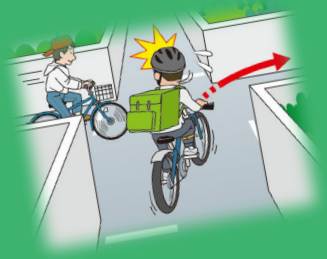
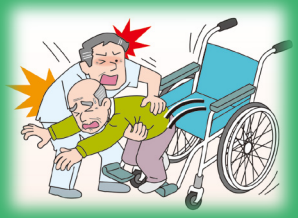


労災保険特別加入団体用テキスト

フリーランスの業務災害防止



中央労働災害防止協会

はじめに

現代の日本における働き方にはさまざまなスタイルがあり、特定の企業等に所属せずに仕事をするいわゆる“フリーランス”として働いている人は462万人いると試算されています（「フリーランス実態調査結果」内閣官房2020年）。

仕事をする上では、雇われて働く労働者であっても、フリーランスの方であっても、ケガをしたり病気にかかったりすることなく健やかな職業生活を送ることが望まれます。

そこでわが国における働き方の多様化の進展に鑑み、個人が事業者として受託した業務に安心して従事できるよう、特定フリーランス事業＊1を行う方が、労災保険に特別加入できる新たな枠組みが、令和6年11月より始まりました＊2。これにより、特定フリーランス事業を行う方が労災保険に特別加入することで労災保険給付を受けることができるようになりました。

本書は、働く人の安全衛生に関するルールや災害防止対策について紹介しています。フリーランス一人ひとりの、安全で健康に働く一助になることを願っています。

＊1 特定フリーランス事業とは：「フリーランスが企業等から業務委託を受けて行う事業(特定受託事業。いわゆるBtoBの事業)」または「フリーランスが消費者(業務委託事業者以外の者)から委託を受けて行う特定受託事業と同種の事業（いわゆるBtoCの事業)」（他に特別加入可能な事業または作業を除く）のことをいいます。

＊2 特別加入は、特定の事業または作業ごとに、該当する特別加入団体を通じて加入することができます。特定の事業または作業としては、特定フリーランス事業のほかに、例えば、個人貨物運送業者、建設業の一人親方等、柔道整復師、芸能関係作業従事者、アニメーション制作作業従事者、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、ITフリーランス、歯科技工士などがあります。該当する事業または作業に当てはまらない方は、特定フリーランス事業の方を対象にした特別加入団体を通じて労災保険に加入してください。

**フリーランスの労災保険特別加入制度については
厚生労働省のホームページをご覧ください。**

「令和6年11月から「フリーランス」が
労災保険の「特別加入」の対象となります」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousai/kanyu_r3.4.1_00010.html

本書の構成と使い方

このテキストは、フリーランスの業務災害を防止するための基本的な事項を「共通項目」と「任意項目」に分けて解説しています。

共通項目は全員が学びます

「共通項目」はどんな業種・業態にも関係するものです。フリーランスの方に共通して知っておいてほしいことですので、全員が学んでください。

任意項目は選択して学びます

「任意項目」は個別の対策です。それぞれの作業内容に合わせ、当てはまるものがある場合は必要に応じて選んで、学んでください。災害事例からどんなケガや健康障害を起こすことがあるのかを知り、自分でできる対策をしましょう。

「任意項目」は、すべての作業内容を網羅しているわけではないので、特別加入団体が別途行う教育がある場合、それらの項目も学んでください。

業種・業態や働く場所によって学ぶ項目の目安を次ページに示しますので、参考にしてください。

学ぶ項目の目安

		共通項目	任意項目						
			1 座りすぎを防ごう	2 交通労働災害を防ごう	3 切れ・こすれ対策をしよう	4 はさまれ・巻き込まれ対策をしよう	5 墜落・転落対策をしよう	6 化学物質について知ろう	7 熱中症対策をしよう
業種別	**営業・販売関連** 営業／接客／販売	○		○					○
業種別	**事務・ビジネス関連** 秘書／各種事務サポート／広報・マーケティング／リサーチ・分析／人事、総務スペシャリスト／経理・財務、経営管理スペシャリスト／経営コンサルタント／士業	○	○						○
業種別	**IT関連** ITコンサルタント／システムエンジニア／データアナリスト・データエンジニア／プログラマー／WEBデザイナー	○	○						
業種別	**クリエイティブ関連** デザイナー／編集／DTP／ライター／フォトグラファー／イラストレーター／アニメーター／映像ディレクター／設計・製図	○	○				○	○	
業種別	**理・美容関連** 美容師／エステティシャン／ネイリスト／スタイリスト／メイクアップアーティスト	○			○			○	
業種別	**エンターテイメント関連** 俳優／ダンサー／音楽家／その他エンターテイナー／舞台・ライブ運営スペシャリスト	○			○	○	○	○	○
業種別	**暮らし・学び関連** ベビーシッター・保育／教育／習い事講師／ハウスキーパー（家事全般）／飲食／小売	○			○			○	○
業種別	**からだ・健康関連** 医療・看護・薬事／介護／スポーツトレーナー・インストラクター／鍼灸・マッサージ	○		○				○	○
業種別	**ものづくり・ものはこび関連** 製造・工作／建築・建設／運送	○		○	○	○	○	○	○
業種別	**コミュニケーション関連** 通訳・翻訳／観光ガイド・バスガイド	○	○						
作業場所別	**屋内（自宅）での作業**	○	○					○	
作業場所別	**屋内（自宅以外）での作業**	○	○	○	○			○	○
作業場所別	**屋外作業**	○		○	○	○	○	○	○

もくじ

はじめに …… 2
本書の構成と使い方 …… 4

共通項目
第1章 業務災害に関する基本的な知識 …… 9

1 フリーランスの就業の状況 …… 10
2 フリーランスの業務災害の発生状況 …… 10
3 業務災害を防止する重要性 …… 12

共通項目
第2章 作業環境の管理・作業の管理の基本 …… 17

1 災害リスクへの対応 …… 18
2 作業環境の管理 …… 23
3 作業の管理 …… 26

共通項目
第3章 健康管理の基本 …… 29

1 健康管理の基本的な考え方 …… 30
2 定期的な健康診断の受診のすすめ …… 32
3 自らの健康管理に対する意識向上 …… 33

共通項目
第4章 業務災害防止・健康管理に向けた主な取組み …… 43

1 長時間の就業による健康障害を防ごう …… 44
2 メンタルヘルス不調を予防しよう …… 46
3 情報機器を快適に使おう …… 50
4 腰痛予防対策をしよう …… 60
5 転倒災害を防ごう …… 70

共通項目

第5章 業務上の適切な連絡・相談 …… 79

1 事前の連絡・相談 ……80
2 業務途中の連絡・相談 ……80
3 トラブルの相談……82

共通項目

第6章 業務災害にあった場合の対応 …… 83

1 異常時には……84
2 災害・事故発生時には ……85

任意項目

職種に応じた業務災害防止対策…… 91

1 座りすぎを防ごう ……92
2 交通労働災害を防ごう ……97
3 切れ・こすれ対策をしよう …… 110
4 はさまれ・巻き込まれ対策をしよう …… 117
5 墜落・転落対策をしよう…… 124
6 化学物質について知ろう…… 130
7 熱中症対策をしよう…… 135

共通項目

第1章
業務災害に関する基本的な知識

1 フリーランスの就業の状況 …… 10
2 フリーランスの業務災害の発生状況 …… 10
3 業務災害を防止する重要性 …… 12

1 フリーランスの就業の状況

日本でフリーランスとして働いている人は462万人いると試算されています（「フリーランス実態調査結果」内閣官房2020年）。デザイン・映像制作関連、IT関連、事務関連、専門業務、現場作業関連などさまざまな業種、分野で活躍しています。

2 フリーランスの業務災害の発生状況

組織に雇われて働く労働者については、災害の報告制度に基づいた労働災害の発生状況が厚生労働省より公表されています。これにより、災害件数をはじめ事故の型別や事業場規模別、年齢別などの発生状況が明らかになっています。

フリーランスは労働安全衛生法*1上の定義がなく、明確な保護対象になっていません。そのためフリーランスで働く方々の業務災害を網羅的に把握する仕組みもなく、正確な数字は把握できていません*2。

なお、組織に雇われて働く労働者以外の方の業務災害も、労働者と同様の原因により発生しています。また、業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や業務による心理的負荷（仕事によるストレス）による精神障害も報告されています。したがってフリーランスで働く方々も同様に業務災害防止が重要なテーマとなっています。

＊1 労働安全衛生法：労働者が職場で働く上で安全・健康に働けるよう、快適な職場環境を形成することを目的に昭和47年に制定された法律。

＊2 厚生労働省において、個人事業者等の労働安全衛生法上の位置づけや業務上の災害に関する報告制度の創設等を検討中。

※これらの災害事例は労災認定されたものだけに限りません。

3 業務災害を防止する重要性

(1) 業務災害とは何か

「業務災害」とは、業務が原因となった負傷、疾病、障害または死亡をいいます。

疾病については、一般に多数の原因または条件が競合していることが多く、業務と疾病との間に相当の因果関係があると認められる場合にはじめて業務上疾病として労災保険給付の対象となります。

(2) なぜ発生するのか

では、なぜ業務災害が起きるのでしょうか。ケガをした原因を調べてみると、使用する機器や設備などが安全でない状態になっており、作業をする人も安全でない行動をとっていて、それがからみあって発生している場合が多くみられます。

例えば、通路に荷物を置いていたところ、書類を見ながら通路を歩いていたので、荷物につまずいて転倒してしまうという事故を例として考えてみます。

この場合、通路に物を置いていたというのが安全でない状態「不安全状態」であり、書類を見ながら歩くのが安全でない行動「不安全行動」ということになります。

したがって、このような不安全状態や不安全行動をなくせば業務災害は防げるということになります。

なお、事故をもたらすのは直接原因と間接原因があります。先ほどの例でいえば、書類を見ながら歩くというのが直接原因ですが、その背景として、仕事にトラブルが発生し、確認しながら移動していたということであれば、仕事のトラブルが間接原因ということになります。

また、通路に荷物を置いたというもう一つの直接原因には、臨時の荷物だったので、倉庫にしまうのを怠ってしまったという間接原因も考えられます。

事故を起こさないようにするためには、直接原因はいうまでもなく、間接原因も極力取り除くということが重要です。

(3) 業務災害を防止する重要性

フリーランスの業種によっては、自分の仕事では大ケガをしたり、重篤な病気になったりすることはほとんどないと思っている人も少なくありません。しかし、ひとたびケガをしたり、病気になったりすると、仕事を休まざるを得なくなり、日常生活にも影響を及ぼすことになります。

労働安全衛生に関するルールは働く人のためにあります。フリーランスの働き方はさまざまですが、どんな作業をする仕事であっても「自分の身を自分で守る」ために、災害にあわない働き方、安全で健康に働く方法を知って実践していきましょう。

労働安全衛生に関するルール

労働者の安全衛生については、「労働安全衛生法」という法律があり、その法律の下で、作業場の衛生や、粉じん、化学物質の取扱い、高所作業や機械設備、放射線などの取扱いに関するルールが定められています。

この労働安全衛生法のルールは、基本的には「労働者」ではないフリーランスに適用されるものではありませんが、もし同じような作業をする場合には、こうした作業のルールなどを参考にすることが、ご自身で安全衛生のための取組みをするのに役立てられます。

なお、厚生労働省において、個人事業者等の労働安全衛生法上の位置づけや労働者と同じ場所で就業する場合の対策の強化等を検討中です。

▶厚生労働省　安全・衛生
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/index.html

【参考情報】

▶厚生労働省労働基準局安全衛生部「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会 報告書」（令和5年10月）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36009.html

アブセンティーズムとプレゼンティーズム

近年、働く人の健康関連問題の一つに「アブセンティーズムとプレゼンティーズム」があります。「アブセンティーズム」とは健康上の問題により休業や遅刻早退している状態、「プレゼンティーズム」とは出勤はしているものの、健康上の理由により生産性が低下している状態をいいます。

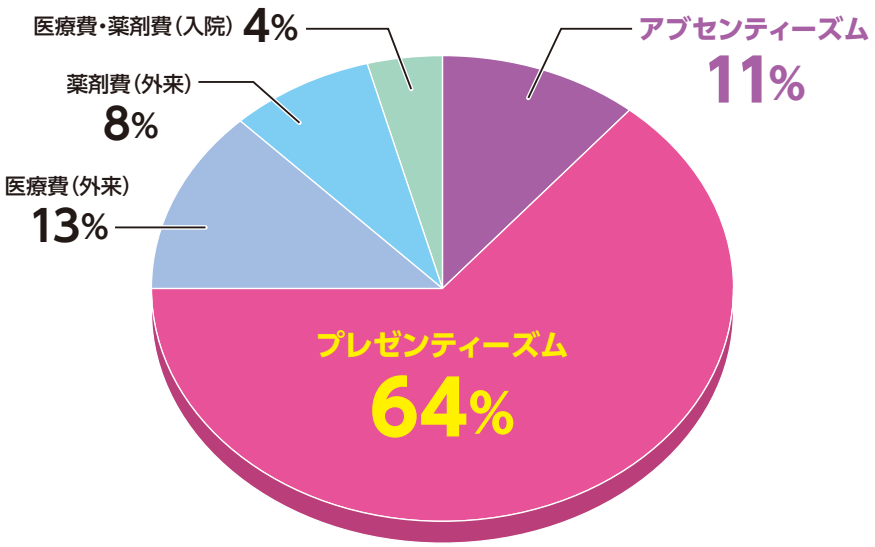
労働者の健康関連コストは、アブセンティーズムよりもプレゼンティーズムの占める割合が高いとされており、プレゼンティーズムの課題解決が注目されています。

4大プレゼンティーズムと称されているのは「メンタル不調」「首の不調・肩こり」「腰痛」「睡眠障害」です。特にこれらを包括的に予防することが、不調をもたらさずに働くために重要で、企業にとっても力を入れる必要があると考えられています。

フリーランスとして働く場合も、参考にしてください。

労働損失額の内訳

対象：日本企業4社で働く労働者12,350人のデータより（永田智久先生、梶木繁之先生のご提供）



出典：松平浩『職場における新たな腰痛対策Q&A50　既存の腰痛概念の変革と実践』（公益財団法人産業医学振興財団 2023年）

FLEELANCE

共通項目

第2章

作業環境の管理・作業の管理の基本

1 災害リスクへの対応 …… 18
2 作業環境の管理 …… 23
3 作業の管理 …… 26

FLEELANCE

1 災害リスクへの対応

(1)災害防止に必要なコミュニケーションの活性化

事業場では、職場の安全面や衛生面に関わる責任者がいて、事業場の労働者全員が協力して安全衛生を進めていくという体制が整備されています。労働者は、労働災害防止のために必要な情報を得ることができるとともに、自らの意見を使用者側に伝えて改善に結びつけています。

フリーランスについても、できる限り注文者等との間で、以下のような事項について、災害防止に必要なコミュニケーションをとることが望ましいと考えられます。

注文者等が実施する健康障害防止措置(安全衛生上のルールを定める等)には協力しましょう。

【安全衛生体制整備の例】

- 作業に当たって災害防止上必要な報告や注意事項を、誰からどのように得るか
- 作業に当たって、災害防止上問題が生じた場合の相談先について
- 心身に不調を感じた場合の相談先、連絡先について
- 事故・災害発生時の緊急連絡先について

☆連絡・相談については「共通項目 第5章 業務上の適切な連絡・相談」をご覧ください。

(2) 災害防止に必要な情報の収集

作業に伴う業務災害について、必要な情報を得たいと思ったときには、同種の作業を労働者が行う場合、どのような災害が発生しているのか、どのような健康障害リスクがあるか、どのような対策が講じられているのかということが参考になります。注文者等からそれらに関する情報提供＊1を受けたり、労働災害の発生状況や労働災害防止対策に活用可能な情報を掲載した「職場のあんぜんサイト」（厚生労働省）などを利用し、業務を実施する前に必要な情報をあらかじめ収集しておきましょう。

＊1 厚生労働省が策定している「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」＊2では、注文者等は、自らも行う仕事の一部を個人事業者等に注文する場合や個人事業者等に注文する仕事の安全衛生について下記の事項を把握している場合は、個人事業者等にこれらの事項を情報提供することが推奨されています。

- 注文する危険有害業務の内容、当該業務による健康障害リスクや健康障害防止対策に関する情報
- 注文する危険有害業務を行う際、労働者であれば受講が必要となる特別教育や受講することが望ましい安全衛生教育
- 注文する危険有害業務を常時行う際、労働者であれば受診が必要となる特殊健康診断等（労働安全衛生法第66条第2項に基づく健康診断、同条第3項に基づく歯科健康診断、じん肺法に基づくじん肺健康診断およびリスクアセスメント対象物健康診断をいう。）や受診することが望ましい健康診断

＊2 個人事業者等（事業を行う者のうち労働者を使用しないもの及び中小企業の事業主又は役員）が健康に就業するために、個人事業者等が自身で行うべき事項、注文者等（個人事業者等に仕事を注文する注文者又は注文者ではないものの、個人事業者等が受注した仕事に関し、個人事業者等が契約内容を履行する上で支持、調整を要するものについて必要な干渉を行う者）が行うべき事項や配慮すべき事項等を周知し、それぞれの立場での自主的な取組みの実施を促すもの

(3)災害防止に役立つ具体的活動

災害防止のために労働現場等では、「ヒヤリ・ハット活動」や「KY(危険予知)活動」など、労働者参加型の基本的な取組みがあります。フリーランスの作業内容に応じて、こうしたものを参考とした取組みを行うことも災害防止に役立ちます。

■ヒヤリ・ハット活動

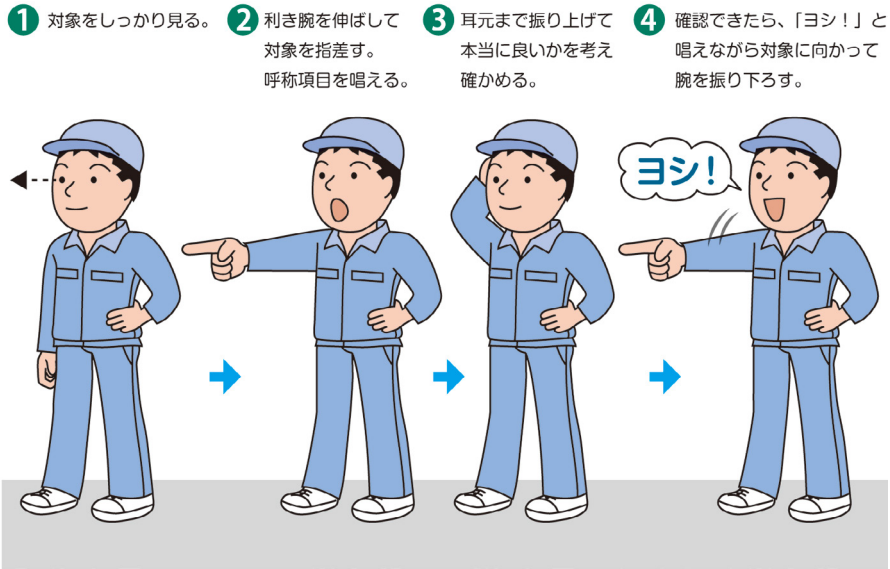
仕事をしていて、もう少しでケガをするところだったということがあります。また、人の危険な行動を見ることもあります。このヒヤッとした、あるいはハッとしたことに注目し、災害防止に結びつけることを「ヒヤリ・ハット活動」といいます。重大な事故になる前に、対策を考え、同じようなことのないように改善します。また、自らが経験した「ヒヤリ・ハット事例」については、適宜注文者等に情報共有することも必要です。

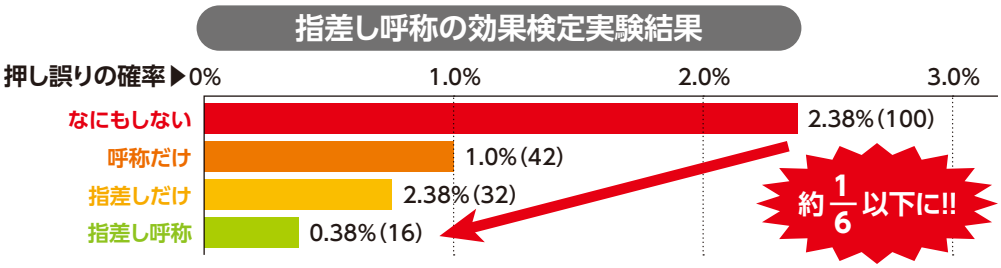
■KY(危険予知)活動

作業や職場にひそむ危険性等の要因を発見し解決する方法の一つです。誰でもついうっかりしたり、見間違えたりすることがあります。そうしたヒューマンエラー事故の防止に有効な手段であるといわれています。具体的な作業のイラストを見ながら、作業の中での危険な動きや物の状態を考え、その内容を踏まえて、安全に作業するために注意が必要な箇所などを決め、指差し呼称で確認して行動する方法です。一緒に働く人が作業前に集まってグループで行うこともありますし、一人で行うこともあります。

■指差し呼称

作業対象や注意が必要な箇所などを目で見て、指差し、「○○ヨシ！」などと声に出して確認することをいいます。これらの行動をすることによって意識レベルを上げ、緊張感、集中力を高め、確認の精度を上げる効果があるとされています。





芳賀繁・赤塚肇・白戸宏明「指差呼称」のエラー防止効果の室内実験による検証
産業・組織心理学研究 Vol.9, No2, 107～114, 1996.(公益財団法人 鉄道総合技術研究所 1996年)

■5S(整理・整頓・清掃・清潔・しつけ)

不要なものや置きっぱなしになってるものがつまずきの原因になったり、油汚れや水濡れが滑りの原因になったりすることがあります。一つの仕事をした後は、次の仕事を始める前に片付けてから取り掛かるようにしましょう。

整理(Seiri)	必要なものと不要なものを区別して、不要なものを処分する
整頓(Seiton)	必要なものを使いやすい状態にしておく
清掃(Seisou)	掃除をしてゴミ・汚れのない状態にする
清潔(Seiketsu)	整理・整頓・清掃した良好な状態を維持する
しつけ(Shitsuke)	決めたこと、教わったことを必ず守るように教育する

(4) 安全衛生教育等の受講

新たな業務に従事するときや、業務の内容を変更するときなどは、可能な限り、災害防止のために必要な研修等を受講をすることが望ましいです。その方法には以下のようなものがあります。

①本テキストをはじめとする各種教材を活用した自己学習

②労働災害防止団体が実施する教育・研修の受講

③注文者等が労働者に対して実施する教育への参加（労働者と同種の作業に従事する場合に注文者等が参加を認めるなど、注文者等と調整が付く場合）

④特別加入団体が実施する教育への参加

⑤労働者であれば受講が必要となる特別教育（フォークリフトの運転、テールゲートリフターの操作、足場の組立て、墜落制止用器具を用いて行う作業等）の受講

なお、注文された危険有害作業を行う際、労働者であれば受講が必要となる特別教育や受講することが望ましい安全衛生教育、業務災害に係る情報については、注文者等に問い合わせをすることも考えられます。

また、同じような仕事や作業を行っている人々が集まるコミュニティサイトやオンラインのフォーラムなどがあれば、そこで情報を収集することもできるでしょう。

2 作業環境の管理

作業環境の管理とは、作業環境がもとで働く人が健康を害することがないように管理することです。作業環境の要素は多岐にわたりますが、代表的なものは以下のとおりです。事務室の環境管理については「事務所衛生基準規則」で定められています。働く作業環境の状況を把握し、改善できることがあれば実践していきましょう。

注文者等が指定する作業場で仕事をする場合などは、他の労働者と差がない環境となっているかを確認しましょう。問題がある場合には注文者等に相談し改善してもらうことが望ましいです。

出張先の現場など、初めて行く場所の場合は、あらかじめ作業場所に関する情報を入手し、作業に対応した服装や装備を整えておくことが望ましいです。作業中に、水分補給、トイレ休憩を行うことができるかも調べておきましょう。自分で改善することができない環境であることもありますが、少しでも工夫ができる余地がないか考えてみましょう。

【作業環境要素の例】

- 温度、湿度、気流、輻射熱
- 空気環境、換気
- 視環境（採光、照明、彩色）
- 音環境（大きさ、高さ、音色）
- 作業空間
- 休憩場所

(1)温熱環境

温熱環境は、気温、湿度、気流、輻射熱の4つの要素が影響します。これらに加えて、作業強度、作業時間、服装、体調なども関係してきます。近年、熱中症による死傷者は増加傾向であるので、注意が必要です。

☆熱中症対策については「任意項目　7　熱中症対策をしよう」をご覧ください。

(2)空気環境

空気環境は、温湿度とともに、粉じんや二酸化炭素、一酸化炭素、化学物質などさまざまなものが影響します。

暖房器具やガス器具を使う際の換気や冬場の乾燥対策としての加湿等にも注意が必要です。

事務所の空気環境の基準

- 室温は18～28度以内
- 湿度は40～70%以内

（空調設備のある場合）

（事務所衛生基準規則より）

(3)視環境

作業場の採光、照明、彩色は作業能率に影響します。物がよく見えない明るさで作業を続けていると、目に負担がかかるだけでなく、危険な状況に気づけないことにもなりかねません。

まぶしすぎたり、バランスが悪く調和のとれていない色調等にも注意しましょう。

事務所の照度の基準

- 一般的な事務作業：300ルクス以上
- 付随的な事務作業：150ルクス以上

（文字を読み込んだり細かく識別したりする必要のない作業）

（事務所衛生基準規則より）

(4)音環境

騒音は、人にとってうるさいと感じる音のことです。会話や電話に支障がある状態は避けるようにしましょう。

85dB（デシベル）以上の音を継続的に聞いていると聴力が低下するおそれがあります。定期的に耳を休め、違和感がある場合は医療機関を受診しましょう。

騒音の目安

85dB　救急車のサイレン

…大きな声でないと会話できない…

80dB　電車の中

60dB　一般的な会話

(5) 作業空間

適切な作業空間を保つことは安全に作業するだけでなく、効率的に仕事を進めるためにも重要です。また作業に伴う設備、什器、道具などの使い勝手も考えましょう。

作業空間確保の例

- 作業場所と通路の区別をする
- よく使うものを近くに置く
- 一作業一片付け　など

(6) 休憩場所

決まった休憩時間や場所を設けずに、仕事をする場合があるかもしれませんが、身体的疲労の回復や精神的なストレスの緩和のためには定期的にからだを休める必要があります。作業姿勢を変えたり、着替えたり、作業場所を変えたりするなど、リフレッシュして疲労をため込まないようにしましょう。

3 作業の管理

前節で解説した、「作業環境の管理」は作業のための空間を管理するのに対し、「作業の管理」とは、作業そのものに着目し、作業の際に発生する有害因子を排除し、作業負荷の軽減を図り、働く人の健康を守るために行うものです。作業にはいろいろな方法があり、作業者の行動もさまざまですが、代表的な作業の管理の要素は以下のとおりです。

【作業の管理要素】

- **労働態様**（労働時間、休憩時間、休日、深夜業、作業の質、作業密度など）
- **作業方法**（作業動作、作業頻度、作業姿勢、作業位置、作業のしやすさなど）
- **作業環境**（気積、換気、温湿度、照度、騒音、振動、色彩など）
- **作業空間**（作業スペース、作業面、作業台、設備、什器、道具など）
- **作業負荷**（労働生理、疲労・ストレスチェック調査など）

☆情報機器作業対策については「共通項目 第4章 3 情報機器を快適に使おう」をご覧ください。

(1) 疲労対策

多くの職場で機械化、自動化が進んでおり、人力で行う作業は減っているともいわれますが、一方で情報機器作業のように、一部の筋力だけ使う局所疲労は問題になっています。休息時間を加味したゆとりある作業計画をたてるとともに、規則的な生活リズムを保つようにしましょう。

(2) 休憩時間

身体的疲労の回復や精神的なストレスの緩和のために、作業時間の長さ、拘束性、連続性などを考え、定期的にからだを休める時間をとりましょう。一連続作業の疲労の例としては、作業の種類にもよりますが10分から60

分くらいで影響が認められます。また、1日の疲労を翌日に持ち越さないよう、睡眠、休養をしっかり取るよう心がけましょう。

(3)作業手順、作業姿勢

作業のしやすさを考えて作業の手順を決めましょう。

作業の内容によって、作業姿勢にも注意しましょう。長時間同じ姿勢、不自然な姿勢、不安定な姿勢を続けると、からだに不調をきたします。性別、年齢、体格、体調など個人差があることも考慮しておきましょう。

椅子、作業面・作業台の注意点には次のようなものがあります。

【椅子】

- 立ったり、座ったりが容易にできる
- 足が自由に動かせる
- 背もたれがあり、調節できる

【作業面・作業台(立ち作業)】

- 精密な作業は肘の高さくらい
- 軽い作業の場合は肘より10cmくらい低く
- 強い力の作業は肘より20cmくらい低く

☆腰痛対策については「共通項目 第4章 4 腰痛予防対策をしよう」、情報機器作業については「共通項目 第4章 3 情報機器を快適に使おう」をご覧ください。

(4) 安全衛生保護具

機械設備や作業環境の対策をしても防ぎきれない危険や有害物質から身を守るためのものとして、安全衛生保護具があります。保護帽や防じんマスクなど用途に合わせてさまざまな種類があります。作業に適したものを選び、自分のからだに合ったものを適切な方法で身につけましょう。

【参考情報】

- ▶**厚生労働省　職場のあんぜんサイト**
  https://anzeninfo.mhlw.go.jp/
- ▶**中央労働災害防止協会　安全衛生保護具の基礎知識（動画）**
  https://www.jisha.or.jp/order2023/hogogu/
- ▶**松平浩『職場における新たな腰痛対策Q&A50　既存の腰痛概念の変革と実践』**（公益財団法人産業医学振興財団 2023年）
- ▶**厚生労働省「自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備」**
  https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html
- ▶**厚生労働省「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」**（令和6年5月）
  https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40367.html
- ▶**厚生労働省「事務所における労働衛生対策」**
  https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000207439_00007.html
- ▶**中央労働災害防止協会『衛生管理（上）第1種用』**（2024年）

FLEELANCE

共通項目

第3章
健康管理の基本

1 健康管理の基本的な考え方 …… 30
2 定期的な健康診断の受診のすすめ …… 32
3 自らの健康管理に対する意識向上 …… 33

FLEELANCE

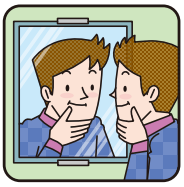
1 健康管理の基本的な考え方

(1)自分の健康は自分で守ろう

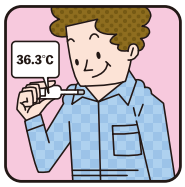
仕事をしていくためには、心とからだの健康を維持していくことが大切です。病気の原因には、睡眠不足、飲みすぎ、食べすぎ、運動不足、ストレスなど、日常生活の行動が影響している場合があります。

多様な働き方においては、規則正しい生活が難しい仕事もありますが、生活リズムを整えることは健康づくりの基本です。睡眠や休養、栄養のとり方など一度振り返ってみて、工夫の余地がないか考えてみましょう。仕事のスケジュールを自分でたてることにあわせて、健康管理も組み入れて仕事に取り組みましょう。

普段の健康チェック(起床時)



- ☐ 前日の疲れが残っていないか
- ☐ 身体が熱っぽくないか
- ☐ どこか痛むところはないか
- ☐ 起き上がって、頭痛・めまいなどはないか
- ☐ 顔色がふだんと同じか



参考：日本通運株式会社 安全衛生教育資料

(2) 体重を測ろう

自分の体重は数値で確認できる健康管理の一つです。

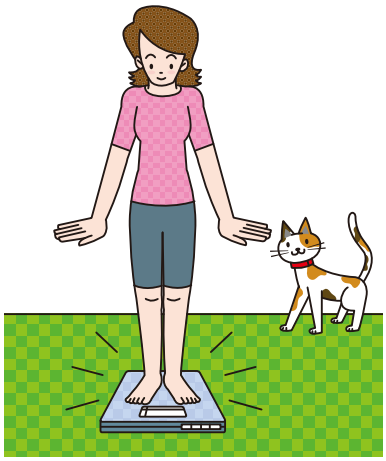
BMI（ボディ・マス・インデックス＝体重（kg）÷身長（m）^{2}）は、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。BMIが25以上になると肥満と呼ばれます。肥満は糖尿病や高血圧・脂質異常症など生活習慣病の原因になります。一方BMIが18.5未満の場合は、貧血、骨粗しょう症などのリスクがあります。

まずは身近な場所に体重計を置き、毎日測って記録してみましょう。経年的な変化を見ることが大切です。

BMIの値が普通体重の範囲から外れる場合は、食事の内容や生活の質などを見直し、小さな目標を作ってクリアしていくことを継続していきましょう。BMIが25以上の場合は2kg体重を減らすことを目標にしましょう。このほか、体脂肪率や腹囲の測定も健康状態を知る指標となります。

肥満分類（日本肥満学会 2022年）

- ●低体重　BMI18.5>
- ●普通体重　BMI 18.5≦～<25
- ●肥満（1度）　BMI 25≦～<30
- ●肥満（2度）　BMI 30≦～<35
- ●肥満（3度）　BMI 35≦～<40
- ●肥満（4度）　BMI 40≦



※ただし、肥満(BMI≧25.0)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。なお、標準体重（理想体重）はもっとも疾病の少ないBMI22.0を基準として、標準体重(kg)＝身長(m)^2×22で計算された値とする。

※BMI≧35.0を高度肥満と定義する。

2 定期的な健康診断の受診のすすめ

健康に特に不安がない場合でも、自身が加入している健康保険や自治体が実施する健康診断等を活用し、1年に1回、健康診断＊1を受けましょう。40歳から74歳の個人事業者等は、都道府県および市町村（特別区を含む）が保険者となる市町村国保、業種ごとに組織される国民健康保険組合が行う特定健康診査を受診することができます。

また、有害物の取扱い作業などがある場合は、有害物による健康障害を防止するため、有害物に関する特殊健康診断＊2と同様の検査を受けましょう。

健康診断で異常が認められたときは、精密検査を受け、医療機関からのアドバイスをもとに仕事の仕方の見直しなど、必要な措置を講じましょう。

「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」では、個人事業者等がこうした作業に従事する場合には、注文者等は、個人事業者等が特殊健康診断等と同様の検査を受診するのに要する費用の全部または一部を負担することを促しています。

＊1 健康診断

労働者については、1年に1回、「一般定期健康診断」を受診することが労働安全衛生法（第66条第5項）で定められています。

＊2 特殊健康診断

次の有害な業務に従事する労働者に対し、医師による特別の項目について健康診断を行うことが労働安全衛生法（第66条第2項）で定められています。

屋内における有機溶剤業務／鉛業務／四アルキル鉛等業務／特定化学物質を製造し、または取扱う業務／高圧室内業務、潜水業務／放射線業務／石綿等の取扱い業務、石綿等の粉じんを発散する場所における業務

このほか、特殊健康診断と同様の検査には、以下のものがあります。

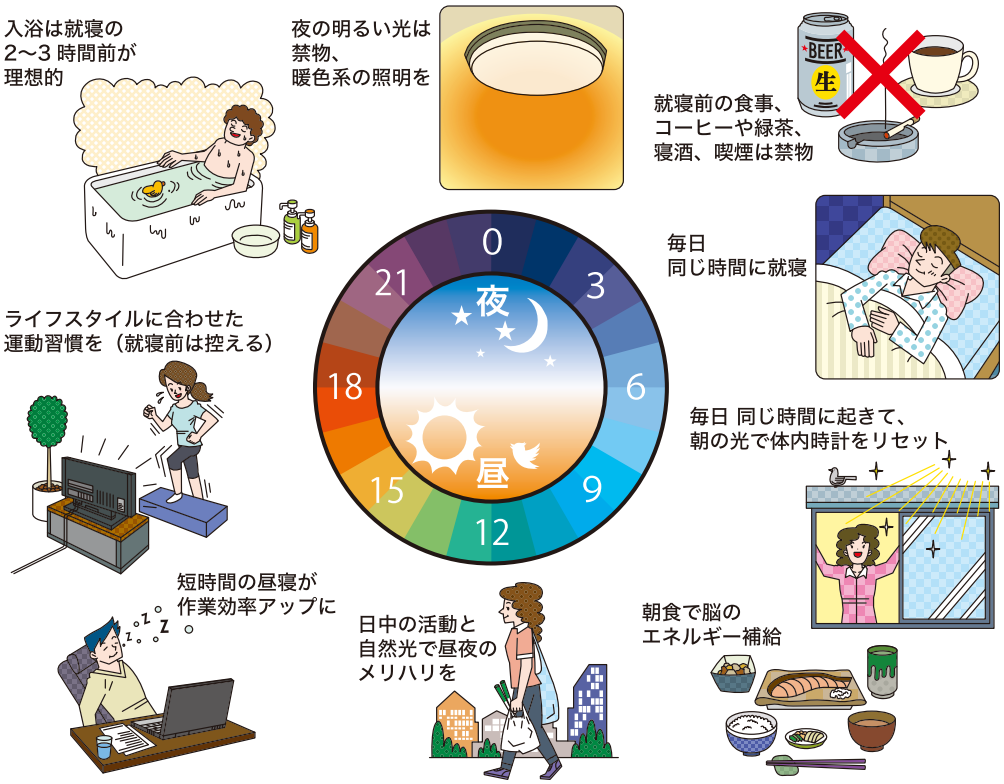
- 労働安全衛生法第66条第3項の歯科健康診断
- 化学物質を取り扱う業務に関する仕事を請け負った場合には、労働安全衛生規則第577条の2第3項および第4項に基づくリスクアセスメント対象物健康診断

3 自らの健康管理に対する意識向上

現代人の生活習慣と健康の状況が密接に関係していることは広く知られているところです。がん、心臓病、糖尿病、肝臓病などの食生活と関わる生活習慣病は、死因の上位を占めています。

業務中の温度や特殊な環境・状況の変化や想定外の出来事でからだや精神に負荷がかかり、持病の悪化や脳・心疾患が発病することもあります。

自ら健康管理をする意識を日ごろから持ち、業務にあたるようにしましょう。



出典：『多様な働き方時代のセルフケア』（中央労働災害防止協会）をもとに作成

(1)食事

適正な体重維持のためには、食生活がカギを握っています。朝食を抜いたり、好きなものばかり、同じ外食ばかりなど、食生活に偏りがないようにしましょう。

●栄養をバランスよく

炭水化物、たんぱく質、脂肪、ミネラル、食物繊維などをバランスよく取りましょう

●1日3食

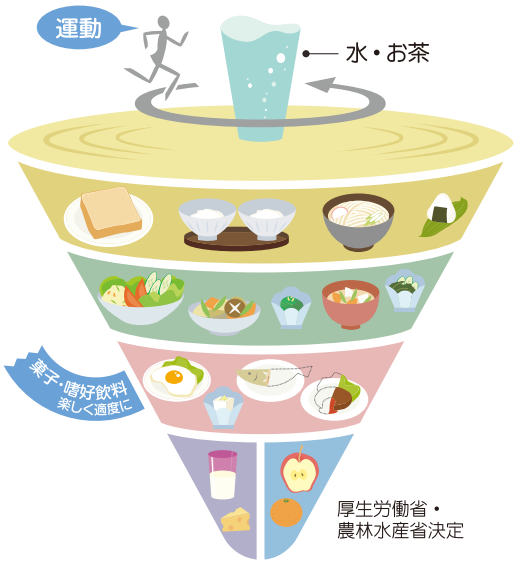
できるだけ食事にムラのないように、3食、時間を決めて取るようにしましょう

●外食もバラエティ豊かに

定食などバランスのよいものや、いつもは食べないものを選んでいつもと違う栄養をとってみましょう

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。食事と運動のバランスをとり、コマをうまく回し続けられるような継続的な取組みであることを表現しています。



お酒は飲みすぎないように、時間や量を決めて楽しみましょう。翌日の仕事や運転に差し支えるような飲み方はしないようにしましょう。1週間のうち、飲酒しない日を設けることも大切です。

適度な飲酒の量
厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

生活習慣病のリスクを高める飲酒量
1日当たりの純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上

【純アルコール量20ｇとは】

ビール	チューハイ	ウイスキー	日本酒	焼酎	ワイン
(5%)	(7%)	(43%)	(15%)	(25%)	(12%)
ロング缶1本	缶1本	ダブル1杯	1合	グラス1/2杯	グラス2杯弱
(500ml)	(350ml)	(60ml)	(180ml)	(100ml)	(200ml)

出典：『2024年版　働く人の安全のしるべ』（中央労働災害防止協会）をもとに作成

たばこに含まれる有害物質はさまざまな病気の原因になるといわれています。受動喫煙により、周りの人にも影響を及ぼすこともあります。特に血圧値が高い、脂質異常がある、血糖値が高い、メタボリックシンドローム（内臓脂肪量が多い）である場合などは、病気にかかりやすくなる傾向がありますので、禁煙に取り組みましょう。

喫煙治療の方法

- オンライン診療
- 喫煙治療アプリ　など

(2) 運動習慣

働く世代は運動の習慣がある人が少ない傾向があり、特に座って仕事をする時間が長い職種では、歩数が少なく、身体活動レベルが低くなる可能性が高いといわれています。

身体活動不足と長い座位時間は、２型糖尿病＊1、運動器障害（関節痛、腰背部痛、骨粗しょう症、サルコペニア＊2）などの健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります。

強度を問わず、少しでもからだを動かすことが健康によい影響を及ぼすことが報告されています＊3。

特に、１日30分以上の中強度以上の身体活動（早歩き、階段の昇降、自転車に乗る、自重を使った軽い筋力トレーニング、掃除機かけなど）によって、座位行動（座りっぱなし）による死亡リスクの低下が期待できることが報告されています＊4。

＊1 糖尿病の病型は、１型糖尿病、２型糖尿病、その他、妊娠糖尿病に大別でき、わが国の糖尿病の大部分を占めるのが２型糖尿病です。２型糖尿病は遺伝的要因に加えて、過食や運動不足、肥満などの生活習慣が原因となって発症します。

＊2 筋肉が衰えた（筋力や筋肉量が低下した）状態を「サルコペニア」といいます。

＊3 Füzéki E, Engeroff T, Banzer W. Health Benefits of Light-Intensity Physical Activity: A Systematic Review of Accelerometer Data of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Sports Med. 2017; 47(9): 1769-1793.

＊4 Ekelund U, et al. Physical activity and mortality: What is the dose response and how big is the effect? Br J Sports Med. 2020

身体活動量を増やす工夫

●階段を使う
●1日１回は外に出る用事をつくる
●家事（買い物・洗濯・掃除）や、通勤（自転車・徒歩）などでからだを動かす
●家事や仕事のすきま時間に体操などをする
●歩数アプリなどを使って運動量を把握する

推奨されている身体活動量

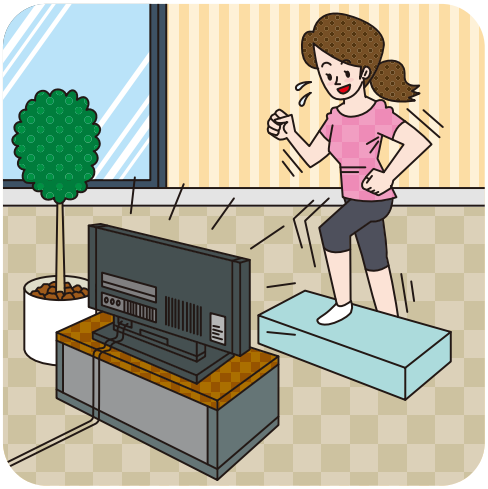
■身体活動（家事や通勤などの生活活動＋運動）

身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられます＊5。歩行またはそれと同等以上の強度の家事や通勤なども含めた身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上に相当）行うことが推奨されています。

＊5 丸藤祐子、川上諒子「プラス・テンのエビデンス補強のための文献レビュー」（厚生労働科学研究費補助金令和3年度分担報告書）

■有酸素運動

息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことが推奨されています。運動時間については、まとまった時間が取れなくても、細切れの時間を積み重ねることで運動量を稼ぐことができます。



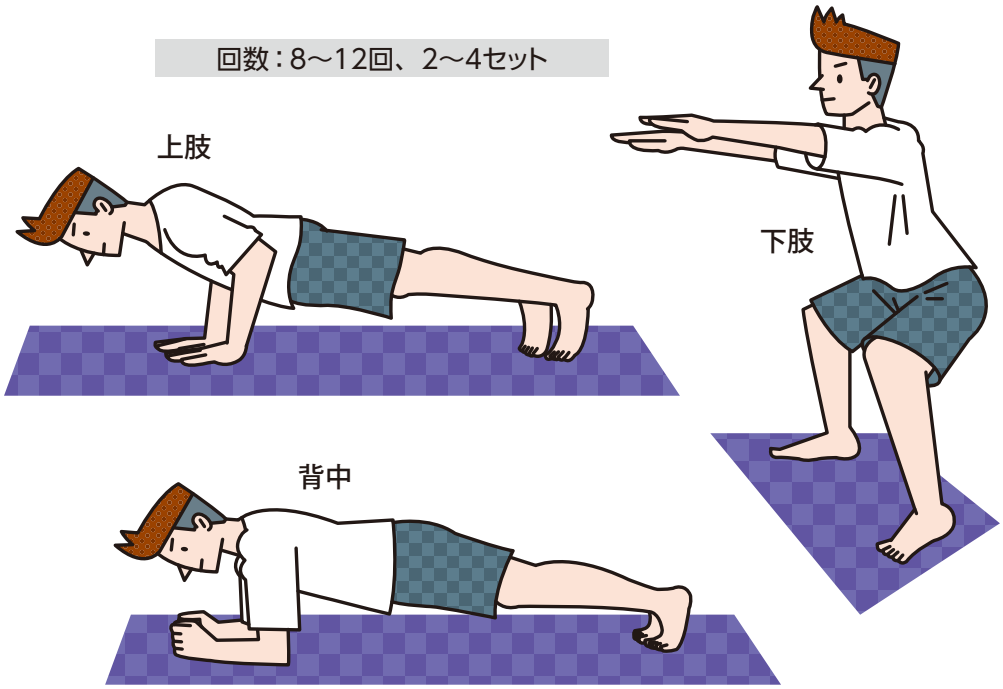
■筋力トレーニング（筋トレ）

筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけではなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながると報告されています。

マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せなどの運動も含まれ、成人および高齢者に、筋トレを週2～3日実施することが推奨されています。

特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、胸、背中、上肢、腹、臀部、下肢などの大きな筋群に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。

回数：8～12回、2～4セット

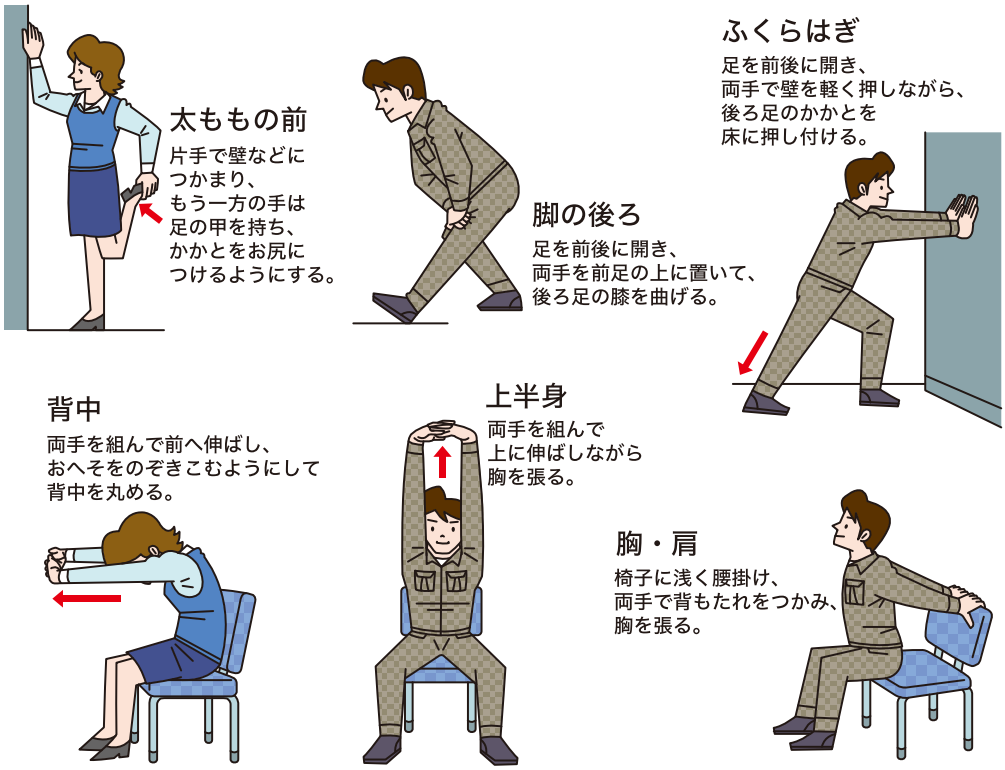


■ストレッチング

関節可動域を広げるために、ストレッチングを行いましょう。

ストレッチングのポイント

- はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 痛みを感じるところまで伸ばさない
- 伸ばしている部位に意識を向ける
- 10～30秒間保持し、2回ずつ行う
- 呼吸は止めずに自然に行う



(3) 睡眠

その日の疲れは、その日のうちに解消しましょう。成人の睡眠時間は、6時間以上確保することが望ましいとされています。ただし、個人差も多く、自身が日中眠くならない程度に睡眠がとれていることが目安になります。

からだを休めることだけでなく、頭を休めることも必要です。脳の疲れは睡眠によってしか回復しないといわれています。

睡眠で休養がとれている感覚を示す「睡眠休養感」は十分あるでしょうか。睡眠休養感を高めるためには生活習慣や睡眠環境、嗜好品のとり方がポイントです。

また、眠れない状況が続く場合は病気が潜んでいる可能性もあるので、医師に相談しましょう。

快眠に向けた12か条

1. 2度寝してもよいので起床時間は固定化させ、起きたら朝日をしっかり浴びる(1,000ルクス以上の光)
2. 朝食（たっぷりタンパク質と炭水化物)をとる
3. 頭がクリアでなくなったとき、仮眠をとるなら15時前に20分（30分以内)。仮眠前のカフェイン摂取で昼寝後に生産性UP
4. 日中に適度な身体活動をする。朝食後と夕刻がお勧め。深夜の激しい運動は避ける
5. 40度くらいのちょっとぬるめの湯に10分つかる
6. 夕食は、ゆったりとセロトニン咀嚼。炭水化物は控えめに…朝食から12時間以内に済ませましょう
7. 食後はノンカフェインのハーブティーでリラックス。就寝前4時間以内のカフェインは快眠に厳禁！
8. 就寝前の1時間は、ブルーライト(スマホ、タブレット、パソコン、テレビ、ゲームなど)を避けよう
9. ゆったりとしたパジャマに着替え、3分間ストレッチ
10. 寝酒は極力控える。就寝前の喫煙も厳禁！
11. 眠ろうと意気込まない。うとうとするまでは布団に入らない。眠れないからといって夜中に時計を見ない
12. 休日だからといって、夜更かしや寝だめは最小限に！

出典：松平浩『職場における新たな腰痛対策Q&A50　既存の腰痛概念の変革と実践』(公益財団法人産業医学振興財団 2023年)

(4)こころの健康(メンタルヘルス)

仕事に関係することで強い不安や悩みを抱えたり、ストレスを感じたりすることは誰しもあります。これらのものは限度を超えると、心やからだに不調をもたらします。悩みは自分ひとりで抱えすぎず、仕事仲間、家族、友人など周りに相談してみましょう。

厚生労働省の働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」にはさまざまなツールがあるので活用して、定期的にストレスの状況を自分で確認しましょう。

ストレスが高いと思われる場合は、医療機関を受診するまたは医療保険者や自治体が実施している健康相談等を活用するとともに、仕事の仕方の見直しなど業務によるメンタルヘルス不調を防止するために必要な措置を講じることが重要です。

労災保険に特別加入している個人事業主等は、産業保健総合支援センター＊1や地域産業保健センター＊2を利用できます。

＊1 都道府県ごとに設置され、産業保健に関する研修等の支援を行っています。

＊2 おおむね労働基準監督署ごとに設置され、健康診断結果に基づいた健康管理やメンタルヘルスに関すること等についての健康相談、長時間労働者への医師による面接指導等を行っています。

厚生労働省「こころの耳」のコンテンツ例

「フリーランスの方のメンタルヘルスケア」
「eラーニングで学ぶ15分でわかるセルフケア」
「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(57項目)」
「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト(2023年改訂版)」
「マルチジョブ健康管理ツール」
「ストレスセルフチェック」　など

☆メンタルヘルスケアについては「共通項目 第4章 2 メンタルヘルス不調を予防しよう」をご覧ください。

【参考情報】

▶**亀田高志（監修）『60歳を超えて働くシニアのためのからだづくり健康づくりガイド』**
（株式会社東京法規出版）

▶**厚生労働省「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」**（令和6年5月）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40367.html

▶**厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」**
https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf

▶**厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」**
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_37908.html

▶**厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」**
https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf

▶**厚生労働省「食事バランスガイド」について**
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

▶**日本通運株式会社　安全衛生教育資料**

▶**産業保健総合支援センター、地域産業保健センター（独立行政法人労働者健康安全機構）**
https://www.johas.go.jp/

FLEELANCE

共通項目

第4章
業務災害防止・健康管理に向けた主な取組み

1 長時間の就業による健康障害を防ごう ‥ 44
2 メンタルヘルス不調を予防しよう …… 46
3 情報機器を快適に使おう …… 50
4 腰痛予防対策をしよう …… 60
5 転倒災害を防ごう …… 70

FLEELANCE

1　長時間の就業による健康障害を防ごう

長時間労働対策のポイント

- 長時間働くことは健康を妨げる原因になります
- 過重な労働は、脳梗塞や心停止などの脳血管や心臓にまつわる病気のリスクを高めます
- 働く時間の自己管理をしましょう

(1)就業時間の管理

仕事と日常生活の区切りがなく、睡眠時間を削って働いていると、疲労がたまって注意力が低下し、作業能率も落ちます。さらに長時間の就業は脳血管疾患や虚血性心疾患の発症リスクを高めます。

労働者については、「労働基準法」で、1週40時間・1日8時間という原則的な労働時間が定められたうえで、この時間を超えて働く場合（いわゆる残業)をする場合でも上限が定められています(時間外労働の上限規制＊1)。フリーランスの方も、これを参考にして、働く時間の自己管理を行うことが望ましいと考えられます。厚生労働省のホームページに掲載されている、就労時間を記録し、睡眠時間や休養の確保も含めた管理に活用できるアプリ「マルチジョブ健康管理ツール」を利用するのもよいでしょう。

マルチジョブ健康管理ツールを活用しよう

厚生労働省「副業・兼業」ページでは、企業も働く方も安心して副業・兼業に取り組むことができるよう、パンフレットやアプリなどを無料配布しています。就業時間、睡眠時間を含めた日々の健康情報を管理できるアプリ「マルチジョブ健康管理ツール」には、ストレスチェック機能もあります。

▶厚生労働省 副業・兼業
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000192188.html

＊1 一般の労働者の労働時間の上限（一部例外あり）

a）時間外労働（1日8時間および1週40時間を超えた労働時間）が1年720時間以内

b）時間外労働と休日労働（労働基準法では、休日は原則として、毎週少なくとも1回与えることとされている。この法定休日に労働をさせた場合が休日労働にあたる）の合計が1月100時間未満

c）時間外労働と休日労働の合計について、「2カ月平均」「3カ月平均」「4カ月平均」「5カ月平均」「6カ月平均」がすべて1カ月当たり80時間以内

d）時間外労働が月45時間を超えることができるのは1年で6カ月が限度

（2）過重労働防止

過重労働により、脳梗塞や心停止などの脳血管や心臓にまつわる病気のリスクが高まります。前述の一般の労働者に適用される時間外労働時間の上限規制を参考にして、就業時間を調整することが望ましいです。

労働者については、そうした疾病を予防するため、1週40時間を超えた労働時間（いわゆる時間外労働の時間）が1月80時間以上となる場合で、疲労の蓄積が認められるときは、労働者の申出により、事業者が医師による面接指導を行います。

フリーランスで働く場合も、長時間の就業によって疲労の蓄積を感じる場合は、医療機関を受診したり、医療保険者が実施している健康相談等を活用するとともに、仕事のペースの見直しなども重要です。厚生労働省の「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」では、注文条件等によって仕事を受ける個人事業者等の就業時間が長時間になりすぎないよう注文者等に配慮＊2を促しています。注文条件等によって個人事業者等の就業時間や日々の業務量が特定されることに伴い、就業時間が長時間となり、疲労の蓄積が認められる個人事業者等から求めがあった場合は、個人事業者等に医師による面談の機会を提供すること＊3も注文者等に促しています。

＊2 週末発注・週初納入、終業後発注・翌朝納入等の短納期発注を抑制し、納期の適正化を図ることなど。

＊3 医師による面談に要する経費は、発注した仕事に必要な経費として、注文者等で負担することが望ましいとされています。

2 メンタルヘルス不調を予防しよう

メンタルヘルス不調の予防のポイント

- 自分自身のストレスの状態を把握しましょう
- 「ストレスへの気づき」「ストレスへの対応」について知っておきましょう

(1) メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは、心の健康状態のことをいいます。職場を取り巻く環境や仕事内容によって、心理的な負荷がかかると、からだへ悪い影響を及ぼすことになります。

仕事によるメンタルヘルス不調を予防するためには、自分自身のストレスの状態を把握することが重要です。厚生労働省の働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」に「フリーランスの方のメンタルヘルスケア」などのページがありますので、活用して、セルフチェックを定期的に行いましょう。

(2) セルフケア

心の健康を守る取組みの一つに「セルフケア」があります。セルフケアとは、まず、自分のストレスに気づくことから始まります。ストレスが大きくなると、イライラしたり、不安になったり眠れないなどの心理面の変化が起きます。また、食欲がないなどのからだの変化、作業の能率が落ちるなどの行動の変化が現れる場合もあります。そのような変化に気づいたら、自分なりのリラクセーション法を実践してみましょう。

仕事から離れた趣味をもったり、親しい人と交流するなど日ごろからストレスをためない工夫をしておくことも大切です。自分なりのストレス解消法を持ちましょう。

問題を解決するために身近な人に相談することも大事です。先に紹介した「こころの耳」でも電話やSNS、メールでの相談ができます。各種医療機関の案内もあります。

ストレス反応の例

自分で気づく変化があったら、チェックしてみましょう。

- □ よく眠れない
- □ 食欲がない
- □ 疲れやすく、からだの調子が何となく悪い
- □ 気力、集中力、根気がない
- □ 何をしても楽しくない
- □ 考えがまとまらない。判断がてきぱきとできない
- □ 些細なことに優柔不断になり、仕事がたまる
- □ 電車に乗ると心臓が苦しくなり、電車に乗れない
- □ 他人が自分を監視しているようだ、あるいは、追いかけられているように感じる

該当項目が複数あった場合は、無理をせず、次のような対処法を参考に、ストレスをためないようにしましょう。仕事や日常生活に支障が出てくると気づくようであれば、医師などの専門家に相談しましょう。

ストレス対処の3つのR

REST（レスト：休養・睡眠）

計画的に休暇を取得する
睡眠時間を確保する

RELAXATION（リラクセーション：癒し）

音楽を聴く、歌う
アロマセラピーを楽しむ
呼吸法やストレッチング、ヨガなどでくつろぐ　など

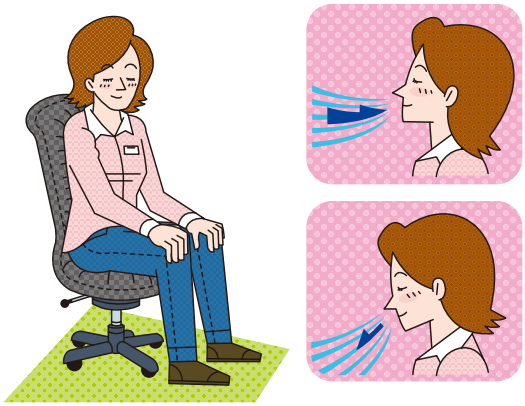
RECREATION（レクリエーション：気晴らし）

娯楽、余暇、レジャーなどを心から楽しむ
適度にからだを動かす
親しい人と交流する　など

■マインドフルネス瞑想法

ストレスへの対処法の一つとして、その場で簡単にできるマインドフルネス（瞑想法の一種）も有効です。

気持ちを落ち着けたいときは、目をつむってゆっくりと呼吸をします。その際、呼吸の動きに意識を向けることで、自律神経を整えることができます。



フリーランス向けメンタルヘルスケアコンテンツ

厚生労働省の働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」には、「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）」など、フリーランスの方が心の健康を守りながら働き続けるために役立つコンテンツが紹介されています。

▶厚生労働省「こころの耳」　フリーランスの方のメンタルヘルスケア
https://kokoro.mhlw.go.jp/freelance

自身の疲労状況を確認できるツール

「こころの耳」には、「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）」や「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」が掲載されています。自分自身の疲労の状況を確認することができます。

▶労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（2023年改訂版）
https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html

(3)ハラスメント対策に係る体制整備の義務化

注文者等には、ハラスメント行為（セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等に関するハラスメント、パワーハラスメントなど）によりフリーランスの就業環境を害することのないよう、相談対応のための体制整備その他の必要な措置を講じなければならない、ということがフリーランス法（特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律）で定められました（令和6年11月施行）。

また、フリーランスがハラスメントに関する相談を行ったこと等を理由として不利益な取扱いをしてはならないとされています。

▶公正取引委員会フリーランス法特設サイト
https://www.jftc.go.jp/freelancelaw_2024/index.html

▶特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス・事業者間取引適正化等法）パンフレット（内閣官房・公正取引委員会・中小企業庁・厚生労働省）
https://www.jftc.go.jp/file/flpamph.pdf

【参考情報】

▶厚生労働省　働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
事業者や労働者等に対して、メンタルヘルス対策に関する情報を提供しているポータルサイト。
https://kokoro.mhlw.go.jp/

▶松平浩『職場における新たな腰痛対策Q&A50　既存の腰痛概念の変革と実践』（公益財団法人産業医学振興財団　2023年）

▶厚生労働省「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」（令和6年5月）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40367.html

3 情報機器を快適に使おう

情報機器作業における健康障害防止のポイント

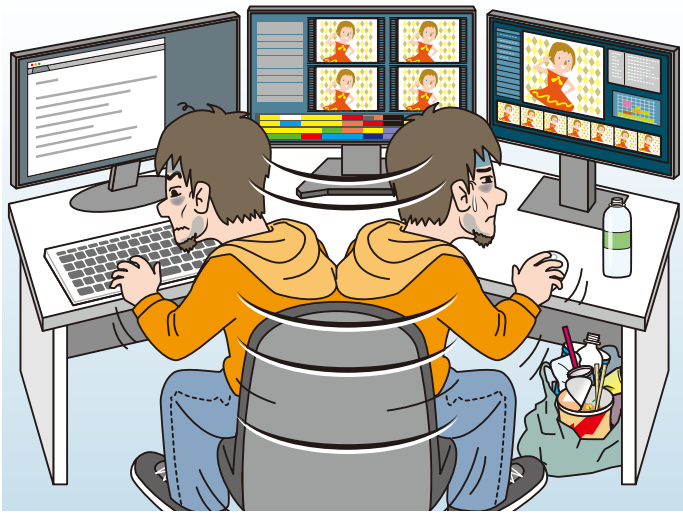
- パソコンやタブレット、スマートフォンなど、情報機器を使った仕事が急速に増えています
- 情報機器作業により眼精疲労、首や肩のこり・痛み、頭痛などのからだの不調を招くことがあります
- 連続作業時間に注意して、作業時間を把握しましょう
- 作業や自身のからだに合った環境を整えましょう

こんな災害、からだの不調が起きている

パソコンやタブレット、スマートフォン(スマホ)など、情報機器を使った仕事が急速に増えています。こういった機器と長時間向き合うことで、からだの不調を招くことがあります。作業環境、作業時間などを整えて作業をしましょう。

災害事例・1　眼精疲労

映像作品の納期に追われ、動画の確認など目を酷使する作業を長時間続けたことにより、物がぼやけて見えたり、目が痛んだり、鼻の付け根や額の圧迫感があるなどの症状がでた。

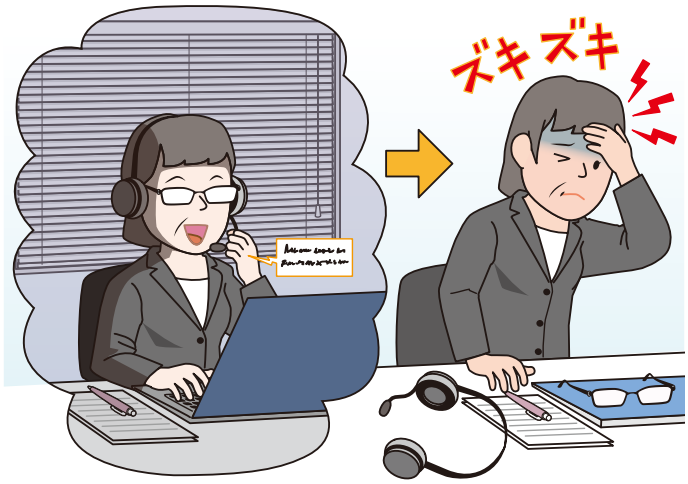


災害事例・2　手・首・肩のこり・痛み

マウスを一日中動かしていたので手の腱鞘炎、首の痛みが発症した。

災害事例・3　頭痛

照明が暗い会場でパソコンを通してオンライン通訳を長時間した後に、視力低下、頭痛が起こった。



※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

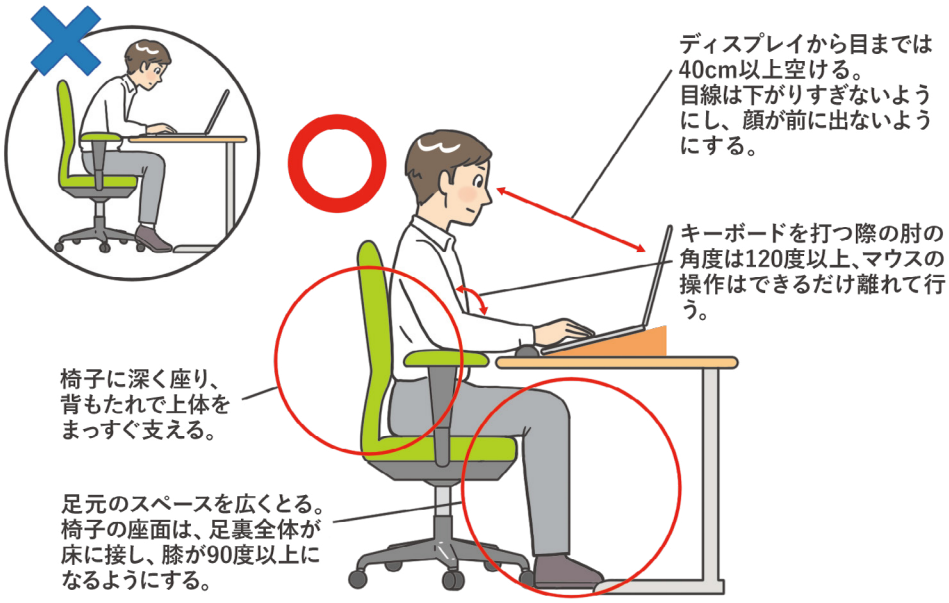
あなたができる対策

(1)作業姿勢に気をつけよう

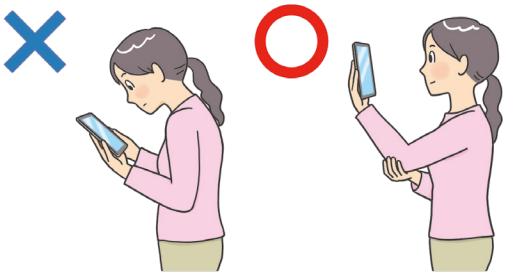
情報機器作業における作業姿勢は、以下のような点に注意しましょう。

■パソコン作業

パソコンを使う際は、下のイラストのような点に気をつけましょう。



■スマホ作業



スマホの画面をのぞき込むように首が前に出た姿勢を続けると首や肩に負担がかかり、首や肩のこりの原因になります。

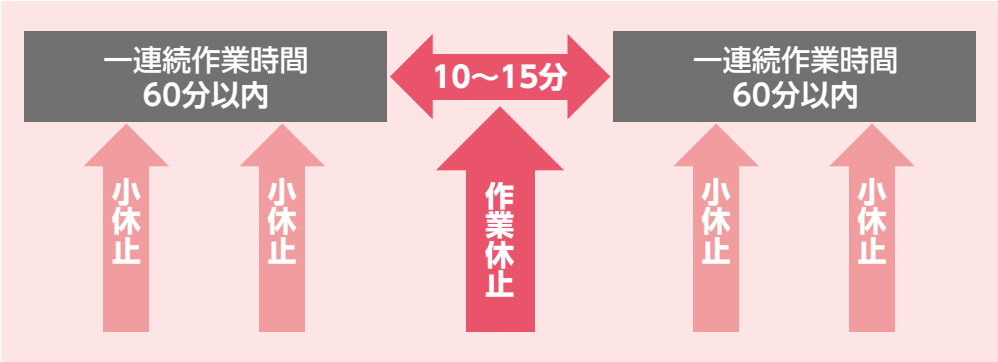
娯楽から仕事の連絡まで、スマホは現代社会の生活に欠かせないものとなっており、長時間の利用が増えているので、使用中の姿勢を改善することは重要であるといえます。

画面を目の高さにして、目からスマホを離すこと（40cm以上）を意識しましょう。持った手を反対の手で支えると高さを保ちやすくなります。

(2) 作業時間を把握しよう

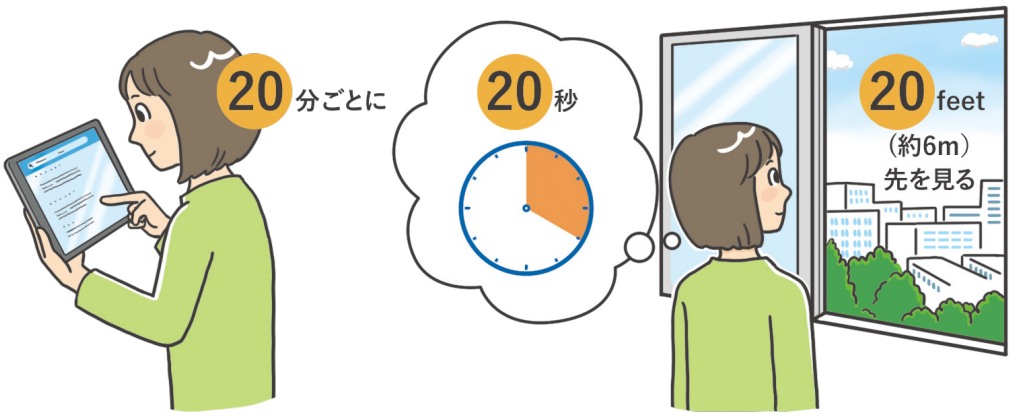
情報機器作業における一連続作業時間は60分以内が基本です。情報機器を過度に長時間使い続けることのないようパソコンを使う作業と使わない作業を組み合わせたり、作業休止時間を設けたりしましょう。その場合もできるだけ座位作業が長時間続かないように注意が必要です。

☆座りすぎ対策については「任意項目 1 座りすぎを防ごう」をご覧ください。



■20-20-20ルール

スマホやタブレット等の情報機器を使用する場合は、20分ごとに休憩をとり、20フィート（約6m）以上先にある対象物を少なくとも20秒間見ましょう。



(3) 健康管理をしよう

自分の健康状態を把握し、健康管理を行いましょう。健康管理の基本については第３章を参照してください。ここでは情報機器作業の合間に取り入れたいエクササイズやストレッチングなどを紹介します。

首のエクササイズ

頭が前に出た姿勢が続くと胸鎖乳突筋という耳の後ろから鎖骨にかかる筋肉が硬くなり、首こりの原因になります。

①右手を左の鎖骨に当てる

②頭を右うしろに倒して20秒ほどゆっくり伸ばす

③反対側も同様にする

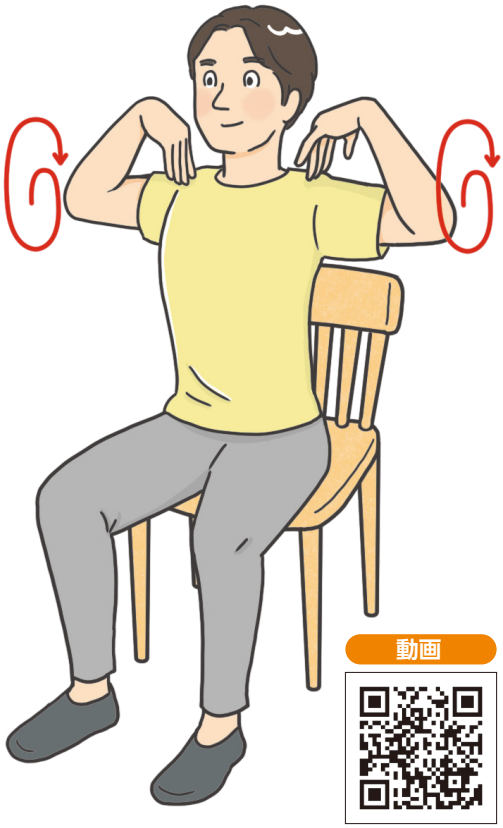
肩のエクササイズ

デスクワークで頭が前のめりで肘が曲がりすぎた状態が続くと肩甲骨まわりの僧帽筋が緊張状態になり、肩のこりを招きます。

①肩に指先を当てるように置く

②肘で大きく円を描くように、気持ちいいと感じる方向に5～10回ほど回し、肩甲骨が動いていることを感じる

デスクワークの合間に行うと効果的です。

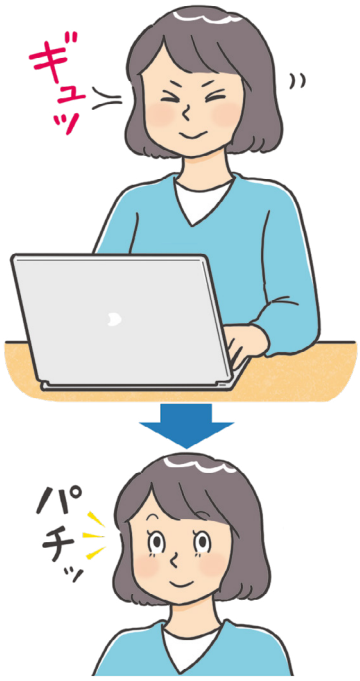


目のエクササイズ

疲れ目や眼精疲労を防止するには目を休めることが一番です。また、目の周りの筋肉を刺激することも有効です。

①目を強くギュッと閉じる

②パッと目を開く



お尻のエクササイズ

長時間の座位はお尻の筋肉が硬くなり、足のむくみや腰痛にも影響します。

①座って片足をもう片方の上にのせる

②のせている足のお尻が伸びるのを感じる

③余裕があれば、足をのせた側の手で膝を下方向に押す。さらに、からだを前傾させると伸びが深まる

④足をのせた際、足首からふくらはぎ、膝にかけてさするとむくみ対策にもなる

環境面でできる対策

(1)作業環境を整えよう

情報機器や周辺機器は作業に適したものを選び、使用する際は照明、採光、グレア(まぶしさ)の防止、騒音などに注意をしましょう。以下のポイントをチェックして、より快適な環境で作業できるように整えましょう。

なお、安全衛生に配慮したテレワークの実施に必要な事項や留意点をとりまとめた「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」において、労働者がテレワークを行う自宅等の作業環境を確認するためのチェックリストが示されていますので参考にしてください。

厚生労働省「自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備」をもとに作成

(2) 機器等の選択

前項「(1)作業環境を整えよう」のとおり、作業に適した機器等をそろえることも大切です。例えば小さなノートパソコンで長時間作業をする、作業に適さない椅子や机を使用するなどは、からだに負担がかかってしまうので注意が必要です。

以下の点に気をつけて機器等を適切に選択しましょう。

■ディスプレイ

◎負担なく作業ができる画面サイズで、位置、前後の傾き、左右の向き等を調整できる

◎画面上の輝度やコントラストが調整できる

◎作業環境、作業内容等に適した反射処理をしたもの

■入力機器(キーボード、マウス等)

◎キーボードは、ディスプレイから分離してその位置を調整できる

◎マウスは手に適した形状、大きさで、持ちやすく操作がしやすい

◎必要に応じ、パームレスト(リストレスト)を利用する

■ノート型機器、タブレット、スマートフォン等

◎長時間作業を行う場合は、作業内容に応じて外付けのディスプレイやキーボード、マウスなどを適切な配置で利用する

◎数字を入力する作業が多い場合は、テンキー入力機器を利用する

■椅子

◎安定していて、簡単に移動できる

◎床からの座面の高さを体型に合わせて調整できる

◎傾きを調整できる背もたれや、適当な長さの肘掛けがある

◎ランバー(腰椎)サポート機能付きである

■机、作業台

◎キーボード、書類、マウスなどの、作業に必要なものが適切に配置できる広さである

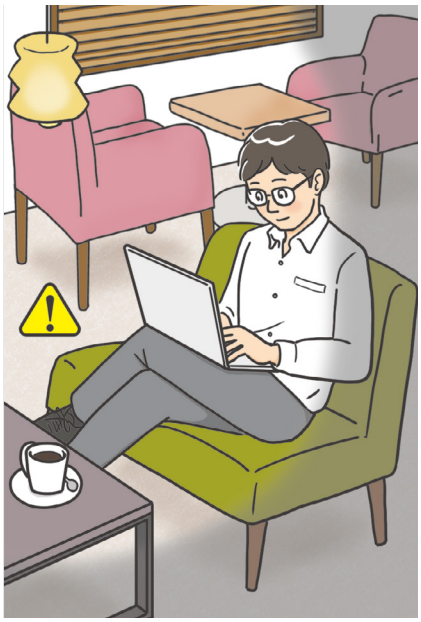
◎脚が窮屈でない空間がある

◎体型に合った高さであるか、高さの調整ができる

◎必要であれば外付けのパソコンスタンド等を使って適切な高さに調節する

自宅以外で作業を行う際にも、作業環境の整った場所で作業をすることが望ましいです。

例えばカフェなどで作業を行う場合は、低すぎる椅子、ディスプレイに太陽光がかかるような窓際の席、薄暗い照明など、作業に適さない環境では長時間作業をしないようにしましょう。



【参考情報】

▶厚生労働省「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」
パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業に従事するときの参考となる指針。
https://www.mhlw.go.jp/content/000539604.pdf

▶厚生労働省「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」
適切な作業環境の確保に当たって参考となるチェックリスト。
https://www.mhlw.go.jp/content/000755113.pdf

▶一般社団法人日本人間工学会「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク／在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」
https://www.ergonomics.jp/official/page-docs/product/report/7tips_guideline_First_edition_JP_0429.pdf

▶松平浩『職場における新たな腰痛対策Q&A50　既存の腰痛概念の変革と実践』（公益財団法人産業医学振興財団 2023年）

4 腰痛予防対策をしよう

腰痛予防のポイント

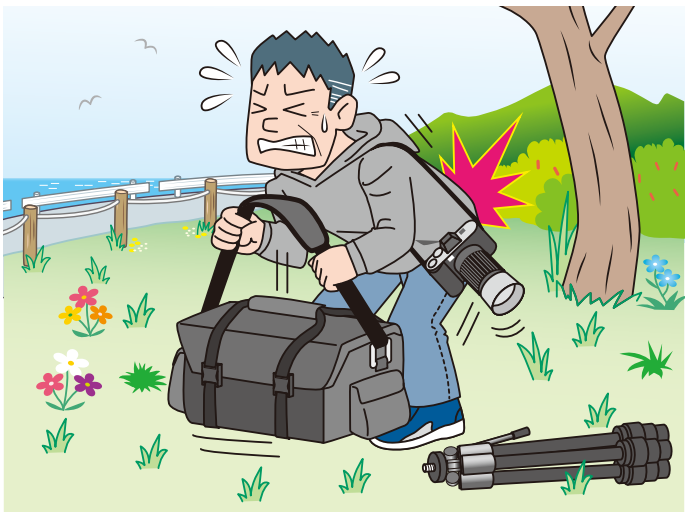
- 腰まわりに負担が蓄積することを「腰痛借金」といい、腰痛借金をためこまないために、体操や姿勢の改善を心がけましょう
- ストレスが不調を招いたり、心配のしすぎが腰痛の回復に悪影響を与えたりすることがあります
- 作業の負担を軽減できる機器の導入や、十分な作業場所の確保といった環境の整備をしましょう

こんな災害、からだの不調が起きている

仕事をしている中で重い物を運んだり、不自然な体勢で動き続けたり、長時間同じ姿勢（立ちっぱなし、座りっぱなし）でいたりすることなどが原因で腰痛を起こす人が少なくありません。何かのきっかけで突然痛くなる場合と、はっきりとしたきっかけがわからず徐々に痛くなる場合があります。

災害事例・1　前かがみの姿勢

重い機材を、前かがみの姿勢で勢いよく持ち上げたら、腰痛を発症した。

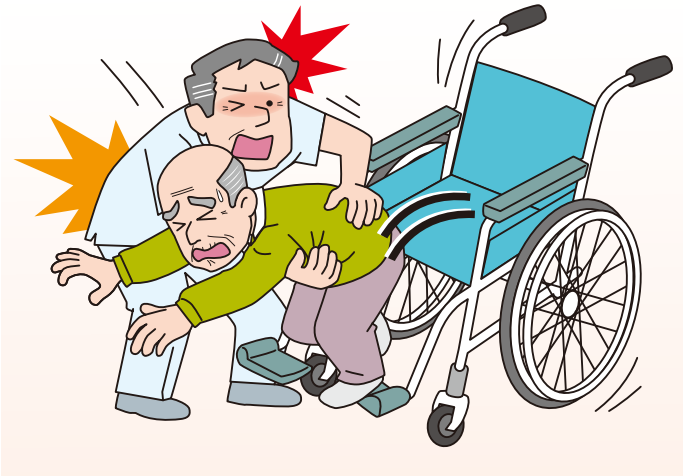


災害事例・2　同じ姿勢を続ける

執筆をする仕事で、長時間座ったままの姿勢を続けていて、腰痛を発症した。

災害事例・3　人を抱える

車椅子介助で車椅子がバランスを崩したため、介助者である自分が無理な姿勢で被介助者を支えようとして腰痛を発症した。



※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

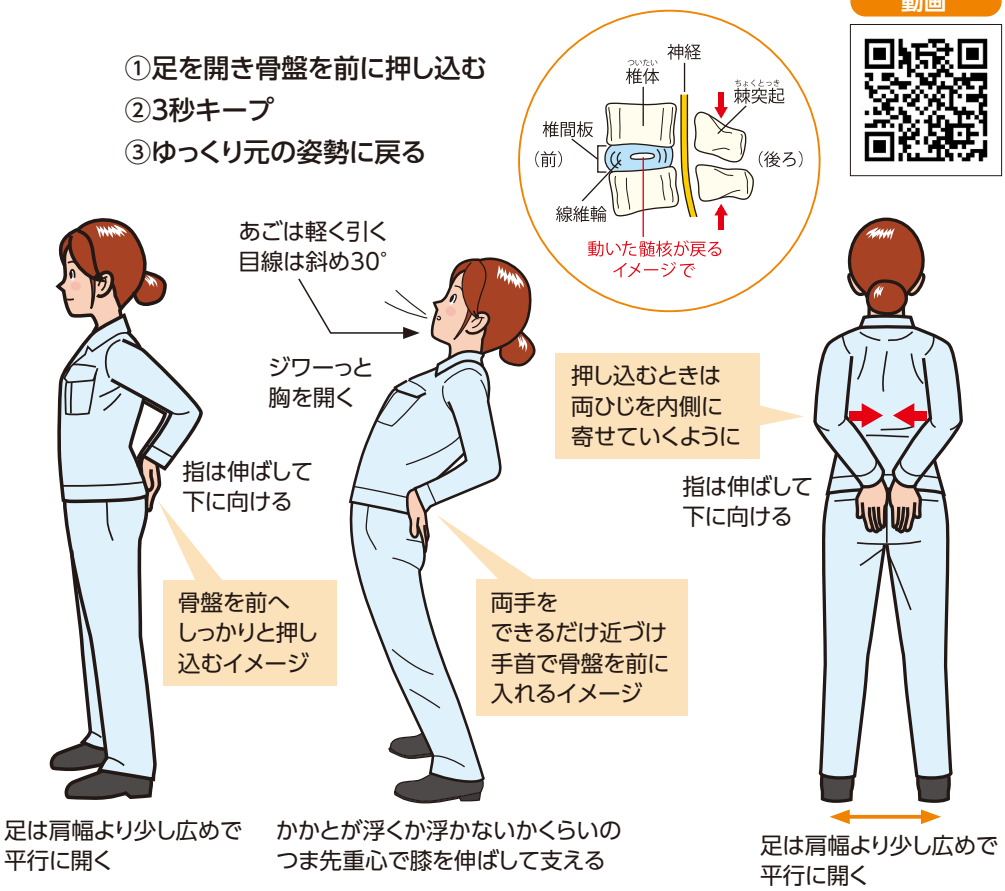
あなたができる腰痛対策

前かがみの姿勢を続けると、背中の筋肉が必要以上に収縮して椎間板に負担をかけます。負担が蓄積することは「腰痛借金」と呼ばれています。腰痛借金をためたままにしておくと腰痛を発症しやすくなります。

（1）「これだけ体操®」の実践

「腰痛借金」をためこまないための対策として、3秒でできる「これだけ体操®」を実践しましょう。

動画



予防の場合：1日1～2回
治療の場合：1日10回（徐々に手の押し込みを強く）

出典：松平浩・川又華代「職場ですぐできる！ 腰痛対策の新常識」（中央労働災害防止協会 2022年）

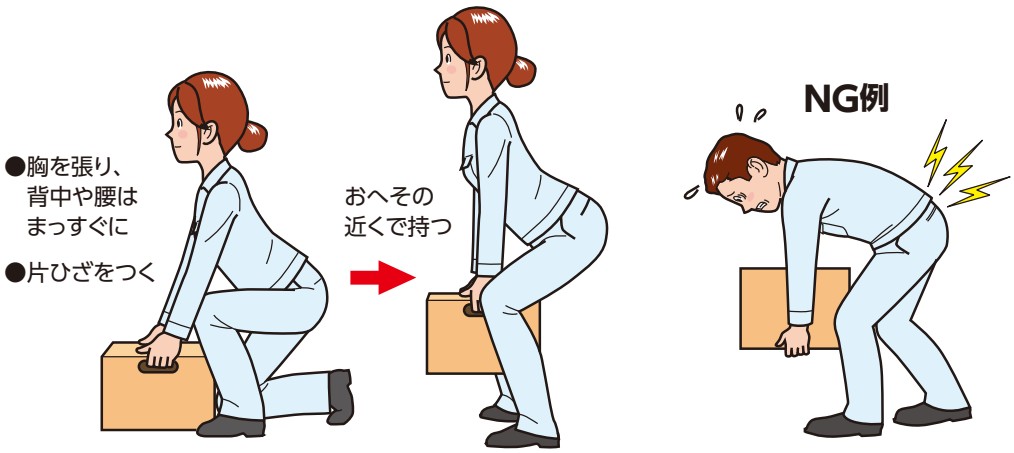
(2) 適切な作業姿勢を身につける

自然に適切な作業姿勢をとることができるように習慣づけましょう。

適切な作業姿勢を取る作業は腰痛予防だけでなく、作業効率の向上にも役立ちますが、その分、多くの重量物を扱ってしまうと、腰痛のリスクも高まりますので、重量物を取り扱う場合は、計画的に作業するようにしましょう。

■物を持つときの姿勢

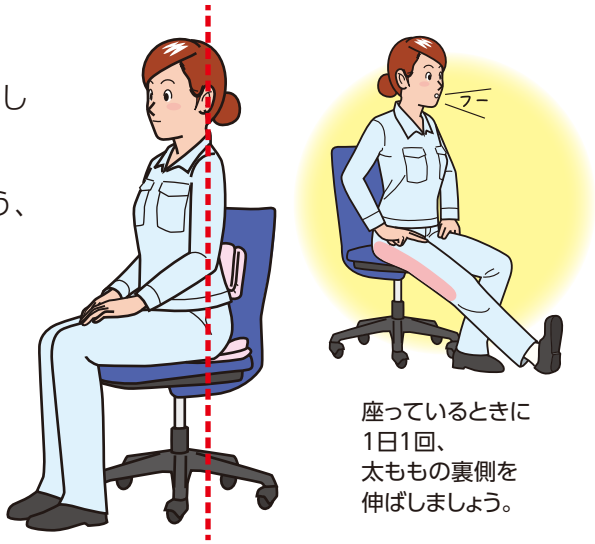
物を持ち上げるときに、胸を張る姿勢を無意識にとれるようになると「腰痛借金」が増えずにすみます。



■座るときの姿勢

①肩の力を抜き、背筋を伸ばし
骨盤を立てる

②耳と肩が一直線になるよう、
軽くあごを引く



出典：松平浩・川又華代
「職場ですぐできる！ 腰痛対策の新常識」
(中央労働災害防止協会 2022年)

(3) からだを動かそう

日常的な運動実施群と比べ、普段運動していない群では腰痛発症リスクが増大します。ウオーキングをはじめとする全身的な有酸素運動や筋トレは、痛みを抑制する効果があります。1日に8,000歩の身体活動を目標とし、時間が取れないときは1日合計20分でよいので、早歩きや階段の使用、自転車に乗るなどを意識しましょう。

■いきいき健康体操

大がかりな準備をしなくても、手軽にからだを動かすことはできます。転倒・腰痛予防対策のために作られた「いきいき健康体操」の一部を紹介します。

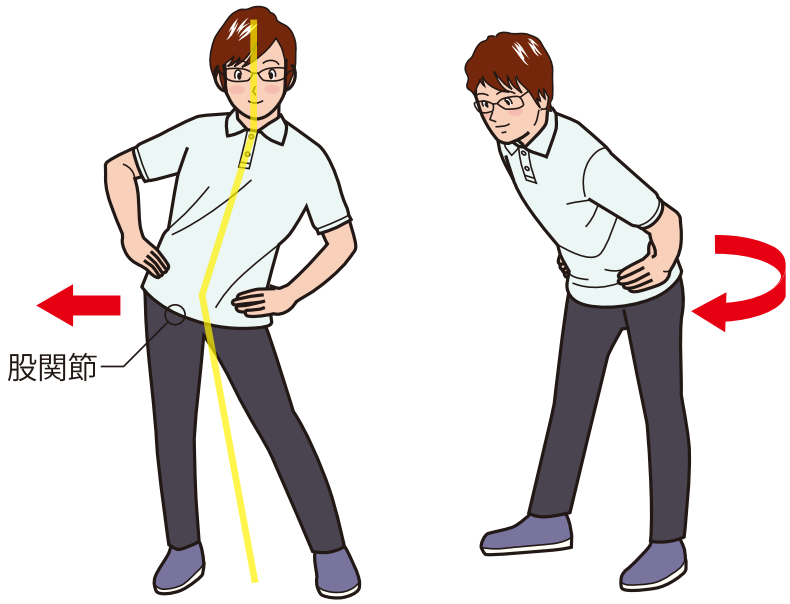
動画　解説書

股関節回し

年齢とともにからだが傾いたり倒れることを感じる能力が低下します。

①頭はまっすぐにして、上半身の傾く動きをしっかりと意識し感じ取る

②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す

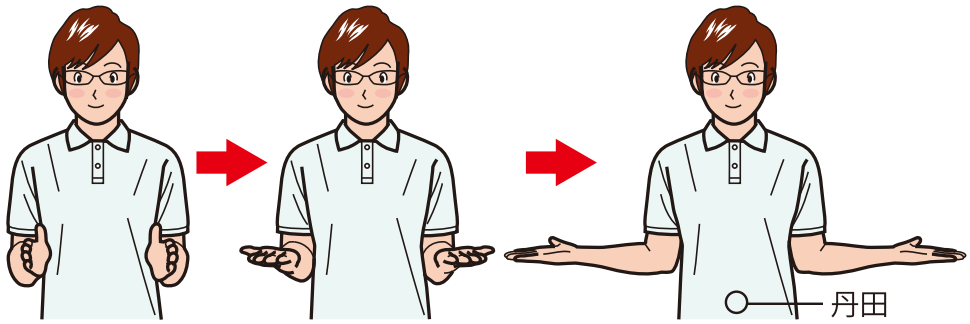


肩甲骨寄せ

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。

①あごを軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にする

②胸を軽く張りながら腕を開く。このとき、お腹が出ないよう、おへそから5cm下の丹田を意識する



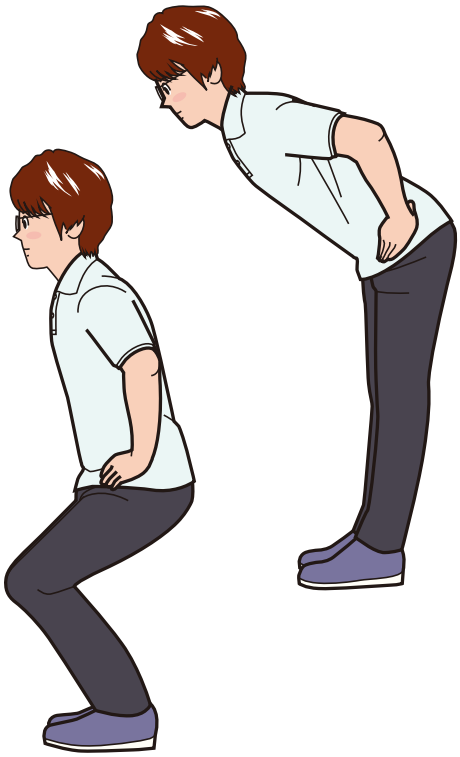
小さく前ならえ　　手の平を上に　　腕を開く

屈伸とハリ胸ストレッチ

足首の硬さは転倒につながりやすい原因の一つです。

①手指を股関節の付け根にそえて挟むようにして膝と足首を屈伸する。かかとが浮かないようにして、下腿ができるだけ前方に倒れるように膝を曲げることを意識する

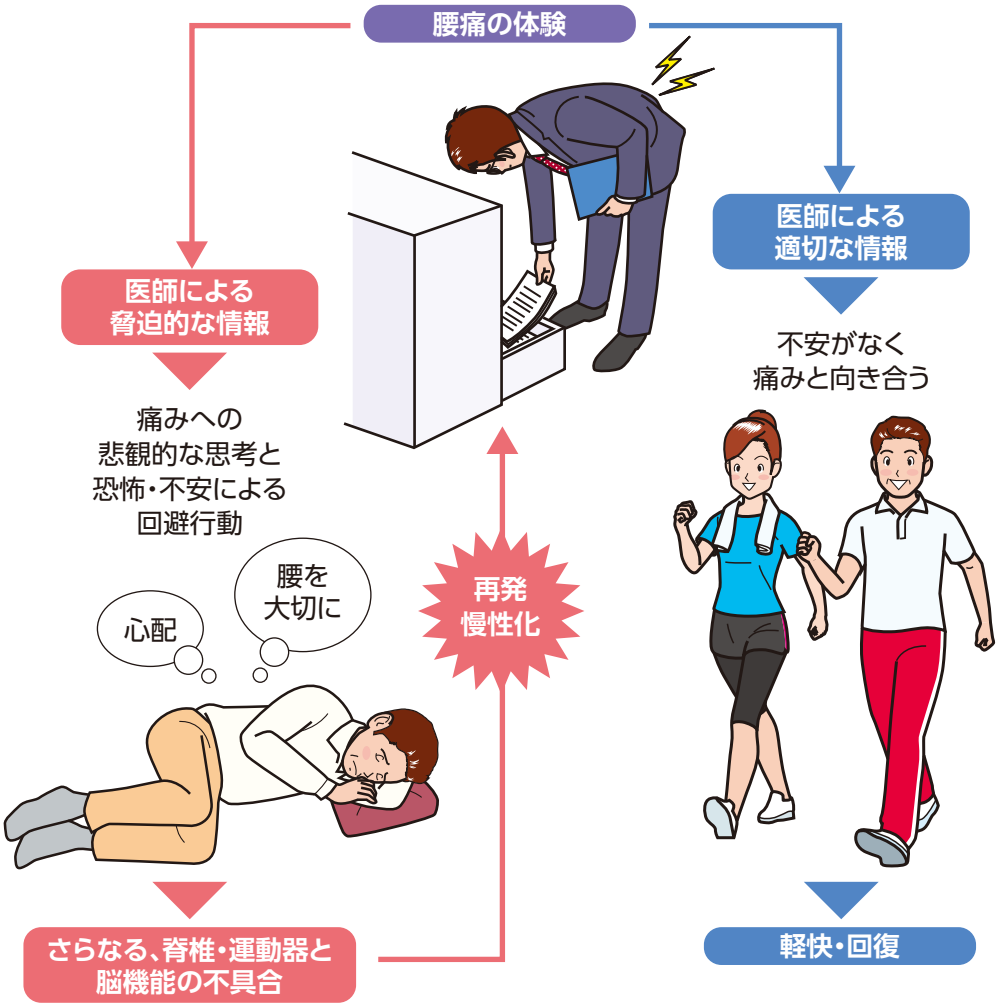
②膝を伸ばし、肩甲骨を脊柱へ引き付けるようにしてしっかりと胸を張ってお尻を突き出すように上体を倒し、太ももの後ろ側を気持ちよい程度に伸ばす



■心配しすぎにも注意

腰痛に対する痛みへの恐怖感や、「また痛くなるかも」という心配から過剰に活動を制限したり腰をかばいすぎたりするのも、回復に好ましくないことがわかっています。

腰痛を気にしすぎてしまうと、あなた自身が腰痛に支配されてしまいます。腰痛に注意を向けすぎず、楽観的に腰痛と上手に付き合い前向きに過ごすことが肝要です。



出典：松平浩・川又華代「職場ですぐできる！ 腰痛対策の新常識」（中央労働災害防止協会 2022年）

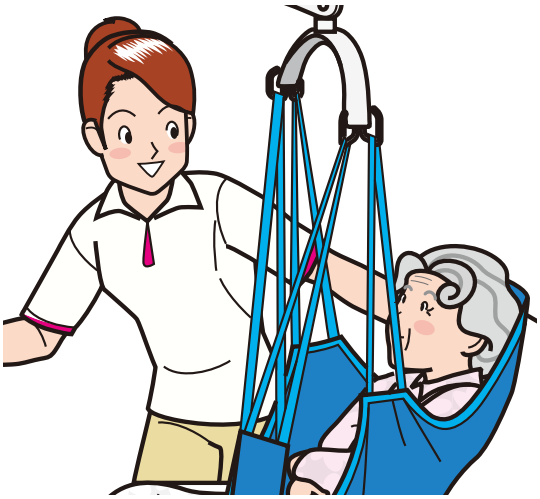
環境面でできる対策

腰痛にはさまざまな発生要因がありますが、まずは作業環境面で改善できる点はないか考えてみましょう。

(1)機器を利用し、作業方法を工夫しよう

作業の負担を軽減できる機器（台車、コンベヤ、リフト、スリングシート(吊り具)など)が利用できないか検討してみましょう。

また、無理なく作業を行うために、作業の速度、重量、作業者人数、休憩時間などを工夫しましょう。



(2) 作業場所の状態を確認しよう

作業をするスペースが十分に確保できないことで、無理な体勢で仕事をすることがないようにしましょう。滑りやすい床や凹凸や段差などは改善を検討し、難しい場合は注意喚起の表示をするようにしましょう。

■一仕事一片付け

すぐに使わない物や使い終わった物などが机の上などに出しっぱなしになっていると、作業が効率的でなくなったり、作業以外のことに集中力がそがれてしまったりする原因になります。一つの作業が終わるたびに道具や書類を元の場所に片付ける「一仕事一片付け」を徹底して、きれいな作業環境を維持しましょう。

【参考情報】

▶厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針」
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034pjn_1.pdf

▶中央労働災害防止協会「腰痛を防ぐ職場の事例集」（厚生労働省委託事業）
https://www.mhlw.go.jp/content/001103538.pdf

▶松平浩監修「転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」」
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
動画：https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY
解説書：https://yo2care.com/ikiiki/kaisetsu.pdf

5 転倒災害を防ごう

転倒災害防止のポイント

- 転倒は労働災害で最も多い災害です
- どんな業種でも発生しています
- 転倒の主な原因は「つまずく」「滑る」です
- 環境、歩き方に気をつけ、日ごろの体力づくりを心がけましょう

こんな災害、からだの不調が起きている

労働災害の中で最も多いのが転倒災害です。ちょっと滑った、転んだという経験は誰にもあるでしょう。しかし、軽いケガではすまず、骨折をして回復まで時間がかかることも少なくありません。特に、高年齢女性が転倒すると重症化しやすいといわれています。

目が見えにくいために起こる転倒もあります。

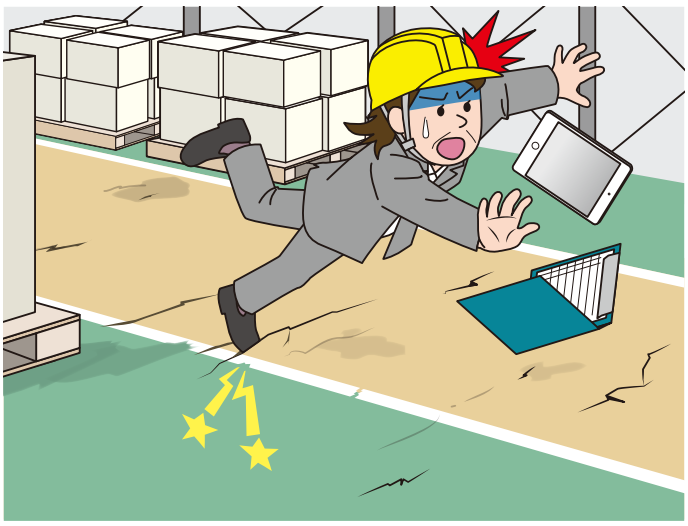
また、病院で処方される鎮痛補助薬や睡眠薬を飲むことによって、眠気やふらつきが出る場合は注意が必要です。服薬について医師に相談しましょう。

災害事例・1　つまずく

駐車場内を歩行中、車止めにつまずいて転倒し、足を骨折した。

災害事例・2 つまずく

倉庫での歩行中に、通路のひび割れにつまずいて転倒し、足を捻挫した。



災害事例・3 滑る

雨で濡れたタイルの上を通ったときに、滑って転倒し、頭部を強打した。

※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる転倒防止対策

転倒災害の要因をみてみると、以下のようなものがあります。

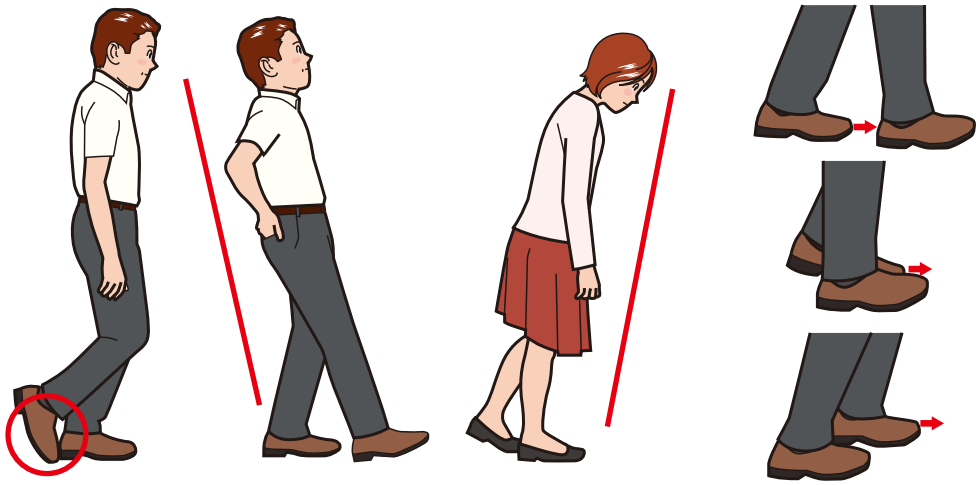
◆錯覚、見おとし
◆仕事とは別の考え事をしている／よそ見をしている
◆スマホを操作していた
◆慌てていた／急いでいた（走っていた）

床面など周囲の状況に早く気づき、危険を回避する判断や動きができるようにしましょう。

(1) 歩き方

転倒しないように気をつけることの一つは「歩き方」です。自分の歩き方は転びやすい癖がないか、確認しましょう。手すりがある場合は、持つよう習慣をつけましょう。

こんな歩き方のクセに注意！



つま先下がり歩行　そらし形歩行　前かがみ歩行　すり足歩行

(2) 靴

転倒しにくい靴を選ぶことも大切です。自分の足に合ったもの、作業に適したものを選びましょう。靴底が減ったときは、新しいものに変えましょう。

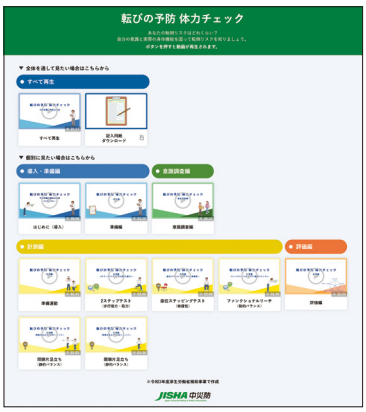
靴選びのチェックポイント

- □サイズが合っている
- □作業に適している(かかとの高さ、曲がりやすさなど)
- □靴底が滑りにくい
- □重い(重さが気になる)、重心がつま先にある靴は避ける
- □ある程度トゥスプリングの高さがある
- □硬くない
- □天候に適している
  (雨や雪の場合など)

(3)からだづくり

足腰の筋力が衰えてくることによって、自分が思っているほど足が上がらなかったり、踏ん張りがきかなくなったりして転倒することもあります。歩行能力、筋力、敏捷性、バランスなどが自分のイメージと実際の身体機能とのギャップがないか知り、差がある場合はその部分を補うことで転倒予防になります。

中央労働災害防止協会のホームページ「転びの予防 体力チェック」では、動画を見ながら身体能力の測定ができます。

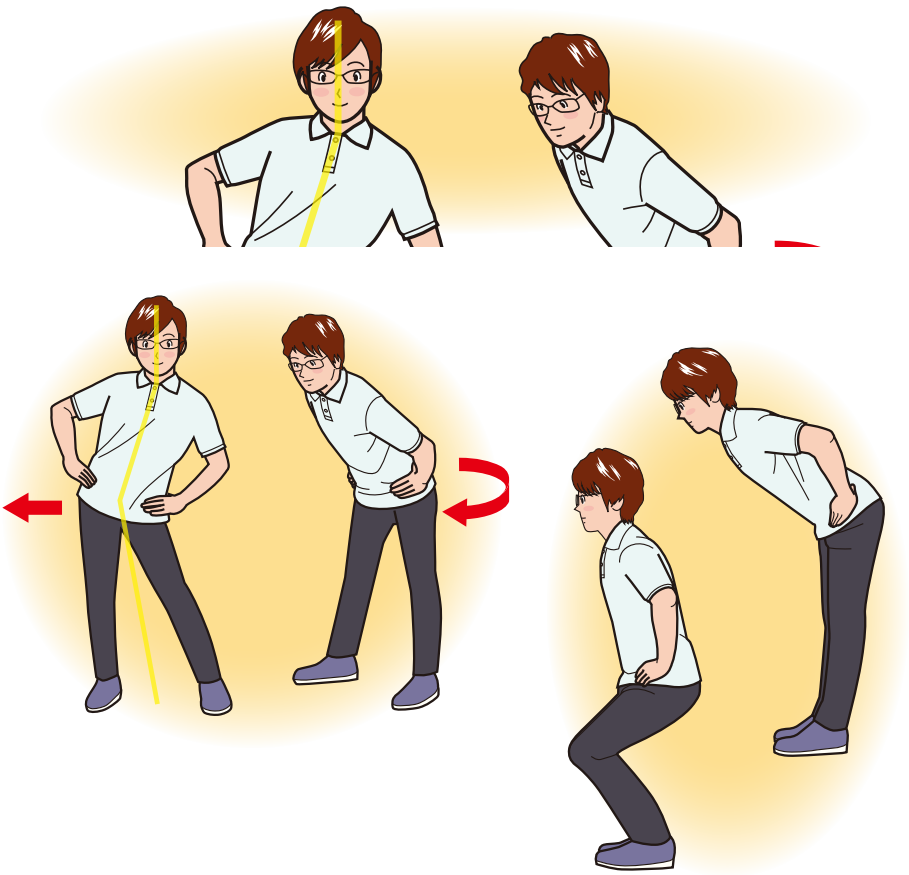


▶転びの予防 体力チェック
https://www.jisha.or.jp/order2023/korobi/

体操で転倒・腰痛予防

「転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」」は多要素のマルチコンポーネント運動で、筋トレ（スクワット、フロントランジ、カーフレイズ）、「これだけ体操®」「肘肩ぐるぐる体操を含むストレッチング」「美ポジバランスなどの複数のバランス運動」から構成されています（P62、P64～65参照）。

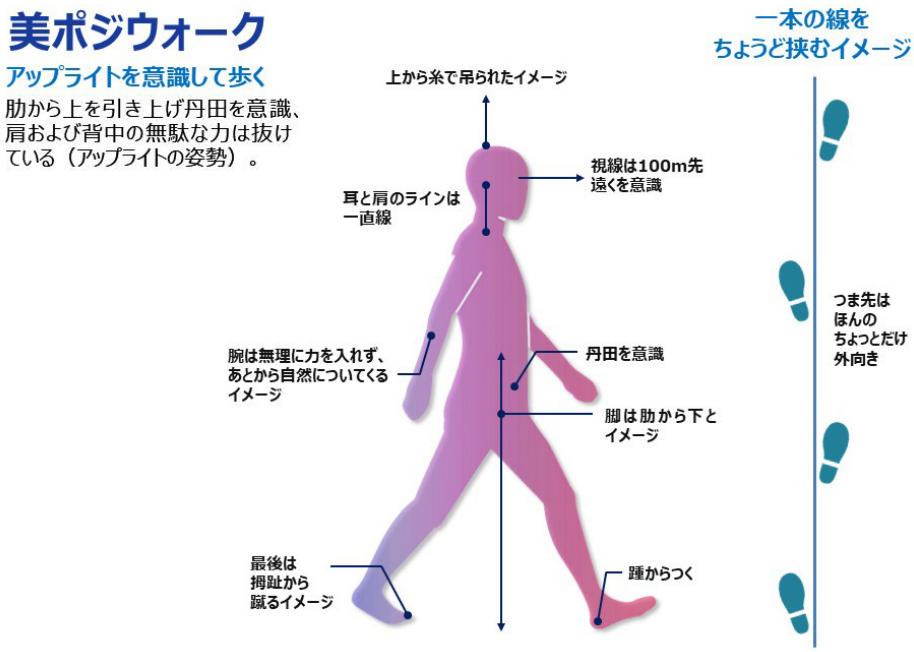
特にシニア層には筋力、バランス能力、柔軟性などの多要素な運動を週3回以上実践することが推奨されており、このような体操が転倒リスクを下げることに効果があることがわかっています。



▶**転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」**
https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY

美ポジウォーク

肋骨から上を引き上げ丹田を意識、肩および背中の無駄な力を抜いた「アップライトの姿勢」を意識して歩くことで、腰への負担が減り、腰痛を予防する効果が期待できます。



出典：松平浩『職場における新たな腰痛対策Q&A50　既存の腰痛概念の変革と実践』（公益財団法人産業医学振興財団 2023年）

【参考情報】

▶**厚生労働省「転倒予防・腰痛予防の取組」**
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html

▶**中央労働災害防止協会『「すべった」「ころんだ」防止の決め手！ あなたが減らす転倒リスク』**（2022年）

環境面でできる対策

働く場所は毎日変わったり、天候に左右されたりすることもありますが、環境面でできることも知っておきましょう。

(1)通路の状態を確認しよう

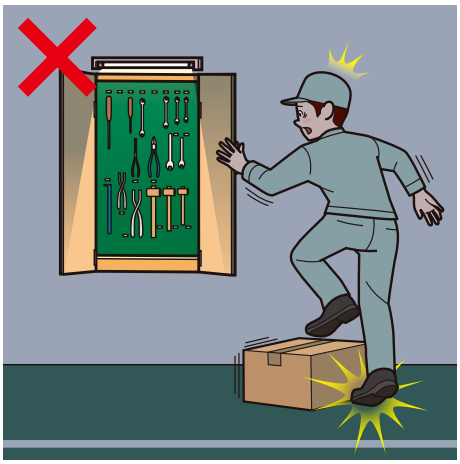
床の凹凸や、段差など転倒を招くおそれのある場所があります。滑り止めテープやマットなどを使っているところもあります。狭い通路や、見通しが悪い場所などは特に注意しましょう。

段差をなくしたつもりでも、1～2cmの視認しにくい小さな段差が残っている場合には、かえってつまずきの原因になることがあるため、そのような場合には、床材のデザインを変えたり、段差があることがわかる表示をするなどの対応が有効です。

(2)明るさに注意しよう

暗くて物があるのに気づかずに、つまずいてしまう場合もあります。明るさが十分でない場合は、補助照明を使うと有効です。

明るい場所と暗い場所の差が大きいと、目が明るさに慣れず、見えなかったり、見間違えたりすることもあることに注意しましょう。



骨折しにくいからだづくり

運動をすることで骨に刺激を与え、骨量を維持することも骨折しにくいからだづくりのために重要です。ウオーキングやジョギングのような重力のかかる運動、太極拳といった全身運動が予防対策として効果的です。

あわせて骨をつくるカルシウムとビタミンDなど(サケ、イワシ、サンマなどの魚、卵など)、必要な栄養をとりましょう。

また、ビタミンD活性化のためには、1日最低15分は日を浴びることが有効です。

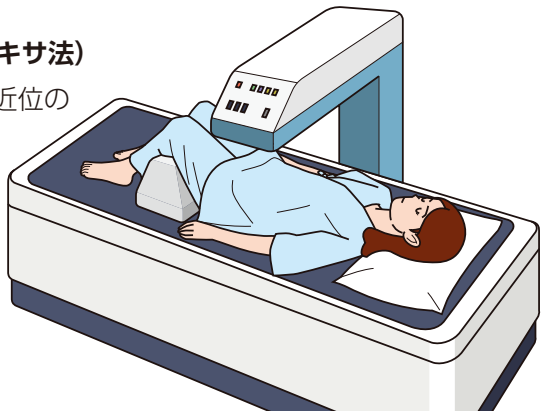
骨の強度が低下する「骨粗しょう症」は転倒すると骨折のリスクが高く、その後の日常生活に大きな影響を与えます。女性は50歳、男性は60歳になったら、骨粗しょう症検診を受けて定期的に骨密度（骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分のつまり具合)を必ず確認しておきましょう。

骨密度検査は主に整形外科で行っています。女性に対しては、40～70歳の間の5歳刻みで国により骨粗しょう症検診が行われていますので、無料で受けられます。その他、健康保険組合などが行う骨粗しょう症検診もありますので、自治体や健康保険組合に問い合わせてみてもよいでしょう。

特に、OSTA（オスタ）と呼ばれる骨粗しょう症スクリーニング用の計算式「(体重－年齢）×0.2」が－１以下の場合や、身長が20歳のときより2cm以上低下した人は、積極的に骨密度の検査を受けるようにしてください。

■骨密度測定法の例：DXA(デキサ法)

X線を使って主に腰椎と大腿骨近位の骨密度を測定する方法で、最も信頼度が高い検査です。



▶**FRAX®骨折評価ツール**(公益財団法人　骨粗鬆症財団)

WEBサイト上で骨粗しょう症による将来の骨折危険度を予測することができます。

https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/selfcheck/frax.html

【参考情報】

▶松平浩監修「転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」」
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
動画：https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY
解説書：https://yo2care.com/ikiiki/kaisetsu.pdf

▶厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針」
長時間の座り作業や運転に従事する方向けの腰痛を防止するための指針
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034pjn_1.pdf

▶善方裕美先生と学ぶ骨粗しょう症予防 骨活のすすめ（スマート・ライフ・プロジェクト事務局／厚生労働省健康局健康課）
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/

FLEELANCE

共通項目

第5章
業務上の適切な連絡・相談

1 事前の連絡・相談 …… 80
2 業務途中の連絡・相談 …… 80
3 トラブルの相談 …… 82

FLEELANCE

1　事前の連絡・相談

注文者等は取引を始める際に「どんな仕事を」「いくらで」「いつ支払うか」などの条件を明示することが「フリーランス・事業者間取引適正化法」で義務化されています。働く側も作業条件や具体的な作業内容を確認しましょう。その際に災害防止上必要な情報や注意事項がないか尋ねましょう。もし作業に当たって、災害防止上の問題が生じた場合の連絡先（電話番号、メールアドレス等）や担当者についても聞いておきましょう。

災害防止に必要な情報は、口頭よりは文書で伝達し、かつ、作業を開始する前に現場で確認することが望ましいです。

2　業務途中の連絡・相談

仕事をするに当たって、どうしても納期に間に合わない等の事態が発生する場合があります。もしも当初の条件で仕事ができなくなった場合などは、速やかに注文者等に報告しましょう。納期の再設定を可能にするためには、スケジュールに余裕を持って取り組んでおくとよいでしょう。日ごろから適切にコンタクトして、お互いトラブルなく仕事を進めることが大切です。

☆災害にあった場合の対応については「共通項目 第６章 業務災害にあった場合の対応」をご覧ください。

労働者と同じ保護措置実施の義務化

労働安全衛生法に基づく省令改正により、事業者は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も、労働者と同等の保護が図られるよう、必要な保護措置＊1を実施することが義務付けられました。

令和5年4月～　危険有害な業務（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））についての保護措置

令和7年4月～　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

＊1 必要な保護措置：

- 請負人だけが作業を行うときも、事業者が設置した局所排気装置等の設備を稼働させる（または請負人に設備の使用を許可する）等の配慮を行うこと
- 特定の作業方法で行うことが義務付けられている作業については、請負人に対してもその作業方法を周知すること
- 労働者に保護具を使用させる義務がある作業については、請負人に対しても保護具を使用する必要がある旨を周知すること
  なお、周知は次のような方法がある
  ア 作業場所の見やすい場所に掲示または備えつける
  イ 書面を交付する（請負契約時に書面で示すことも含む）
  ウ 電磁的方法（磁気テープ、磁気ディスクその他これらに準ずる物に記録した上で、各作業場所にこの記録の内容を常時確認できる機器を設置する）
  エ 口頭で伝える

3 トラブルの相談

広く取引上のトラブルなどがある場合などには、「フリーランス・トラブル110番」でサポートが受けられます。

フリーランス・トラブル110番
https://freelance110.mhlw.go.jp
フリーダイヤル 0120-532-110
（受付時間9：30～16：30／土日祝日を除く）

フリーランスの方と発注事業者とのトラブルについて、弁護士にワンストップで相談できる窓口として2020年11月から設置されています。電話やメール、対面、WEB（ビデオ通話）などの方法で、無料で相談できます。

相談者が行政機関の対応を希望される場合には、フリーランス・トラブル110番が、公正取引委員会、中小企業庁、厚生労働省への申告の案内を行います。

【参考情報】

▶**厚生労働省「個人事業者等の安全衛生対策について」**
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei03_00004.html

FLEELANCE

共通項目

第6章
業務災害にあった場合の対応

1 異常時には …… 84
2 災害・事故発生時には …… 85

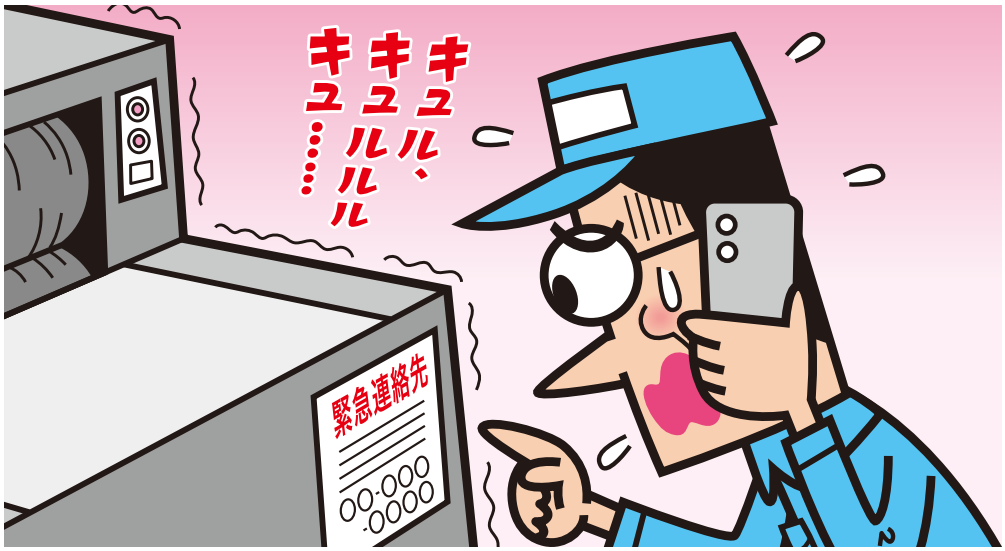
FLEELANCE

1 異常時には

業務中に機械が故障したり、トラブルが発生したりすることがあります。迅速に対応するために、緊急連絡先や連絡方法を決めておき、対応をシミュレーションしておきましょう。

いつも使っているものがいつもどおりかどうか知るためには、使用前の確認や、定期的な点検等を行い、「いつもと違う」ことを早めに気づけるようにしましょう。

「異常」に気づいた場合は、そのままにせず、躊躇せず、作業を止め、関係者に連絡します。その場合、専門家による対応や修理等が必要な場合もあります。



2 災害・事故発生時には

業務中にケガをしたり、具合が悪くなったりした場合の対処方法も考えておきましょう。いざというときに慌てず、適切な行動をとるために十分な訓練をしておくことが大切です。

(1)一人で作業している場合の留意点

一人で作業をしている場合は、無理をしたり、異変に気づいて声かけをしてくれる人がいないことなどから、一段と注意が必要であることを知っておきましょう。

雇われて働く労働者も単独作業の際は、「自分の身は自分で守る」意識を徹底させ、一人KY(危険予知)などを確実に実施することを行っています。

自分が業務災害にあったら…

① **一呼吸して、まずは心を落ち着ける**

② **一緒に働いている人がいる場合は、周りに知らせる**
必要があれば大きな声で助けを呼びましょう。救助者が2次災害にあう危険があることにも注意しましょう。

③ **状況に応じて、救急車を呼んだり、病院に行く**

④ **関係者(事業者・注文者等など)に連絡する**

(2)他の人と一緒に作業している場合の留意点

自分がケガをする場合だけでなく、一緒に働いている人がケガをする場合もあります。その場に居合わせた人が適切、かつ速やかに救護をすることで、症状の悪化を防ぎ、治癒に結びつけることができます。また、励ましの言葉をかけることなどで、激しい痛みなどを緩和する効果があるともいわれています。

周りの人が業務災害にあったら…

① 一呼吸して、まずは心を落ち着ける
② 被災者を救出する(2次災害に注意)
③ 近くの人に協力を求め、救急車の出動を求める
④ 2次災害の防止に努める
⑤ 関係者(事業者・注文者等など)に連絡する
⑥ 災害現場の保存に努める

[1]救急蘇生法

被災者に対する一次救命処置で必要なことは、被災者の状況を把握することです。反応、呼吸、気道異物、出血等を確認して119番通報しましょう。呼吸停止(正常な普段どおりの呼吸をしていない)の場合には心肺蘇生をしましょう。人工呼吸や胸骨圧迫、AEDの使用など、救急隊が来るまでにできることをしましょう。

救命処置の流れ

倒れている人を発見して、反応がなかったら
（呼吸停止の判断に自信が持てなくても）

① 周囲の安全を確認
② 大声で周囲に協力を求める
③ 119番通報
④ AEDの依頼

↓ 普段どおりの呼吸なしだったら

心肺蘇生（胸骨圧迫）を開始

① 胸の真ん中を
② 約5cm沈む強さで
③ 1分に100～120回のテンポで絶え間なく押す

（人工呼吸ができるなら、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をセットで繰り返す。人工呼吸は省略可）

↓ AEDが到着したら

AED装着

AEDの音声メッセージに従って操作し、電気ショックを行う

↓ ただちに胸骨圧迫を再開

心肺蘇生を続ける

救急隊に引き継ぐまで、または普段どおりの呼吸が認められるまで、絶え間なく続ける

[2] 応急手当

悪化の防止等のために、それぞれの傷に応じた手当が必要です。主な外傷の応急手当は次のとおりです。

■創傷（切り傷）

日常的な切り傷などの応急手当は、まず出血しているときは止血（傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫する）をします。傷口が汚れているときは、水で洗い流します。傷口を押し開いたり、傷の奥には触れないようにしましょう。消毒薬があれば消毒し、清潔なガーゼ等で傷口を覆い包帯を巻いて医療機関で受診します。

■熱傷（やけど）

原因となっている物質を取り除くことが大事ですが、皮膚に付着している場合は、無理に取り除かないようにします。鎮痛と腫れの軽減のために水道水などで10分前後冷却するとよいとされています。洋服などの上から熱傷をしたときは、無理に脱がさず、そのまま水をかけて冷やします。水疱は傷口を保護する効果を持ってるので、水疱はやぶらないように、清潔なガーゼで覆い、医療機関で受診します。

■骨折

骨折した部分を動かさないことを心がけましょう。骨折部を上下関節が動かないように、副子（段ボールや傘など）で固定します。骨が皮膚を突出しても骨は戻さず、そのままの状態で固定し、医療機関で受診します。

■急性腰痛

「ぎっくり腰」と呼ばれるような急激に発症する腰痛で激しい痛みで起立不能な場合は、無理に動かさず、最も楽な姿勢を取るようにし、医療機関を受診しましょう。痛みがあっても動ける場合は、絶対安静の必要はありません。消炎・鎮痛薬を服用するのが望ましいです。

■脱臼、肉離れ、アキレス腱断裂

脱臼は基本的には、痛みがある部分を三角巾などで固定し、冷却材などで冷やしながら医療機関を受診します。

肉離れも、損傷部を弾性包帯で圧迫し、その上をよく冷却しながら医療機関で受診します。

アキレス腱を断裂した場合は、足首の後ろが凹み、歩けなくなります。うつぶせに寝かせ、ふくらはぎの筋肉をゆるめ、つま先を伸ばした状態で固定し、医療機関で受診します。

救急車を呼ぶべきか？ 迷ったときは#7119

突然のケガや体調が悪くなったときなど、すぐに救急車を呼ぶべきだという状況の際は迷わず119番しましょう。

救急車を呼ぶべきかどうか迷ったときは「#7119」に電話をしましょう。

「#7119」は、医師・看護師・トレーニングを受けた相談員が電話口で症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」や「すぐに病院を受診する必要性があるか」等を判断してくれます。緊急性が高いと判断された場合は、迅速な緊急出動につなぎ、緊急性が高くないと判断された場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスをしてくれます。

※「#7119」を利用できない地域もあります。各都道府県の医療情報ネットなどでは、今診てもらえる診療科の情報提供などがあります。

このほか、中毒の応急手当（化学物質、一酸化炭素、酸素欠乏・硫化水素、食中毒など）なども必要に応じて身につけましょう。

☆腰痛については「共通項目 第4章 4 腰痛予防対策をしよう」をご覧ください。
☆熱中症の応急手当については「任意項目 7 熱中症対策をしよう」をご覧ください。

自然災害の場合

地震や大雨・大雪などの自然災害の場合でも、自分の身の安全を確保することを第一に考えましょう。

日ごろから、避難する経路や消火器の位置などを確認しておくことが大切です。初めて訪れる場所や働く場所が毎回変わる場合は、事前に情報収集をしておくことも業務災害の防止と同様です。

いざというときのために、定期的に作業場所や地域で行われる防災訓練に参加し、防災意識を高めておきましょう。

【行動の備え】

- □ 通常どおりに帰れない場合の帰宅方法を決めておく
- □ 家族の避難場所を話し合っておく
- □ 防災知識を身につけておく
- □ 防災行動力を高めておく（初期消火、救出、応急救護など）

【地震対策】

- □ 家具類が転倒・落下・移動しないようにしておく
- □ 火災に備えて消火器等を用意しておく
- □ 非常用品を準備しておく

【風水害対策】

- □ テレビ・ラジオ・インターネットなどで最新の天気予報、防災情報を収集し、行動する

【参考情報】

▶**東京都防災ホームページ**
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/

▶**中央労働災害防止協会『衛生管理（上）第1種用』**（2024年）

▶**一般社団法人日本蘇生協議会（JRC）『JRC蘇生ガイドライン2020』**（2021年）

FLEELANCE

任意項目

職種に応じた業務災害防止対策

1 座りすぎを防ごう …… 92
2 交通労働災害を防ごう …… 97
3 切れ・こすれ対策をしよう ……110
4 はさまれ・巻き込まれ対策をしよう……117
5 墜落・転落対策をしよう ……124
6 化学物質について知ろう ……130
7 熱中症対策をしよう ……135

FLEELANCE

1 座りすぎを防ごう

座りすぎに伴う健康障害防止のポイント

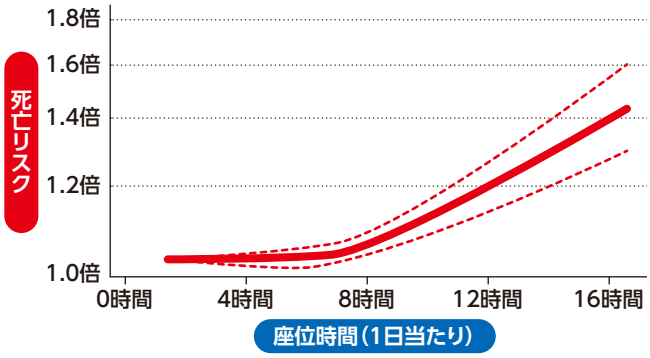
- 座りすぎはさまざまな健康リスクがあることが報告されています
- 座りすぎなどによる身体活動不足は健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります
- 座りすぎの健康被害は多少の運動では帳消しにはできないため、座っている時間そのものを短くする工夫が必要です
- 座りすぎを防ぐために、こまめに立ち上がりましょう

こんな災害、からだの不調が起きている

座位時間と死亡リスクの関係に関する研究では＊1、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています(図)。座位時間が長いと糖尿病やがんになりやすいこともさまざまな研究から明らかになっています。

また、座位時間が長いことと運動不足は同じではありません。定期的に適度な運動をしている人であっても、仕事の間中座りっぱなしであれば、やはり注意が必要です。

座位時間と死亡リスクとの関係



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」（厚生労働省）を元に作成

＊1 Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.

災害事例・1 デスクワーク中

長時間同じ姿勢でのパソコン業務をしていて腰痛になった。

災害事例・2 長時間運転中

運転時間が長く、同じ姿勢を続けていたため腰を痛めた。

災害事例・3 監視作業中

座りっぱなしで、画面上で確認をする作業を続けていたところ、眼や頭が痛くなった。

※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる対策

長時間の座位行動をできる限り頻繁に中断（ブレイク）することが、食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であることも報告されています＊2。

座りすぎの健康被害は多少の運動では帳消しにはできないため、座っている時間そのものを短くする工夫が必要です。

＊2 Loh R, Stamatakis E, Folkerts D, et al. Effects of interrupting prolonged sitting with physical activity breaks on blood glucose, insulin and triacylglycerol measures: A systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2020; 50: 295-330.

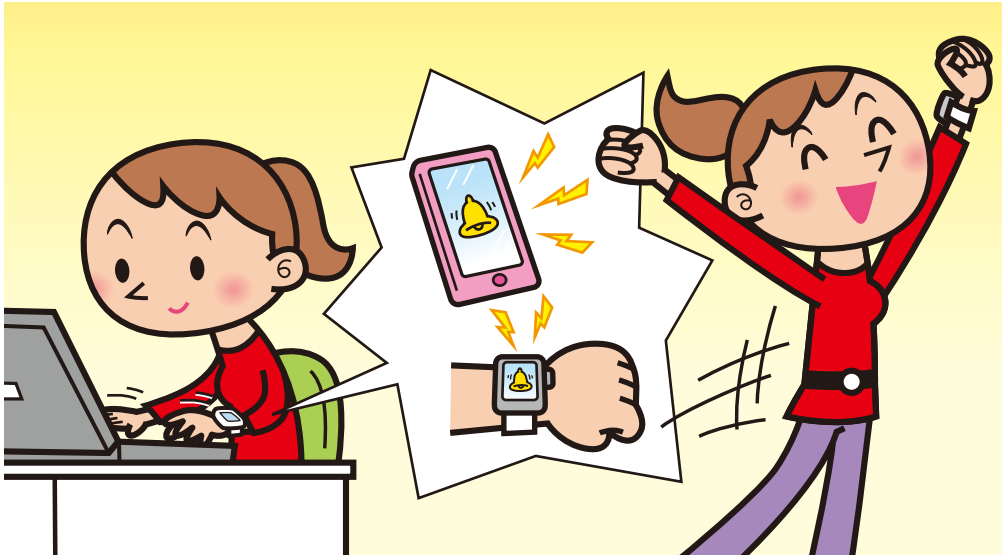
■こまめに立ち上がる

●オンライン会議の途中にブレイクの時間を入れて立ち上がる

●アラームをセットして定期的に立ち上がる

…スマートウォッチやパソコン、スマホなどのアラーム機能を使って、30分に1回など定期的に立ち上がるように心がけましょう。

●立ち上がらないと手が届かない位置に物を置く



■立っている時間を増やす

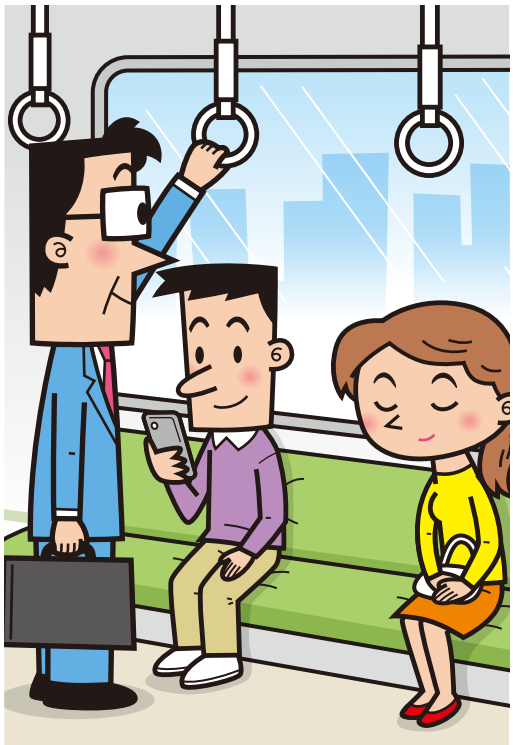
●特定の作業やオンライン会議は立って行う

●電車やバスでの移動は空席があっても立つ

■固まった筋肉を動かす

●座位作業を中断して、「これだけ体操®」を行う（P62参照）

●スクワットをする



環境面でできる対策

手の届く範囲だけで作業が済んでしまうと、作業中に立ち上がる機会がなく座ったままの時間が長くなってしまいます。あえて作業に必要な物を取りに行く時間を作ることも座りすぎを防ぐ工夫の一つです。

また、立って作業ができる昇降式デスクや固定デスクの上に載せて使うタイプのデスクを導入してみましょう。

立ち上がる環境づくりの例

- 携帯電話を歩かなければ取れない所に置く
- 机と書棚を離しておく
- プリンターを机のそばに置かない

【参考情報】

▶厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」
https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf

▶厚生労働省「標準的な運動プログラム」
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/p-003.html

2 交通労働災害を防ごう

交通労働災害防止のポイント

- 交通労働災害は全労働災害の死亡者の2割を占めています
- 自動車の運行に関わる業種に幅広く発生しています
- 毎年12月は発生件数が多いです
- 積雪や路面凍結など、天候や季節に応じた対応が必要です

交通労働災害はあらゆる場面で注意が必要

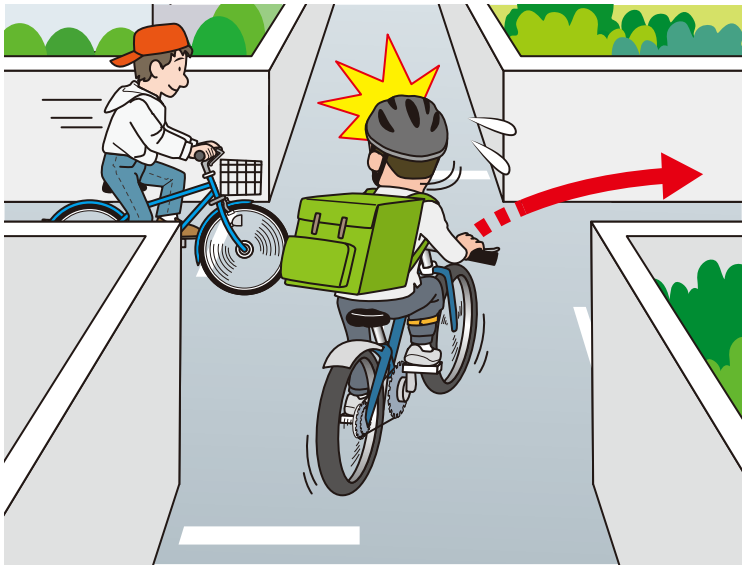
交通労働災害は全労働災害の死亡者の2割を占めています。荷物の配達や客先への訪問などで自動車や自転車等を使う業務が中心の業種はもちろん、さまざまな業務上で災害が起きています。歩行中にも注意が必要です。

災害事例・1　自動車運転中

訪問先に行く途中、信号待ちをしていて車に追突され、むちうち（頸椎捻挫）になった。

災害事例・2　自転車運転中

配達員が交差点を曲がろうとした際、直進してきた自転車と接触して転倒し、腰を強打した。



災害事例・3　歩行中

病院の駐車場内を歩行中、砂利で滑って転倒し、右膝の半月板を損傷した。

※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる対策

(1)自動車

交通災害を防止するためには、事故の原因となりうる危険要因を予測し、どのような運転をすれば的確に回避することができるかを普段から学習しておくことが重要です。

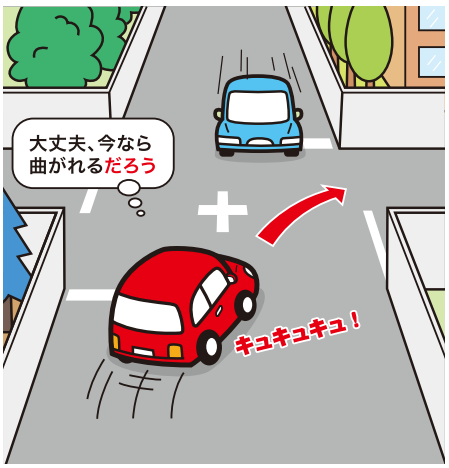
■危険を予知する(KY)

運転中は、歩行者の飛び出しや前方車両の急ブレーキなど、「もしかしたら○○が起きるかもしれない」と常に危険を予知して安全運転に努めることが大切です。

子どもや高齢者のそばを走行するときは、急な飛び出しや転倒が起きるかもしれないので、十分な距離をとって避けるか、徐行、一時停止することを心がけましょう。

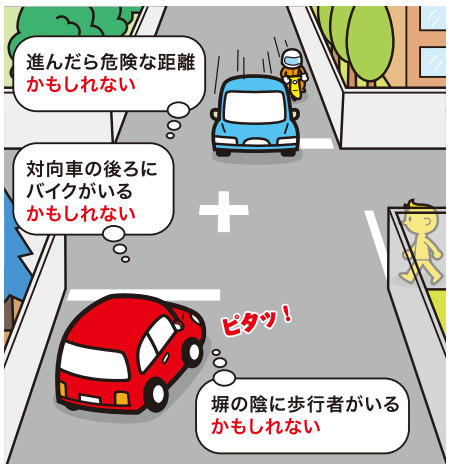
事故を招く「だろう運転」

「大丈夫だろう」という気持ちが生む思い込みや不注意により、多くの事故が発生しています。



危険を予知する「かもしれない運転」

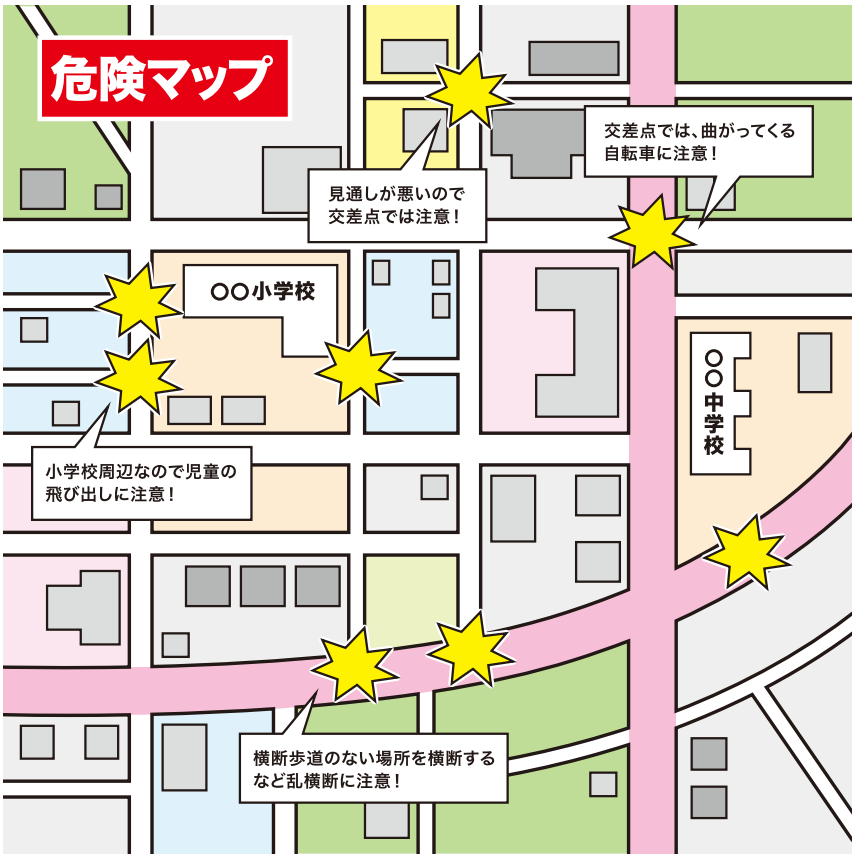
常に“そこに危険があるかもしれない”と考える「かもしれない運転」を心がけましょう。



■交通ヒヤリマップの作成・活用

決まったルートを反復して運転する業務を行うような場合には、走行経路の危険箇所や交通量、人通りなど、交通事故防止のために必要な情報をまとめた自分なりの「交通ヒヤリマップ」を作成することが望ましいです。

保険会社や各自治体などが提供している交通事故多発マップやヒヤリ・ハット情報などもうまく活用しましょう。

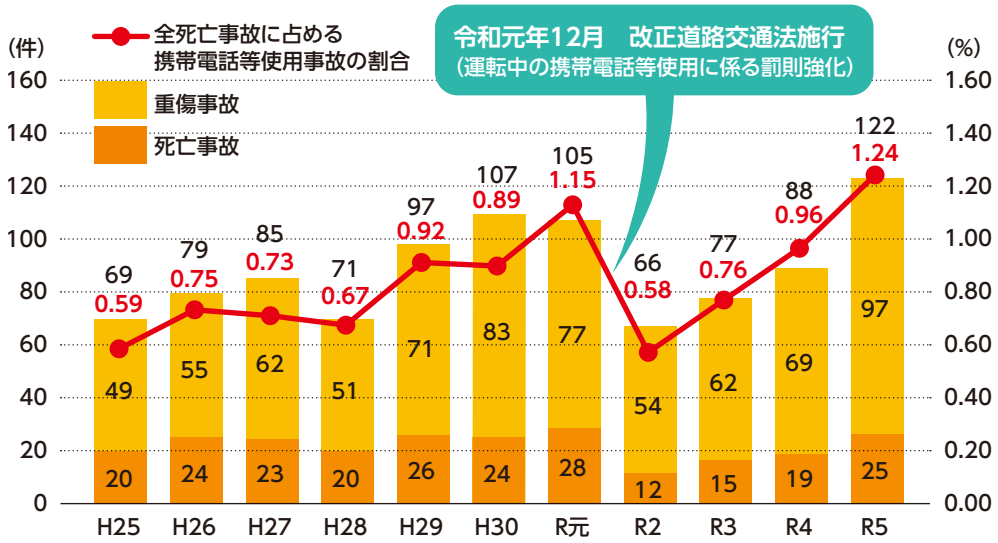


■ながら運転は厳禁

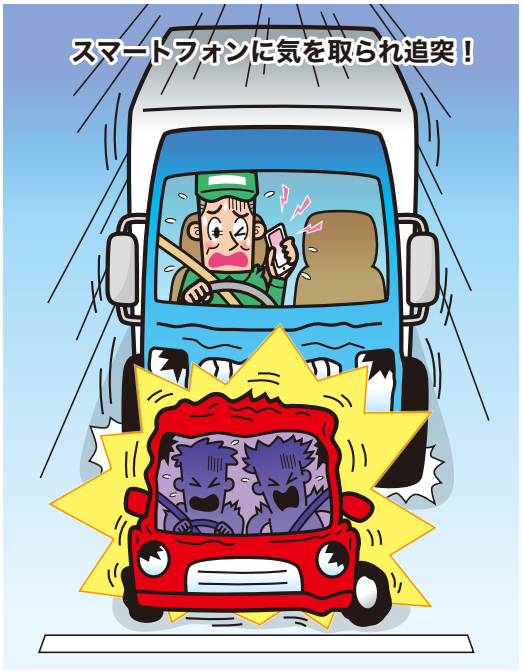
携帯電話等使用など、ながら運転は非常に危険です。携帯電話・スマートフォンの使用が要因となって発生した事故は増加傾向にあります。

携帯電話等使用による死亡・重傷事故件数の推移

※第1当事者が自動車（乗用車・貨物車・特殊車）の件数
※携帯電話・スマートフォンの使用が要因となって発生した事故の集計



「令和5年における交通事故の発生状況について」（警察庁交通局）をもとに作成

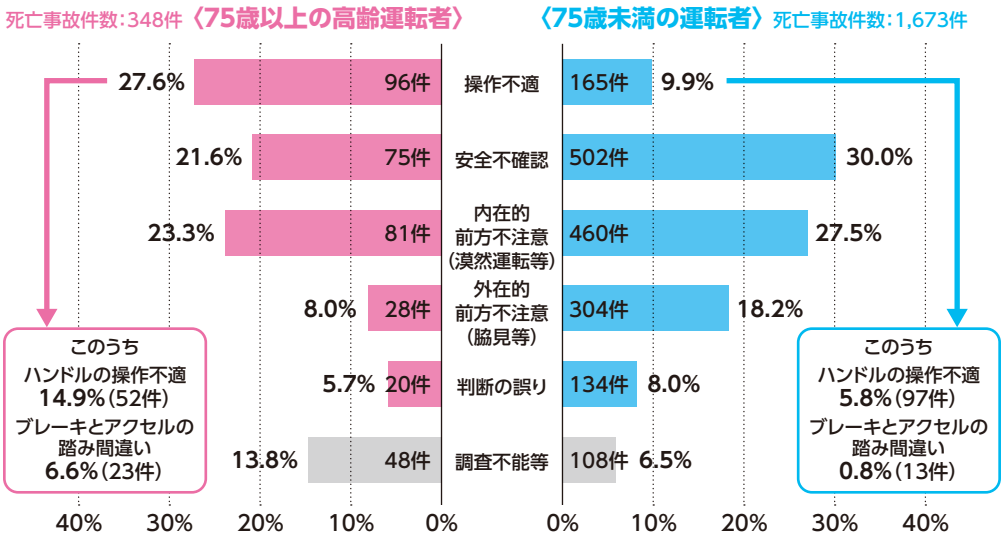


■高年齢者等の留意点

運転に習熟したベテランドライバーでも、慣れによって基本的な安全確認や運転操作がおろそかになっている可能性があります。また、加齢による記憶力や判断力の低下、体力や視力などの衰えは、運転に大きな影響を及ぼすため、これまで問題がなかったからという過信は禁物です。

自動車運転者による年齢層別死亡事故の人的要因比較（令和5年）

※第1当事者が自動車（乗用車・貨物車・特殊車）の件数　※運転者の年齢が16歳以上の事故の集計



「令和5年における交通事故の発生状況について」（警察庁交通局）をもとに作成

「運転免許取得者等教育」を受けましょう

公安委員会が認定する指定自動車教習所などでは、運転技術や知識の維持・向上のために受講できる安全教育を実施しています。

気候・地形といった地域特性に応じた内容、高齢運転者や職業ドライバー向けの内容など、運転の頻度や職業、年齢などに合わせた講習が行われています。

講習内容等は各教習所で異なるため、お近くの教習所などにお問い合わせください。

(2) 自動二輪車(オートバイ)

自動二輪車は自動車とは異なる特性をもつため、その特性を理解したうえで安全運転を心がける必要があります。

- ●バランスを崩しやすい
- ●自動車の死角に入りやすい
- ●自動車からは実際よりも遠く、遅く見える
- ●自動車よりも減速が速く、短い距離で停車する

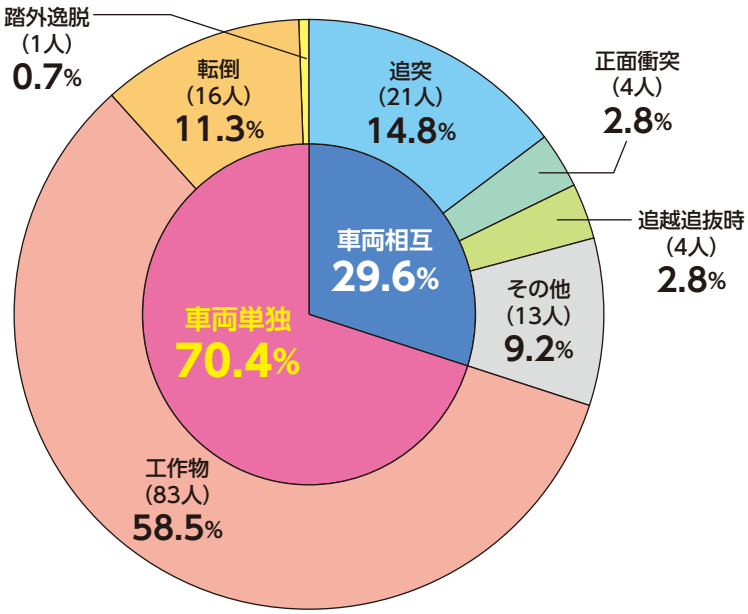
■無理な追い越しやすり抜けをしない

車体が小さいことを利用して無理に追い越しやすり抜けをしようとすることは非常に危険です。自分では大丈夫だと思っていても、他の車の死角になっていることもあります。

■スピードの出しすぎに注意

単独死亡事故が多く発生しています。自動二輪車はバランスを崩しやすく、スピードを出しすぎていると、転倒する可能性があります。

高速道路における二輪車乗車中の事故類型別死者数(令和元年～5年合計)

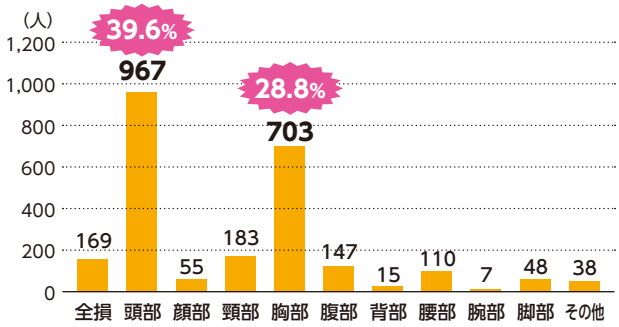


データ出所:警察庁交通局

■ヘルメット・プロテクター等を着用する

死亡事故では致命傷の多くが頭部と胸部となっているため、ヘルメットの着用はもちろん、胸部プロテクターやエアバッグジャケット等でからだを守ることが大切です。

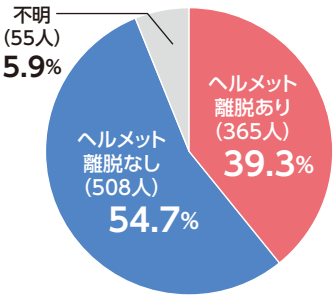
損傷主部位別二輪車乗車中死者数
（令和元年～5年合計）



データ出所：警察庁交通局

頭部損傷死者ヘルメット離脱の有無
（令和元年～5年合計）

※二輪車乗車中・ヘルメット着用あり



ヘルメット着用の注意点

- □ あごひもをしっかりと締める
- □ 安全規格の表示があるものを使用する
- □ 転倒等で一度でも衝撃を受けたことがあるものは安全性が低下しているため使用しない

出発前にチェックしよう！

- □ 天候・路面の状況を確認したか
- □ ライト・ブレーキ・ウィンカーは正常か
- □ 積荷のバランスはよいか
- □ 積荷ネットやカバーで固定したか
- □ ヘルメットのあごひもを締めたか

運転中に自問自答しよう！

- □ ぶつからないか？／ぶつけられないか？
- □ 接触しないか？／接触されないか？
- □ 巻き込まないか？／巻き込まれないか？
- □ 追突しないか？／追突されないか？
- □ その他の危険はないか？（段差、水溜り等はないか？）

(3) 自転車

自転車は環境にやさしく、健康づくりにも寄与する乗り物であり、利用拡大のための整備が進んでいます。また、新型コロナウイルス感染症の流行により、公共交通機関での接触防止のための自転車利用や、フードデリバリーサービスの需要が増えたことでニーズが高まったといえます。

一方で、一時不停止や信号無視などの危険な運転による事故も多発しています。

令和4年には、ヘルメット着用の努力義務化に関する道路交通法の改正や、自転車の安全利用を促進するために「自転車安全利用五則」の改定が行われました。

自転車を安全に利用するためのルールを確認し、必ず守って運転しましょう。

■自転車安全利用五則

①車道が原則、左側を通行　歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられ、車道と歩道の区別がある道路では、車道通行が原則になります。

②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

③夜間はライトを点灯

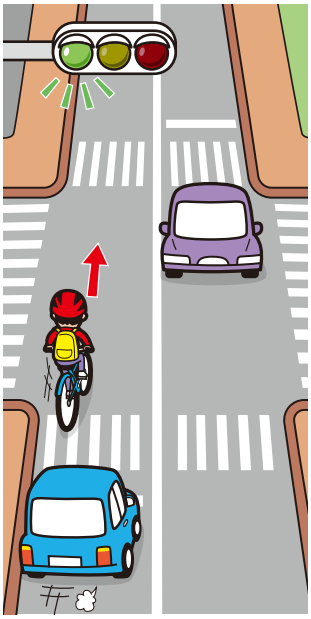
夜間に無灯火で走行することは非常に危険です。

④飲酒運転は禁止

自動車の場合と同様に、酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

⑤ヘルメットを着用

事故による被害を軽減させるため、自転車に乗るときはヘルメットを着用するようにしましょう。ヘルメットであればどんなものでもよいわけではなく、スポーツ用や産業用のもので代用せず、乗車用としてつくられた安全性の高いものを着用しましょう。

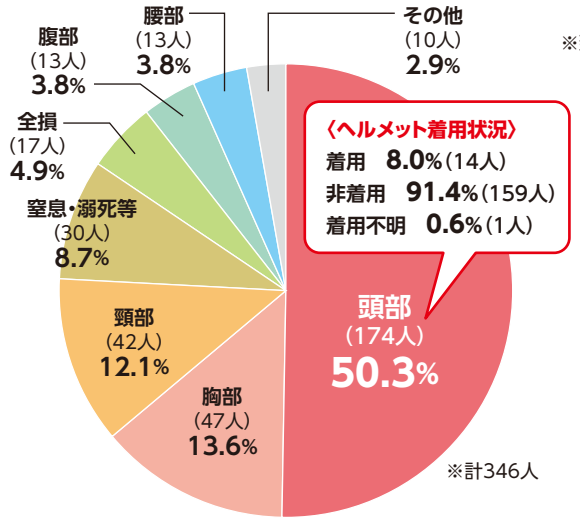


自転車に乗るときはヘルメットの着用を！

道路交通法が改正され、令和5年4月からすべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。

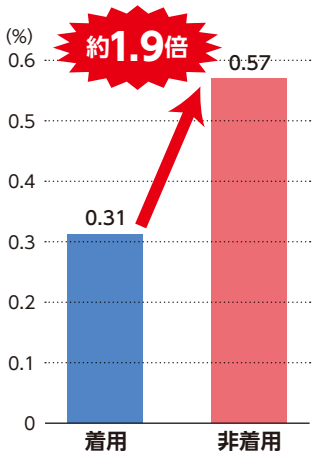
警察庁によると、令和5年に自転車事故で死亡した人の50.3%が、頭部に致命傷を負っています。また、ヘルメットを着用していない場合の致死率は着用している場合に比べて約1.9倍も高くなっているといいます。罰則はないものの、事故による被害を軽減するためにヘルメットを着用しましょう。

自転車乗車中における人身損傷主部位別死者数（令和5年）



ヘルメット着用状況別致死率（令和元年～5年合計）

※致死率…死傷者のうち死者の占める割合

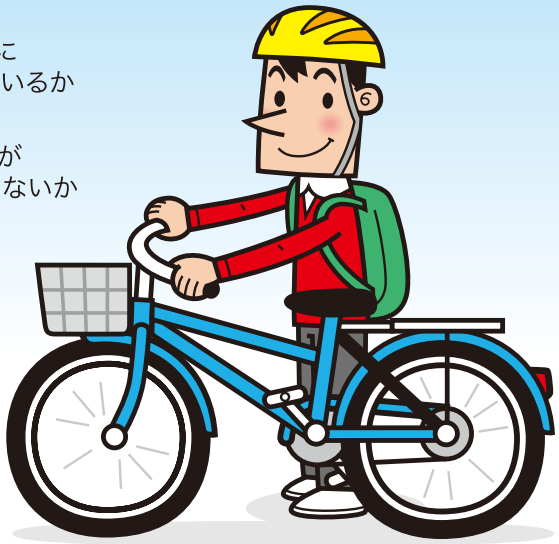


「令和5年における交通事故の発生状況について」（警察庁交通局）をもとに作成

■自転車のメンテナンス

自転車を安全に利用するために日ごろから点検・整備をしましょう。自己点検で異常があった場合はもちろん、安全・快適に運転できるように、定期的に販売店での点検・整備を受けましょう。

主な点検箇所は、「ぶたはしゃべる」でチェック！



ぶ ブレーキ 前後輪ともに
ブレーキがよく利いているか

た タイヤ 適度な空気圧が
あるか／すり減っていないか

は 反射板 割れて
いないか／汚れて
いないか

しゃ 車体：
サドル
高さは適当か／
しっかり固定
されているか

チェーン 緩すぎないか
ペダル 曲がっていないか／足が滑らないか
ハンドル 前輪と直角にしっかり固定されているか
ライト 明るいか（前方10mが見える明るさが必要）
スタンド しっかり立つか

べる ベル よく鳴るか

自転車の危険運転に新たな罰則が整備されました

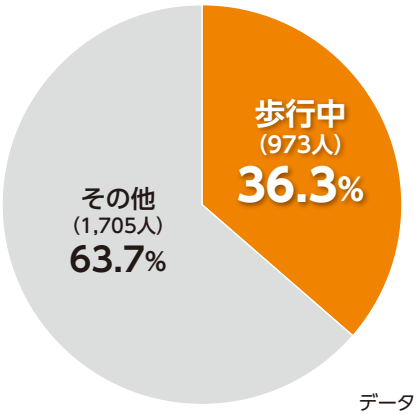
令和6年11月1日に道路交通法が改正され、自転車運転中のながらスマホや酒気帯び運転等への罰則が強化されました。

また、2年以内に16歳以上の自転車運転者を対象とする、交通違反に反則金納付を通告できる交通反則通告制度（青切符）による取締りも始まります。

(4)徒歩(歩行)

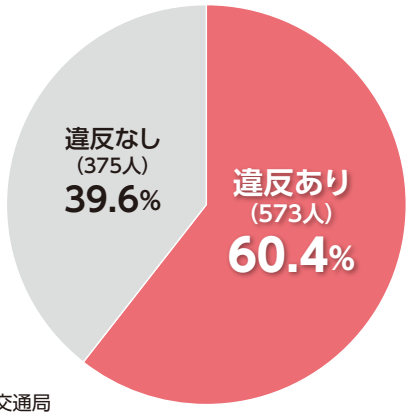
歩行中の交通事故も多く発生しており、そのうち歩行者になんらかの違反があって発生した死亡事故は60%を占めています。

交通事故死者の状態別死者数
(令和5年)



歩行中死者の法令違反の有無
(令和5年)

※歩行中死者:第1・第2当事者



データ出所:警察庁交通局

■転倒・転落に注意

階段やエスカレーター、人の多い場所などでは特に、転倒や転落の危険があるので注意が必要です。

☆転倒対策については「共通項目 第4章 5 転倒災害を防ごう」をご覧ください。

■ながら歩行は厳禁

自動車や自転車等の運転中はもちろんのこと、歩行中にスマートフォンを見たり、音楽を聴くなど周囲の音が聴こえない状態にしたりすることは非常に危険です。前を向いて周りに注意を払いながら歩行しましょう。

(5) 健康管理

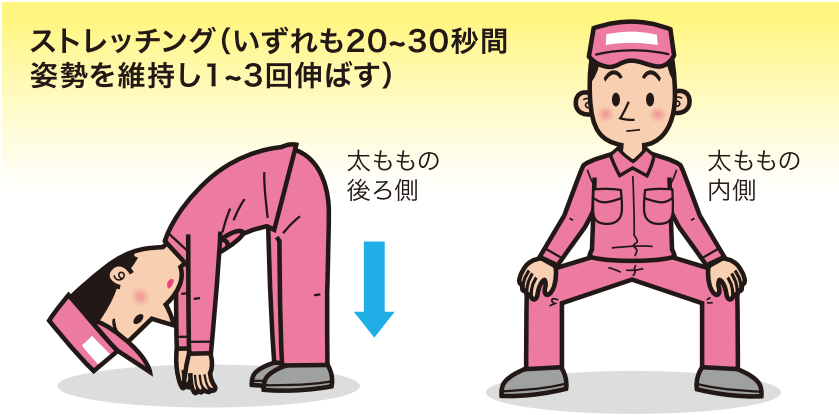
自動車や自転車等の運転をするに当たっては、日ごろの体調管理も大切です。集中力を欠いたり眠気が出たりするような状況で運転することは非常に危険です。運転をする前には以下の項目をチェックしましょう。

- □ 飲酒の影響が残っていないか
- □ 疲労がたまっていないか
- □ 睡眠不足ではないか
- □ 体調不良ではないか

☆健康管理については「共通項目 第3章 健康管理の基本」をご覧ください。

■運転時の疲労回復

運転が長時間になるとからだに痛みが出たり、疲労感や目の疲れが出ます。停車して休憩をとるタイミングでストレッチング等を行ってリフレッシュしましょう。



「運送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」（中央労働災害防止協会）

☆座りすぎについては「任意項目 1 座りすぎを防ごう」をご覧ください。

【参考情報】

▶**中央労働災害防止協会『これで確認！配達業務の安全ポケットガイド』**（2018年）

▶**中央労働災害防止協会『事故を起こさない！自転車通勤・業務の安全運転』**（2021年）

3 切れ・こすれ対策をしよう

切れ・こすれによる災害防止のポイント

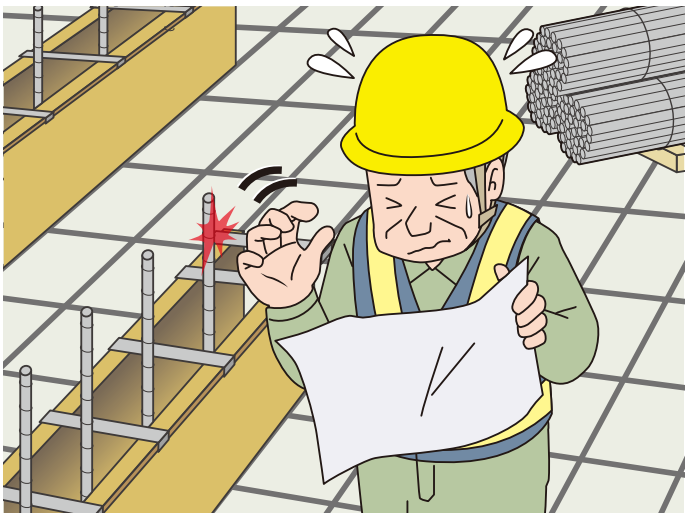
- 作業手順を省いたり変更したりせず、決められた手順を守りましょう
- 点検等のメンテナンスは必ず機械を止めて行いましょう
- 作業前に服装や身だしなみを整えましょう
- 日ごろから「整理・整頓・清掃・清潔」を心がけましょう
- 切れ・こすれから身を守る保護手袋などの保護具を適切に使いましょう
- 道具や器具等を見直して、できるだけ切れ・こすれ災害が起きにくい物への変更を検討しましょう

こんな災害が起きている

切れ・こすれ災害は建設業や製造業、飲食業、小売業などで多く発生しています。刃部や鋭端部のある機械、刃物や割れやすいガラス等の器具などを使用する作業で特に注意が必要です。

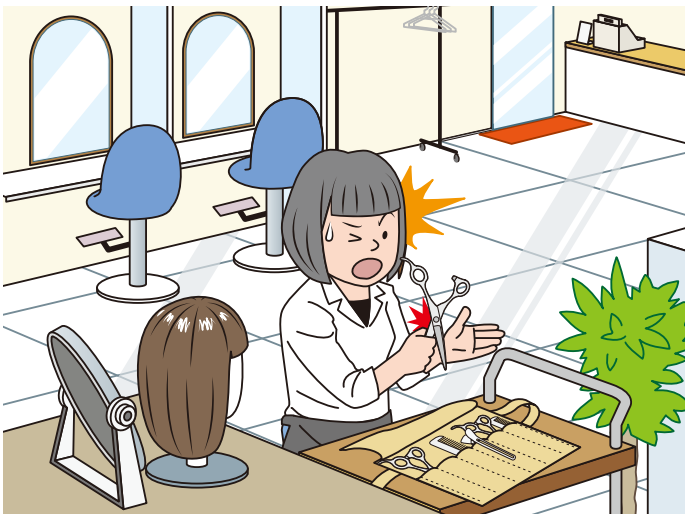
災害事例・1　建築現場で

手が鉄筋に刺さり、擦り傷を負った。



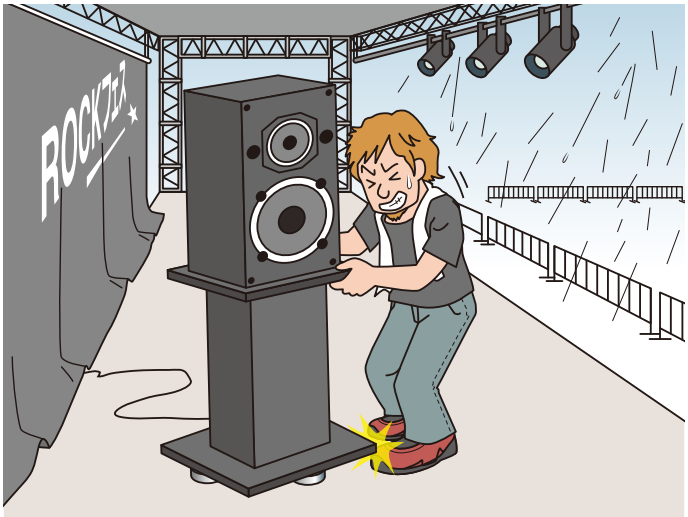
災害事例・2　美容院で

はさみをケースから取り出す際に、開いてしまった刃をにぎってしまい、指を切った。



災害事例・3　イベント会場で

雨の中、ステージ撤収作業の際、スピーカーをスタンドに載せたまま運ぼうとして、スピーカースタンドで足の指をつついてしまい、爪がはがれた。



※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる対策

(1) 作業手順

作業手順など、安全に作業を行うために決められたルールは必ず守らなければなりません。

手順どおりの作業に問題がある場合は、自分だけで判断して勝手に変更するのではなく、まずはその作業の責任者に相談しましょう。

- 決められたチェックシート等で始業点検を行う
- 決められた作業手順は省かない、変えない
- 用具・工具を使用する作業は決められた物を使う

(2) 点検等

点検等のメンテナンスは機械を止めて行います。

- 点検、清掃、注油、修理等は必ず機械を止め、停止を確認してから行う
- スイッチは施錠し「点検中」「運転禁止」など誤操作を防ぐ明確な表示をする
- 異常や気になることがあれば「点検中」などの表示をしてから必ず責任者に連絡する

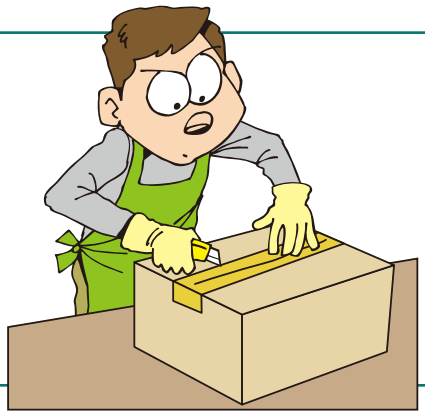
(3) 服装や身だしなみ

ちょっとした服装の乱れから大きな災害につながることもあります。作業前に服装や身だしなみを整えましょう。

(4) 保護具

手先を保護する手袋等を着用しましょう。

- 食器を洗うとき
- ゴミの分別等をするとき
  (缶のふたや串などの鋭利な物が混ざっている可能性がある)
- 壊れた道具等を廃棄するとき
- カッターを使用するとき



また、作業に応じてエプロンなどの胴衣、腕カバーなどの保護具を使用しましょう。

環境面でできること

(1) 4S(整理・整頓・清掃・清潔)

【整理】

いるものといらないものを分け、いらないものは処分する

　そのまま使用するもの、修理してから使うもの、捨てるものに分別する。

　不用品は放置せずに他のものと区別しておく。

【整頓】

いるものを使いやすいように、わかりやすく収納する

　工具などは必要なものがすぐに取り出せるよう、種類、用途、サイズ別に分けて保管する。

　作業台や機械の上の工具の出しっぱなしは思わぬケガにつながるので、一仕事一片付けを習慣にする。

【清掃】

機械設備、机周りなどの汚れやゴミを除去する

定期的な清掃だけでなく、汚れを見つけたらすぐにきれいにする。

ていねいに清掃することで機械などの摩耗や損傷も発見しやすくなる。

【清潔】

汚れを取り除いて身の回りをきれいにする

手や工具の柄を清潔に保つこと。

油汚れや汗などで手が滑るとケガをするおそれがある。

(2) 安全装置等の確認

機械の危険箇所(刃部・回転部など)には安全カバーや接触予防装置などを取り付けることによって、安全に作業ができるように対策されます。作業の際にはこの安全カバーなどが取り付けられていることを確認し、また、これを許可なく取り外してはいけません。

(3) 道具・器具等の見直し

機械の刃部や鋭端部だけでなく、カッターナイフやはさみなどの道具、ガラス破片などもケガをする危険があります。

カッターナイフを使用する作業では、まずはカッターナイフを使わずに作業ができないか考えましょう。

- カッターナイフが不要な梱包材を採用する
- カッターナイフの使用を禁止する
- バンド切断専用カッターを使う

ガラス製器具などの割れやすいものを使用している場合は、金属製やプラスチック製の器具に変更するなどして、可能な限り割れない素材のものを使用しましょう。

【参考情報】

▶**独立行政法人労働者健康安全機構　労働安全衛生総合研究所「飲食店の労働災害を防止しよう」**
https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/houkoku/pamphlet_food_1701.pdf

4 はさまれ・巻き込まれ対策をしよう

はさまれ・巻き込まれによる災害防止のポイント

- 作業手順を省いたり変更したりせず、決められた手順を守りましょう
- 点検等のメンテナンスは必ず機械を止めて行いましょう
- 作業前に服装や身だしなみを整えましょう
- 日ごろから「整理・整頓・清掃・清潔」を心がけましょう
- 機械の危険箇所に安全装置が取り付けられていることを確認してから作業を行いましょう

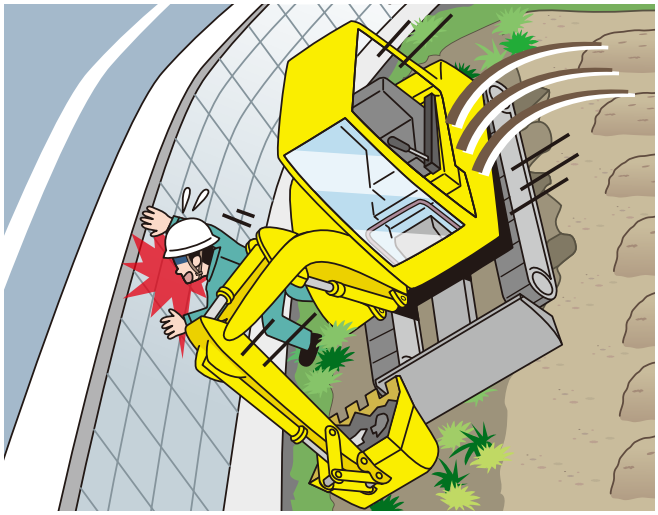
こんな災害が起きている

はさまれ・巻き込まれによる災害は、死亡や障害を残す重篤な負傷となる危険があります。

作業場所には、コンベヤなどの搬送設備、ロール機械などの回転体、プレス機械やボール盤などの加工機械、産業用ロボット、フォークリフトなど、はさまれ・巻き込まれの危険箇所がたくさん存在している場合があります。また、身近な作業でも負傷する事例も少なからずあります。

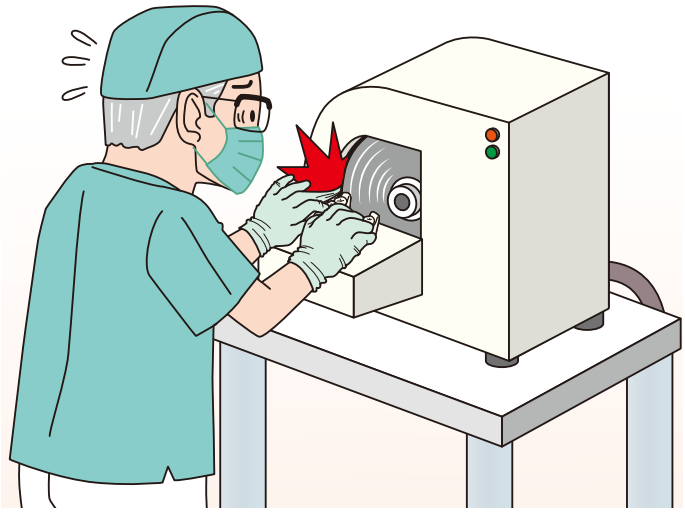
災害事例・1　土木作業中

農業用水管の修繕作業における重機による埋戻し作業中、重機の下の地面が崩れ重機が転倒し、重機のアーム部分と道路擁壁との間にはさまれた。



災害事例・2　歯科技工作業中

モデルトリマーによる石膏の切削時に手袋が巻き込まれ、手を負傷した。



災害事例・3　楽器演奏準備中

楽器を舞台に運ぶ際に楽器のケースとドアの間に手をはさんだ。

※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる対策

(1) 作業手順

作業手順など、安全に作業を行うために決められたルールは必ず守らなければなりません。

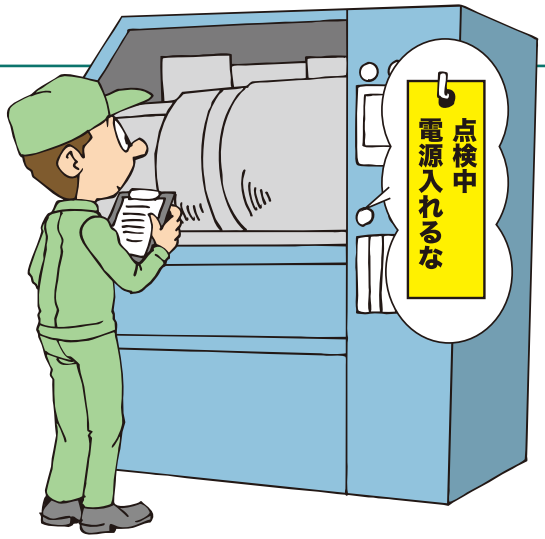
手順どおりの作業に問題がある場合は、自分だけで判断して勝手に変更するのではなく、まずは責任者に相談しましょう。

- ●決められたチェックシート等で始業点検を行う
- ●決められた作業手順は省かない、変えない
- ●用具・工具を使用する作業は決められたものを使う

(2) 点検等

点検等のメンテナンスは機械を止めて行います。

- ●点検、清掃、注油、修理等は必ず機械を止め、停止を確認してから行う
- ●スイッチは施錠し「点検中」「運転禁止」など誤操作を防ぐ明確な表示をする
- ●異常や気になることがあれば「点検中」などの表示をしてから必ず責任者に連絡する



(3) 服装や身だしなみ

ちょっとした服装の乱れから大きな災害につながることもあります。作業前に服装や身だしなみを整え、上着やズボンの裾、袖口、長髪などが機械に巻き込まれないようにしましょう。

環境面でできること

(1) 4S(整理・整頓・清掃・清潔)

【整理】

いるものといらないものを分け、いらないものは処分する

そのまま使用するもの、修理してから使うもの、捨てるものに分別する。

不用品は放置せずに他のものと区別しておく。

【整頓】

いるものを使いやすいように、わかりやすく収納する

工具などは必要なものがすぐに取り出せるよう、種類、用途、サイズ別に分けて保管する。

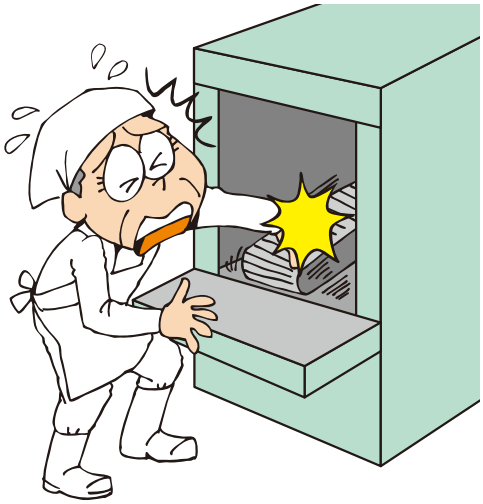
使い終わったもの、必要のないものの出しっぱなしは思わぬケガにつながるので、一(ひと)仕事一(ひと)片付けを習慣にする。

【清掃】

機械設備、机周りなどの汚れやゴミを除去する

定期的な清掃だけでなく、汚れを見つけたらすぐにきれいにする。

ていねいに清掃することで機械などの摩耗や損傷も発見しやすくなる。



【清潔】

汚れを取り除いて身の回りをきれいにする

清掃後の状態を清潔に保つこと。

油汚れなどを放置しておくと汚れが落ちにくくなり、無理な力をいれることでケガをするおそれがある。

(2) 安全装置等の確認

機械の危険箇所(刃部・回転部など)には安全カバーや接触予防装置などを取り付けることによって、安全に作業ができるように対策されます。作業の際にはこの安全カバーなどが取り付けられていることを確認し、また、これを許可なく取り外してはいけません。

(3) 作業場所の状態の確認

できるだけ作業をするのに十分な空間を確保しましょう。また、周囲にはさまれ・巻き込まれの危険箇所であることの表示がないか確認しましょう。

5 墜落・転落対策をしよう

墜落・転落による災害防止のポイント

- 墜落・転落災害の約4分の1が、はしごや脚立からの転落が原因です
- 階段の踏み外しによる転落も多発しています
- はしご、脚立、踏み台など安全な道具を正しく使いましょう
- もしものために、保護具を正しく使い、身を守りましょう

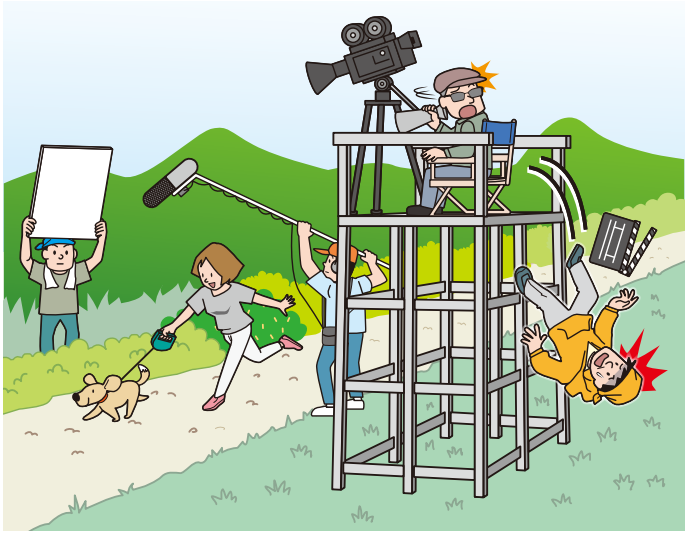
こんな災害が起きている

高所作業は、2m以上の高さで行われる作業のことをいいます。死亡や後遺症が残るケガを負う可能性が高く、労働安全衛生法では安全措置をとることが義務付けられています。

1m程度の高さから落ちても致命的な災害につながることもあり、身近な道具であるはしごや脚立、トラックの荷台、階段からの墜落・転落も少なくありません。

災害事例・1　組立て足場で撮影中

俯瞰撮影をする際に、組立て式の足場から落下して負傷した。

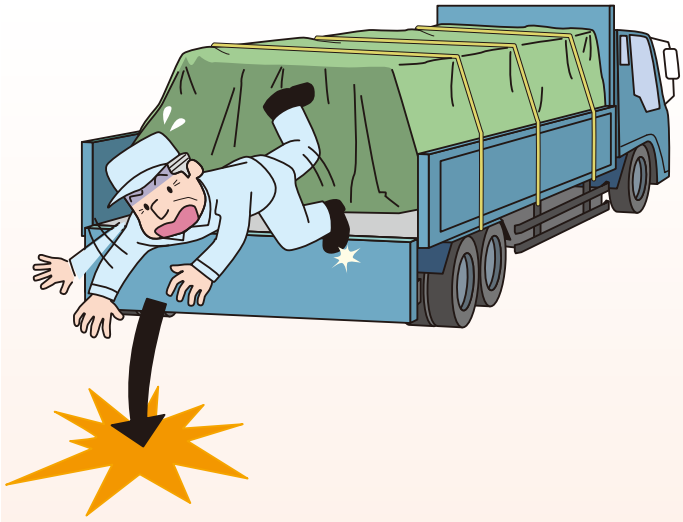


災害事例・2　工事現場での通訳中

工事現場での通訳業務中に、足を踏み外して転落し、足を骨折した。

災害事例・3　トラックの荷台に積み込み中

トラックの荷台に積み荷を積んだ後、荷台から降りようとした際に、荷台上で足元を滑らせてそのまま地面に落下し、手首を骨折した。



※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる対策

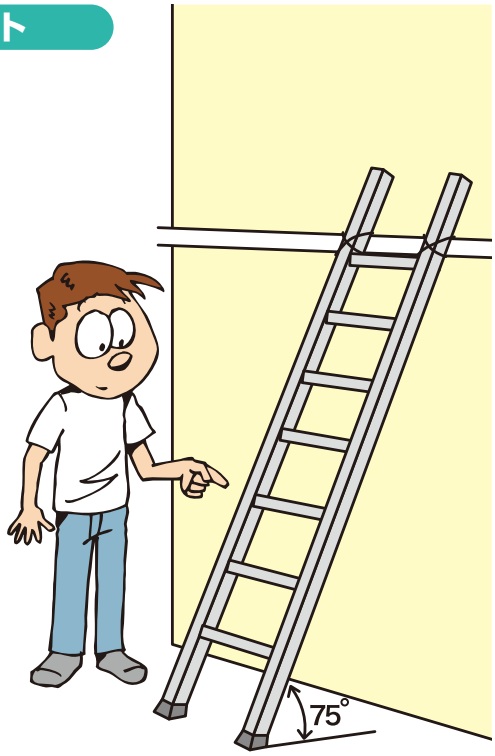
(1)高い場所で作業を行う前に確認しよう

墜落・転落災害の約4分の1がはしごや脚立からの転落が原因です。ちょっとした作業だからといって身近にある回転する椅子や折りたたみ椅子で代用することなく、踏み台などを使って安全に作業をしましょう。

トラックの荷台の昇降の際も、昇降設備、踏み台を使用しましょう。

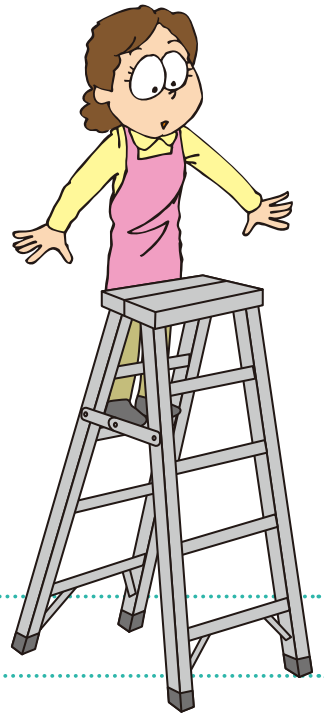
はしご使用時のポイント

- □はしごの上部・下部の固定状況を確認する（固定できない場合、別の者が下で支える）
- □踏みさん、靴底は滑りやすくないか確認する
- □はしごの上端を上端床から60cm以上出す
- □はしごの立て掛け角度は75度程度にする
- □手にものを持って昇降しない
- □はしごから身を乗りだしたり、のけぞったりしない



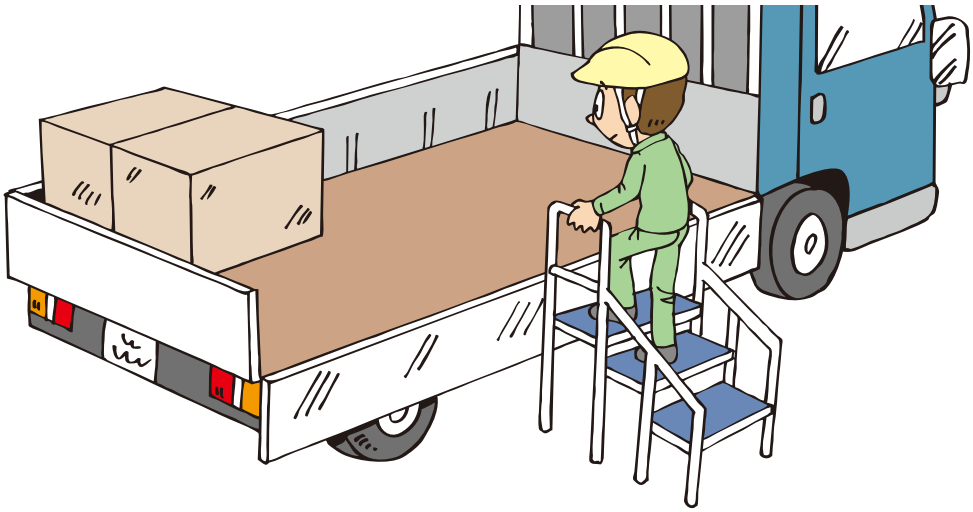
脚立使用時のポイント

- □開き止めの金具をはめる
- □天板上に立たない
- □天板上にまたがったり、座ったりしない
- □作業は上から2段目以下の踏みさんで行う
- □からだを反らせたり、ひねったりした状態で作業しない
- □伸ばしてはしご代わりにしない



荷台などからの転落防止のポイント

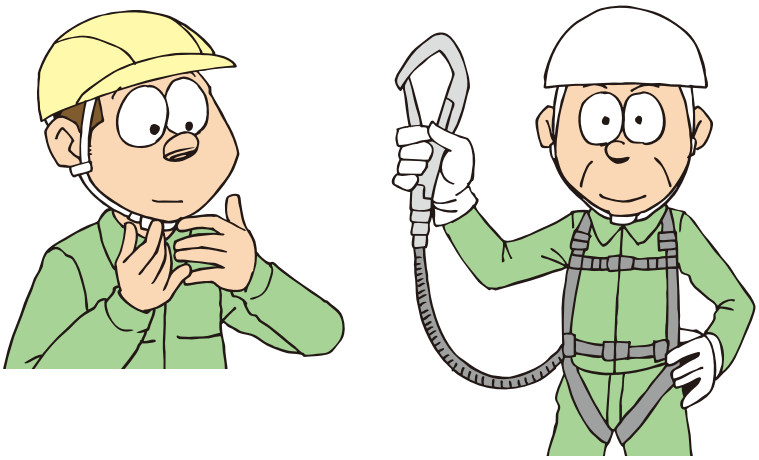
- □昇降の際は、昇降設備や踏み台を使う
- □あおりやリフターなど、荷台の端部での作業時は足元に注意する
- □崩れやすい荷の上に乗ることのないよう、荷崩れにも注意する
- □保護帽（墜落時保護用）を着用する



(2) 保護具

頭部の負傷をできるだけ軽減するための安全衛生保護具の一つに保護帽があります。墜落時保護用、飛来・落下物用など用途に合わせて、適したものを選び、自分のからだに合ったものを適切な方法で身につけましょう。

高所での作業をする場合には、特別教育を受講したうえで、フルハーネス型墜落制止用器具をつけて作業することが求められます。



(3) 持ち物にも注意

高所での作業中に工具や部品、スマートフォンなど持っているものを落として、下にいる人にケガをさせてしまう場合があります。思わぬ強風にあおられることなどもありますので、落下防止のストラップをつける、袋に入れるなどの対策をしましょう。

環境面でできること

(1)安全な設備、道具の選択

不安全な状態の設備・道具(変形している、滑り止めがすり減っている、一部が壊れているなど）でないか、日ごろから確認し、作業に適した安全なものを選んで使いましょう。

(2)作業場所の状態の確認

はしごや脚立を使う際は安定した場所（傾かない、滑らない、脚がしずみこまないなど）で作業をしましょう。また、周囲に危険箇所であることの表示がないか確認しましょう。

6 化学物質について知ろう

化学物質による健康障害防止、爆発・火災防止のポイント

- 化学物質に関する情報を、安全データシート（SDS）やリスクアセスメント結果、職場の掲示などから得ましょう
- 化学物質の取扱いは必要なものを、必要な量に限って使います
- 保護具が必要な場合は、必ず着用します

こんな災害が起きている

化学物質は化学工業や金属製品製造業などの職場だけでなく、あらゆる職場で、清掃・洗浄、殺菌、漂白等さまざまな場面で使われています。

化学物質に起因する労働災害には大きく分けると有害物等との接触により健康障害を起こすものと、爆発や火災によって負傷するものがあります。化学物質の性質を知り、安全に取扱いましょう。

災害事例・1　厨房での洗剤補充中

厨房内で洗剤の補充をする際、油脂洗剤スプレーヤーを落としたため、飛び散った洗剤の飛沫が眼に入り角膜上皮を欠損した。

災害事例・2　レジカウンターの清掃後

レジカウンター上の粘着テープの跡を洗浄液でふき落とす作業後、拭きとった雑巾をそのままゴミ箱に捨てたところ、その後頭痛、吐き気の症状がでた（有機溶剤中毒）。

災害事例・3　廃棄物処理中

LPGの入ったスプレー缶を手作業で廃棄するために穴を開けていたところ、工場内に流れ出したLPGに着火し、爆発。瞬時のうちに工場全体が火災に包まれ、作業員が火傷を負った。

※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

あなたができる対策

(1)化学物質の情報を知る

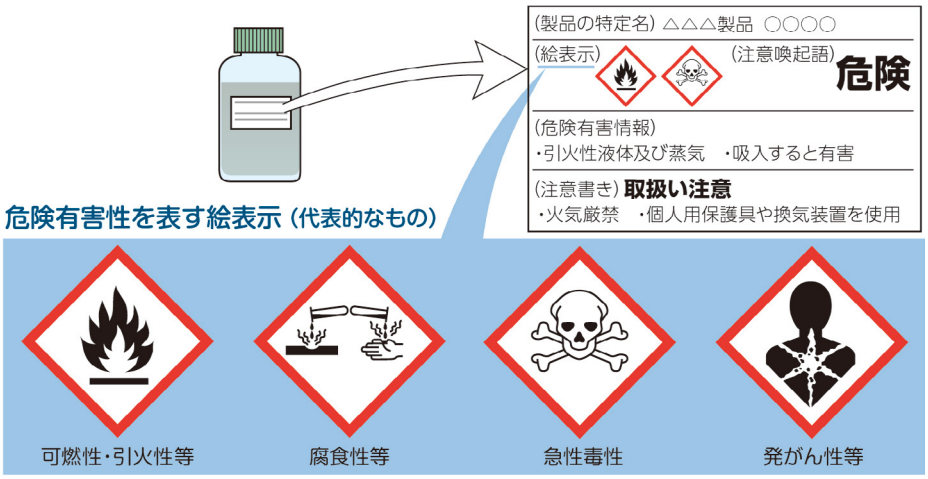
化学物質は性質や形状がさまざまで、見た目や匂いだけで危険性や有害性があるか区別することは難しいです。化学反応を起こすものもあります。提供されている次のような情報を正しく理解し、安全に作業をしましょう。

- ●容器や包装などの表示（名称、危険性・有害性、取り扱い上の注意等）
- ●安全データシート：SDS（名称や成分・含有量、性質、有害性、取り扱い上の注意、事故時の対応等）
- ●化学物質リスクアセスメント(危険性または有害性の調査)の結果とその後の措置
- ●作業場の掲示(関係者以外立入禁止、火気厳禁等の看板等)

GHS絵表示

The Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals

化学品の分類および表示に関する世界調和システム



(2) 取扱いの基本

化学物質を取り扱うときは、危険性・有害性を事前に確認した上で、必要な量だけ使用します。小分けにして使う時は、内容物の名称等も忘れずに表示します。

危険性が高いものは特別な管理がされていたり、資格のある人だけが扱える場合がありますので注意してください。

化学物質をこぼしたり、飛散させたりしないようにするのはもちろんですが、こぼれたものをふき取った場合も、清掃道具などを放置せず、決められた方法で処理や保管をしましょう。

また、有害物を扱う場所では、飲食や喫煙はしないようにしましょう。

(3) 保護具

化学物質は口や鼻から吸い込むだけでなく、目に入ったり、皮膚から吸収されるものもあるので、飛び散ったりしないよう慎重に扱い、保護具の着用などで皮膚に直接触れないような措置をとることが大切です。作業に適したもので、自分のサイズに合うものを正しく着用しましょう。

環境面でできること

(1)安全設備等の確認

職場には化学物質の漏えいや異常な反応があった場合の警報器（ガス検知器など)が備えられている場合もありますので、知っておきましょう。

日常的に、通気のよい場所、換気している場所での使用を心がけましょう。

化学物質リスクアセスメント

■リスクアセスメントとは？

リスクアセスメントとは、職場の危険性や有害性を特定し、そのリスクを見積って、優先度を決めた上で、リスクを低くする対策を決める手順のことをいいます。

その結果に基づいて適切な労働災害防止対策を講じることが求められおり、さまざまな職場で実践されています。

■リスクアセスメント対象物健康診断

リスクアセスメント対象物（リスクアセスメントの実施が義務である物質）を製造、または取扱う事業場においては、事業者がリスクアセスメントの結果に基づき、必要に応じて事業者が医師等の判断した項目の健康診断を行うことになっています。

また物質ごとに決められている濃度基準値(濃度の基準)を超えて化学物質にさらされたおそれがある場合も、速やかに健康診断を実施することとされています。

【参考情報】

▶**厚生労働省「化学物質の性状に関連の強い労働災害の分析結果」**
https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001274157.pdf

▶**厚生労働省　ケミガイド～職場の化学物質管理の道しるべ～**
https://chemiguide.mhlw.go.jp/

7 熱中症対策をしよう

熱中症による健康障害防止のポイント

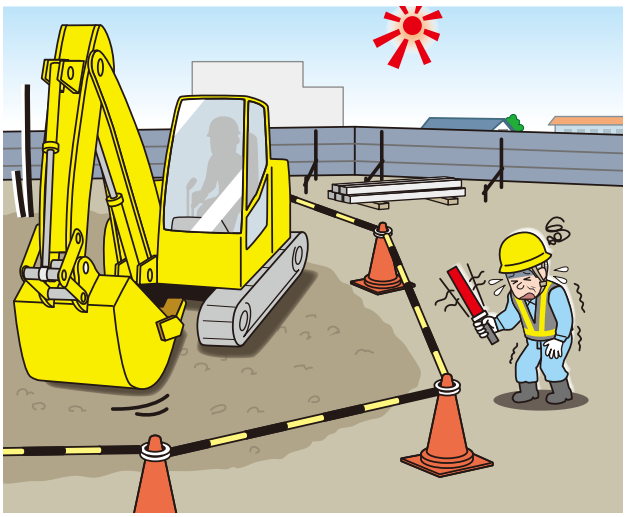
- 熱中症は急に症状が進んで突然意識を失うこともあります。早期発見が難しいので予防が大切です
- 「暑さ指数（WBGT）」は気温や湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出され、熱中症のリスクを総合的に表す指標となる数値です
- 暑熱順化で暑さをからだに慣らすことが重要です。作業にあたる2週間ほど前からウオーキングや入浴等で意識して汗をかくようにしましょう
- 作業開始前やのどが渇く前からこまめな水分・塩分補給を心がけましょう
- 熱中症を疑う症状がある場合はすぐに涼しい場所へ避難し、水分補給等の適切な処置をとりましょう

こんな災害、からだの不調が起きている

職場で熱中症になる人は建設業をはじめ、製造業、運送業、警備業などいろいろな作業中に発症しています。屋外で直射日光を浴びていなくても、作業が終わった後から症状が出ることなどもあります。

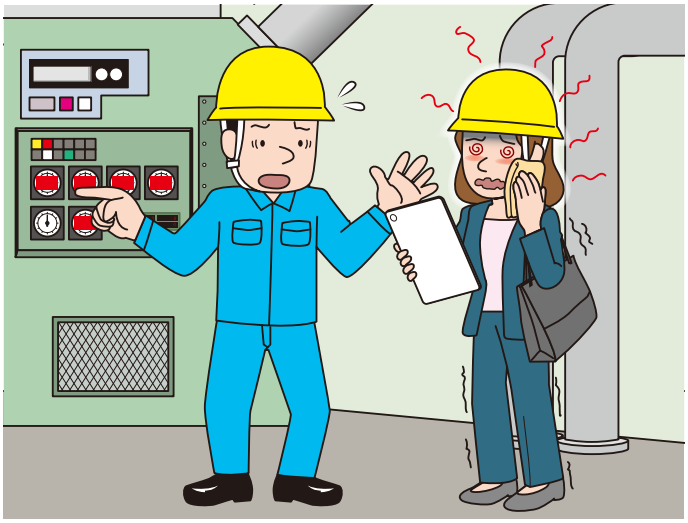
災害事例・1　屋外で

日陰のない工事現場で警備を担当。交代要員がいなくて休憩がとれずにいたため、熱中症になった。



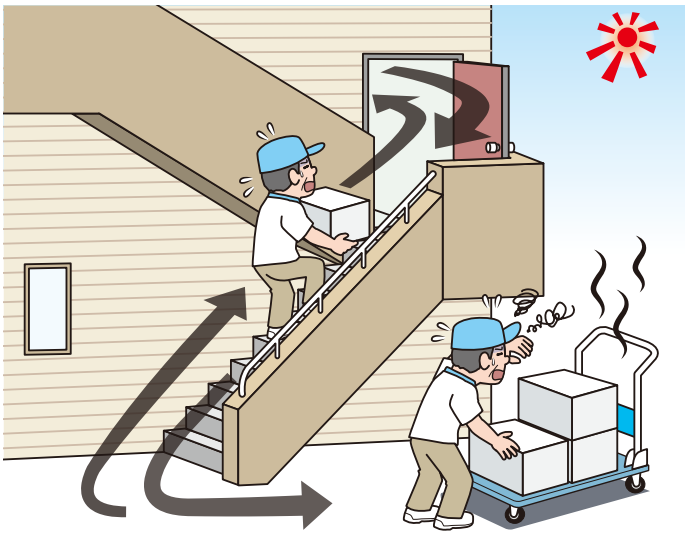
災害事例・2　屋内で

工場の取材をしている時に、工場内の環境と休憩時間等がとれないスケジュールの関係で、熱中症になった。



災害事例・3　負荷による

重い荷物を配送中、階段を上り下りする回数が多く、からだに負荷がかかり、熱中症になった。



※なお、このような災害事例がすべて、業務災害として労災保険が支払われるとは限りません。

熱中症の基礎知識

(1)熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。私たちは、体温が42度以上になると細胞が壊れてしまうので生命を維持できません。

人間は食事や運動によって体内で熱を産生していますが、体温が38度以上にならないように、汗を出して皮膚表面で蒸発させ、熱を奪うことでからだを冷やします。しかし、汗で水分や塩分が過度に失われると、熱中症が発生します。

熱中症は、重症度によっておおよそ次の4つに分けることができます。ただし、これらの症状が順に現れるのではなく、急に症状が進み突然意識を失うことがあります。早期発見が難しいので、予防が大切です。

熱中症の症状

重症度	症　状	手　当
Ⅰ度	脱水、めまい、吐き気、ふらつき、眠気、急性の筋肉痛、こむら返り	冷所で安静、からだを冷やす 水分と塩分の補給、見守り
Ⅱ度	口の渇き、イライラする、倦怠感、頭痛	医療機関での診察が必要
Ⅲ度	発汗が止まる、意識の低下、全身のけいれん	入院治療が必要
Ⅳ度	Ⅲ度のうち、深部体温40℃以上かつGCS*1≦8に該当すればⅣ度	

*1 GCS (Glasgow Coma Scale／グラスゴー・コーマ・スケール)：意識レベルを評価する世界的な指標。開眼・発語・運動の3要素に分けてその合計点数で評価し、最も重症度が高い場合は3点で、健常者は15点となる。

熱中症の発生しやすい環境要因

- 気温が高い
- 急に暑くなった
- 日差しが強い
- 湿度が高い

(2) 暑さ指数(WBGT)

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature／湿球黒球温度）は、気温や湿度だけでなく日射・輻射、風の要素をもとに算出される熱中症リスクを総合的に表す指標となる数値です。

次項で説明する「熱中症警戒アラート」も、この暑さ指数に基づいて発表されます。

運動時のガイドライン (公財)日本スポーツ協会 熱中症予防運動指針		生活時のガイドライン 日本気象学会 日常生活における熱中症予防指針	WBGT(℃)
運動は原則中止		危険	31℃以上
			30
厳重警戒 (激しい運動は中止)	28℃以上 31℃未満	厳重警戒	29
			28
			27
警戒 (積極的に休憩)	25℃以上 28℃未満	警戒	26
			25
			24
注意 (積極的に水分補給)	21℃以上 25℃未満	注意	23
			22
			21
ほぼ安全 (適宜水分補給)	21℃未満		20 ↓

(3)熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）」は、暑さ指数が33以上になると予想されたときに発表され、熱中症の注意喚起や熱中症予防行動をとるように促すための情報です。令和6年4月からは一段上の「熱中症特別警戒アラート」の運用も始まっています。

- ●配信：WEBサイト・テレビ・ラジオ・防災無線・SNS・メール等
- ●期間：4月下旬～10月下旬
- ●前日夕方17時ごろ、または当日早朝5時ごろに都道府県ごとに発表

(4)保護具

作業に必要な保護具を着用することにより、熱がこもってしまい熱中症になることもあります。呼吸用保護具は、なるべく電動ファンや排気弁が付いたもので換気性の優れたものを着用するようにしましょう。また、休憩中は取り外すようにして、できるだけ呼気や汗の蒸発を妨げない工夫をしましょう。

こんな服装・装備は注意!

- ◆安全面の制約で長袖・長ズボン
- ◆首元がつまっていて肌に密着した作業着
- ◆吸湿性が高く乾きにくい素材の衣服
- ◆呼吸用保護具、手袋、手甲
- ◆化学防護服やウェットスーツ

熱中症予防のための保護具の例

- ●日傘
- ●日よけの付いた帽子
- ●送風式や通気孔のあるヘルメット
- ●首や頭に巻く冷感作用のあるタオル
- ●保冷剤等を入れたベスト
- ●小型ファン付きの作業服

あなたができる対策

(1)暑くなる前

■暑熱順化

からだが暑さに慣れないまま仕事をしていたことで死亡につながる事例が多く見られています。

「暑熱順化」とは暑さにからだを慣らすことです。作業にあたる2週間くらい前から意識して汗をかくようにして、からだを暑さに慣らしていきましょう(ウオーキングや入浴が効果的です)。

また、4日以上の連休などでしばらく作業から離れてしまうと、暑熱順化したからだも元に戻るので、休暇期間があった場合は注意しましょう。

上手に汗をかけるからだをつくる

■からだを動かして汗をかく

ウオーキングやジョギングなど、運動で汗をかく。通勤時にひと駅歩くだけでも効果的。屋外に出てからだを動かす工夫をする。

■半身浴やサウナで汗をかく

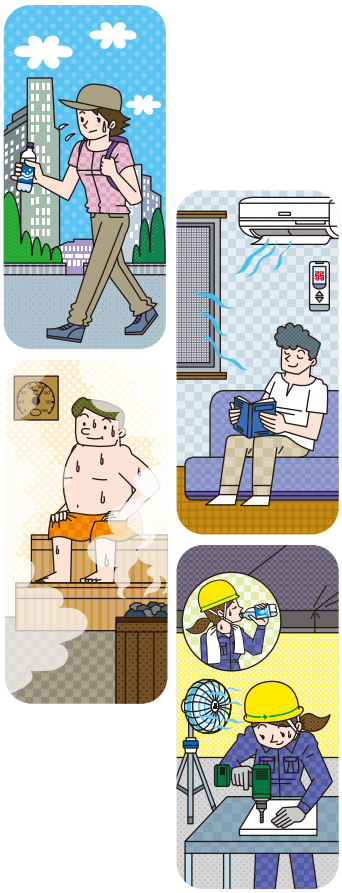
シャワーだけですまさず半身浴を行ったり、サウナを利用してからだをじっくり温め、しっかり汗をかく。水分補給も忘れないこと。

冷房をひかえめにする

冷房にたよりすぎると、体温を調節する機能が十分に発揮できない。無理のない範囲で冷房の温度を高めに設定したり、外気を取り入れるなど、暑さに慣れる工夫をする。

いきなり暑い場所で作業しない

1週間くらいかけて徐々に暑い場所での作業にからだを慣らす。無理はせず、こまめな水分・塩分の補給、適度な休憩を徹底する。

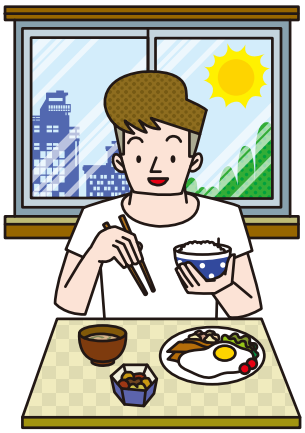


■生活習慣の改善

食事抜きや睡眠不足、飲みすぎといった生活習慣の乱れは熱中症の要因となります。暑くなる前の日ごろから、十分な睡眠をとり、バランスのよい三度の食事を心がけて、体調管理に努めましょう。

バランスのよい三度の食事

飲みすぎ注意



十分な睡眠

■冷房機器の使用

消防庁によると、令和5年6月～9月の救急要請時の熱中症発生場所では、「住宅等居住場所」が2,810人で全体の39.5％を占めています。炎天下の屋外だけでなく、室内でも多くの熱中症が発生しています。無理をせずに扇風機やエアコンを使用して温度を調節するようにしましょう。

なお、「エアコンの設定温度＝室温」ではないので、温度計で室温をこまめにチェックするよう注意が必要です。

また、自宅などのエアコンは本格的に暑くなる前に試運転をして、事前に異常がないか確認しておくことが大切です。もし故障等があった場合でも、使用前に修理や買い替えをスムーズに進めることができるように、十分余裕を持って点検をしましょう。

(2) 暑い時期

■熱中症予防のためのチェック事項

仕事中だけでなく前日・仕事前から、熱中症の要因を減らすことに努めましょう。

前日のチェック

- □ 仕事前日の飲酒は控えめに
- □ ぐっすり眠る
- □ 熱中症警戒アラートの確認

仕事前のチェック

- □ よく眠れたか
- □ 食事をしたか
- □ 体調はよいか
- □ 二日酔いしていないか
- □ 熱中症警戒アラートの確認

仕事中のチェック

- □ 複数人で作業する場合は、単独作業を避け、声をかけ合う
- □ 水分・塩分の補給
- □ こまめに休憩

■水分・塩分補給

作業開始前やのどが渇く前から、こまめな水分補給を心がけましょう。水やお茶だけを飲み続けるのではなく、塩分や糖分を含んだ飲料を摂取するようにしましょう。

早めに・こまめに・のどが渇く前に！

少なくとも、0.1～0.2%の食塩水、ナトリウム40～80mg/100ml のスポーツドリンクまたは経口補水液等を 20～30 分ごとにカップ 1～2 杯程度摂取することが望ましいとされています。

✕コーヒーやお茶、水ばかり飲む

■こまめな休憩

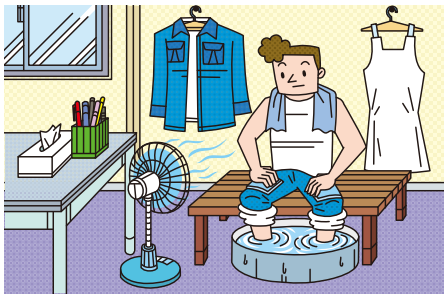
連続作業時間が長くならないよう短縮して、こまめな休憩を取れるように計画します。

■プレクーリング

暑い環境での作業や、通気性のよくない服装をせざるを得ない場合には、事前にからだの皮膚表面または体内から冷やして、作業中の体温上昇を抑える「プレクーリング」が有効です。

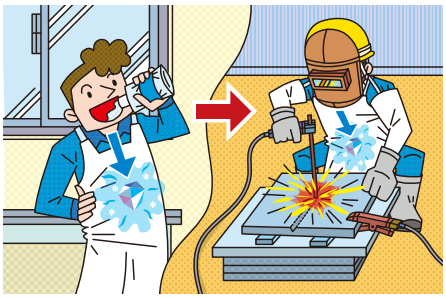
からだの外から冷やす

あらかじめ、手足を冷水に浸したり、アイスパック、アイスタオル、送風などを用いて体表面から冷却する。



からだの中から冷やす

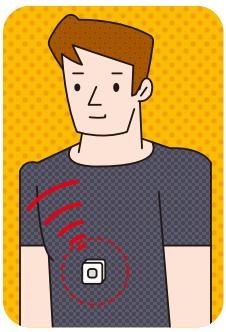
作業前に流動性のある氷飲料（アイススラリー）などを飲んで、からだの中から冷やし、深部体温を下げる。

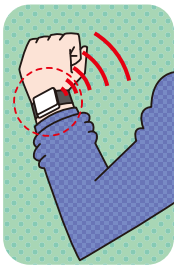


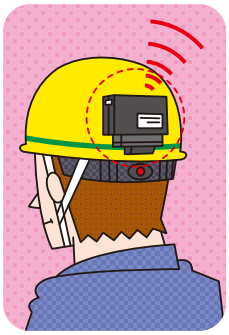
■ウェアラブルデバイスの活用

手首や衣服などに装着して深部体温や活動量、心拍数などの生体情報を感知し、早めに熱中症の危険を察知して対策をとるためのウェアラブルデバイスが開発されています。

このようなデバイスを活用して熱中症対策をより一層強化することも重要です。







(3) 応急処置

熱中症を疑う症状が出た場合は、次のような処置をとりましょう。

特に一人作業の場合は症状が悪化すると正常な判断ができなくなるおそれがあるので、症状が軽いうちでも無理をせずに適切な処置をとる必要があります。

また、救急車を呼ぶか判断に迷う際は、救急電話相談を受けることができる「救急安心センター事業」を活用しましょう。

熱中症? と思ったら

- エアコンがきいている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難する
- 衣服をゆるめる
- からだに水をかけてうちわで扇ぐ
- 水分や塩分、経口補水液などを補給する

**病院に行くべき?
救急車を呼ぶべき?　迷ったら #7119**

【参考情報】

▶**厚生労働省「職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について」**（令和3年4月20日基発0420第3号）
https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000633853.pdf

▶**厚生労働省　働く人の今すぐ使える熱中症ガイド**
https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001098903.pdf

▶**厚生労働省　熱中症予防のための情報・資料サイト**
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

▶**環境省　熱中症予防情報サイト**　https://www.wbgt.env.go.jp/

▶**日本気象協会　熱中症ゼロへ®**　https://www.netsuzero.jp/

▶**中央労働災害防止協会『知っておきたい 熱中症のきほん』**（2024年）

本テキストは、フリーランスのさまざまな業務に共通する災害防止教育の教育項目および教育構成の検討を行う以下の委員会において作成しました。

当該委員会はフリーランス業態または安全衛生に関する知識や経験を有する専門家および団体により、オブザーバーとしては厚生労働省労働基準局労災管理課および安全衛生部職員により構成しています。

フリーランスの災害防止のためのテキスト作成に係る検討委員会

〈委員〉（○は委員長）

甲斐 裕子	公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所 副所長／上席研究員
中村 昌允	一般社団法人京葉人材育成会 代表理事／会長 東京大学工学系研究科 非常勤講師
○ 松平 浩	テーラーメイドバックペインクリニック（TMBC） 院長 福島県立医科大学 医学部疼痛医学講座 特任教授
西山しおり	日本通運株式会社人財戦略部（労働）（令和6年6月まで）
三輪 瑶子	日本通運株式会社人財戦略部（労働）（令和6年7月より）
山脇 義光	日本労働組合総連合会総合政策推進局 労働法制局長

〈オブザーバー〉

厚生労働省労働基準局労災管理課

厚生労働省労働基準局安全衛生部

〈事務局〉

中央労働災害防止協会 教育ゼロ災推進部

中央労働災害防止協会 出版事業部

令和6年度 厚生労働省補助事業
労災保険特別加入団体用テキスト

フリーランスの業務災害防止

令和6年12月

中央労働災害防止協会 教育ゼロ災推進部・出版事業部
〒108-0014 東京都港区芝5-35-2
TEL 03-3452-6389
HP https://www.jisha.or.jp/

デザイン まつしまデザインブース
イラスト 川野 光弘／佐藤 正／田中 斉／寺平 京子／福場さおり／
ミヤチ ヒデタカ／横田 ユキオ