

# 第75回 全国労働衛生週間

2024（令和6）年10月1日～7日【準備期間：9月1日～30日】

全国労働衛生週間スローガン

推してます  
みんな笑顔の 健康職場

**誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！**

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

## 準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょ

- 過重労働による健康障害防止対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 化学物質による健康障害防止対策
- 石綿による健康障害防止対策
- 職場の受動喫煙防止対策
- 治療と仕事の両立支援対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- テレワークでの労働者の作業環境、健康確保
- 小規模事業場における産業保健活動の充実
- 女性の健康課題への取組

## 全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主 唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

協 賛 建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

取り組みには、以下の情報や支援をご活用ください。

## 産業保健活動総合支援

産業保健総合支援センターは、産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。

地域産業保健センター（地産保）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。

また、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う「団体経由産業保健活動推進助成金」による支援も実施しています。

- 産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



- 団体経由産業保健活動推進助成金

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>



## メンタルヘルス対策

職場でのメンタルヘルス対策に関する法令・通達・マニュアル、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」を掲載しています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>



メール・電話・SNS相談窓口を設置し、メンタルヘルス対策の取組事例などを紹介しています。

- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



## 治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援のガイドラインや企業の取組事例、シンポジウムなどの総合的な情報を紹介しています。

- 治療と仕事の両立支援ナビ

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



## 化学物質管理

職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」では、化学物質管理に関する無料相談窓口のご案内などを掲載しています。

- 職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」

<https://chemiguide.mhlw.go.jp/>



## 転倒・腰痛予防対策

転倒・腰痛予防対策の参考資料を紹介しています。

- 「いきいき健康体操」（監修：松平浩）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>



- 腰痛を防ぐ職場の好事例集

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001087637.pdf>



## SAFEコンソーシアム

「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」※に加盟し安全衛生の取り組みを社内外にPRしましょう！



※増加傾向にある転倒・腰痛などの労働災害について、顧客や消費者も含めたステークホルダー全員で解決を図る活動体です。趣旨に賛同した企業、団体がコンソーシアムを構成し、労働災害問題の協議や、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

- SAFEコンソーシアムポータルサイトはこちら（サイト内から加盟申請もできます）

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>



## 高齢労働者の健康づくり

高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向けた取り組みを進めましょう。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html)



## 働き方改革

時間外労働の削減や年次有給休暇取得促進など働き方改革の推進に役立つ情報を紹介しています。

- 働き方の現状が把握できる「自己診断」等（働き方・休み方改善ポータルサイト）

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



- 各種助成金や無料相談窓口の紹介等（働き方改革特設サイト）

<https://hatarakikataikaku.mhlw.go.jp/top>



## 労働安全衛生調査

事業所が行っている安全衛生管理や、そこで働く労働者の不安やストレスなど心身の健康状態についての調査結果を公表しています。安全衛生管理の参考資料として活用するとともに、調査対象となった際のご協力をお願いします。

[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50\\_an-ji.html](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50_an-ji.html)



## その他

- 職場における熱中症予防情報

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



- 職場における受動喫煙防止対策

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html)



- 労働基準監督署等への届出は電子申請が便利です！

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/denshishinsei.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/denshishinsei.html)



転倒などによる労働災害を防止するため

# 「転倒等リスク評価セルフチェック票」

を活用しましょう！

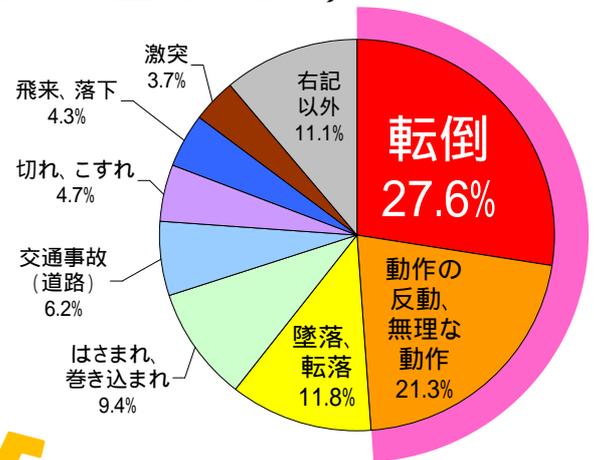
## 「労働者の作業行動に起因する労働災害」が増加

さいたま労働基準監督署の管内では、「転倒」や「動作の反動、無理な動作」による労働災害が多く発生しています。

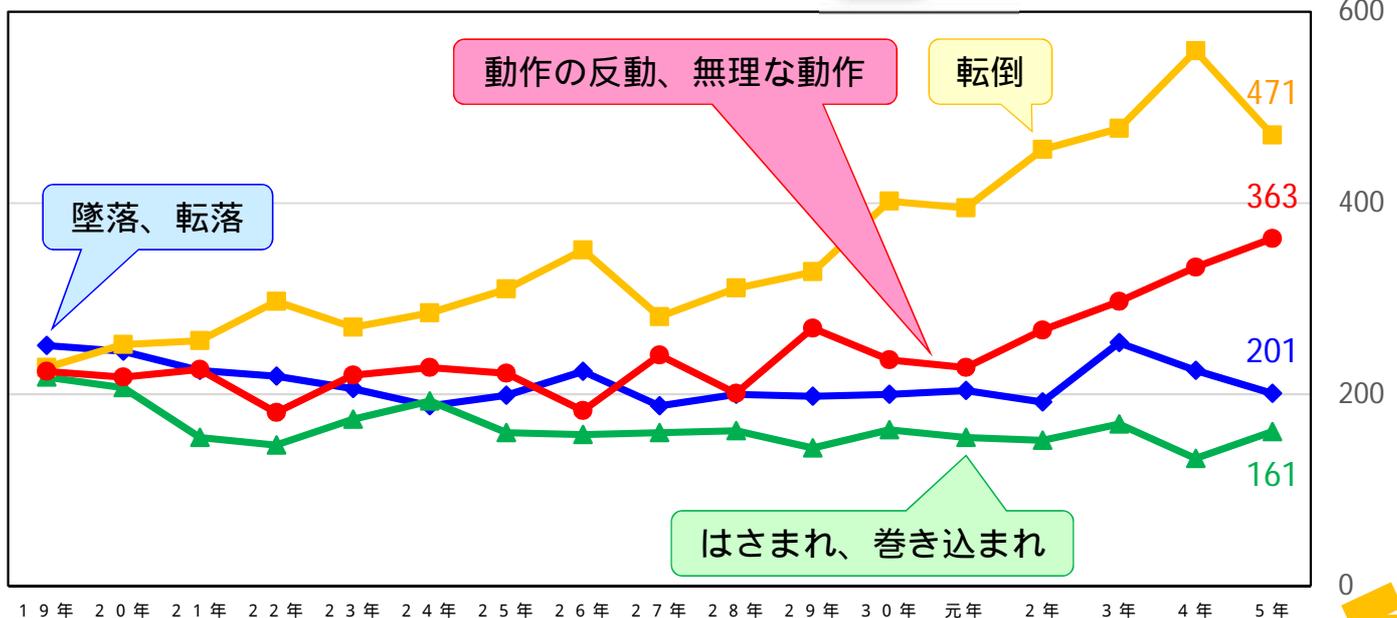
新型コロナウイルス感染症に係る労働災害を除くと、令和5年に発生した休業4日以上労働災害は1,708件です。そのうち「転倒」による災害は471件、「動作の反動、無理な動作」による災害は363件発生しており、この2種で全体の48.8%を占めています。

このような「労働者の作業行動に起因する労働災害」を防止するための取組みを行うことが重要となっています。

(事故の型別の割合)



(主要な事故の型別の死傷者数の推移)



## 「転倒等リスク評価セルフチェック票」とは

「転倒等リスク評価セルフチェック票」は、「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)に添付されたもので、実際に計測した身体機能と身体機能に対する意識の数値化等を行い、自らの転倒等のリスクを認識することが可能なものとなっています。

「転倒」等による労働災害防止の取組みの一つとして、皆さまの事業場でもご活用いただきますようお願いいたします。



さいたま労働基準監督署 TEL 048-600-4820 (安全衛生課)

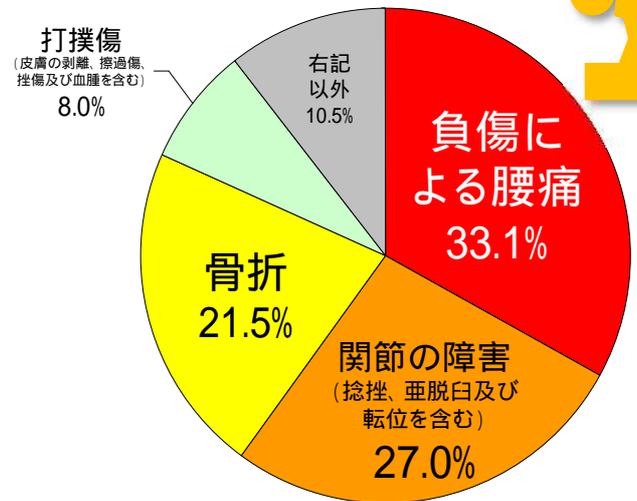
## 「動作の反動、無理な動作」による腰痛が多発

さいたま労働基準監督署の管内では「負傷による腰痛」が多く発生しています。

傷病性質別に見ると、令和5年に発生した「動作の反動、無理な動作」による労働災害363件のうち、120件が「負傷による腰痛」であり、約3割を占めています。

また、令和5年には「負傷による腰痛」と「負傷に起因しない腰部に過度の負担のかかる業務による腰痛」が合わせて127件発生しています。

（「動作の反動、無理な動作」による災害の傷病性質別の割合）



## 腰痛による労働災害の例

業種	年代	発生状況
保健衛生業	50代	入居者の車椅子への移乗介助を行っていたとき、腰を痛めた。 (休業見込み3ヶ月)
商業	20代	缶ビールのケースを移動させるため、持ち上げたとき、腰を痛めた。 (休業見込み2ヶ月)
製造業	30代	荷物を台車に載せる作業を行っていたとき、腰を痛めた。 (休業見込み2ヶ月)

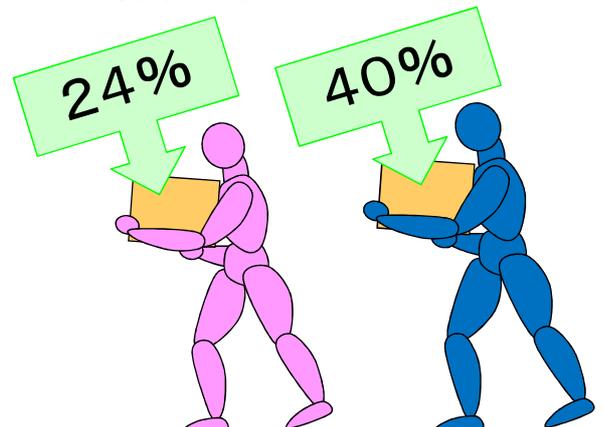
## 「職場における腰痛予防対策指針」をご活用ください

平成25年6月に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」では、一般的な腰痛の予防対策について示しているほか、腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業について、それぞれの予防対策を示しています。

重量物取扱い作業      立ち作業      座り作業  
福祉・医療分野等における介護・看護作業      車両運転等の作業

上記では、人力による重量物の取扱いについて、次の事項等が示されています。

満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね40%以下となるように努めること。  
満18歳以上の女子労働者では、さらに男性が取り扱うことのできる重量の60%（体重の24%）位までとすること。



厚生労働省のホームページには「腰痛予防対策」のページに、一般的な腰痛予防対策に関する好事例集、教材等が掲載されているほか、保健衛生業向け、陸上貨物運送事業向けのページが用意されています。

(令和6年4月作成)

## 転倒等リスク評価セルフチェック票

### I 身体機能計測結果

#### 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ると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/ 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



#### ② 座位ステッピングテスト (敏捷性)

あなたの結果は  回 / 20秒

下の評価表に当てはめると →  評価

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



#### ③ ファンクショナルリーチ (動的バランス)

あなたの結果は  cm

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	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ると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

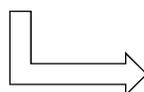


#### ⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は  秒

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~



身体機能計測の評価数字を  
Ⅲ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	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか		点	下記の評価表であなたの評価は	① 歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか				
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	② 敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか				
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	③ 動的バラン ス
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で 簡単に歩くことができるとおもいますか				
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信があり ますか				④ 静的バラン ス（閉眼）
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい 立っていられると思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	⑤ 静的バラン ス（開眼）
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信があり ますか				

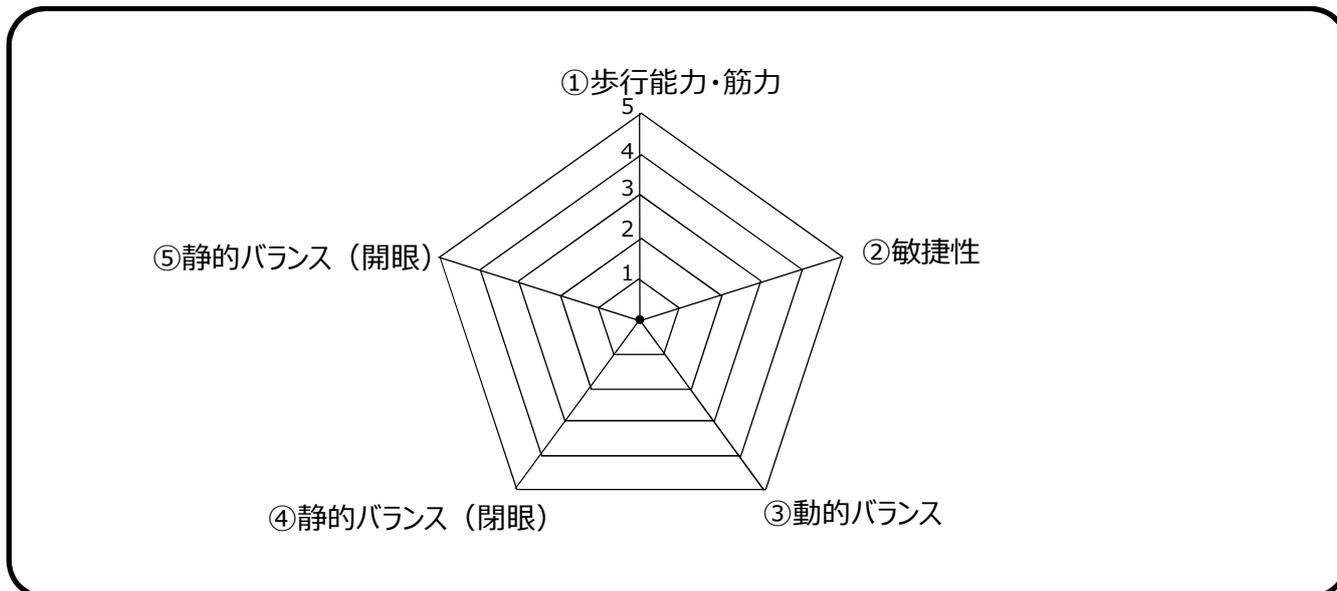
それぞれの評価結果をⅢの  
リーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある ⑤ 自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか	① 素早くないと思う ② あまり素早くない方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、 すぐに次の足が出るとおもいますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなり自信がある ⑤ とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか	① できないと思う ② 最近やってないができないと思う ③ 最近やってないが何 回かに1回はできると思う ④ 最近やってないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行 （後ろ足のかかとを前脚のつま先に付けるように 歩く）で簡単に歩くことができるとおもいますか	① 継ぎ足歩行ができない ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通にできる ⑤ 簡単にできる
7. 眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信があり ますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1分程度 ⑤ それ以上
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい 立っていられると思いますか	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上
9. 眼を開けて片足でどのくらい立つ自信があり ますか	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上

### Ⅲ レーダーチャート

- 1、2 ページの評価結果を転記し線で結びます  
(Ⅰの身体機能計測結果を黒字、Ⅱの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



#### チェック項目

##### 1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

##### 2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

##### 3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

###### (1)「黒枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

###### (2)「黒枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

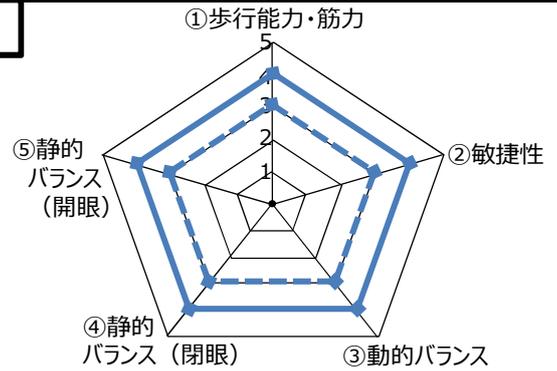
## レーダーチャートの典型的なパターン

### パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もありますので、今後も過信することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線より大きくても全体的に枠が小さい場合（特に2以下）は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。

また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等リスクが高まる場合がありますので注意しましょう。

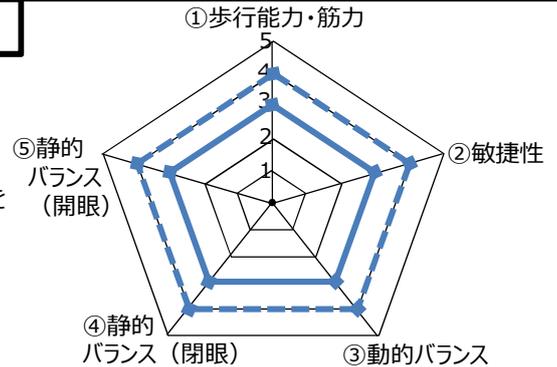


### パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからだに反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

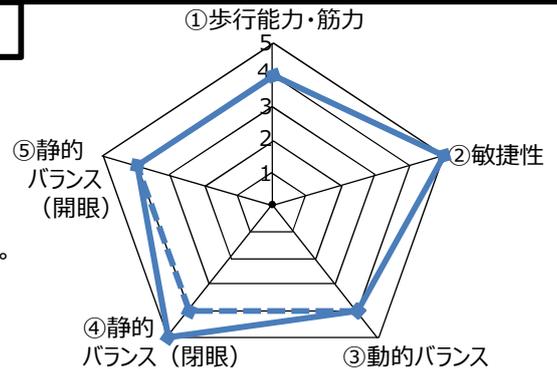
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、太線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



### パターン3 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が大きい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にあります。加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

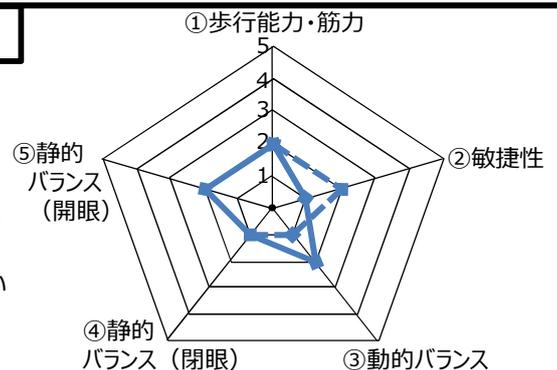


### パターン4 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が小さい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります（主に2以下）。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



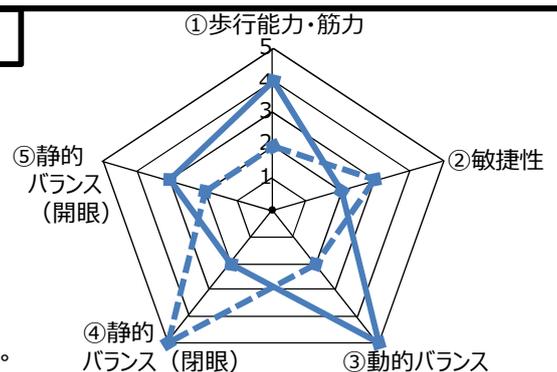
### パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（太線）の方が高い場合と自己認識（点線）の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



# 転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」

- 体調がすぐれない場合などは、無理をしないようにしましょう
- 周囲が危なくないか、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授  
医学博士 松平 浩

この体操および解説書は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作したものです。

## 1 手首足首回し

手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。はじめに**準備運動**として手足の末端を適度にゆっくりと動かすことで**血行を促進**します。捻挫予防にも役立ちます。



### CHECK POINT

- 回す足を少し後ろに引いているか
- 呼吸を止めずにリラックスして手と足を回しているか

## 2 股関節回し



年齢とともに体が傾いたり倒れることを感じ取る能力が低下します。バイクでカーブを曲がるイメージで、目や耳など平衡能力を司る感覚器の多い**頭は真っ直ぐ**にして、**上半身の傾く動きをしっかりと意識し感じ取り**ましょう。



次に、**股関節周りの動きをよくしてスムーズな動き出しができるよう左右1回ずつ腰を大きく回します。**



### CHECK POINT

- 頭は真っ直ぐになっているか
- 体幹もねじれず真っ直ぐになっているか
- 体幹の傾きと股関節の動きを感じているか

### 3 肩甲骨寄せ

肩甲骨を動かしつつ、**猫背になりがちな姿勢を整える体操**です。

肩甲骨周りがほぐれ、姿勢がよくなれば、**転倒予防と腰痛予防**の両方に役立ちます。



小さく前ならえ



手の平を上



腕を開く

顎を軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にし、胸を軽く張りながら腕を開きます。お腹が出ないように、おへそから5cm下の丹田を意識するようにしましょう。



#### CHECK POINT

- 手の平が上を向いているか
- 肘が体から離れていないか
- お腹が出ていないか(おへそから5cm下の丹田を意識)

### 4 肩甲骨回し



次に肩に指先をのせ\*、後ろに向かって大きく回します。その際、肘で円を描きつつ、肩甲骨の動きを感じます。**肩こりの改善**に役立ちます。



#### CHECK POINT

- 肩甲骨の動きを感じているか

\* 辛い人は鎖骨付近に指先をそえましょう。

### 5 手首のストレッチ



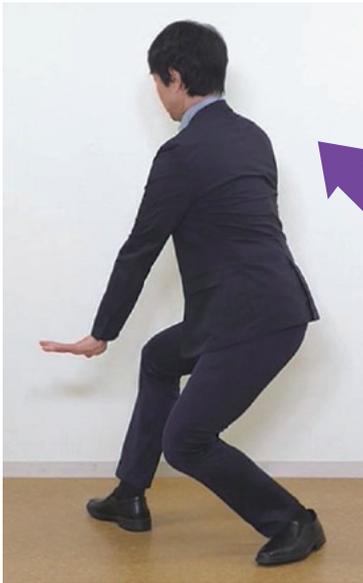
曲げていることが多い肘と手首、そして指をしっかり伸ばします。バランスを崩してとっさに手を着いた場合などに、手首や肘を痛めないように柔軟性を確保しておきます。指が曲がらないようにして行いましょう。また肘を突き出すようにするとさらにストレッチできます。肩が上がらないように気をつけましょう。**肘の痛みの予防**にも役立ちます。



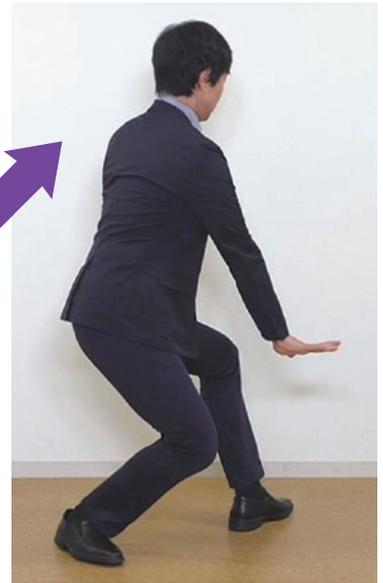
#### CHECK POINT

- 肩を上げずに行っているか
- 肘と指もしっかり伸びているか

## 6 転倒予測ステップ



両手をパッと開く!



戻った時はグー



左右斜め前方、左右斜め後方の4方向に、足の踏み出しと同時に両手をパッと開きながら腰を落とします。転倒する瞬間をイメージし、**とっさに足や手が出せるように訓練しておきます**。元の直立姿勢に戻った時は、両手はグーの状態であてましょう。

スペースや筋力に合わせて足幅は調整しましょう。歩幅は狭くても構いません。手が体から離れすぎると腰に負担がかかってしまうので注意しましょう。



### CHECK POINT

手と足を同時にパッと出しているか

戻った時に両手がグーになっているか

## 7 美ポジバランス



片足立ち



腰に手をあてて片足立ちをする  
この時、つま先を上げる



両手を上げる

※不安がある人は手を  
上げずに行いましょう



“ハリ胸”で  
カーフレイズ



手を後ろで組み、肩甲骨を寄せる。  
左右の内くるぶしをできるだけ  
近づけながらつま先立ちをする  
※お尻でペンを挟むイメージで!

片足立ちは、**バランス感覚の向上**にとっても役立ちます。足を上げた時に、軸足の膝が曲がらないように注意しましょう。片足立ちが5秒以上できない人は、転倒するリスクが高いことがわかっています。

後ろで手を組み肩甲骨をしっかりと寄せ胸を張る“ハリ胸”状態で行うカーフレイズ(つま先立ちの動作)は、**ふくらはぎや足指の筋力強化**、さらにバランス能力も高める効果が期待できるエクササイズです。

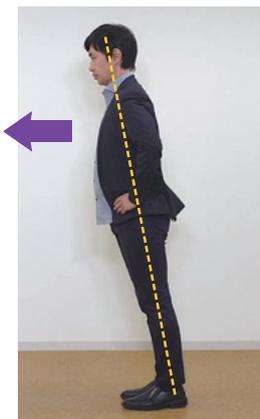
安定した片足立ちとカーフレイズは、転倒予防に大変役立ちますので、しっかりと習得しましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 片足立ちの時に、上げた足つま先を反らせているか
- ✓ つま先立ちの時に肩甲骨を寄せ、胸を張れているか
- ✓ つま先立ちの時に左右の内くるぶしを近づけつつ、足の指の付け根で床を押せているか

## 8 踏ん張りランジ



前へ重心移動する



パッと1歩踏み出す



両膝を軽く曲げ、沈む

※後ろ足の踵が浮かないように注意する

前へ重心を移動しつつ、足の指で踏ん張った後に、パッと一歩踏み出します。この動作を訓練することで前への転倒の備えとなります。

続けて両膝を曲げ、腰を落とすことで**ヒラメ筋**という普段なかなか伸ばせないふくらはぎの筋肉の柔軟性を高めます。このストレッチは、**アキレス腱断裂**の予防に役立ちます。



### CHECK POINT

- ✓ 前への重心移動の時、踵が浮かずに粘れているか
- ✓ その際に、足の裏で体重が前方に移っているのを感じているか
- ✓ 両膝を曲げ沈んでいる際に、後ろ足の踵が上がっていないか

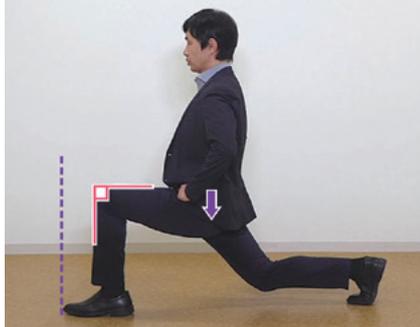
## 9 大きくランジ



基礎体力作りと腰痛予防の鉄板エクササイズです。今度は大きく一歩踏み出し、じっくりと沈みます。この動作は、**前足の太ももの筋肉の強化**と**後ろ足の股関節前面の筋肉（腸腰筋など）をほどよく伸ばす**のに役立ちます。

腰が反らないよう体幹を真っ直ぐ保ちましょう。前足の膝がつま先を超えないように注意します。

元の位置に戻る時は、前足のつま先で蹴らないように注意しましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 前足のつま先のラインより膝が前に出ずに行えているか
- ✓ つま先の向きは真っ直ぐか
- ✓ 股関節の前がストレッチされているか
- ✓ 元に戻る時、前足のつま先で蹴らずに一歩で戻れているか

## 10 屈伸とハリ胸ハムストレッチ



踵を浮かせないように!



足首の硬さは転倒につながりやすい原因のひとつです。

手指を股関節の付け根にそえて、それを挟むようにしてリズムカルに屈伸し、**足首の動きをよくします**。踵が浮かないようにして、下腿(スネ)ができるだけ前に倒れるように膝を曲げることを意識しましょう。

膝を伸ばし、しっかりと胸を張ってお尻を突き出しながら上体を倒し(ハリ胸ブリけつ)、**太ももの後ろ側(ハムストリングス)を気持ちよい程度に伸ばします**。

太ももの後ろが硬いと腰に負担がかかりやすくなるので、ハムストリングスを伸ばすと腰痛予防に効果的です。

さらに歩幅も増え、転倒予防にも役立つでしょう。



### CHECK POINT

- 指を股関節で挟めているか
- 屈伸の時、両足と膝をつけたまま踵を浮かせずに行えているか
- 上体を倒す際に、“ハリ胸”を保っているか

## 11 骨太踵落とし



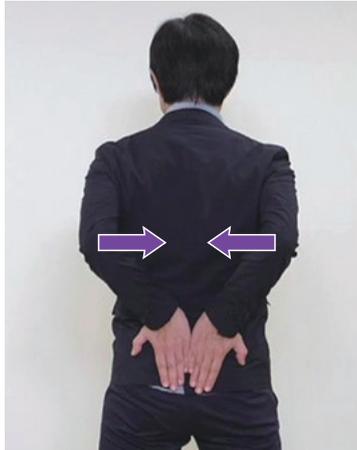
曲に合わせてつま先立ちから踵をしっかりと落とします。**踵を刺激することで、骨粗鬆症の予防を目指します**。踵がしっかりと落とせるようになったら、同時に手拍子を打ちましょう。二重課題をしながら楽しい気分になり、脳が活性化するでしょう。



### CHECK POINT

- 踵落としと手拍子がリズムにあっているか

## 12 これだけ体操



足を肩幅より広めに、つま先を真っ直ぐ前に向けて開きます。

指先を下にして手の平をウエストラインの位置より少し下にあてます。この時小指側がそろっとより良いでしょう。

膝は伸ばしたまま、じっくりと胸を開きながら両肘を内側に寄せると同時に、腰の下の部分(骨盤)を手でしっかりと前へ押し込みます。その際顎を軽く引いて、目線は斜め30°です。そして息を吐きながらつま先重心で踵が浮くか浮かない程度で粘りましょう。「これだけ体操」は、腰痛予防に有効なことが証明されており、腰まわりの筋肉の血流アップにもつながる体操ですので、正しいフォームを習得しましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 顎を軽く引き目線は斜め30°か
- ✓ 膝が伸びているか
- ✓ 胸をじっくりと開けているか
- ✓ 両肘を寄せているか
- ✓ しっかり骨盤を押せているか
- ✓ つま先重心になっているか

**注意** この体操中にお尻から太ももにかけて痛みが響く場合は行わないでください。この動きで腰の部分の神経が刺激されている可能性があります。整形外科医への相談を考慮してください。

## 13 体側ストレッチ

広背筋という筋肉のストレッチを行います。

これだけ体操と同様に、足を肩幅より広めで真っ直ぐ開きます。息を吐きながら指4本を持ち※腕を遠くへ引っ張るようにして上半身を真横に倒します。その時、骨盤は逆側へ引っ張るよう意識しましょう。

骨盤および背中から腕にまで至る大きな面積を占める広背筋は、仕事や作業で腕を上げることが少ないため縮こまりやすく、肩こりと腰痛につながります。

### CHECK POINT

- ✓ 指4本を持ち腕を遠くへ引っ張られているか
- ✓ 上半身を真横に倒せているか



## 14 じっくりスロースクワット



スクワットは**足腰を鍛える運動**の代表格であり、“キングオブエクササイズ”とも称され、人生100年時代を乗り切るために毎日行いたい基本体操といっても過言ではないでしょう。

ここで採用した両手を前へ出す方法は、バランスをとりやすいです。しゃがむ深さは太ももが床と平行になるくらいが目安ですが、ご自分の体力に合わせて行ってください。膝がつま先より前に出ないよう、そして、膝とつま先が同じ方向へ向かうよう注意しましょう。 そうしないと、膝に負担がかかり、膝を痛めてしまう可能性があるからです。

立ち上がる際は、膝を完全に伸ばしきらずに少しだけ曲げた状態までにしましょう。効果を高めるためにはできるだけゆっくり、胸を張りながら、呼吸を止めず真っ直ぐ前を向いて丁寧に行うことが重要です。



### CHECK POINT

- ✓ 膝とつま先が同じ方向を向いているか
- ✓ 膝がつま先より前に出ず行えているか
- ✓ 沈んだ状態から戻る際に膝を伸ばし切らずに行えているか

## 15 胸を開いて深呼吸



顎を軽く引き、体重を前足に乗せつつ**息を吸いながら大きく胸を開きます。**

そして手と足を元に戻しながら**息をフーっとゆっくり吐きましょう。**

最初は、手は下向きで左右1回ずつ、次に翼を広げるように両腕と胸を大きく広げましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 体重が前足に乗っているか
- ✓ 胸がしっかりと開いているか

## フィナーレ



指差し呼称とは、駅員がやっている「○○ヨシ」と言って、指をさす動作のことを言います。集中力を高め、「うっかり、ぼんやり」など人のエラーによる事故を防ぐのに有効な方法です。

転倒災害の発生には、足元の作業環境も大きく影響します。

そのため、作業前KY(危険予知)として毎日の作業環境を想定し「**足元ヨシ!**」と指差し呼称を行い、4S(整理、整頓、清掃、清潔)の徹底やつまづき、滑りなどによる転倒災害を予防しましょう。

指差し呼称の前は、元気よく笑顔で太ももをしっかりと上げて足踏みをしてください。

### 体操開発協力 (五十音順)

- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 岡崎 裕司  | 関東労災病院副院長 整形外科統括部長              |
| 川又 華代  | 中央労働災害防止協会 理学療法士                |
| 楠本 真理  | 三井化学株式会社 保健師                    |
| 高野 賢一郎 | 関西労災病院治療就労両立支援センター 理学療法士        |
| 乍 智之   | JFEスチール株式会社 西日本製鉄所 アスレティックトレーナー |
| 藤井 朋子  | 東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 整形外科医     |
| 安倉 沙織  | アビームコンサルティング株式会社 保健師            |
| 吉本 隆彦  | 昭和大学医学部医学部衛生学公衆衛生学講座 理学療法士      |

### 音楽(作編曲)

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| 山移 高寛 | 日本作編曲家協会 業務執行理事 |
|-------|-----------------|

転倒・腰痛予防！  
「いきいき健康体操」



9月は「職場の健康診断実施強化月間」です  
～健康診断と事後措置の徹底を！～

健康診断と健康診断実施後の措置を実施できていますか？

次のア～キの事項についてチェックし、実施できていない事項は、改善してください。

事業場の名称			
事業場の所在地	労働者数	計 うち派遣労働者 うち外国人労働者	人 人
担当者 職氏名	電話番号		
ア	定期健康診断を行って いますか。	1年以内に行っている	1年以内に行っていない 予定している 未定
イ	一定の有害業務に 従事する労働者 に対する特殊健康 診断を行って いますか。	6ヶ月以内に行っている 対象者がいない	6ヶ月以内に行っていない 予定している 未定
ウ	健康診断の結果の記録を 保存していますか。	行っている	行っていない
エ	健康診断の有所見者について 医師（政令で定める有害な業務 に従事する労働者に対して 歯科健診を行った場合は 歯科医師）からの意見 聴取を行っていますか。	行っている	行っていない
オ	健康診断実施後の措置 (作業の転換、労働時間の 短縮など)を行っていますか。	行っている 該当事案なし	行っていない
カ	健康診断の結果に基づき、 保健指導を行っていますか。 (努力義務)	行っている	行っていない
キ	医療保険者から健康診断の 記録の写しの提供を求められた 際、医療保険者へデータ提供 を行っていますか。 (「高齢者の医療の確保に関する 法律」及び「健康保険法」に 基づく義務のため、第三者 提供に係る本人同意は不要 です)	行っている ↓ 行っていない場合は、その理由	行っていない  医療保険者からデータ提供を 求められたことがない 個人情報保護の観点から 第三者に提供してよいか 判断がつかなかった データ提供することに 事業場としての利点がない その他( )

お手数をおかけして申し訳ありませんが、令和6年10月18日(金)までに郵送等の方法により、さいたま労働基準監督署に送付いただきますようお願いいたします。

〒330-6014 さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー14階  
さいたま労働基準監督署 安全衛生課 TEL 048-600-4820

# 労働者死傷病報告の報告事項が改正され、 電子申請が義務化※されます

令和7年（2025年）1月1日施行

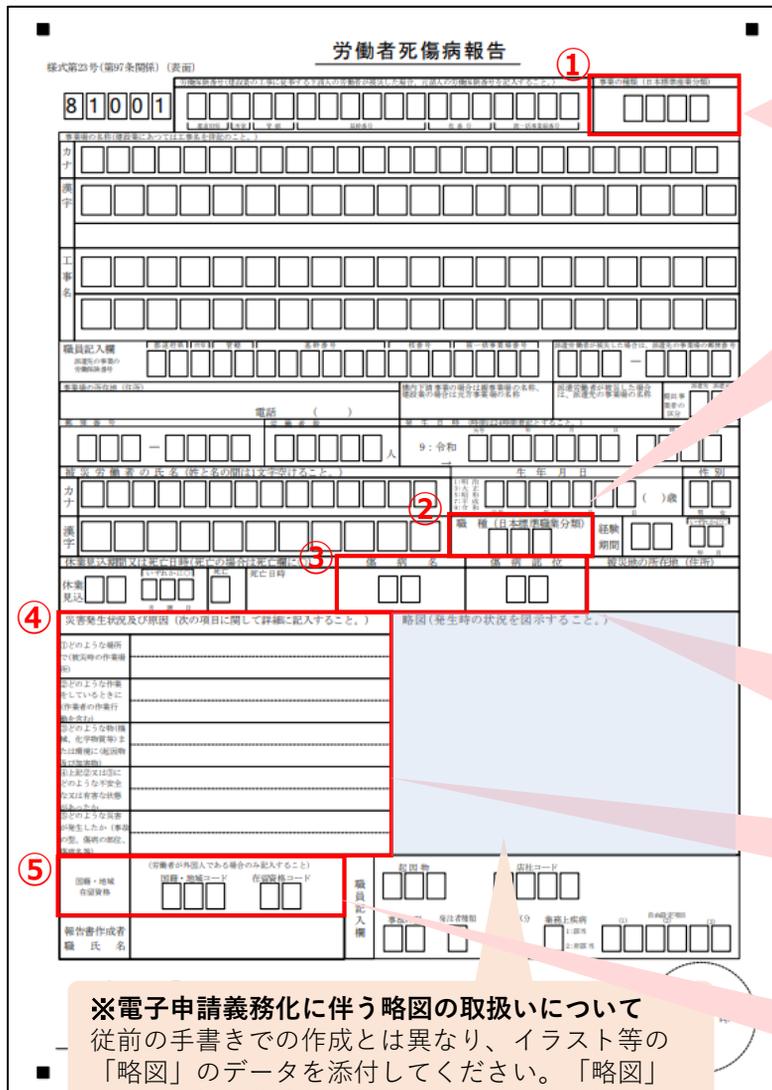
労働者が労働災害等により死亡し、又は休業したときには、事業者は所轄の労働基準監督署に労働者死傷病報告を提出しなければなりません（労働安全衛生規則第97条）。

今般、労働者死傷病報告の報告事項について、災害発生状況をよりの確に把握すること等を目的として、以下のとおり改正します。

※ 経過措置として、当面の間、電子申請が困難な場合は書面による報告が可能です。

## 主な改正内容

これまで自由記載であった①、②、③、⑤について該当するコードから選択できるようになり、④については留意事項別に記入できるように記入欄が5分割されました。



### ①事業の種類

日本標準産業分類から該当する細分類項目を選択してください。  
(例) 製造業>食料品製造業>水産食料品製造業>水産缶詰・瓶詰製造業

### ②被災者の職種

日本標準職業分類から該当する小分類項目を選択してください。  
(例) 生産工程従事者>製品製造・加工処理従事者(金属製品を除く)>食料品製造従事者

### ③傷病名及び傷病部位

該当する傷病名及び傷病部位を選択してください。  
(例) 傷病名: 負傷>切断  
傷病部位: 頭部>鼻

### ④災害発生状況及び原因

5つの記入欄にそれぞれ記入してください。

### ⑤国籍・地域及び在留資格

該当する国籍・地域及び在留資格を選択してください。

※電子申請義務化に伴う略図の取扱いについて  
従前の手書きでの作成とは異なり、イラスト等の「略図」のデータを添付してください。「略図」を手書き等で作成後、携帯電話等で写真を撮ってそのデータを添付していただいても構いません。

電子申請に当たっては

# 労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷 に係る入力支援サービス

をご活用ください

電子申請に当たっては、【労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス】をご活用いただくことでスムーズに申請できます。



厚生労働省ポータルサイト「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス」は、企業の皆様が所轄の労働基準監督署に行う届出の作成を支援します。

届出する帳票の作成・印刷のほか、ガイドンスに基づき入力した情報をe-Govを介して直接電子申請することが可能です。

また、入力した情報はお使いの端末に保存できますので、作業の一時中断や、再申請などの場合に再利用が可能です。

※ 令和7年1月1日より、労働者死傷病報告のほか、以下の報告も電子申請が義務化されます。これらの報告にも、入力支援サービスをご活用ください。

- 総括安全衛生管理者/安全管理者/衛生管理者/産業医の選任報告
- 定期健康診断結果報告
- 心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告
- 有害な業務に係る歯科健康診断結果報告
- 有機溶剤等健康診断結果報告
- じん肺健康管理実施状況報告

スマートフォンからの電子申請も可能です  
入力支援サービスを活用した電子申請はこちらから▶  
厚生労働省HPにリンクします



# 埼玉県の最低賃金

令和6年8月30日更新

地域別最低賃金	時間額	適用労働者	改正発効日
<b>埼玉県最低賃金</b>	<b>1,078円</b>	埼玉県内の事業場で働く全ての労働者（特定最低賃金の適用業種で働く労働者で、適用が除外される者も含む）	令和6年 10月1日

特定（産業別）最低賃金 <small>産業分類は日本標準産業分類（平成25年10月改定）に基づいたものである。</small>	時間額	適用労働者	改正発効日
<b>埼玉県非鉄金属製造業最低賃金</b> <small>非鉄金属製造業（非鉄金属第1次製錬・精製業、非鉄金属素材製造業、その他の非鉄金属製造業及びこれらの産業において管理、補助的経済活動を行う事業所を除く。以下同じ。）又は純粋持株会社（管理する全子会社を通じての主要な経済活動が非鉄金属製造業に分類されるものに限る。）</small>	<b>1,048円</b> <b>（注2※）</b>	左記の事業場で働く労働者。 ただし、次に掲げる者を除く。	令和5年 12月1日
<b>埼玉県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金</b> <small>電子部品・デバイス・電子回路製造業、電気機械器具製造業（医療用計測器製造業（心電計製造業を除く。）及び当該産業において管理、補助的経済活動を行う事業所を除く。以下同じ。）、情報通信機械器具製造業又は純粋持株会社（管理する全子会社を通じての主要な経済活動が電子部品・デバイス・電子回路製造業、電気機械器具製造業又は情報通信機械器具製造業に分類されるものに限る。）</small>	<b>1,055円</b> <b>（注2※）</b>	1 18歳未満又は65歳以上の者	
<b>埼玉県輸送用機械器具製造業最低賃金</b> <small>輸送用機械器具製造業（産業用運搬車両・同部分品・附属品製造業、その他の輸送用機械器具製造業（自転車・同部分品製造業を除く。）及びこれらの産業において管理、補助的経済活動を行う事業所を除く。以下同じ。）又は純粋持株会社（管理する全子会社を通じての主要な経済活動が輸送用機械器具製造業に分類されるものに限る。）</small>	<b>1,055円</b> <b>（注2※）</b>	2 雇入れ後3月未満の者であって、技能習得中のもの	
<b>埼玉県光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業最低賃金</b> <small>光学機械器具・レンズ製造業、時計・同部分品製造業、これらの産業において管理、補助的経済活動を行う事業所又は純粋持株会社（管理する全子会社を通じての主要な経済活動が光学機械器具・レンズ製造業又は時計・同部分品製造業に分類されるものに限る。）</small>	<b>1,064円</b> <b>（注2※）</b>	3 手作業による包装、袋詰め、箱詰め又は運搬の業務に主として従事する者	
<b>埼玉県自動車小売業最低賃金</b> <small>自動車小売業（二輪自動車小売業（原動機付自転車を含む）を除く。以下同じ。）、当該産業において管理、補助的経済活動を行う事業所又は純粋持株会社（管理する全子会社を通じての主要な経済活動が自動車小売業に分類されるものに限る。）</small>	<b>1,060円</b> <b>（注2※）</b>	4 清掃又は片付けの業務に主として従事する者	

(注) 1 使用者は、労働者に対し、最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません。

2 複数の最低賃金が適用される場合は、金額の最も高いものが適用されます。

(※「埼玉県非鉄金属製造業最低賃金」、「埼玉県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金」、「埼玉県輸送用機械器具製造業最低賃金」、「埼玉県光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業最低賃金」及び「埼玉県自動車小売業最低賃金」の適用労働者は、埼玉県最低賃金が適用されます。)

3 派遣労働者は、派遣先の事業場に適用される最低賃金が適用されます。

4 実際に支払われる賃金額と最低賃金額との比較方法

・時間給の場合は、時間給と最低賃金額を比較します。

・月給等の場合は、所定内賃金から3手当（精皆勤手当、通勤手当及び家族手当）を差し引いた賃金額を1時間当たりの金額に換算して最低賃金額と比較します。

5 障害により著しく労働能力が低い者などについて使用者が埼玉労働局長の最低賃金減額特例許可を受けた場合は、減額した最低賃金額が適用されます。

[最低賃金コーナーはコチラ⇒](#)



◎ この一覧表を常時作業場の見やすい場所に掲示してください。

埼玉労働局  
労働基準監督署



# 全国労働衛生週間説明会

令和6年9月  
さいたま労働基準監督署  
安全衛生課

1 → 2  
3 → 4  
スライドの順番です




厚生労働省  
埼玉労働局

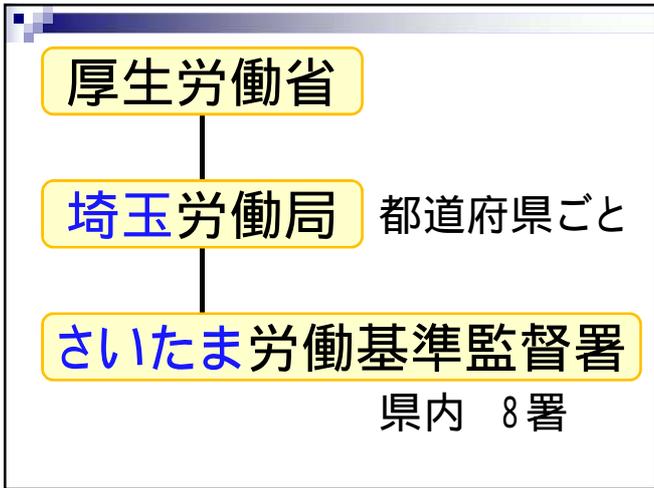
埼玉労働局発表  
令和6年4月30日(火)

報道関係者 各位

【照会先】  
埼玉労働局労働基準部健康安全課  
課長 川又 裕子  
労働衛生専門官 瀬川 道敬  
(電話番号)048-600-6206(内線231)

「Cool Work SAITAMA」ロゴマークの作成について

埼玉労働局(局長 片淵仁文)においては、『令和6年度「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」』を展開し、熱中症のリスク低減を呼び掛けております。広くこのキャンペーンを周知し、熱中症対策の取り組みの意識向上に活用するため、下記のとおり「Cool Work SAITAMA」のロゴマークを作成しました。熱中症予防等を目的とする場合には、どなたでも無償で使用できます。



**方面(監督課)**  
監督指導、申告・相談の受付、  
司法警察事務 など

**安全衛生課**  
機械の設置等に関する届出審査、  
機械の検査、安全衛生指導 など

**労災課**  
労災補償事務、  
労働保険の適用・徴収 など

令和5年4月から、労働基準監督署の職員の作業服が新しくなりました



夏用

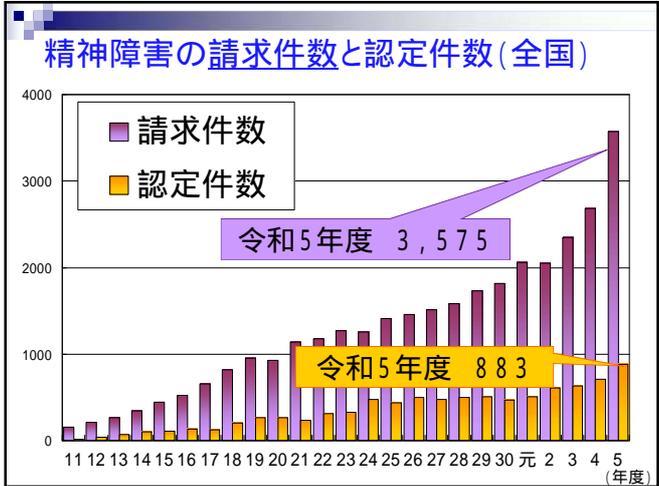
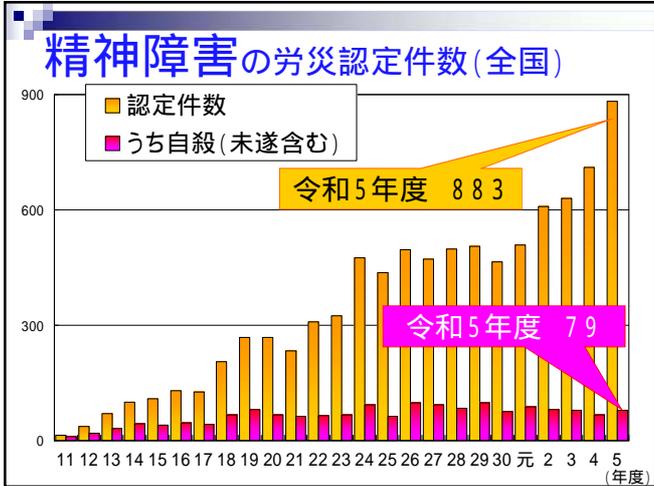
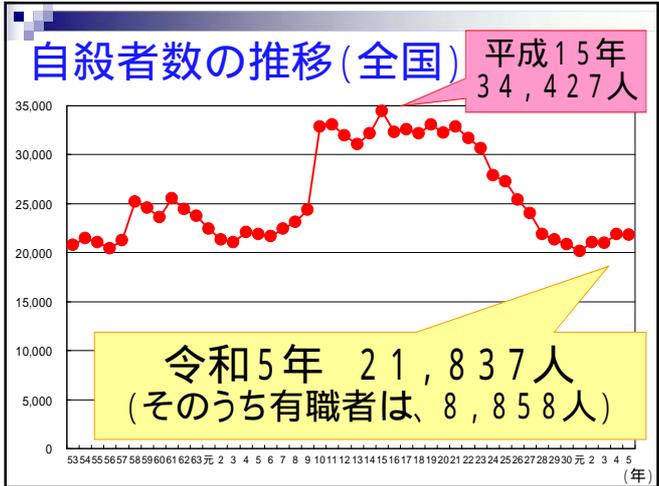
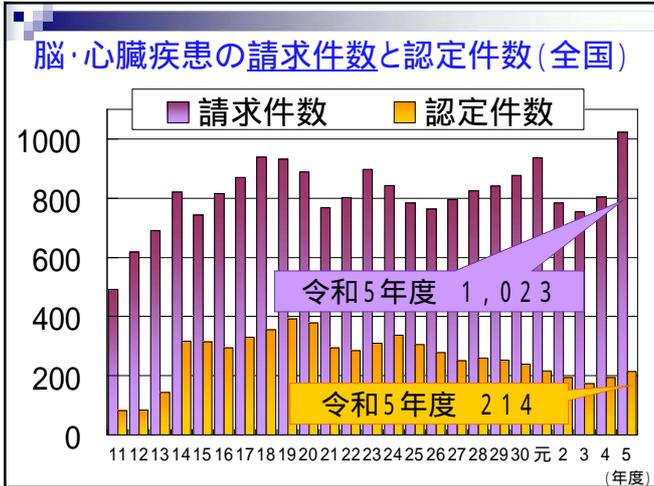
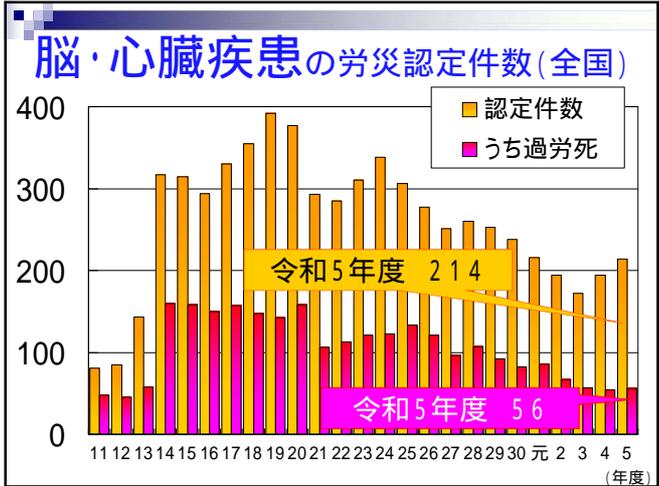


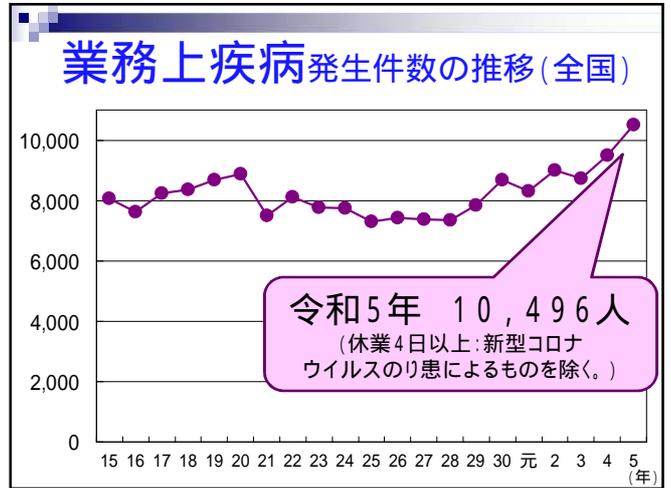
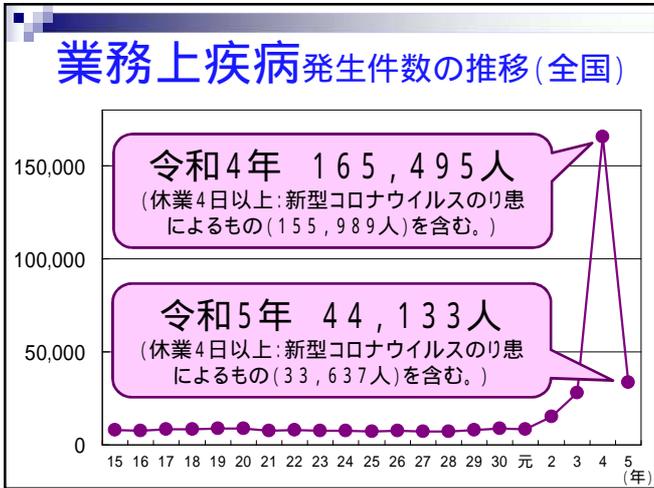
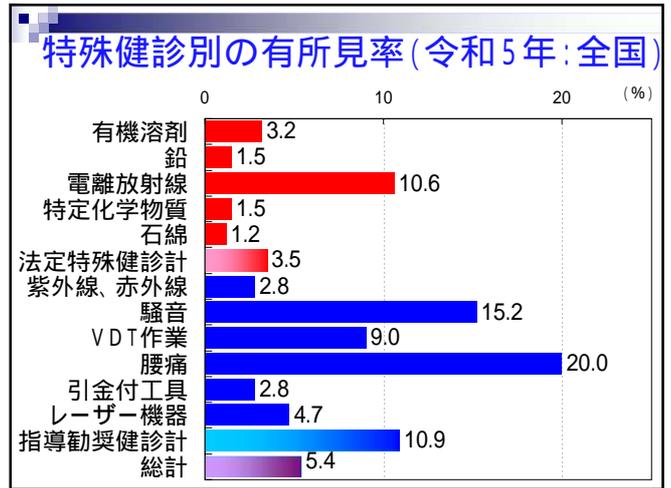
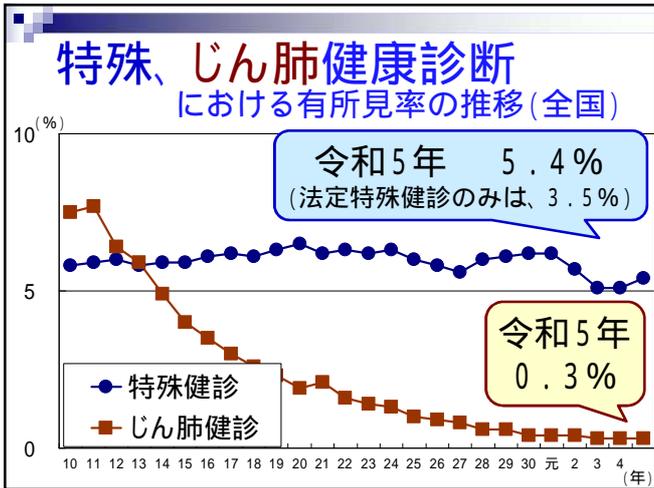
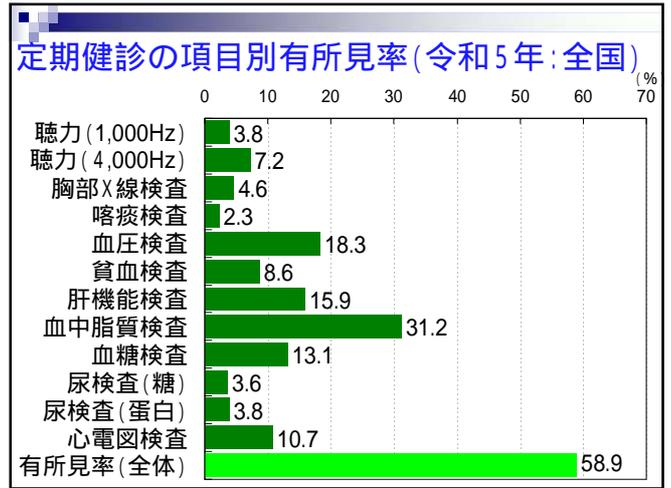
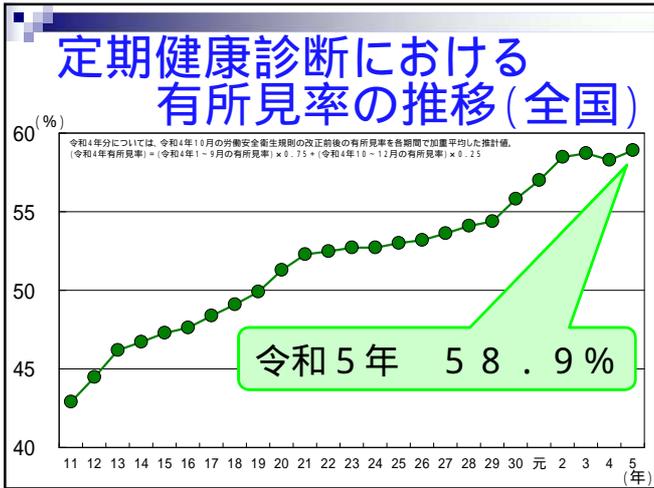
冬用

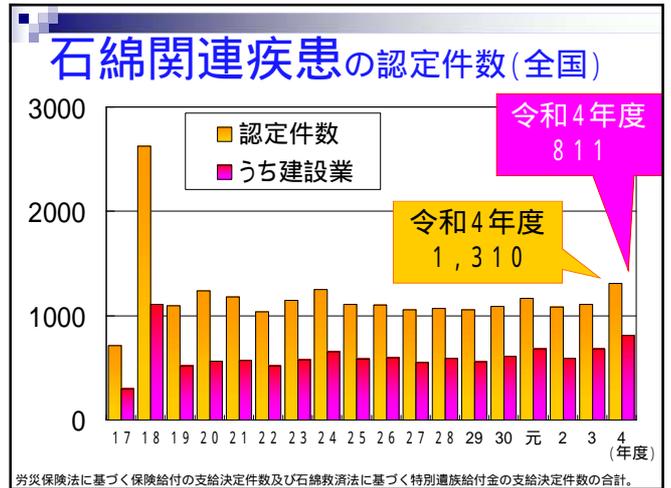
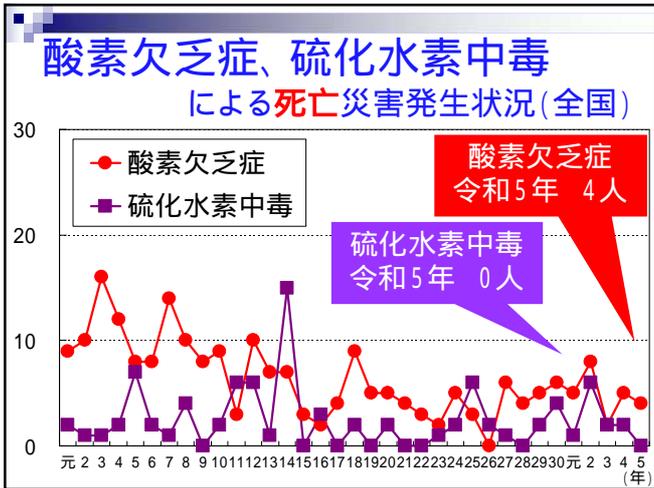
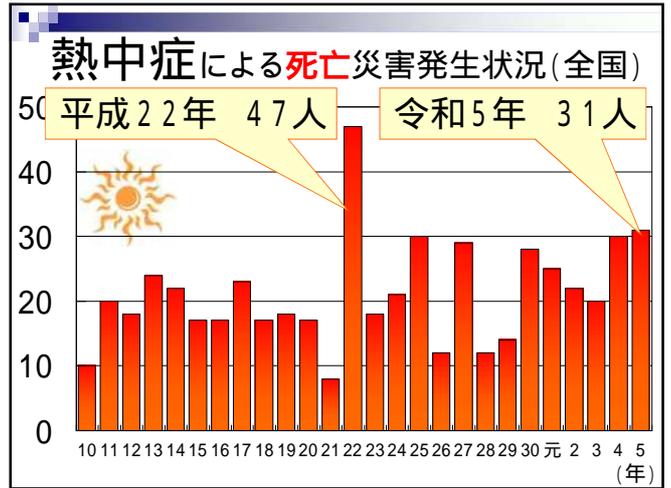
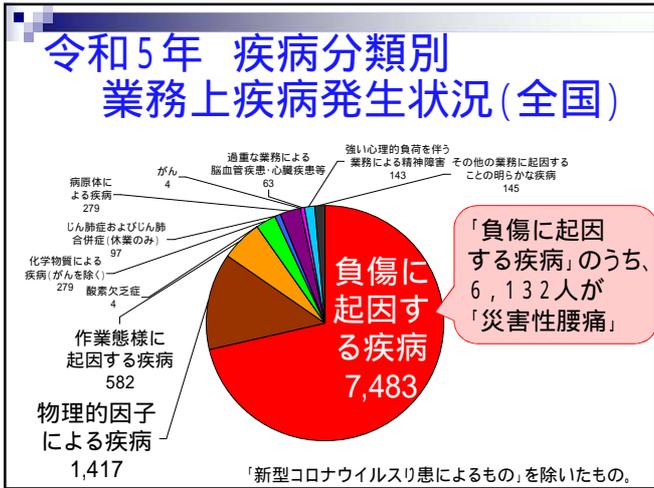
## 本日まで説明する主な内容

- 1 労働衛生関係統計
- 2 令和6年度 全国労働衛生週間実施要綱
- 3 新たな化学物質規制

# 労働衛生関係統計







## 令和6年度 全国労働衛生週間 実施要綱

推してます  
みんな笑顔の  
健康職場

## 全国労働衛生週間中に 実施する事項

昨年度と同じ内容の5項目です。

全国労働衛生週間中に実施する事項

ア 事業者又は総括安全衛生  
管理者による職場巡視



イ 労働衛生旗の掲揚及び  
スローガン等の掲示



全国労働衛生週間中に実施する事項

ウ 労働衛生に関する優良職場、  
功績者等の表彰



エ 有害物の漏えい事故、酸素  
欠乏症等による事故等緊急時  
の災害を想定した実地訓練等  
の実施



全国労働衛生週間中に実施する事項

オ 労働衛生に関する講習会・  
見学会等の開催、作文・写真・  
標語等の掲示、その他労働  
衛生の意識高揚のための行事  
等の実施



準備期間中に  
実施する事項

準備期間中に実施する事項  
(大項目)

昨年度と比較した順位の変動等を  
表現しています

- ➡ ア 重点事項
- ➡ イ 労働衛生3管理の推進等
- ➡ ウ 作業の特性に応じた事項
- ➡ エ 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
- ➡ オ 業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策

ア 重点事項(中項目)(1/3)

- ➡ (ア) 過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項
- ➡ (イ) 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進に関する事項
- ➡ (ウ) 転倒・腰痛災害の予防に関する事項
- ➡ (エ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項

## (ア) 過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項

- ➡ a 時間外・休日労働の削減、年次有給休暇の取得促進及び  
**勤務間インターバル制度**  
の導入など労働時間等の設定の改善による仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進
- ➡ b 事業者による仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進や過重労働対策を積極的に推進する旨の表明
- ➡ c 労働安全衛生法に基づく労働時間の状況の把握や長時間労働者に対する医師の面接指導等の実施の徹底
- ➡ d 健康診断の適切な実施、異常所見者の業務内容に関する医師への適切な情報提供、医師からの意見聴取及び事後措置の徹底
- ➡ e 小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用

## 労働時間等の設定の改善に関する特別措置法(労働時間等設定改善法)等の改正

### 2019年4月から 勤務間インターバル制度 の導入が努力義務化

## 労働時間等見直しガイドライン (労働時間等設定改善指針)

### 2 事業主等が講ずべき労働時間等の設定の改善のための措置

事業主等は、労働時間等の設定の改善を図るに当たり、1の基本的考え方を踏まえつつ、労働者と十分に話し合うとともに、経営者の主導の下、次に掲げる措置その他の労働者の健康と生活に配慮した措置を講ずるよう努めなければならない。

- (1) 事業主が講ずべき一般的な措置
  - ト 終業及び始業の時刻に関する措置
  - (ロ) 勤務間インターバル

労働者の健康と生活に配慮した措置を講ずるよう努めなければならない。

- (1) 事業主が講ずべき一般的な措置
  - ト 終業及び始業の時刻に関する措置
  - (ロ) 勤務間インターバル

**勤務間インターバル**(前日の終業時刻と翌日の始業時刻の間に一定時間の休息を確保することをいう。以下同じ。)は、労働者の生活時間や睡眠時間を確保し、労働者の健康の保持や仕事と生活の調和を図るために有効であることから、その**導入に努めること**。なお、当該一定時間を設定するに際しては、労働者の通勤時間、交替制勤務等の勤務形態や勤務実態等を十分に考慮し、仕事と生活の両立が可能な実効性ある休息が確保されるよう配慮すること。

## 勤務間インターバル

【例：11時間の休息時間を確保するために始業時刻を後ろ倒しにする場合】



## (イ) 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進に関する事項

- ➡ a 事業者によるメンタルヘルスクアを積極的に推進する旨の表明
- ➡ b 衛生委員会等における調査審議を踏まえた「心の健康づくり計画」の策定、実施状況の評価及び改善
- ➡ c 4つのメンタルヘルスクア(セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア)の推進に関する教育研修・情報提供
- ➡ d 労働者が産業医や産業保健スタッフに直接相談できる仕組みなど、労働者が安心して健康相談を受けられる環境整備
- ➡ e ストレスチェック制度の適切な実施、ストレスチェック結果の集団分析及びこれを活用した職場環境改善の取組
- ➡ f 職場環境等の評価と改善等を通じたメンタルヘルス不調の予防から早期発見・早期対応、職場復帰における支援までの総合的な取組の実施
- ➡ g 「自殺予防週間」(9月10日～9月16日)等をとらえた職場におけるメンタルヘルス対策への積極的な取組の実施
- ➡ h 産業保健総合支援センターにおけるメンタルヘルス対策に関する支援の活用

**過去1年間** (令和4年11月1日から令和5年10月31日までの期間)  
 にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所の割合は13.5%となっている。  
 このうち、連続1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合は10.4%、退職した労働者がいた事業所の割合は6.4%となっている。  
 (令和5年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況)

現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安、悩み、ストレス(以下「ストレス」という。)となっていると感じる事柄がある労働者の割合は82.7%となっている。  
 ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者について、その内容(主なもの3つ以内)をみると、「仕事の失敗、責任の発生等」が39.7%と最も多く、次いで「仕事の量」が39.4%、「対人関係(セクハラ・パワハラを含む。)」が29.6%となっている。  
 (令和5年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況)

- (ウ) 転倒・腰痛災害の予防に関する事項(1/2)**
- ➔ a 事業者による労働災害防止対策に積極的に取り組む旨の表明
  - ➔ b 身体機能の低下等による労働災害の発生を考慮したリスクアセスメントの実施
  - ➔ c 高齢労働者が安全に働き続けることができるよう、**「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」**を踏まえ事業場の実情に応じた施設、設備、装置等の改善及び体力の低下等の高齢労働者の特性を考慮した、作業内容等の見直し
  - ➔ d 労働安全衛生法に基づく雇入時及び定期的健康診断の確実な実施と、**「労働者の気付きを促すための体力チェックの活用」**
  - ➔ e 若年期からの身体機能の維持向上のための取組の実施
  - ➔ f 小売業及び介護施設の企業等関係者による「協議会」を通じた転倒・腰痛災害等の予防活動の機運の醸成・企業における取組の推進



**令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況**  
 (令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

高齢者の就労と被災状況

雇用者全体に占める60歳以上の高齢者の占める割合は18.7% (令和5年)

労働災害による休業4日以上の死傷者数に占める60歳以上の高齢者の占める割合は29.3% (同)



### 令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況

(令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

高齢労働者の労働災害の特徴① 災害発生率(千人率)・休業見込み期間

・60歳以上の男女別の労働災害発生率(死傷年千人率(以下「千人率」という。))を30代と比較すると、男性は約2倍、女性

60歳以上の男女別の労働災害発生率(死傷年千人率(以下「千人率」という。))を30代と比較すると、男性は約2倍、女性

休業見込み期間は、年齢が上がるにしたがって長期間となっている。

### 令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況

(令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

高齢労働者の労働災害の特徴① 災害発生率(千人率)・休業見込み期間

・60歳以上の男女別の労働災害発生率(死傷年千人率(以下「千人率」という。))を30代と比較すると、男性は約2

年千人率は、1年間の労働者1,000人あたりに発生した死傷者数の割合を示すもの

$$\text{年千人率} = \frac{\text{1年間の死傷者数}}{\text{1年間の平均労働者数}} \times 1,000$$

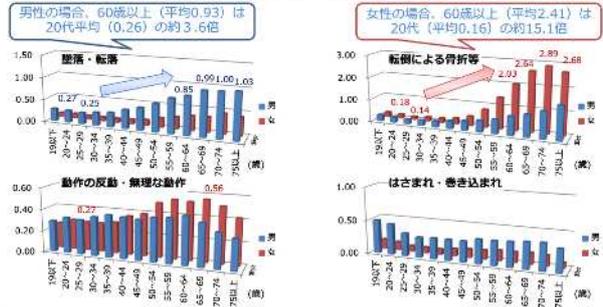
### 令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況

(令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

高齢労働者の労働災害の特徴② 年齢階層別・男女別の傾向(事故の型別の分析)

・「墜落・転落」、「転倒による骨折等」では、特に、年齢や性別により労働災害発生率(千人率)が大きく異なる。

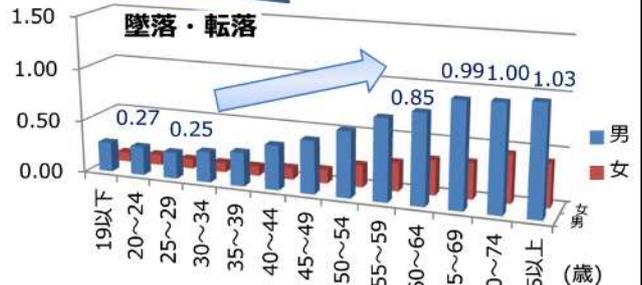
事故の型別・年齢階層別・男女別の千人率(令和5年)



### 令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況

(令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

男性の場合、60歳以上(平均0.93)は20代平均(0.26)の約3.6倍



### 令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況

(令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

女性の場合、60歳以上(平均2.41)は20代(平均0.16)の約15.1倍

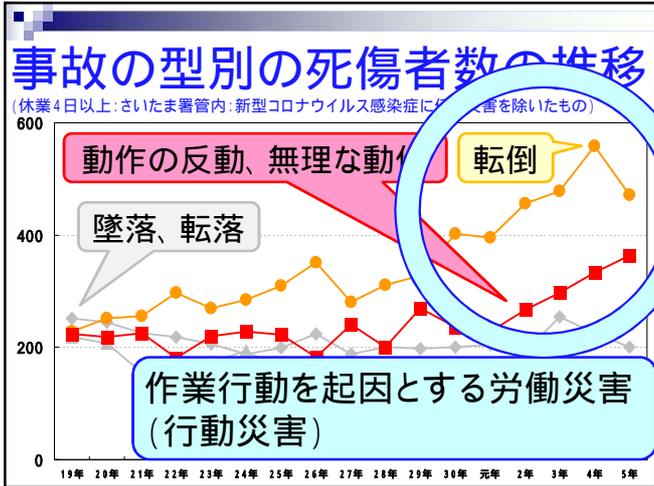
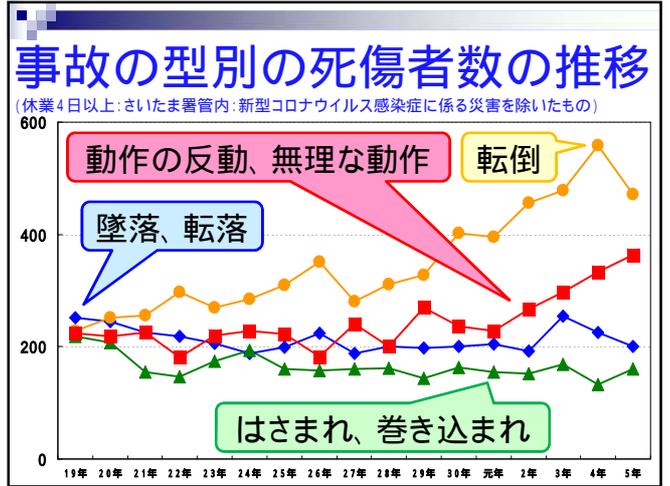
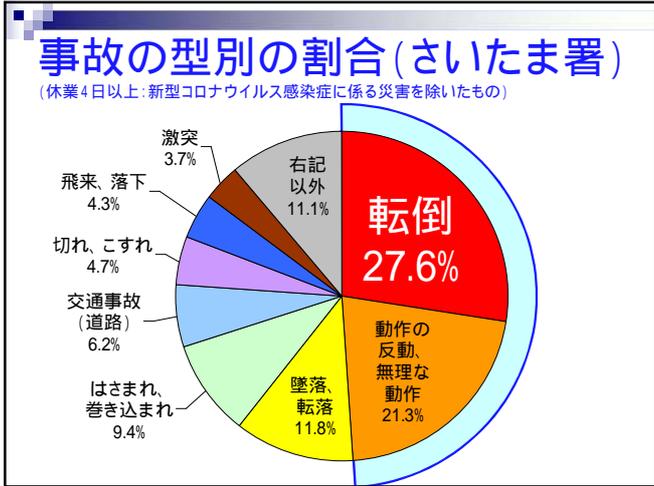


### 令和5年 高齢労働者の労働災害発生状況

(令和6年5月27日 厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課)

女性の場合、60歳以上(平均2.41)は20代(平均0.16)の約15.1倍

「墜落・転落」、「転倒による骨折等」では、特に、年齢や性別により労働災害発生率(千人率)が大きく異なる。



### お手元の資料です

転倒などによる労働災害を防止するため  
**「転倒等リスク評価セルフチェック票」**  
 を活用しましょう!

「労働者の作業行動に起因する労働災害」が増加

さいたま労働基準監督署の管内では、「転倒」や「動作の反動、無理な動作」による労働災害が多く発生しています。  
 新型コロナウイルス感染症に係る労働災害を除くと、令和5年に発生した休業4日以上の労働災害は1,708件です。そのうち「転倒」による災害は471件、「動作の反動、無理な動作」による災害は363件発生しており、この2種で全体の48.8%を占めています。  
 このような「労働者の作業行動に起因する労働災害」を防止するための取組みを行うことが重要となっています。

### お手元の資料の3ページです

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

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ると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.66	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ると → 評価

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

③ ファンクショナルリーチ(動的バランス)  
 あなたの結果は  cm  
 下の評価表に当てはめると → 評価

厚生労働省 長崎労働局

転倒等リスク評価セルフチェック票

事業者の皆様へ!

- ★ マニュアル【簡易版】 【全体版】 **心まずはこちらをチェック** **注意**
- ★ 転倒等リスク評価セルフチェック票
- ★ 【集団分析用】転倒等リスク評価セルフチェック票

転倒等リスク評価セルフチェック票

※赤枠の箇所のみ入力ください。 名前  年齢  身長

I 身体機能計測結果

①【歩行能力・筋力】★2ステップテスト★～歩行能力・大腿筋力を把握～  
スタートラインから最大2歩目のつま先までの距離を6m単位で調整します。(mmは四捨五入) 2回測定し、長いほうの測定距離を身長で割ります。(赤枠には測定距離のみ入力ください、自動計算されます。)

2ステップテスト1回目 ⇒  CM

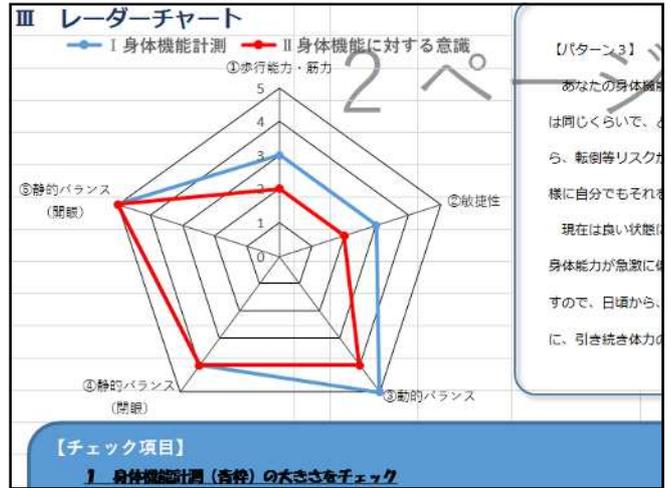
2ステップテスト2回目 ⇒  CM

評価

②【敏捷性】★座位ステップングテスト★～素早く足を動かせるか～  
背もたれがある回転しない椅子に膝かけ、足元に30cm幅のラインを引く。その内側に足を置き、「ラインの外側→内側」が1回とカウントして20秒間で何回踏切ることができるか測定します。

座位ステップングテスト ⇒  回/20秒

評価



ダウンロードしてご活用ください

エイジフレンドリーガイドライン  
(高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

ダウンロードしてご活用ください

中小企業事業者の皆さまへ 令和6年度(2024年度)版

「令和6年度エイジフレンドリー補助金」のご案内

この補助金は、(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会(以下「コンサルタント会」という。)が補助事業の実施事業者(補助事業者)となり、中小企業事業者からの申請を受けて審査等を行い、補助金の交付決定と支払を実施します。

■ 高齢労働者の労働災害防止対策、労働者の転倒や腰痛を防止するための専門家による運動指導等、労働者の健康保持増進のために、エイジフレンドリー補助金を是非ご活用ください。

補助金申請受付期間 令和6年5月7日～令和6年10月31日

	① 高齢労働者の労働災害防止対策コース	② 転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース	③ コラボヘルスコース
対象事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>労災保険に加入している中小企業事業者かつ、1年以上事業を実施していること</li> <li>役員、派遣労働者を除く、以下の労働者を雇用していること</li> <li>高齢労働者(60歳以上)を常時1名以上雇用している</li> <li>対象の高齢労働者が補助対象に係る業務に就いている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働者を常時1名以上雇用している(年齢制限なし)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年以上事業を実施している事業場</li> <li>労働者の転倒防止や腰痛予防の</li> <li>事業所カルテや健康スコアリン</li> </ul>

この補助金は、(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会(以下「コンサルタント会」という。)が補助事業の実施事業者(補助事業者)となり、中小企業事業者からの申請を受けて審査等を行い、補助金の交付決定と支払を実施します。

■ 高齢労働者の労働災害防止対策、労働者の転倒や腰痛を防止するための専門家による運動指導等、労働者の健康保持増進のために、エイジフレンドリー補助金を是非ご活用ください。

補助金申請受付期間 令和6年5月7日～令和6年10月31日

	① 高齢労働者の労働災害防止対策コース	② 転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース	③ コラボヘルスコース
対象事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>労災保険に加入している中小企業事業者かつ、1年以上事業を実施していること</li> <li>役員、派遣労働者を除く、以下の労働者を雇用していること</li> <li>高齢労働者(60歳以上)を常時1名以上雇用している</li> <li>対象の高齢労働者が補助対象に係る業務に就いている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働者を常時1名以上雇用している(年齢制限なし)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業所カルテや健康スコアリングレポートを活用したコラボヘルス等、労働者の健康保持増進のための取組に資する経費</li> </ul>
補助対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年以上事業を実施している事業場において、高齢労働者の身体機能の低下を補う設備・装置の導入その他の労働災害防止対策に資する経費(機器の購入・工事の施工等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働者の転倒防止や腰痛予防のため、専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック及び専門家等による運動指導等に要する経費</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業所カルテや健康スコアリングレポートを活用したコラボヘルス等、労働者の健康保持増進のための取組に資する経費</li> </ul>
補助率	補助率: 1/2	補助率: 3/4	
補助上限額	上限額: 100万円 (消費税を除く)	上限額: 30万円 (消費税を除く)	

① 高齢労働者の労働災害防止対策コース [対象: 60歳以上の労働者]

■ 60歳以上の高齢労働者が安全に働けるよう、身体機能の低下を補う設備・装置の導入その他の労働災害防止対策を補助対象とします。

● 具体的には、次のような労働災害防止対策が対象となります●

(ア) 転倒・墮落災害防止対策

- 作業場所の床や通路のつまずき防止のための対策(作業場所の床や通路の段差解消)(※1)
- 作業場所の床や通路の滑り防止のための対策(水垢等への防滑性の高い素材・グレーチング等の導入、凍結防止装置の導入)
- 転倒時のけがのリスクを低減する設備・装置の導入
- 階段の踏み面への滑り防止対策
- 階段への手すりの設置(※1)
- 高所作業台の導入(自走式は含まず、床面から2m未満の物)
- (※1)送金機等の解消を図るものではないこと

労働者の転倒災害(業務中の転倒による腰痛)を防止しましょう

(URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/001101299.pdf>)

(イ) 重量物取扱いや介護作業における労働災害防止対策(腰痛予防対策)

- 不自然な作業姿勢を解消するための作業台等の設置
- 重量物搬送機器・リフトの導入(乗用タイプは含まず)
- 重労働を補助するパワーアシストスーツの導入
- 介護における移送介助の際の身体的負担を軽減する機器の導入
- 介護における入浴介助の際の身体的負担を軽減する機器の導入
- 介護職員の仕事の負担軽減のための介護技術(ノーリフトケア)の修得のための教育の実施

(ウ) 暑熱な環境による労働災害防止対策(熱中症防止対策)

**(ウ) 暑熱な環境による労働災害防止対策（熱中症防止対策）**

- ◆ 熱中症リスクの高い暑熱作業のある事業場（※2）における休憩施設の整備  
（※2）労働安全衛生規則第587条に規定する暑熱に対する作業環境測定を行うべき屋内作業場が対象 体温を下げるための機能のある服の導入
- ◆ 体温を下げるための機能のある服の導入
- ◆ 熱中症の初期症状等の体調の急変を把握できる小型携帯機器（ウェアラブルデバイス）による健康管理システムの導入（初期導入費用のみ パソコンの購入は対象外）

**(エ) その他の高齢労働者の労働災害防止対策（交通災害防止対策）**

- ◆ 業務用車両への踏み間違い防止装置の導入
- ★ 労働者ごとに費用が生じる対策（高所作業台の導入、重量物搬送機器・リフト、パワーアシストスーツ、体温を下げるための機能のある服等）については、対策に関わる人数分に限り補助対象とします。

**② 転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース** 【対象：全ての労働者】

- 労働者の身体機能低下による「転倒」や「腰痛」の行動災害を防止するため、身体機能維持改善のための専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック及び専門家等による運動指導等に要する費用を補助対象とします。
- ・専門家とは・・・医師、理学療法士、健康運動指導士、労働安全・衛生コンサルタント、アスレティックトレーナー等

**「転倒防止」・「腰痛予防」のための身体機能のチェック及び運動指導等の実施が対象となります**

- ★ 転倒防止、腰痛予防の運動指導等に限り（オンライン開催等も含む）
- ★ 物品の購入はできません
- ★ 転倒防止、腰痛予防以外の運動指導は、当コースでは補助対象外です（メタボリックシンドローム対策等の運動指導はコラボヘルスコースの活用をご検討ください）

**③ コラボヘルスコース** 【対象：全ての労働者】

「コラボヘルス」とは、医療保険者と事業者が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、労働者に対する健康づくりを効果的・効率的に実行することです。

**＜コラボヘルス＞**

事業者・労働者（被保険者）と医療保険者（協会けんぽ等）の連携。事業者・労働者は健康診断実施機関へデータ提供の依頼・同意等を行う。医療保険者は健康診断実施機関へ事業主健康情報の提供を行う。健康診断実施機関は事業主健康情報の提供を行う。医療保険者は健康診断実施機関へ健康スコアリングレポートや事業所カルテの提供、健康情報を活用した保健事業の提供を行う。

- 事業所カルテや健康スコアリングレポートを活用した、労働者の健康保持増進のための取組に要する費用を補助対象とします。

**事業主健康情報が保険者に提供されていることが補助の前提です**

● 具体的には、次のような取組が対象となります ●

<b>健康教育、研修等</b> 健康診断結果等を踏まえた禁煙指導、メンタルヘルス対策等の健康教育、研修等	<b>システムの導入</b> 健康診断結果等を電磁的に保存及び管理を行い、事業所カルテ・健康スコアリングレポート	<b>栄養・保健指導</b> 栄養指導、保健指導等の労働者への健康保持増進措置（健康診断、歯科健康診断、
---	---	---

**(ウ) 転倒・腰痛災害の予防に関する事項(2/2)**

➡ g **ストレッチを中心とした腰痛予防体操（例：いきいき健康体操）の実施**

➡ h **「職場における腰痛予防対策指針」に基づく腰痛の予防対策の推進**

- リスクアセスメント及びリスク低減対策の実施
- 作業標準の策定及び腰痛予防に関する労働衛生教育（雇入れ時教育を含む。）の実施
- 介護・看護作業における身体の負担軽減のための介護技術（ノーリフトケア）や介護機器等の導入の促進
- 陸上貨物運送事業における自動化や省力化による人力への負担の軽減

**お手元の資料です**

**転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」**

- 体調がすぐれない場合は、無理をしないようにしましょう
- 費用が急なかないが、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター 運動機能医/リハビリサークルマネージャー 松平浩 医学博士

この体操及び実施方法は、令和3年度厚生労働科学研究費補助金「労働安全衛生総合研究事業」(ヒト)「労働安全衛生総合研究費補助金」(ヒト)「労働安全衛生総合研究費補助金」(ヒト)として採択されたものです。

**1 手首足首回し**

手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが鈍くなっている場合もあります。はじめに準備運動として手足の末節を適度にゆったりと動かすことで血行を促進します。捻挫予防にも役立ちます。

**CHECK POINT**



**職場の安全を応援する情報発信サイト/ 職場のあんぜんサイト**

HOME

労働災害統計 | 労働災害事例 | 各種教材・ツール

ホーム > 教材・資料 > 転倒・腰痛防止用視聴覚教材

**転倒・腰痛防止用視聴覚教材**

転倒や腰痛は、第三次産業でも日常的に起こり得る災害です。働く皆様が日常的に転倒や腰痛災害の防止心がけられるよう、災害事例、防止対策をまとめております。職場での安全衛生教育などに御覧ください。

～転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」～  
 (4分15秒)  
 (令和元年度厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として製作)

～飲食店、小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材～  
 (8分56秒)

**ダウンロードしてご利用ください**

令和5年3月作成

**腰痛を防ぐ 職場の事例集**

厚生労働省 中央労働災害防止協会

## 職場における腰痛予防対策指針

(平成25年6月18日付け基発0618第1号)



### 一般的な腰痛の予防対策

#### 1 作業管理

(1)自動化、省力化 (2)作業姿勢、動作 (3)作業の実施体制 (4)作業標準  
(5)休憩・作業量、作業の組合せ等 (6)靴、服装等

#### 2 作業環境管理

(1)温度 (2)照明 (3)作業床面 (4)作業空間や設備、荷の配置等 (5)振動

#### 3 健康管理

(1)健康診断 (2)腰痛予防体操 (3)職場復帰時の措置

#### 4 労働衛生教育等

(1)労働衛生教育 (2)心理・社会的要因に関する留意点 (3)健康の保持増進のための措置

#### 5 リスクアセスメント及び労働安全衛生マネジメントシステム

## 職場における腰痛予防対策指針

(平成25年6月18日付け基発0618第1号)

### 腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業についての予防対策

重量物取扱い作業

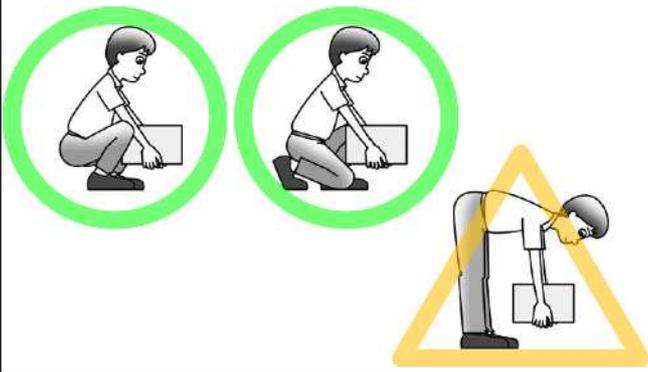
立ち作業

座り作業

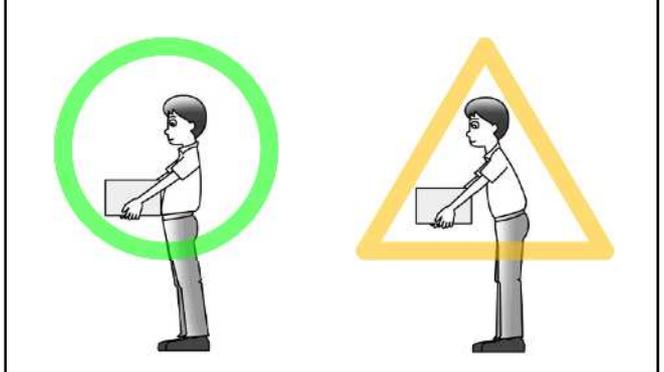
福祉・医療分野等における介護・看護作業

車両運転等の作業

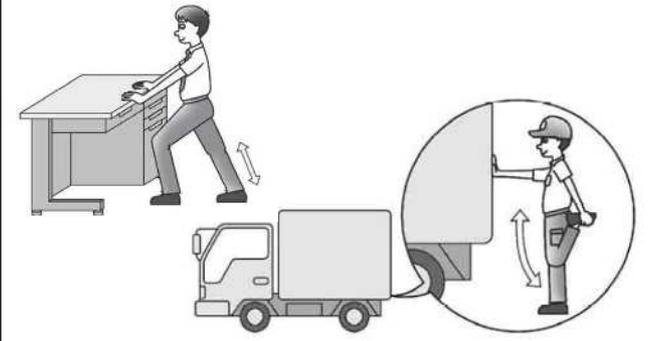
### 職場における腰痛予防対策指針の解説から重量物取扱い作業に係る作業姿勢、動作



### 職場における腰痛予防対策指針の解説から重量物取扱い作業に係る作業姿勢、動作



### 職場における腰痛予防対策指針の参考から「事務作業スペースでのストレッチング」(例)、 「車両運転等の作業でのストレッチング」(例)



### 人力による重量物の取扱い

満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね**40%以下**となるように努めること。  
満18歳以上の女子労働者では、さらに男性が取り扱うことのできる重量の**60%位まで**とすること。



職場における腰痛予防対策指針  
「作業態様別の対策」の 2の(2)

## 女性労働基準規則及び年少者労働基準規則に基づく重量の制限

性別	年齢	断続作業の場合	継続作業の場合
女性	満16歳未満	12kg未満	8kg未満
	満16歳以上 満18歳未満	25kg未満	15kg未満
	満18歳以上	30kg未満	20kg未満
男性	満16歳未満	15kg未満	10kg未満
	満16歳以上 満18歳未満	30kg未満	20kg未満

## (工)化学物質による健康障害防止対策に関する事項

- ➡ a 中小規模事業場を中心とした特定化学物質障害予防規則等の特別規則の遵守の徹底(非製造業業種を含む。)、金属アーク溶接等作業における健康障害防止対策の推進
- ➡ b 製造者・流通業者が化学物質を含む製剤等を出荷する際及びユーザーが購入した際のラベル表示・安全データシート(SDS)交付の状況の確認
- ➡ c SDSにより把握した危険有害性に基づくリスクアセスメントの実施とその結果に基づくばく露濃度の低減や適切な保護具の使用等のリスク低減対策の推進
- ➡ d ラベルやSDSの内容やリスクアセスメントの結果について労働者に対して行う教育の推進
- ➡ e 危険有害性等が判明していない化学物質を安易に用いないこと、また、危険有害性等が不明であることは当該化学物質が安全又は無害であることを意味するものではないことを踏まえた取扱い物質の選定、ばく露低減措置及び労働者に対する教育の推進
- ➡ f 皮膚接触や眼への飛散による薬傷等や化学物質の皮膚からの吸収等を防ぐための適切な保護具や汚染時の洗浄を含む化学物質の取り扱い上の注意事項の確認
- ➡ g 特殊健康診断等による健康管理の徹底
- ➡ h 塗料の剥離作業における健康障害防止対策の徹底

## ダウンロード可能です

## ダウンロード可能です

### 個人ばく露測定定着促進補助金のご案内

令和6年4月から新たな化学物質の自律的管理に関する規制が全て施行となり、リスクアセスメント対象物を製造し、又は取り扱う事業者は、リスクアセスメントの結果に基づき、作業を行う労働者へのばく露をできる限り低減すること等が義務となりました。このリスクアセスメントの一環として実施したり、適切な呼吸用保護具の選定のために実施される「個人ばく露測定」を行う労働者に、費用の一部を支援する「個人ばく露測定定着促進補助金」が交付されます。ぜひご利用ください。

#### 補助を受けることができる事業主

次の(1)～(3)すべてに該当する事業主が対象です。

- (1) 労働者災害補償保険の適用事業主
- (2) 次のいずれかに該当する中小事業主

業種	常時雇用する労働者数※1	資本金または出資の総額※1
小売業	50人以下	5,000万円以下
サービス業	物品賃貸業、宿泊業、娯楽業、複合サービス(例:巡回給食)など	100人以下
卸売業	100人以下	1億円以下
その他の業種	農・林・漁業、製造業、建設業、運輸業など	300人以下

※1 労働者数か資本金のどちらか一方の条件を満たせば、中小企業事業主となります。

- (3) リスクアセスメント対象物(労働安全衛生法第57条の3でリスクアセスメントの実施が義務づけられている有害物質)を製造し、又は取り扱う作業を行う作業場の個人ばく露測定を行う中小企業事業主(ただし、①法令で義務付けられた作業環境測定を実施し、第3管理区分が改善困難な場合に実施する個人ばく露測定、②金属アーク溶接等作業における個人ばく露測定、を除く)

#### 補助の概要

補助対象	上限額
作業環境測定機関に委託する個人ばく露測定及び分析等に要する経費	5万円

#### 補助の対象となる経費及び補助金の算定方法等

1. 補助の対象となる経費	2. 補助基準額	3. 補助金の算定方法
次に掲げる個人ばく露測定及び分析等に要する経費(消費税は除く) ①リスクアセスメント対象物取扱等作業中のデザイン及びサンプリング ②採取された試料の吸光度分析法、原子吸光分析法の方法又はこれと同等以上の性能を有する分析方法による分析 ③作業環境測定士派遣料	個人ばく露測定及び分析等1名当たり5万円	1欄に掲げる補助対象経費(最大2名分)と2欄に掲げる基準額とを比較して少ない方の額の2分の1を交付額とする。なお、申請できるリスクアセスメント対象物取扱等従事労働者は1作業場当たり最大2名分、また、複数の作業場に係る申請があった場合、同一申請者当たりの交付金額の合計は5万円を上限とする。

厚生労働省

(公社)全国労働衛生団体連合会(全衛連)

#### 補助金公募期間

第1期公募 令和6年6月1日～7月31日(必着) 補助金の予定額 9,000万円

第2期公募 令和6年9月1日～10月15日(必着) 補助金の予定額 1,000万円

・第1期公募予定額に残が生じた場合、第2期公募予定額に上積みされます。

**交付申請に必要な書類** 本補助金は、**測定前に申請等が必要**です

\*全衛連ホームページから指定様式をダウンロードし必要な書類を作成し、申請をしてください。

個人ばく露測定定着促進補助金交付申請書(様式1)

<添付書類>

1. 事業場概要(別紙1)

2. 確認書(別紙2)

3. 個人ばく露測定に要する費用見積書(写:作業環境測定機関作成)

★内容に不明な点がある場合は、確認のための追加資料を求める場合があります。

#### 測定報告及び補助金請求に必要な書類

\*全衛連ホームページから指定様式をダウンロードし必要な書類を作成し、補助金請求をしてください。

個人ばく露測定定着促進補助金実績報告書及び請求書(様式4)

<添付書類>

1. 個人ばく露測定結果報告書(写:作業環境測定機関作成)

2. 請求書(写)

3. 領収書(写)または 振込明細書(写)

#### 申請手続きの流れ

個人ばく露測定費用の見積

・作業環境測定機関に相談の上で測定費用の見積書を作成してもらってください。

募集期間内に郵送等により申請

・補助金交付申請書を全衛連ホームページからダウンロードし必要な添付書類を作成し、申請してください。

## ア 重点事項(中項目)(2/3)

- ➡ (オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項
- ➡ (カ) 「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策に関する事項
- ➡ (キ) 「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に基づく治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項

## (オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項(1/3)

- ➡ a 建築物等の解体・改修工事における石綿ばく露防止対策の徹底及びこれらの対策の実施に対する発注者による配慮の推進
  - (a) 有資格者による事前調査の実施、事前調査結果の揭示及び備え付けの徹底
  - (b) 労働基準監督署に対する届出の徹底
  - (c) 隔離・湿潤化の徹底
  - (d) 呼吸用保護具等の使用の徹底及び適正な使用の推進
  - (e) 作業後等の労働者の洗身や工具等の付着物の除去の徹底
  - (f) 石綿作業主任者の選任及び職務遂行の徹底
  - (g) 健康診断の実施の徹底及び離職後の健康管理の推進
  - (h) 作業実施状況の写真等による記録の徹底

## (オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項(2/3)

- ➡ b 吹付け石綿等が損傷、劣化し、労働者が石綿等にばく露するおそれがある建築物等における吹付け石綿、石綿含有保温材等の除去、封じ込め等の徹底(貸与建築物等の場合において貸与者等に措置の実施を確認し、又は求めることを含む。)
  - (a) 労働者が就業する建築物における石綿含有建材の使用状況の把握
  - (b) 封じ込め、囲い込みがなされていない吹付け材、保温材等の石綿使用の有無の調査
  - (c) 建材の損傷劣化状況に関する必要な頻度の点検の実施
  - (d) 建材の劣化状況等を踏まえた必要な除去等の実施
  - (e) 設備の点検、補修等の作業を外注する場合における、吹付け石綿や石綿含有保温材等の有無及びその損傷・劣化等の状況に関する当該設備業者等への情報提供の実施

## (オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項(3/3)

- ➡ c 石綿にばく露するおそれがある建築物等において労働者を設備の点検、補修等の作業等に臨時で就業させる場合の労働者の石綿ばく露防止
  - (a) 労働者を臨時に就業させる建築物等における吹付け石綿や石綿含有保温材等の有無及びその損傷・劣化等の状況に関する当該業務の発注者からの情報収集の実施
  - (b) 労働者が石綿にばく露するおそれがある場合(不明な場合を含む。)における労働者の呼吸用保護具等の使用の徹底
- ➡ d 禁止前から使用している石綿含有部品の交換・廃棄等を行う作業における労働者の石綿ばく露防止対策の徹底
  - (a) 工業製品等における石綿含有製品等の把握
  - (b) 石綿含有部品の交換・廃棄等を行う作業における呼吸用保護具等の使用等

## ダウンロード可能です

お住まいの住宅の解体・改修をご検討の皆さまへ

建物の解体・改修工事を行う際には、  
石綿が使用されていないか事前に確認する必要があります！  
～石綿対策は“皆さま”に関わる問題です～

### 石綿(アスベスト)とは

石綿は、天然の繊維状鉱物で、「いしわた」や「せきめん」と呼ばれています。石綿の繊維は、吸入するとじん肺、肺がん、中皮腫などの原因となる可能性があることが知られています。平成18年(2006年)9月から製造・輸入・使用などが禁止されていますが、それ以前に着工した建築物等には防火・保温・断熱等の目的で石綿が使用されている可能性があります。

こうしたことから、戸建て住宅などの建築物の解体・改修工事を行う場合には、工事の施工業者だけでなく、**工事の発注者となる建物のオーナー**などの皆さまも、飛散した石綿を吸入する可能性がありますので、石綿障害予防規則、大気汚染防止法など関係法令に定められた措置を講じていただく必要があります。



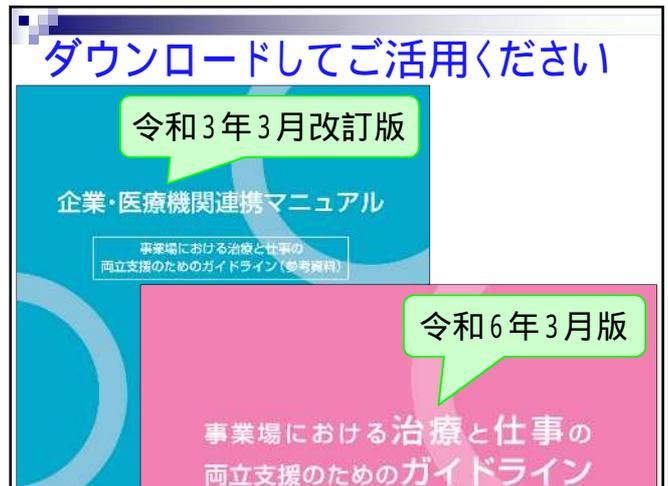
## (カ) 「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策に関する事項

- ➡ a 各事業場における現状把握と、それを踏まえ決定する実情に応じた適切な受動喫煙防止対策の実施
- ➡ b 受動喫煙の健康への影響に関する理解を図るための教育啓発の実施
- ➡ c 支援制度(専門家による技術的な相談支援、喫煙室の設置等に係る費用の助成)の活用

(キ)「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に基づく治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項

- ➡ a 事業者による基本方針等の表明と労働者への周知
- ➡ b 研修等による両立支援に関する意識啓発
- ➡ c 相談窓口等の明確化
- ➡ d 両立支援に活用できる休暇・勤務制度や社内体制の整備
- ➡ e 両立支援コーディネーターの活用
- ➡ f 産業保健総合支援センターによる支援の活用

(ナ) 傷病(がん、糖尿病等の私傷病)を抱えた何らかの配慮を必要とする労働者に対して、治療と仕事を両立できるような取組がある事業所の割合は58.8%となっている。  
 このうち、取組内容(複数回答)をみると、「通院や体調等の状況に合わせた配慮、措置の検討(柔軟な労働時間の設定、仕事内容の調整)」が86.4%と最も多く、次いで「両立支援に関する制度の整備(年次有給休暇以外の休暇制度、勤務制度等)」が35.9%となっている。  
 (令和4年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況)



ア 重点事項(中項目)(3/3)

- ➡ (ク)「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の推進に関する事項
- ➡ (ケ)「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に基づく労働者の作業環境、健康確保等の推進に関する事項
- ➡ (コ)小規模事業場における産業保健活動の充実に関する事項
- ➡ (サ)女性の健康課題に関する事項

(ク)「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の推進に関する事項

- 新 a 暑さ指数(WBGT)の把握とその値に応じた熱中症予防対策を実施すること
- 新 b 作業を管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行うこと
- 新 c 糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮をおこなうこと
- 新 d 本年夏季に実施した各熱中症予防対策の取組に関する確認

(ケ)「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に基づく労働者の作業環境、健康確保等の推進に関する事項

- ➡ a 「自宅等においてテレワークを行う際の作業環境を確認するためのチェックリスト【労働者用】」を活用した作業環境の確保及び改善
- ➡ b 「テレワークを行う労働者の安全衛生を確保するためのチェックリスト【事業者用】」を活用した労働者の心身の健康確保

ダウンロードしてご活用ください

(別紙1) テレワークを行う労働者の安全衛生を確保するためのチェックリスト【事業者用】

- このチェックリストは、労働者にテレワークを実施させる事業者が安全衛生上、留意すべき事項を確認する際に活用いただくことを目的としています。
- 労働者が安全に作業できるようにしてください。
- 「法定事項」が付けられている項目は、適切な取組が求められ、その結果が確認できる項目です。
- 適切な取組が求められ、その結果が確認できる項目です。

(別紙2) 自宅等においてテレワークを行う際の作業環境を確認するためのチェックリスト【労働者用】

- このチェックリストは、自宅等においてテレワークを行う際の作業環境について、テレワークを行う労働者本人が確認する際に活用いただくことを目的としています。
- 確認した結果、すべての項目に該当するように、不十分な点があれば事業者と話し合ってください。改善を促すことにより、適切な環境でテレワークを行うようにしましょう。

すべての項目について、(別紙1)を参考にしながら作業環境を確認し、当てはまるものに  を付けてください。

1 作業場所やその周辺の状態について

(1) 作業を行うのに十分な空間が確保されているか。

【該当】

- 作業の際に手足を伸ばせる空間があるか。
- 目の眩しさや長時間の作業姿勢、上肢の疲労作業などに伴う疲労やストレスの解消のために、体操やストレッチを適切に行うことができる空間があるか。
- 物が密集している等、窮屈に感じないか。

(2) 無理のない姿勢で作業ができるように、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等について適切に配置されているか。

ダウンロードしてご活用ください

テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き



(コ)小規模事業場における産業保健活動の充実に関する事項

- ➡ a 産業医、産業保健師等の活用による産業保健活動の充実
- ➡ b ストレスチェックの実施、ストレスチェック結果の集団分析及びこれを活用した職場環境改善の取組の推進
- ➡ c 一般健康診断結果に基づく事後措置の徹底
- ➡ d 小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用
- ➡ e 中小企業における団体経由産業保健活動推進助成金の活用

ダウンロードしてご活用ください

中小企業等の健康づくりの支援を行う事業主団体等の皆さま 令和6年度版

団体経由産業保健活動推進助成金のご案内

傘下の中小企業等に産業保健サービスを提供しませんか？

団体経由産業保健活動推進助成金は、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う助成金です。

事業主団体等が傘下の中小企業等に対して、医師等による健康診断結果の意見聴取やストレスチェック後の職場環境改善支援等の産業保健サービスを提供する費用・事務の一部を委託する費用の総額の90%（上限500万円（一定の要件を満たした団体\*は1,000万円））を助成します。 ※専従事業主が3人以上であること等

\*1団体に1年度ごとに1回限りです。

対象となる団体等

次のうちいずれかであること

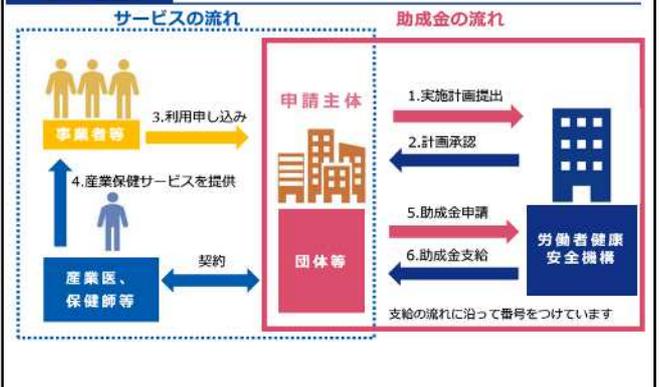
事業主団体等

事業主団体又は共同事業主であって、中小企業事業主の占める割合が構成事業主等全体の2分の1を超えていること等、一定の要件を満たす団体等

労災保険の特別加入団体

労働者災害補償保険法（昭和22年法律第50号）第33条第3号に掲げる者の団体または同条第5号に掲げる者の団体であって、一定の要件を満たす団体

助成の仕組み



**対象となる産業保健サービス等**

産業保健サービスで助成対象となるのは以下の①～⑦のとおりです。

- ① 医師、歯科医師による健康診断結果の意見聴取
- ② 医師、保健師による保健指導
- ③ 医師による面接指導・意見聴取
- ④ 医師、保健師、看護師等による健康相談対応\*
- ⑤ 医師、保健師、看護師、社会保険労務士、両立支援コーディネーター等による治療と仕事の両立支援
- ⑥ 医師、保健師、看護師等による職場環境改善支援\*
- ⑦ 医師、保健師、看護師等による健康教育研修、事業者と管理者向けの産業保健に関する周知啓発\*

\*化学物質取扱に係る健康相談、改善指導、研修等も対象になります。  
この他、事務の一部を委託する費用も対象となります。

---

**助成金支給の流れ**

- ▶ 原則、先着順で交付します。
- ▶ 実施計画提出の期日前であっても、予算の上限に達する等の場合は、受付を停止します。

1. 実施計画提出 (交付申請) ※切: 令和6年12月27日(金) 必着

**(サ) 女性の健康課題に関する事項**

変 a 女性の健康課題に関する**健康教育**や**相談体制の整備等**の取組の実施

※ 昨年度は「理解促進のため」

➡ b 産業保健総合支援センターにおける事業者や人事労務担当者、産業保健スタッフ向けの女性の健康課題に関する専門的研修の受講

➡ c 産業保健総合支援センターにおける女性の健康課題に関する相談窓口の活用

**働く女性の心とからだの応援サイト**

はじめに

特集ページ

妊娠出産・母性健康管理サポート

女性特有の健康課題

企業ご担当者の方へ



**イ 労働衛生3管理の推進等(中項目) (1/3)**

➡ (ア) 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化に関する事項

➡ (イ) **作業環境管理**の推進に関する事項

➡ (ウ) **作業管理**の推進に関する事項

➡ (エ) 「職場の健康診断実施強化月間」(9月1日～9月30日)を契機とした**健康管理**の推進に関する事項

➡ (オ) 労働衛生教育の推進に関する事項

**(ア) 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化に関する事項**

➡ a 労働衛生管理活動に関する計画の作成及びその実施、評価、改善

➡ b 総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者、衛生推進者等の労働衛生管理体制の整備・充実とその職務の明確化及び連携の強化

➡ c 衛生委員会の開催と必要な事項の調査審議

➡ d 危険性又は有害性等の調査及びその結果に基づく必要な措置の推進

➡ e 現場管理者の職務権限の確立

➡ f 労働衛生管理に関する規程の点検、整備、充実

**(イ) 作業環境管理の推進に関する事項**

➡ a 有害物等を取り扱う事業場における作業環境測定の実施とその結果の周知及びその結果に基づく作業環境の改善

➡ b 局所排気装置等の適正な設置、稼働、検査及び点検の実施の徹底

➡ c 事務所や作業場における清潔保持

➡ d 換気、採光、照度、便所等の状態の点検及び改善

### (ウ) 作業管理の推進に関する事項

- ➡ a 自動化、省力化等による作業負担の軽減の推進
- ➡ b 作業管理のための各種作業指針の周知徹底
- ➡ c 適切、有効な保護具等の選択、使用及び保守管理の徹底

防じんマスクの選択、使用等について  
(平成17年2月7日付け 基発第0207006号)

防毒マスクの選択、使用等について  
(平成17年2月7日付け 基発第0207007号)

廃止

防じんマスク、防毒マスク及び  
電動ファン付き呼吸用保護具の  
選択、使用等について

(令和5年5月25日付け 基発0525第3号)

### 防毒マスク等の型式検定合格標章

(機械等検定規則第14条)

面体用の例

国('22)検  
第 号  
GM「直」

型式検定  
合格番号

防毒マスクはGM、防じんマスクはDR、  
電動ファン付き呼吸用保護具はPR

### (エ) 「職場の健康診断実施強化月間」 (9月1日～9月30日)を契機とした 健康管理の推進に関する事項

- ➡ a 健康診断の適切な実施、異常所見者の業務内容に関する医師への適切な情報提供、医師からの意見聴取及び事後措置の徹底
- ➡ b 一般健康診断結果に基づく必要な労働者に対する医師又は保健師による保健指導の実施
- ➡ c 高齢者の医療の確保に関する法律に基づく医療保険者が行う特定健診・保健指導との連携
- ➡ d 健康保険法に基づく医療保険者が行う保健事業との連携

### お手元のチェックリストです

9月は「職場の健康診断実施強化月間」です  
～健康診断と事後措置の徹底を！～

健康診断と健康診断実施後の措置を実施できていますか？  
次のア～キの事項についてチェックし、実施できていない事項は、改善してください。

事業場の名称			
事業場の所在地	労働者数	計	人
担当者 職氏名	電話番号	うち派遣労働者	うち外国人労働者
ア 定期健康診断を行っていますか、	<input type="checkbox"/> 1年以内に行っている	<input type="checkbox"/> 1年以内に行っていない	<input type="checkbox"/> 予定している
	<input type="checkbox"/> 6ヶ月以内に行っている	<input type="checkbox"/> 未定	

キ 医療保険者から健康診断の記録の写しの提供を求められた際、医療保険者へデータ提供を行っていますか。 (「高齢者の医療の確保に関する法律」及び「健康保険法」に基づく義務のため、第三者提供に係る本人同意は不要です)	<input type="checkbox"/> 行っている	<input type="checkbox"/> 行っていない
	行っていない場合は、その理由	
	<input type="checkbox"/> 医療保険者からデータ提供を求められたことがない	
	<input type="checkbox"/> 個人情報保護の観点から第三者に提供してよいか判断がなかった	
	<input type="checkbox"/> データ提供することに事業場としての利益がない	
	<input type="checkbox"/> その他 ( )	

お手紙をおかけして申し訳ありませんが、令和6年10月18日(金)までに郵送等の方法により、さいたま労働基準監督署に送付いただきますようお願いいたします。

〒330-6014 さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー114階  
さいたま労働基準監督署 安全衛生課 TEL 048-600-4820

ご協力いただきますよう  
お願いいたします

## (オ) 労働衛生教育の推進に関する事項

- ➡ a 雇入れ時教育、危険有害業務従事者に対する特別教育等の徹底
- ➡ b 衛生管理者、作業主任者等労働衛生管理体制の中核となる者に対する能力向上教育の実施

## イ 労働衛生3管理の推進等(中項目) (2/3)

- ➡ (カ)「事業場における労働者の健康保持増進の指針」等に基づく心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施に関する事項
- ➡ (キ)快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進に関する事項
- ➡ (ク)「副業・兼業の促進に関するガイドライン」に基づく副業・兼業を行う労働者の健康確保対策の推進に関する事項

## ダウンロードしてご活用ください

企業（事業主、労務担当者）の皆さまへ

企業も労働者も安心して  
副業・兼業に取り組むために

多様な働き方への期待が高まっており、労働者の希望に応じて副業・兼業を行える環境を整備することが求められています。  
長時間労働になり、労働者の健康が阻害されることがないよう、「副業・兼業の促進に関するガイドライン」を踏まえた取組の実施をお願いします。

「副業・兼業の促進に関するガイドライン」  
基本的な考え方

- 労働時間以外の時  
あるとされている  
が留意です。  
※労働時間を適切に行  
を設けておくことが
- 副業・兼業は、本  
キャリア形成に直  
接して公表す

副業・兼業の促進に関する  
ガイドライン  
わかりやすい解説

## イ 労働衛生3管理の推進等(中項目) (3/3)

- 新**(ケ)「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」に基づく個人事業者等が健康に就業するための取組の推進に関する事項
  - a 健康管理に関する意識の向上等個人事業者等が自身で実施する事項の推進
  - b 個人事業者等への安全衛生教育や健康診断に関する情報の提供等注文者等が実施する事項の推進

## ダウンロード可能です

個人事業者等の皆さま、個人事業者等に仕事を注文する皆さまへ

「個人事業者等の健康管理に関する  
ガイドライン」を策定しました

このパンフレットでは「ガイドラインの基本的な考え方」、個人事業者等の皆さまに「自身で実施していただきたい事項」、注文者等の皆さまが「注文者等として実施していただきたい事項」などをまとめています。

このガイドラインは、個人事業者等※<sup>1</sup>は労働者と同じ安全衛生水準を享受すべきであるという基本的な考え方のもと、個人事業者等が健康に就業

## ウ 作業の特性に応じた事項

- ➡ (ア)粉じん障害防止対策の徹底に関する事項
- ➡ (イ)電離放射線障害防止対策の徹底に関する事項
- ➡ (ウ)「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づく騒音障害防止対策の徹底に関する事項
- ➡ (エ)「振動障害総合対策要綱」に基づく振動障害防止対策の徹底に関する事項
- ➡ (オ)「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づく情報機器作業における労働衛生管理対策の推進に関する事項
- ➡ (カ)酸欠乏症等の防止対策の推進に関する事項
- ➡ (キ)建設業、食品製造業等における一酸化炭素中毒防止のための換気等に関する事項

**(ア) 粉じん障害防止対策の徹底に関する事項**

- ➡ a 「粉じん障害防止総合対策推進強化月間」(9月1日～9月30日)を契機とした「第10次粉じん障害防止総合対策」に基づく取組の推進
  - (a) 呼吸用保護具の適正な選択及び使用の徹底
  - (b) ずい道等建設工事における粉じん障害防止対策
  - (c) じん肺健康診断の着実な実施
  - (d) 離職後の健康管理の推進
  - (e) その他地域の実情に即した事項
- ➡ b 改正粉じん障害防止規則に基づく取組の推進

**第10次粉じん障害防止総合対策**

**重点事項**

- 呼吸用保護具の適正な選択及び使用の徹底
- ずい道等建設工事における粉じん障害防止対策
- じん肺健康診断の着実な実施
- 離職後の健康管理の推進
- その他地域の実情に即した事項

第10次粉じん障害防止総合対策  
重点事項

埼玉労働局では、  
**アーク溶接作業**  
に係る粉じん障害防止対策  
**金属等の研磨等作業**  
に係る粉じん障害防止対策  
**を重点事項としています**

離職後の健康管理の推進  
 その他地域の実情に即した事項

**(ウ) 「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づく騒音障害防止対策の徹底に関する事項**

- ➡ a 騒音健康診断の実施
- ➡ b 聴覚保護具の使用
- ➡ c 騒音障害防止対策の管理者の選任

**騒音障害防止のためのガイドライン**

(令和5年4月20日付け基発0420第2号により改訂)

本ガイドラインの対象とする騒音作業は、別表第1及び別表第2に掲げる作業場における業務とする。

なお、別表第1及び別表第2に掲げる作業場以外の作業場であっても、騒音レベルが高いと思われる業務を行う場合には、本ガイドラインに基づく騒音障害防止対策と同様の対策を講ずることが望ましい。

**別表第1**

労働安全衛生規則第588条及び第590条の規定に基づき、6月以内ごとに1回、定期的に、等価騒音レベルを測定することが義務付けられている屋内作業場を掲げたもの

**別表第2**

労働安全衛生規則上の義務付けはなされていないが、等価騒音レベルが85dB以上になる可能性が大きい作業場を掲げたもの

## 改訂の主なポイント

- ・ 騒音障害防止対策の管理者の選任を追加
- ・ 騒音レベルの新しい測定方法(個人ばく露測定と推計)の追加
- ・ 聴覚保護具の選定基準の明示
- ・ 騒音健康診断の検査項目の見直し

## (カ)酸素欠乏症等の防止対策の推進に関する事項

- ➡ a 酸素欠乏危険場所における作業前の酸素及び硫化水素濃度の測定の徹底
- ➡ b 換気の実施、空気呼吸器等の使用等の徹底

## 酸素欠乏危険場所(1 / 3)

### 労働安全衛生法施行令 別表第6

- 1 次の地層に接し、又は通ずる井戸等(井戸、井筒、たて坑、ずい道、潜函、ピットその他これらに類するものをいう。次号において同じ。)の内部(次号に掲げる場所を除く。)
  - イ 上層に不透水層がある砂れき層のうち含水若しくは湧水がなく、又は少ない部分
  - ロ 第一鉄塩類又は第一マンガン塩類を含有している地層
  - ハ メタン、エタン又はブタンを含有する地層
  - ニ 炭酸水を湧出しており、又は湧出するおそれのある地層
  - ホ 腐泥層
- 2 長期間使用されていない井戸等の内部
- 3 ケーブル、ガス管その他地下に敷設される物を収容するための暗きよ、マンホール又はピットの内部
- 3の2 雨水、河川の流水又は湧水が滞留しており、又は滞留したことがある槽、暗きよ、マンホール又はピットの内部
- 3の3 海水が滞留しており、若しくは滞留したことがある熱交換器、管、暗きよ、マンホール、溝若しくはピット(以下この号において「熱交換器等」という。)又は海水を相当期間入れてあり、若しくは入れたことのある熱交換器等の内部

## 酸素欠乏危険場所(2 / 3)

### 労働安全衛生法施行令 別表第6

- 4 相当期間密閉されていた鋼製のボイラー、タンク、反応塔、船倉その他その内壁が酸化されやすい施設(その内壁がステンレス鋼製のもの又はその内壁の酸化を防止するために必要な措置が講ぜられているものを除く。)の内部
- 5 石炭、亜炭、硫化鉱、鋼材、くず鉄、原木、チップ、乾性油、魚油その他空気中の酸素を吸収する物質を入れてあるタンク、船倉、ホッパーその他の貯蔵施設の内部
- 6 天井、床若しくは周壁又は格納物が乾性油を含むペイントで塗装され、そのペイントが乾燥する前に密閉された地下室、倉庫、タンク、船倉その他通風が不十分な施設の内部
- 7 穀物若しくは飼料の貯蔵、果菜の熟成、種子の発芽又はきのこ類の栽培のために使用しているサイロ、むろ、倉庫、船倉又はピットの内部
- 8 しょうゆ、酒類、もろみ、酵母その他発酵する物を入れてあり、又は入れたことのあるタンク、むろ又は醸造槽の内部
- 9 し尿、腐泥、汚水、パルプ液その他腐敗し、又は分解しやすい物質を入れてあり、又は入れたことのあるタンク、船倉、槽、管、暗きよ、マンホール、溝又はピットの内部

## 酸素欠乏危険場所(3 / 3)

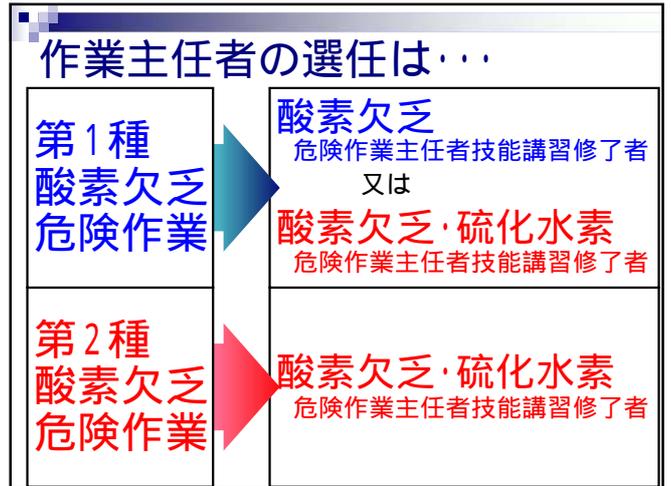
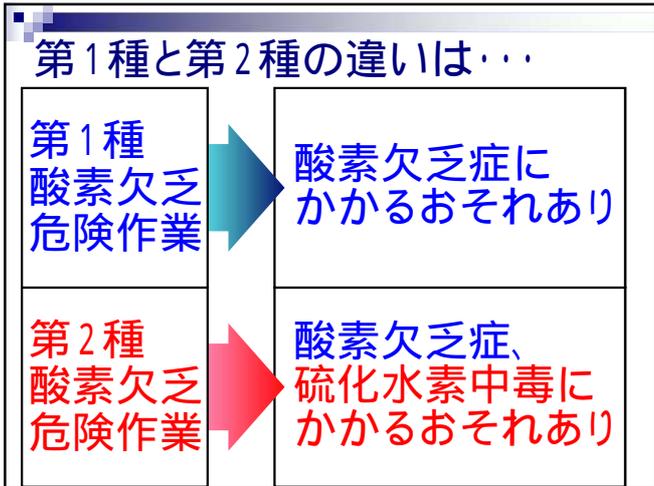
### 労働安全衛生法施行令 別表第6

- 10 ドライアイスを使用して冷蔵、冷凍又は水セメントのあく抜きを行つている冷蔵庫、冷凍庫、保冷貨車、保冷貨物自動車、船倉又は冷凍コンテナの内部
- 11 ヘリウム、アルゴン、窒素、フロン、炭酸ガスその他不活性の気体を入れてあり、又は入れたことのあるボイラー、タンク、反応塔、船倉その他の施設の内部
- 12 前各号に掲げる場所のほか、厚生労働大臣が定める場所(現在定められていない。印の場所として定められる可能性あり。)

印の場所における作業は、  
**第2種酸素欠乏危険作業**  
無印の場所における作業は、  
**第1種酸素欠乏危険作業**

## 酸素欠乏危険場所に該当する場所における作業は…

酸素(酸素、硫化水素)の濃度にかかわらず、  
**酸素欠乏危険作業に該当!**



- ### 酸素欠乏症等の防止対策は・・・
- 酸素欠乏危険場所の事前確認
  - 立入禁止の表示
  - 作業主任者の選任
  - 特別教育の実施
  - 測定の実施
  - 換気の実施
  - 保護具の使用
  - 二次災害の防止

- ### エ 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
- ➡ (ア) 東京電力福島第一原子力発電所における作業や除染作業等に従事する労働者の放射線障害防止対策の徹底に関する事項
  - ➡ (イ) 「原子力施設における放射線業務及び緊急作業に係る安全衛生管理対策の強化について」(平成24年8月10日付け基発0810第1号)に基づく東京電力福島第一原子力発電所における事故の教訓を踏まえた対応の徹底に関する事項

- ### オ 業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策
- ➡ a 安全衛生経費の確保等、請負人等が安全で衛生的な作業を遂行するための配慮
  - ➡ b その他請負人等が安全衛生に係る事項を円滑に実施するための配慮

### ダウンロード可能です

事業者・一人親方の皆さまへ

2023年4月1日から 危険有害な作業※を行う事業者は以下の1、2に対して一定の保護措置が義務付けられます

- 1 作業を請け負わせる一人親方等
- 2 同じ場所で作業を行う労働者以外の者

労働安全衛生法に基づく省令改正で、作業を請け負わせる一人親方等や、同じ場所で作業を行う労働者以外の者に対しても、労働者と同等の保護が図られるよう、新たに一定の措置を実施することが事業者にも義務付けられます。

※ 危険有害な作業とは  
労働安全衛生法第22条に規定されている以下の11の省令で、労働者に対する健康障害防止のための保護措置の実施が義務付けられている作業（業務）が対象です。

- ・労働安全衛生規則 - 有機溶剤中毒予防規則 - 鉛中毒予防規則 - 四アルキル鉛中毒予防規則 - 特定化学物質等規制規則
- ・高圧ガス作業安全衛生規則 - 電線放射線障害防止規則 - 酸素欠乏危険防止規則 - 閉じ込め防止規則 - 石綿除去防止規則
- ・電力事業法に基づき電力供給設備により発生した放射線障害を防止するための取組等に付する電線放射線障害防止規則

法令改正の主な内容

- 1 作業を請け負わせる一人親方等に対する措置の義務化

作業の一部を請け負わせる場合は、請負人（一人親方・下請業者）に対して、以下の措置

## ダウンロード可能です

事業者・一人親方の皆さまへ

2025年4月から事業者が行う退避や立入禁止等の措置について、以下の1、2を対象とする保護措置が義務付けられます

- 1 危険箇所等で作業に従事する労働者以外の人
- 2 危険箇所等で行う作業の一部を請け負わせる一人親方等

労働安全衛生法に基づく省令改正により、作業を請け負わせる一人親方等や、同じ場所で作業を行う労働者以外の人に対して、労働者と同等の保護が図られるよう、必要な措置（※）を実施することが事業者には義務付けられます。

※ 労働安全衛生法第20条、第21条及び第25条、第25条の2に關して定められている以下の4つの省令で、作業場所に起因する危険性に対処するもの（退避、危険箇所への立入禁止等、火気使用禁止、悪天候時の作業禁止）について事業者が実施する措置が対象です。

・労働安全衛生規則    ・ボイラー及び圧力容器安全規則    ・クレーン等安全規則    ・ゴンドラ安全規則

**法令改正等の主な内容**

1 危険箇所等において事業者が行う退避や立入禁止等の措置の対象範囲を、作業場で何らかの作業に従事する全ての者に拡大

危険箇所等で作業を行う場合に、事業者が行う以下の措置については、同じ作業場所にいる労働者以外の人（一人親方や他社の労働者、資材搬入業者、警備員など、契約関係は問わ

# 新たな 化学物質規制

改正法令の内容の一部についてご説明いたします。

## 厚生労働省のホームページからダウンロード可能です

### 職場における化学物質等の管理のあり方に関する検討会 報告書

～ 化学物質への理解を高め  
自律的な管理を基本とする仕組みへ～

令和3年7月19日  
厚生労働省労働基準局安全衛生部

### 3 (1) 化学物質規制体系の見直し (自律的な管理を基軸とする規制への移行)

(前略)

なお、特定化学物質障害予防規則、有機溶剤中毒予防規則、鉛中毒予防規則、粉じん障害防止規則、四アルキル鉛中毒予防規則(以下「**特化則等**」という)は、自律的な管理の中に残すべき規定を除き、**5年後に廃止することを想定**し、その時点で十分に自律的な管理が定着していないと判断される場合は、特化則等の規制の廃止を見送り、さらにその5年後に改めて評価を行うことが適当である。

(後略)

## 労働安全衛生法令における化学物質管理

管理が困難な物質  
石綿、黄りんマッチ、ベンジジン及びその塩など8物質

自主管理が困難な物質  
有害性が高い物質  
許容濃度又はばく露限界値が示されている危険・有害な物質  
塩素化ビフェニル(PCB)、トルエン、鉛など123物質

GHS分類で危険性・有害性がある物質

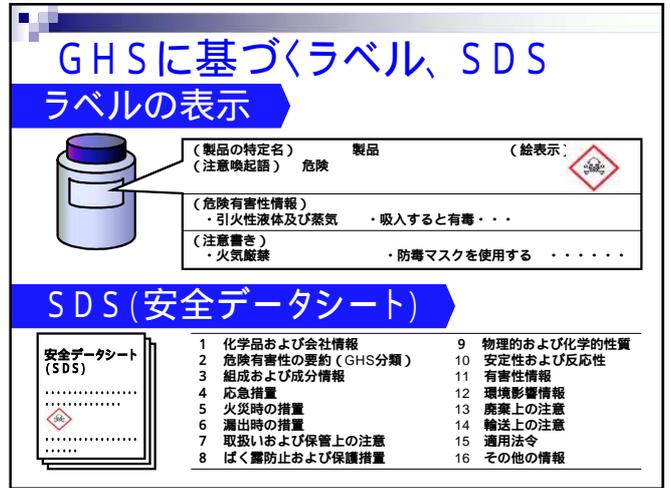
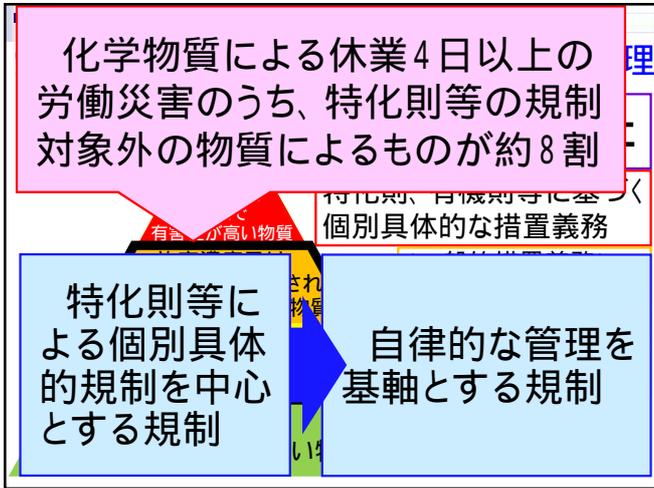
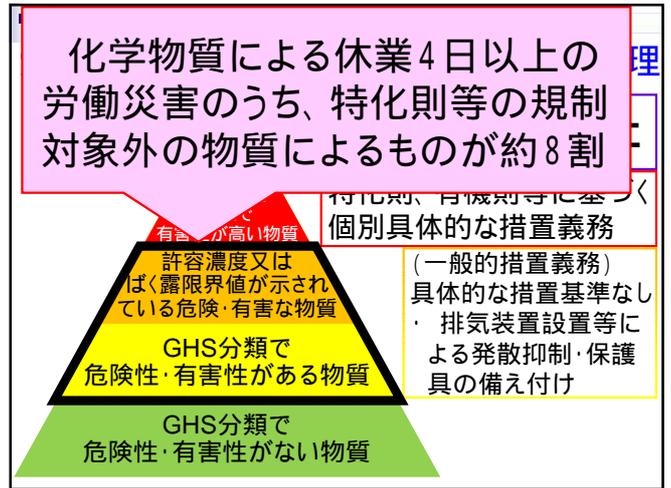
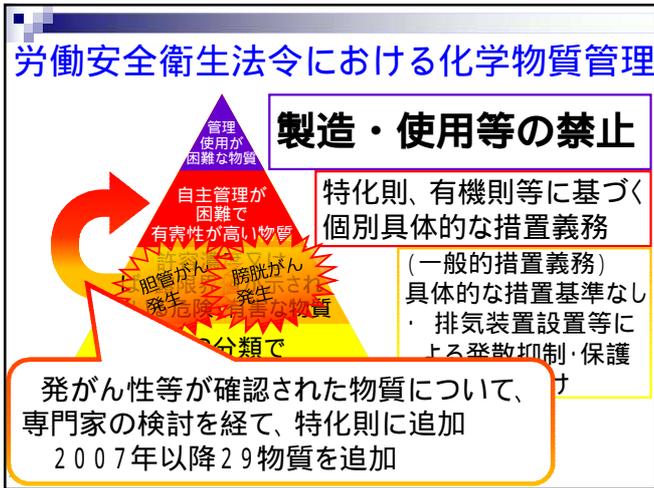
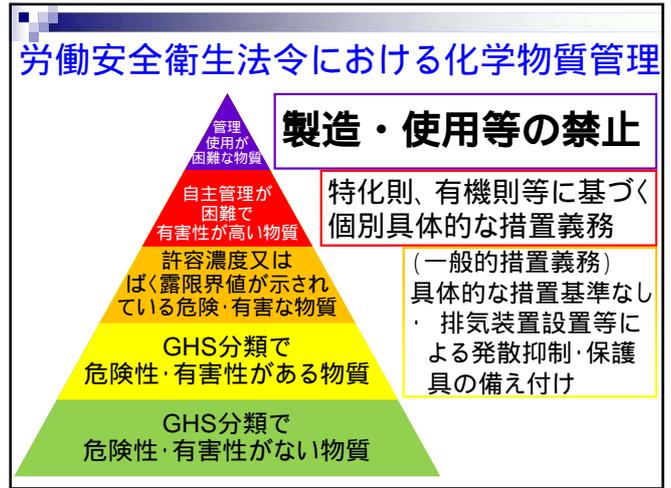
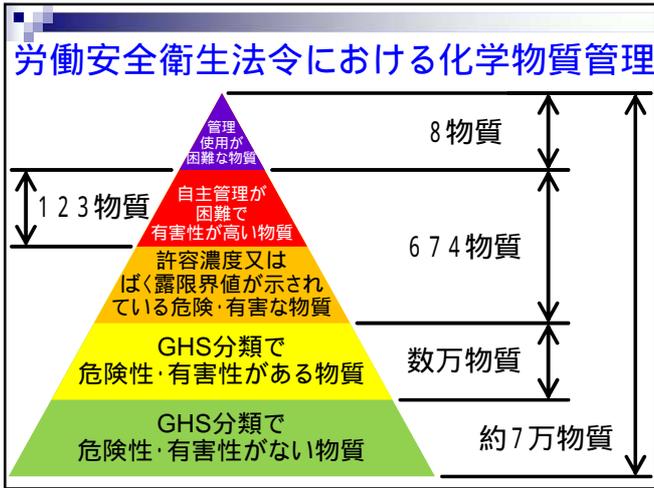
GHS分類で危険性・有害性がない物質

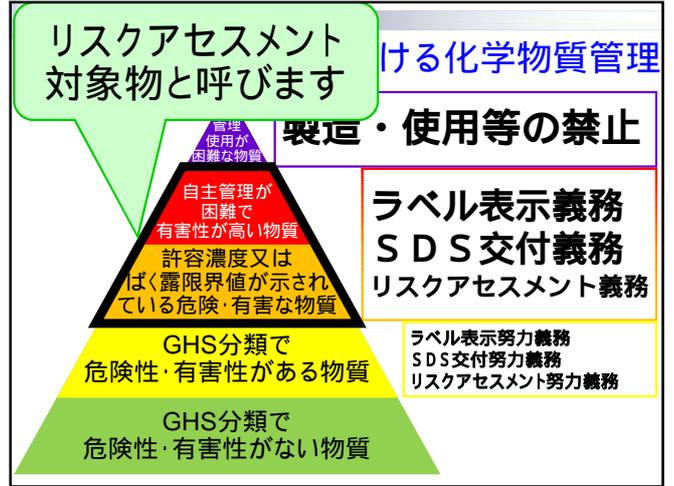
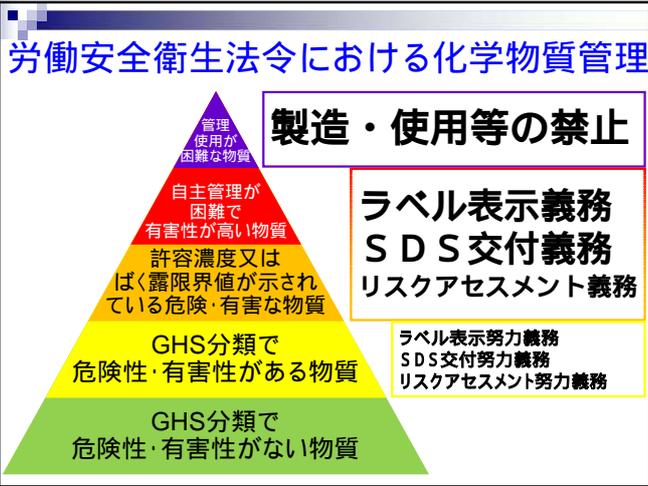
## 労働安全衛生法令における化学物質管理

GHS: 化学品の分類および表示に関する世界調和システム  
(The Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals)

GHS分類で危険性・有害性がある物質

GHS分類で危険性・有害性がない物質





### 新たな化学物質規制 (1 / 2)

塗りつぶした項目は、本日も説明しないものです

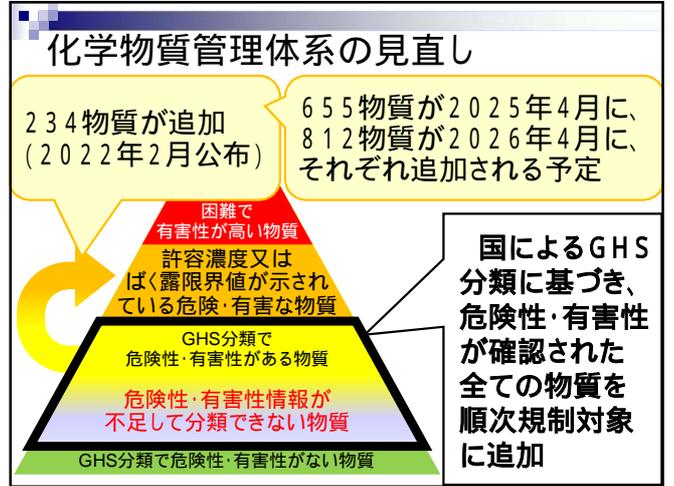
化学物質管理体系の見直し	ラベル表示・通知をしなければならない化学物質の追加
	ばく露を最小限度にすること (ばく露を濃度基準値以下にすること)
	ばく露低減措置等の意見聴取、記録の作成と保存
	皮膚等障害化学物質への直接接点の防止 (健康障害を起こすおそれのある物質関係)
	衛生委員会の付議事項の追加
	がん等の遅発性疾病の把握強化
	リスクアセスメント結果等に関する記録の作成と保存
	化学物質労災発生事業場等への労働基準監督署長による指示
リスクアセスメントに基づく健康診断の実施・記録作成等	
がん原性物質の作業記録の保存	

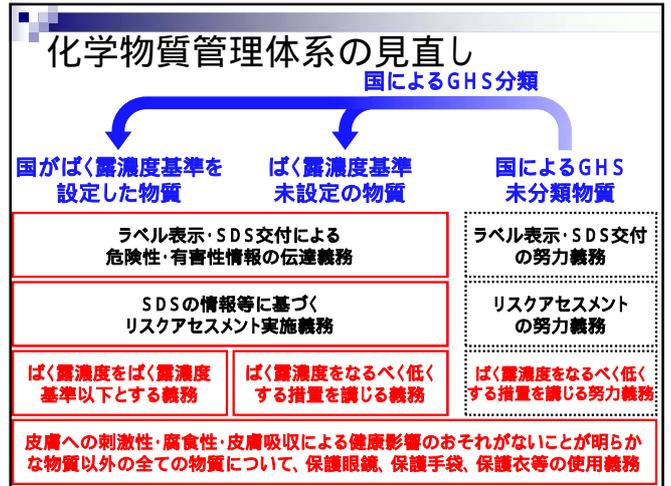
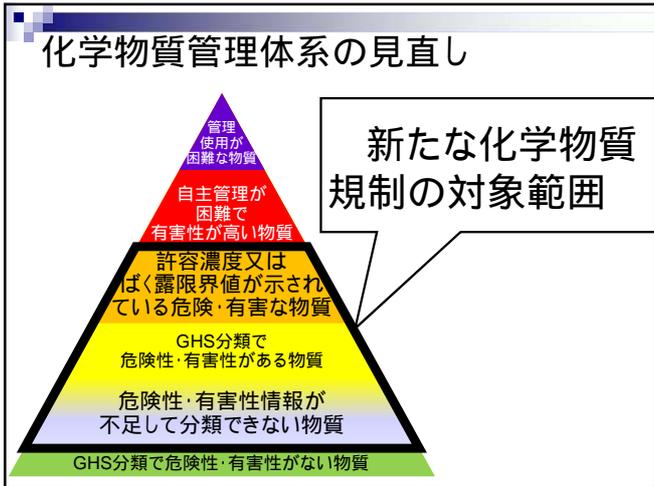
### 新たな化学物質規制 (2 / 2)

塗りつぶした項目は、本日も説明しないものです

実施体制の確立	化学物質管理者・保護具着用管理責任者の選任義務化
	雇入れ時等教育の拡充
	職長等に対する安全衛生教育が必要となる業種の拡大
情報伝達の強化	SDS等による通知方法の柔軟化
	SDS等の「人体に及ぼす作用」の定期確認及び更新
	SDS等による通知事項の追加と含有量表示の適正化
	事業場内で別容器等で保管する際の措置の強化
注文者が必要な措置を講じなければならない設備の範囲の拡大	
管理の水準が一定以上の事業場の個別規制の適用除外	
特殊健康診断の実施頻度の緩和	
作業環境測定結果が第3管理区分の事業場に対する措置の強化	

# 化学物質管理体系の見直し





厚生労働大臣が定める物質(濃度基準値設定物質)は、労働者がばく露される程度を、厚生労働大臣が定める濃度の基準(濃度基準値)以下としなければなりません。

**屋内作業場における業務のみ**

ばく露濃度をばく露濃度基準以下とする義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる努力義務
皮膚への刺激性・腐食性・皮膚吸収による健康影響のおそれがないことが明らかでない物質以外の全ての物質について、保護眼鏡、保護手袋、保護衣等の使用義務		

労働者がリスクアセスメント対象物にばく露される程度を、以下の方法等で最小限度にしなければなりません。

- 1 代替物等を使用する
- 2 発散源を密閉する設備、局所排気装置または全体換気装置を設置し、稼働する
- 3 作業の方法を改善する
- 4 有効な呼吸用保護具を使用する

ばく露濃度をばく露濃度基準以下とする義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる努力義務
皮膚への刺激性・腐食性・皮膚吸収による健康影響のおそれがないことが明らかでない物質以外の全ての物質について、保護眼鏡、保護手袋、保護衣等の使用義務		

これらの義務に基づく措置の内容と労働者のばく露の状況について、労働者の意見を聴く機会を設け、記録を作成し、3年間保存しなければなりません。(がん原性のある物質として厚生労働大臣が定めるものは30年間保存)

ばく露濃度をばく露濃度基準以下とする義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる努力義務
皮膚への刺激性・腐食性・皮膚吸収による健康影響のおそれがないことが明らかでない物質以外の全ての物質について、保護眼鏡、保護手袋、保護衣等の使用義務		

リスクアセスメント対象物以外の物質も、労働者がばく露される程度を、以下の方法等で、最小限度にするように努めなければなりません。

- 1 代替物等を使用する
- 2 発散源を密閉する設備、局所排気装置または全体換気装置を設置し、稼働する
- 3 作業の方法を改善する
- 4 有効な呼吸用保護具を使用する

ばく露濃度をばく露濃度基準以下とする義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる努力義務
皮膚への刺激性・腐食性・皮膚吸収による健康影響のおそれがないことが明らかでない物質以外の全ての物質について、保護眼鏡、保護手袋、保護衣等の使用義務		

健康障害を起こすおそれのあることが明らかな物質を製造し、または取り扱う業務に労働者を従事させる場合には、**義務**になりました。

健康障害を起こすおそれがないことが明らかなもの**以外**の物質を製造し、または取り扱う業務に労働者を従事させる場合には、**努力義務**になりました。

ばく露濃度をばく露濃度基準以下とする義務	ばく露濃度をなるべく低く措置を講じる義務	ばく露濃度をなるべく低くする措置を講じる努力義務
----------------------	----------------------	--------------------------

皮膚への刺激性・腐食性・皮膚吸収による健康影響のおそれがないことが明らかな物質以外の全ての物質について、保護眼鏡、保護手袋、保護衣等の使用義務

## 化学物質の自律的な管理のための実施体制の確立

### 化学物質管理者の選任の義務化

#### 選任が必要な事業場

リスクアセスメント対象物を製造、取扱い、または譲渡提供をする事業場(業種・規模要件なし)

- ・ 個別の作業現場毎ではなく、工場、店社、営業所等、事業場ごとに選任
- ・ 一般消費者の生活の用に供される製品のみを取り扱う事業場は対象外

### 化学物質管理者の選任の義務化

#### 選任要件

リスクアセスメント対象物の製造事業場	専門的講習の修了者 (又は同等以上の能力を有する者)
リスクアセスメント対象物の製造事業場以外の事業場	資格要件なし (専門的講習等の受講を推奨)

専門的講習のカリキュラムは、学科教育9時間、実習3時間

### 保護具着用管理責任者の選任の義務化

#### 選任が必要な事業場

リスクアセスメントに基づく措置として労働者に保護具を使用させる事業場

#### 選任要件

保護具について一定の経験及び知識を有する者(第1種衛生管理者免許を受けた者、有機溶剤作業主任者技能講習を修了した者、安全衛生推進者の選任要件を満たす者等)

### 雇入れ時等教育の拡充

雇入れ時等の教育のうち、特定の業種では一部教育項目の省略が認められていましたが、この省略規定を廃止。

危険性・有害性のある化学物質を製造し、または取り扱う全ての事業場で、化学物質の安全衛生に関する必要な教育を行わなければなりません。

# 労働安全衛生関係の一部の 電子申請義務化

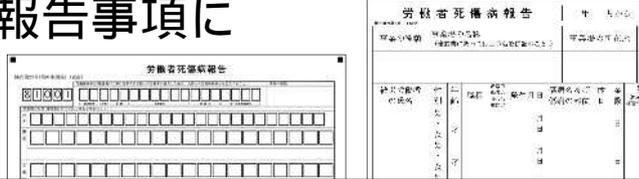
- ## 以下の手続の電子申請が原則義務化
- 定期健康診断結果報告書
  - 有害な業務に係る歯科健康診断結果報告書
  - 心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告書
  - 有機溶剤等健康診断結果報告書
  - じん肺健康管理実施状況報告
  - 総括安全衛生管理者・安全管理者・衛生管理者・産業医選任報告
  - 労働者死傷病報告

## 施行期日 令和7年1月1日

当分の間は、書面による報告が可能です。  
 ただし、**労働者死傷病報告**は報告事項が変更されるため、従来の報告様式の第23号及び第24号は**使用できなくなります**。

## 労働者死傷病報告の報告事項等の変更

休業4日未満の報告について休業4日以上との報告と同様の報告事項に



報告事項	従来(第23号)	変更後(第23号)
1. 労働者の氏名	○	○
2. 労働者の性別	○	○
3. 労働者の年齢	○	○
4. 労働者の職種	○	○
5. 労働者の就業場所	○	○
6. 労働者の就業日	○	○
7. 労働者の就業時間	○	○
8. 労働者の就業場所の名称	○	○
9. 労働者の就業場所の所在地	○	○
10. 労働者の就業場所の業種	○	○
11. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
12. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
13. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
14. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
15. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
16. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
17. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
18. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
19. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
20. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
21. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
22. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
23. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
24. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
25. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
26. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
27. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
28. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
29. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
30. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
31. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
32. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
33. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
34. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
35. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
36. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
37. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
38. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
39. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
40. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
41. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
42. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
43. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
44. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
45. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
46. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
47. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
48. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
49. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
50. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
51. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
52. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
53. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
54. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
55. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
56. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
57. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
58. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
59. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
60. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
61. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
62. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
63. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
64. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
65. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
66. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
67. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
68. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
69. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
70. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
71. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
72. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
73. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
74. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
75. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
76. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
77. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
78. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
79. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
80. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
81. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
82. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
83. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
84. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
85. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
86. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
87. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
88. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
89. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
90. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
91. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
92. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
93. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
94. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
95. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
96. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○
97. 労働者の就業場所の事業の所在地	○	○
98. 労働者の就業場所の事業の業種	○	○
99. 労働者の就業場所の事業の種類	○	○
100. 労働者の就業場所の事業の名称	○	○

## お手元のリーフレットです

事業主の皆さまへ

### 労働者死傷病報告の報告事項が改正され、電子申請が義務化※されます

令和7年(2025年)1月1日施行

労働者が労働災害等により死亡し、又は休業したときには、事業者は所轄の労働基準監督署に労働者死傷病報告を提出しなければなりません(労働安全衛生規則第97条)。

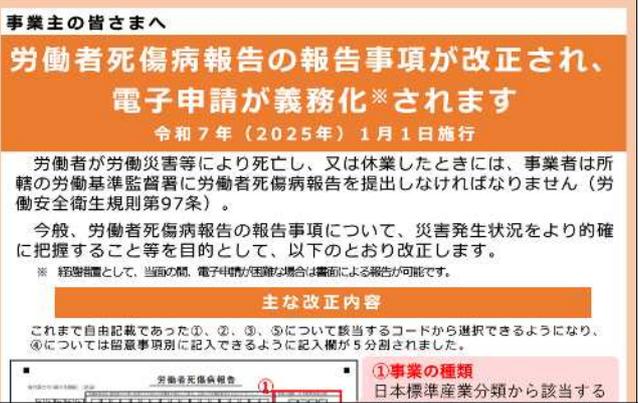
今般、労働者死傷病報告の報告事項について、災害発生状況をより的確に把握すること等を目的として、以下のとおり改正します。

※ 経過措置として、当面の間、電子申請が困難な場合は書面による報告が可能です。

#### 主な改正内容

これまで自由記載であった①、②、③、④について該当するコードから選択できるようになり、④については得意事項別に記入できるように記入欄が5分割されました。

①事業の種類  
日本標準産業分類から該当する



## 「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス」から電子申請が可能に

入力支援サービス

帳票作成メニューへ (電子申請を利用しない方はこちら)

帳票作成メニューへ (電子申請を利用する方はこちら)

### 労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービスとは?

