

もくじ

I. はじめに	7
II. 安全につながる仕事の基本	9
1. あいさつをしよう	10
2. キチンとした仕事	12
3. 報告・連絡・相談	14
4. 支え合う	16
III. 職場の安全衛生管理	17
1. 労働災害とは？	18
2. 労働災害の原因	20
3. 労働安全衛生法	22
4. 安全衛生管理体制	24
5. 職場の安全衛生活動	26
IV. 安全な仕事の基本	29
1. 会社の規則と職場のルール	30
2. 免許などの資格	32
3. 安全衛生保護具	34
(1) 保護具の種類	34
(2) 効果的に使う	36
(3) 点検と整備	37
4. 職場にある表示	38
(1) 区画線などによる表示	38
(2) 標識の種類と意味	38
(3) 容器等への表示	39

5. 合図	40
6. 警報	41
7. 整理整頓	42
8. 危険予知	44
9. 仕事を始める準備	46
(1) 服装を整える	46
(2) 始業時の体操	48
(3) 作業開始前の点検・確認	48
V. 安全な仕事の進め方	51
1. 機械を使う	52
(1) 機械の安全な取り扱い	52
(2) 工作機械等の取り扱い	54
(3) 機械を止める	56
(4) 機械等の安全対策	58
2. 電気を扱う	60
(1) 感電を防ぐ	60
(2) 電気設備等を安全に使う	62
3. 化学物質を取り扱う	64
(1) 職場の化学物質を知る	65
(2) 化学物質取り扱いの基本	66
(3) 危険な化学物質の取り扱い	66
(4) 有害な化学物質の取り扱い	68
4. 運搬する	70
(1) 人の力で安全に運ぶ	70
(2) 人の力で一緒に運ぶ	71
(3) 台車で運ぶ	72

(4) 運搬機械等で運ぶ	74
5. 転落や転倒を防ぐ	76
(1) 落ちないようにする	76
(2) はしごや脚立などを安全に使う	78
(3) 荷台などからの転落	80
(4) 通路や作業場での転倒	80
6. 道具・工具を使う	82
(1) 道具・工具などを使う	82
(2) 動力を用いる工具を使う	84
7. 火災や爆発を防ぐ	86
(1) 火災を防ぐ	86
(2) 火災が発生したら	88
(3) 爆発を防ぐ	90
8. 特殊な車両を知る	92
(1) 特殊な車両との接触	92
(2) 特殊な車両の運転・操作	93
9. 熱中症を予防する	94
10. パソコン等を使う	96
11. 腰痛を防ぐ	100
VI. 安全で快適な環境のために	101
1. 漏れないようにする	102
2. 局所排気装置を使う	104
3. 全体換気装置を使う	106
4. エアコン(空調設備)の利用	108
5. 見やすくする	109

6. 大きな音(騒音)がするとき	110
7. 有害な光をさける	111
VII. 日常生活でも気を付けよう	113
1. 交通安全	114
(1) 安全な運転のために	114
(2) 事故を起こしたときは	114
(3) 飲酒運転は絶対しない	115
2. 地震などの緊急時の対応	116
3. 救急処置(労働災害発生時などの対応)	118
VIII. 健康に過ごす	121
1. 仕事と健康	122
(1) 心とからだの健康づくり	122
(2) 健康診断と会社の健康管理	123
2. 心の健康のために	124
3. ストレスを知る	126
4. ハラスメントはいけません	128
5. 食生活を健康的に	130
6. お酒を楽しく	131
7. タバコとマナー	132
8. 運動しよう	134
9. いい睡眠をとりたい	136
10. 感染症を広げない	138
(1) 感染症を広げないために	140
(2) 新型インフルエンザ等発生時などの対応	141

IX. むすび	142
----------------	------------