の開始・終了や経路についての計画を作成する。
- ・早朝時間帯の走行を可能な限り避け、十分な休憩時間、仮眠時間を確保する。

☑ 点呼の実施

- ・疲労、飲酒、睡眠不足などで安全な運転ができないおそれがないか、乗務開始前の点呼によって確認する。

☑ 荷役作業を行わせる場合等

- ・運転者の身体負荷を減少させるため、必要な用具などを備え付ける。
- ・荷を積載するときは、最大積載量を超えない、偏荷重が生じないようにする。

☑ 交通労働災害防止の意識高揚

- ・交通事故発生状況などを記載した交通安全情報マップを作成する。
- ・ポスターや標語を掲示して、安全について常に意識させる。

☑ 教育の実施

以下を含め、雇入れ時などや日常の安全衛生教育を実施する。

- ・十分な睡眠時間の必要性の理解
- ・飲酒による運転への影響の理解
- ・交通危険予知訓練による安全確保
- ・交通安全情報マップによる実態把握

☑ その他

- ・交通労働災害防止のための管理者を選任し、目標を定める。
- ・運転者に対し、健康診断や面接指導などの健康管理を行う。
- ・異常気象や天災の場合、安全の確保のため走行中止、徐行運転や一時待機など、必要な指示を行う。
- ・自動車の走行前に自動車を点検し、必要に応じて補修を行う。

二輪車に必要な配慮

☑ 二輪車運転対策

- ・「高視認性の安全ベスト※」、「ヘルメット」の着用を徹底する。
- ・雨天時のマンホールなどの上でのスリップや巻き込み事故など、二輪車運転時の危険性などについて教育する。

※参考：JIS T 8127（高視認性安全服）

特に冬期に必要な配慮

☑ 視認性向上

- ・他車両からの視認性向上のため、早朝や夕方の早めの点灯を励行する。

☑ 季節・天候対策

- ・積雪や路面凍結など、交通安全情報マップなどを活用し、情報提供を行い、「急ハンドル」や「急ブレーキ」など、「急」の付く動作やスピードの出しすぎに対して注意喚起する。

交通労働災害について、詳しくは以下のホームページをご覧ください。

■交通労働災害を防止するために

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000102664.html>

■職場のあんぜんサイト：交通労働災害の現状と防止対策

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/kotsutaisaku1505.html>

交通労働災害防止

検索



交通労働災害の現状と防止対策

検索



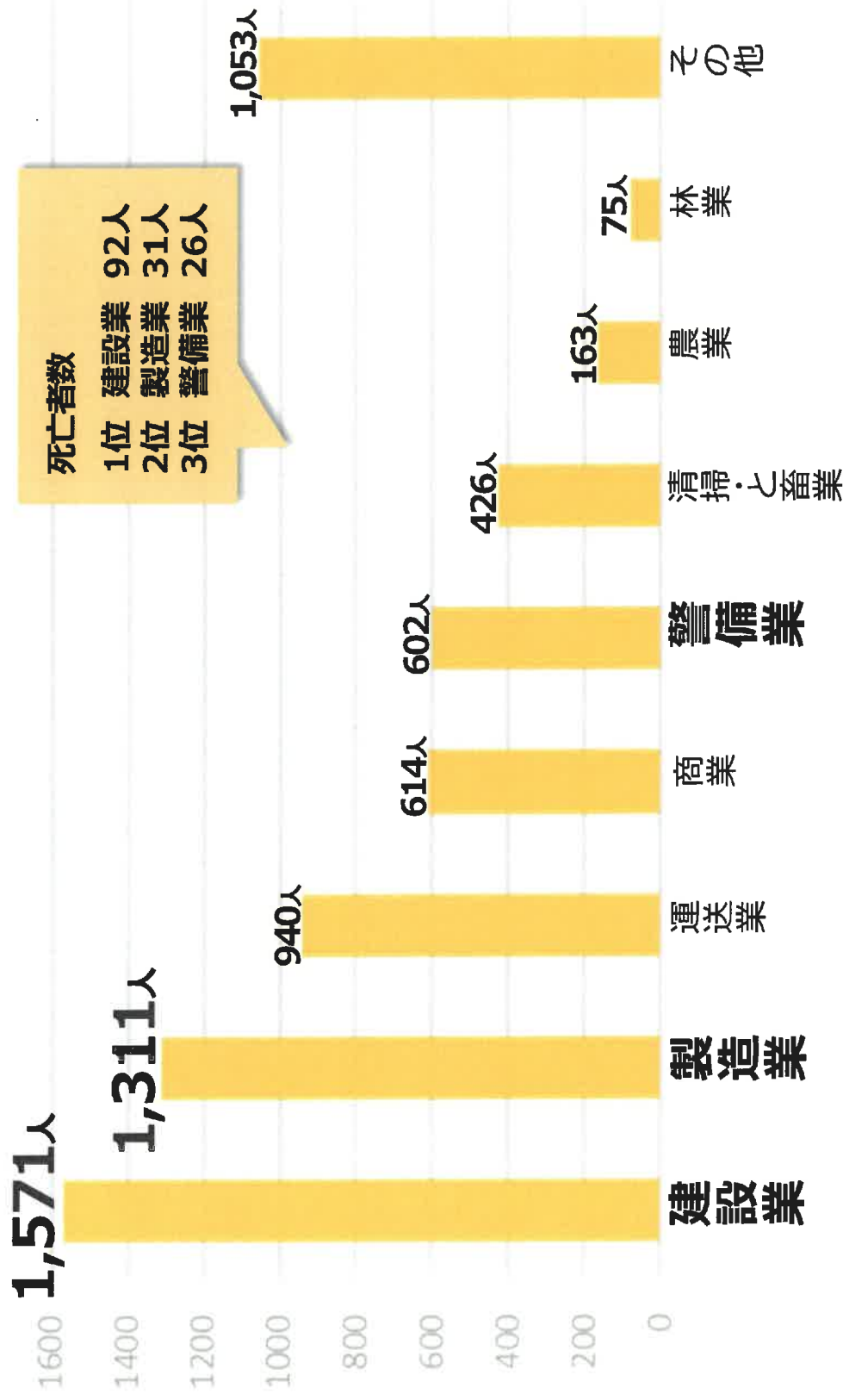
このリーフレットについて、詳しくは最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。

(2020.3)

働く人の
今すぐ使える
熱中症ガイド



1. 職場で熱中症になった人 (死亡者及び休業4日以上の業務上疾病者数)



2013年～2022年の累計値

2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない

あの人、ちよっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーツとしている



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる





すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る

専門知識がないと
熱中症か判断できない

直ちに作業中止 ▶ 『119番』！

3. 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当
I 度	熱失神 熱けいれん (筋けいれん) ●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	119番 ▶ 応急手当 ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II 度	熱疲労 ●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	医療機関での 診療が必要 
III 度	熱射病 ●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い	入院治療が必要 

4. 「命を救う行動」 現場で作業員が倒れたときの 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...



すぐに**119**番 ▶ 水をかけ、全身を『急速冷却』!

👉 「水かけ」で急速冷却（アスリートの世界では一般的）



© JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）

【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.5 身体冷却法 -応急処置編-
「水道水散布法」2:46～参照

<https://www.youtube.com/watch?v=g2FZVArhb48&t=6s>



「あやまった行動」 × 対応

現場で作業員が倒れたときの

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...

①



意識状態は悪かったが
平熱だったので
大丈夫だと判断

②



クーラーをかけた車内で、ひとりで休ませた
しばらくして様子を見に行くと
意識がなくなり、高熱になっていた

③

救急搬送 ▶ 心肺停止

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

〈オモテ面〉



〈ウラ面〉



■パソコンからデータをダウンロードして印刷

(両面印刷用)



(A4／表裏10枚)

(片面印刷用)



(A4／表裏一体)

■スマホに画像データをダウンロード



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/>