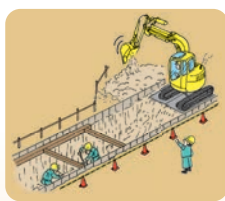
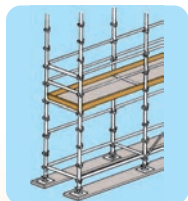
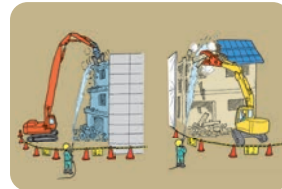
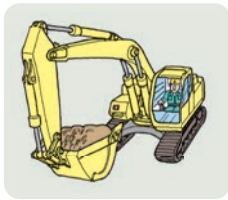


作業員の皆様のための あなたを守る安全衛生ポイント

～ワンポイント安全衛生教育用教材～



目 次

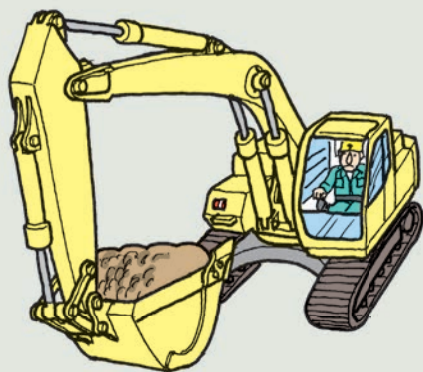
No.1	バックホウ（ドラグ・ショベル）編	2
No.2	墜落・転落災害防止編	5
No.3-1	木造家屋建築工事編（安全対策）	8
No.3-2	木造家屋建築工事編（災害事例）	11
No.4	熱中症対策編	13
No.5	蜂対策編	16
No.6	転倒災害防止編	19
No.7	交通労働災害防止編	22
No.8	土砂崩壊災害防止編	25
No.9	不安全な行動編	28
No.10	日々の健康編	31
No.11	荷役作業災害防止編	34
No.12	土石流対策編	36
No.13	くさび緊結式足場編	39
No.14	腰痛予防対策編	42
No.15	道路工事災害防止編	45
No.16	墜落制止用器具編（フルハーネス型安全帯）	48
No.17	建築物の解体工事編	50

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

ポイント

バックホウ（ドラグ・ショベル）編



建設業労働災害防止協会

バックホウの災害事例



カウンターウェイトに挟まれた



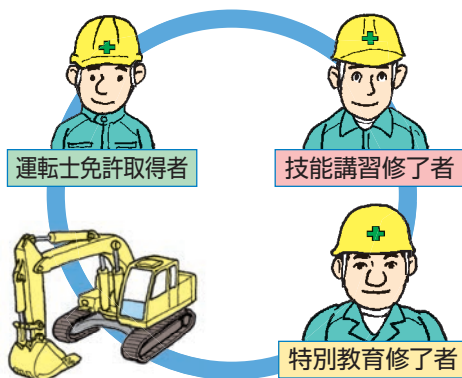
路肩付近で転倒した



バックしてきたバックホウにより土砂が崩れて、土砂に埋まった

1

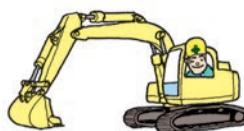
1. 有資格者による作業



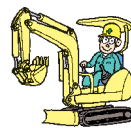
- ①車両系建設機械、クレーン使用時の運転は、有資格者が行う。
- ②作業指揮者、監視人、誘導者等は、事業者から指名された者が行う。

2

車両系建設機械の用途での運転

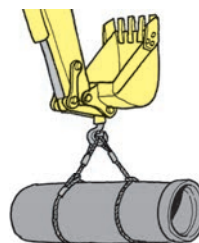


- 機体重量3t以上「車両系建設機械運転技能講習（整地・運搬・積込み用及び掘削用）修了者」



- 機体重量3t未満「小型車両系建設機械運転特別教育（整地・運搬・積込み用及び掘削用）修了者」

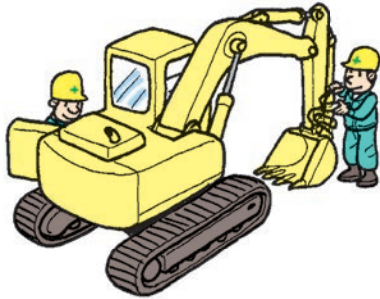
クレーンの用途での運転



- つり上げ荷重5t以上のクレーンの運転は「移動式クレーン運転士免許」
- つり上げ荷重1t以上5t未満のクレーンの運転は「移動式クレーン運転技能講習修了者」
- つり上げ荷重1t未満のクレーンの運転は「移動式クレーン特別教育修了者」

3

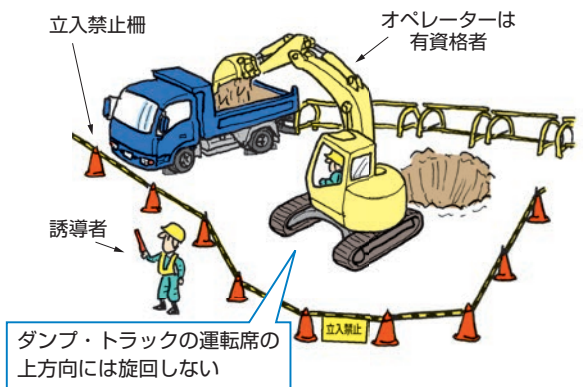
2. 作業開始前点検



- ①機体の安全装置が、有効に機能するか。
- ②ブレーキ、クラッチに異常がないか。
- ③バックミラー等、損傷、欠落がないか。
- ④オイル漏れ、ボルト・ナットの緩み等の異常がないか。
- ⑤運転席に不要なものを置いていないか。

4

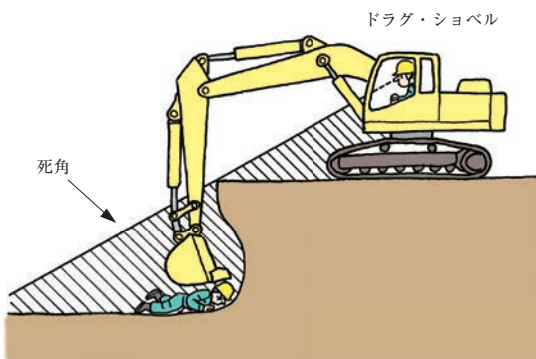
3. 作業範囲内の立入禁止



- ①関係者以外の立入禁止措置
 - イ. 作業前に立入禁止の周知徹底。
 - ロ. 安全作業通路の設置。
- ②第三者への立入禁止措置
 - イ. う回路の設置。
 - ロ. 交通誘導員の配置、歩行者・自転車の安全の確保。
 - ハ. 作業危険範囲に立入禁止柵等の措置。

5

4. バックホウの死角

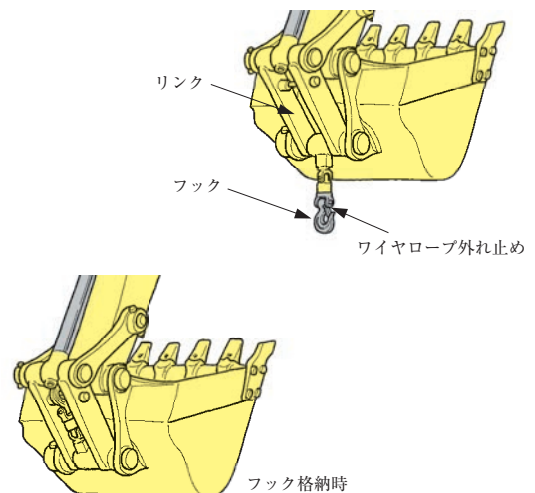


※機種によって死角の範囲は変化する。

- ①バックホウには、運転席のオペレーターからは見えない“死角”がある。
- ②死角に無断で立入ることは、大変危険!!
- ③近年はセンサーが人や車両を検知して、事故・災害を防ぐ装置もある。

6

5. クレーン機能を使用しての作業



- クレーンの運転、玉掛作業は、有資格者が行い、必ず資格者証を携帯する。

7

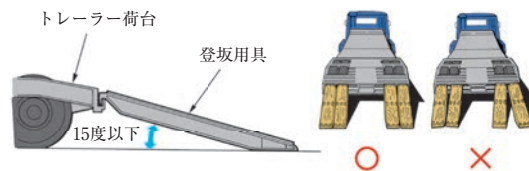
6. 転倒、転落の防止等



- ① 軟弱な地盤、特に降雨後は、地盤の状況を確認。
- ② 路肩が崩壊し転落する危険のある箇所、接触の恐れのある箇所では、誘導員の配置。
- ③ 転倒時保護構造を有するバックホウの使用。
- ④ シートベルトの使用。

8

7. 移送時の留意点



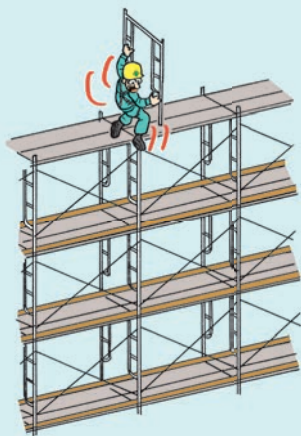
- ① 機体の積みおろし作業では作業指揮者を定め、その指揮のもとでの作業。
- ② 作業区域内は、立入禁止の措置。
- ③ 機体の移送用車両は、ブレーキをかけ、タイヤの歯止め。
- ④ 積み込み終了後は、バックホウの歯止め、固定等の状態の確認。

9

あなたを守る

ポイント

墜落・転落災害防止編



建設業労働災害防止協会

1. 足場の組立て・解体等の作業高さ2m以上の場所の作業

(注) このテキストの「安全带」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

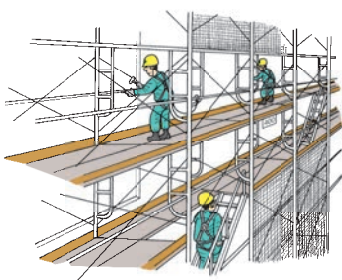


- ①作業手順書の作成、これに基づく作業。
- ②親網の設置。
- ③安全带（フルハーネス型安全带）を必ず使用。
- ④高さ5m以上の足場の組立て、解体、変更の作業は、作業主任者が直接指揮。
- ⑤足場の組立て等の作業者は、特別教育修了者。
- ⑥昇降階段の使用。
- ⑦足場の組立て等の作業で、手すり先行工法の導入に努める。

【注意】 安全带は **【墜落制止用器具の規格】適合品** を使いましょう。法令の改正で、安全带（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに **【墜落制止用器具の規格】適合品** と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

1

2. 足場上での作業



【実施事項】

- ①足場上は資材等を放置しない。
- ②作業の必要上交さ筋かい、さん等を外したときは、安全带を使用し、作業終了後に直ちに復旧。
- ③許可された以外は、交さ筋かい等の取り外しを禁止。
- ④作業開始前に、手すり、さん、幅木等の取り外し、脱落の有無について点検。異常がある場合は直ちに補修。
- ⑤足場と躯体のすき間は、墜落の危険がある場合は防網（安全ネット）等で養生。
- ⑥足場上で作業を行う時は、作業開始前に足場各部の状態を点検。異常がある場合には、直ちに補修。
- ⑦昇降設備を設置、必ず使用。
- ⑧最大積載荷重を表示、遵守する。

2

3. 脚立足場での作業

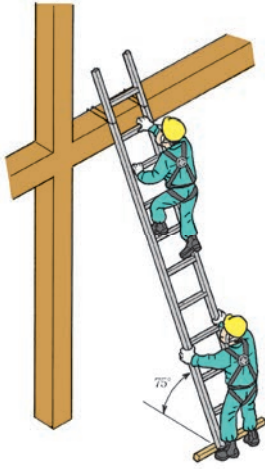
- ①天板上での作業禁止。
- ②足場板は三点支持で、ゴムバンドで固定（はね出しは10cm以上、20cm以下）。
- ③開き止めを確実に開く。



- ④水平で安定した場所に設置。
- ⑤可搬式作業台を使用。

3

4. はしごの作業



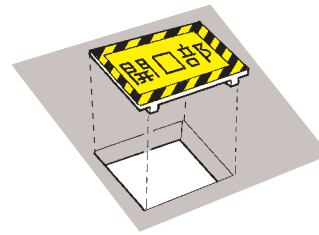
- ①はしごの上端を床から60cm以上突出。
- ②物を持っての昇降禁止。
- ③すべり止めをする。
- ④はしごの上での作業禁止。
- ⑤はしごは、固定（転位防止）。
- ⑥墜落防止のため安全ブロック等が設置された場合は、必ず使う。

4

5. 開口部での作業



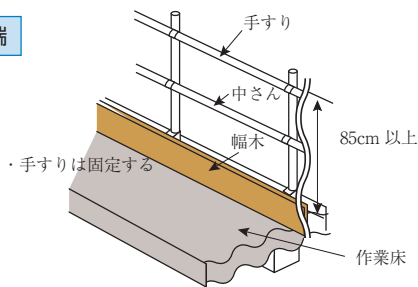
- ①周辺の整理整頓。
- ②開口部の周りの照明は明るく。
- ③手すりを外した時は、作業終了後直ちに復旧。
- ④開口部周りでの可搬式作業台、脚立は、使用禁止。
- ⑤高さ85cm以上の手すり、中さん等の設置。
- ⑥開口部にふたを設ける場合は、さん木等で滑り止めを付け、「ふた」に開口部注意の表示。



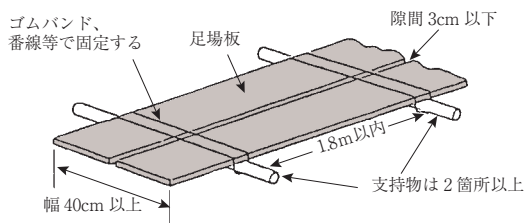
5

6. 作業床等

作業床の端

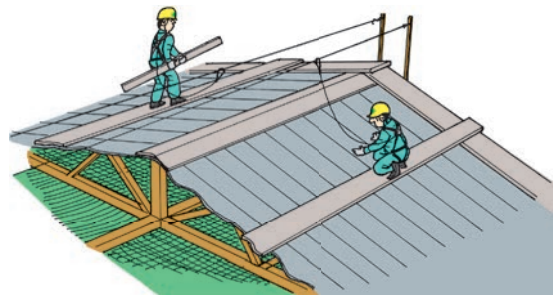


仮設通路



6

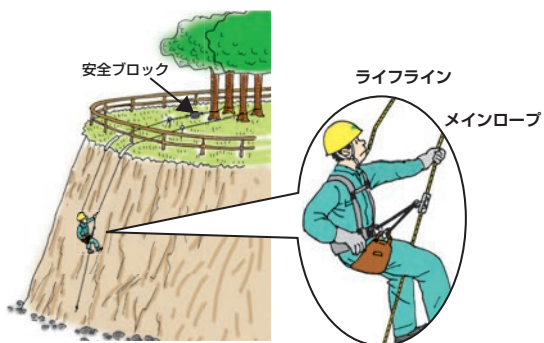
7. スレート屋根上での作業



- ①安全帯の使用。
- ②歩み板の設置。
- ③屋根に材料を置く場合は、足場板等を敷きつめ、材料置場を設置。
- ④屋根への昇降設備の設置。
- ⑤安全ネットを張る。
- ⑥親綱の設置。
- ⑦決められた通路を使用。

7

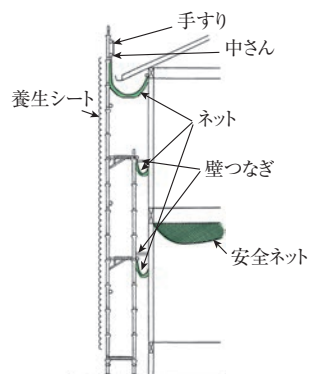
8. 法面作業（ロープ高所作業）



- ① 作業者を支えるメインロープと安全帯を取り付けるライフラインを設ける。
- ② メインロープ、ライフラインへの支持点は、各最低2点。
- ③ メインロープ、ライフラインのこすれをゴムホース等で保護。
- ④ 作業前にメインロープ、ライフライン、安全帯の点検。
- ⑤ 上下作業の禁止。
- ⑥ ライフラインの末端には玉を結ぶ。
- ⑦ 一本のライフラインを2人で使用しない。
- ⑧ 安全帯を使用。

8

9. 低層住宅建て方等の作業



- ① 足場の組立て建方等の作業は、作業主任者が直接指揮。
- ② 足場の組立て等の作業者は特別教育の修了者。
- ③ 軒先と建地の間隔は、安全ネット等で養生。
- ④ 床材と建地のすき間は12cm未満。
- ⑤ 作業床の幅は、40cm以上。ただし、ブラケット側足場で、40cm以上の作業床を設けることが困難な場合には、24cm以上とすることができる。
- ⑥ 足場には、階段を設置。
- ⑦ 建物内部での墜落防止には、梁下に安全ネットを設けるか、仮床または本床を先行。
- ⑧ 壁つなぎの設置。
- ⑨ 手すりは85cm以上。
- ⑩ 外部足場は、軒先からの転落防止のため、建地の軒先上に手すり、中さんを設置。
- ⑪ 足場先行工法で、作業に適した作業床を確保。

9

10. フルハーネス型安全帯

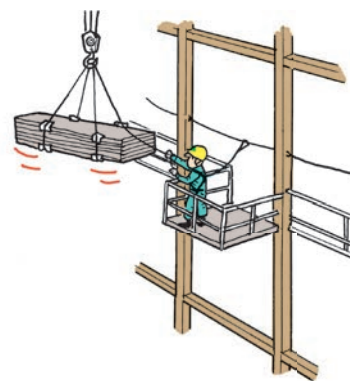


- 従来の胴ベルト型安全帯に比べて全身で衝撃を分散するより安全性の高いフルハーネス型安全帯を使用する。

【注意】 安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

10

11. 安全帯の正しい使い方



- ① 墜落時の衝撃の少ないフルハーネス型安全帯を使用。（一般的な建設作業の場合、ガイドラインで高さ5mを超える箇所では「フルハーネス型」の使用を推奨）
- ② 定期的、または作業前に安全帯に異常がないか点検。
- ③ 定期的、または作業前に安全帯の取付け設備の点検。
- ④ 安全帯の取付け設備、機器の利用。
- ⑤ 安全帯は、分解、改造しない。
- ⑥ フックは、正しく取付ける。

11

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

ポイント

木造家屋建築工事編
(安全対策)



建設業労働災害防止協会

1. ヘルメットと安全帯



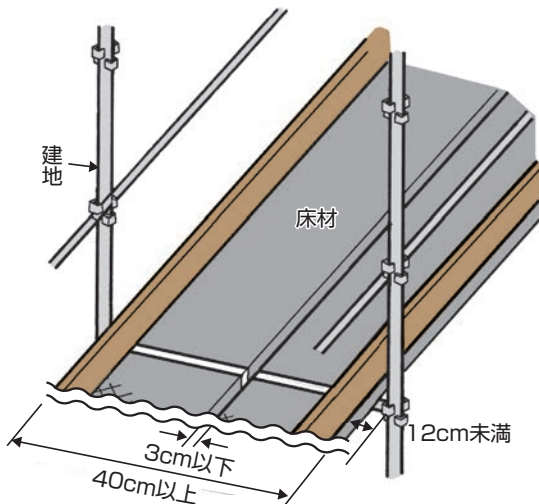
(注) このテキストの「安全帯」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

- ①現場内ではヘルメット（保護帽）をかぶる。
- ②安全帯は、フルハーネス型安全帯を着用する。
(一般的な建設作業の場合、ガイドラインで高さ5mを超える箇所では「フルハーネス型」の使用を推奨)

【注意】安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

1

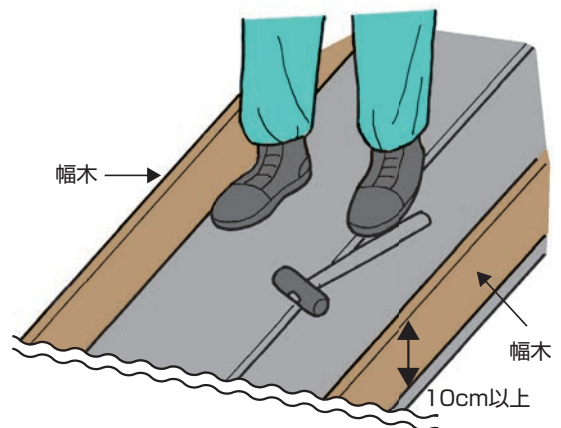
2. 足場の床材と建地とのすき間等



- ① 足場の床材と建地とのすき間は12cm未満とする。
- ② 作業床（一側足場を除く。）の幅は、40cm以上とする。
- ③ 床材間のすき間は、3cm以下とする。

2

3. 足場の幅木

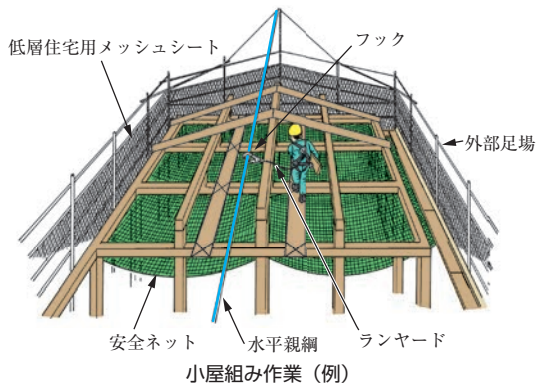


工具等の落下防止措置等として、高さ10cm以上の幅木、メッシュシート、防網等を設ける。
墜落防止用の幅木では、高さ15cm以上がよい。

3

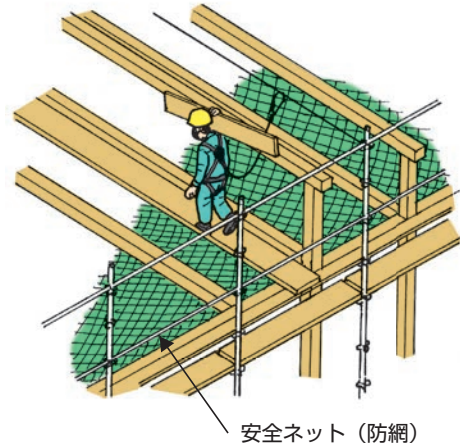
4. 小屋組み作業での墜落防止対策

- ①屋根、外壁などの作業は、足場の作業床の上で作業する（足場先行工法）。
- ②2階床面の上で作業する場合で、壁や床張りができておらず開口部がある場合は、仮床・手すり等を設置し、その上で作業する。
- ③安全ネットは、勝手に外さない。
- ④作業床の設置が困難な場合は、安全帯を使う。
（一般的な建設作業の場合、ガイドラインで高さ5mを超える箇所では「フルハーネス型」の使用を推奨）



4

5. 安全ネット（防網）



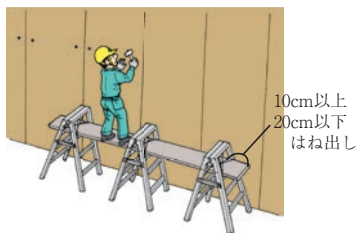
- ①安全ネット（防網）は、ネットの周辺のすき間が少なくなるように安全ネットの支持間隔を定め、取り付け部に確実に緊結する。
- ②安全ネット（防網）は、墜落した人の衝撃により下方に大きくたわむため、下部空間に十分余裕があるように取付ける。

5

6. 脚立足場、はしご

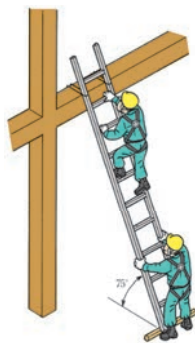
脚立足場

- ①天板上での作業禁止。
- ②足場板は三点支持でゴムバンドで固定。
- ③開き止めを確実に開く。
- ④水平で安定した場所に設置。



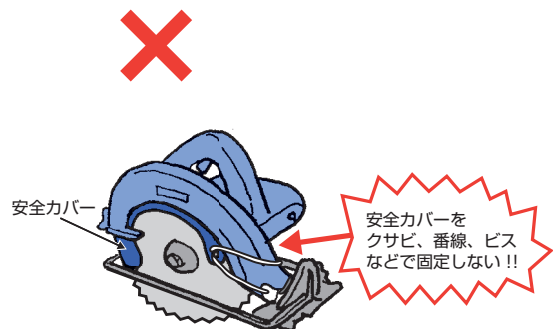
はしご

- ①はしごは固定する。
- ②はしごの上端を床から60cm以上突出させる。
- ③すべり止めを取り付けたはしごを使用する。
- ④物を持って昇降しない。
- ⑤はしご上での作業はしない。
- ⑥墜落防止のため安全ブロック等が設置された場合は、必ず使う。



6

7. 携帯用丸のこ盤の歯の接触防止

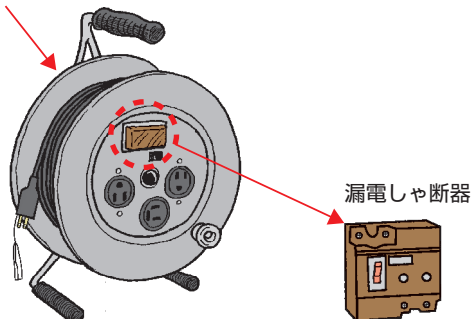


- ①作業開始前には、携帯用丸のこ盤の安全カバー（歯の接触予防装置）等を点検する。
- ②携帯用丸のこ盤の作業では、特別教育に準じた安全教育を修了した者が取り扱う。
- ③部材を手で持って切断しない。

7

8. 電工ドラム

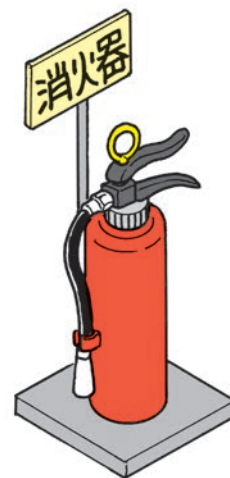
キャプタイヤ
ケーブル



- ①漏電しゃ断器を内蔵した電工ドラムを使用する。
- ②作業開始前にケーブル等の点検を行う。
- ③屋外では屋外型の電工ドラムを使用する。
- ④キャプタイヤケーブルを巻いたまま使用しない。

8

9. 消火器の設置



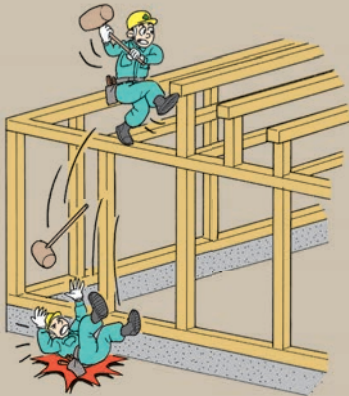
- ①火気使用場所に消火器を設置する。
- ②消火器は、各階に設置する。
- ③使用期限を確認する。

9

あなたを守る

ポイント

木造家屋建築工事編 (災害事例)



建設業労働災害防止協会

1. 足場からの墜落災害事例

【発生状況】

外壁の塗装作業が終了し、ブラケット足場上の作業床上の被災者は、2階窓周りの養生シートを外そうとしたとき、シートを引き剥がした反動でバランスを崩し、手すりをすり抜けて約4m下の地面に墜落。



(注) このテキストの「安全帯」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

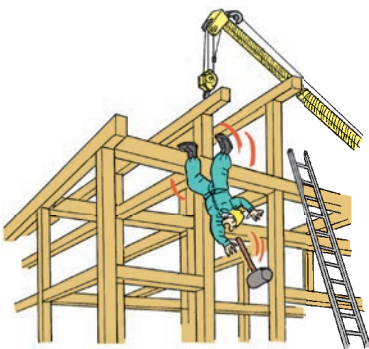
【再発防止対策】

1. ブラケット足場に手すり、中さんの取付け。
2. 安全帯の使用。

【注意】安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

1

2. 梁からの墜落災害事例



【発生状況】

木造2階建て住宅新築工事において、被災者は、2階屋根の梁上に足場板（幅24cm 長さ3.6m）1枚をかけ渡し、その上に乗り

屋根の桁に梁を取付けようとしてバランスを崩し墜落。

【再発防止対策】

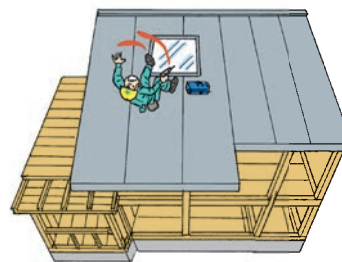
1. 足場板からの墜落を防止する安全ネットの設置。
2. 安全帯取付け設備を設け、安全帯の使用。
3. 作業床として十分な足場板の確保。
4. 足場先行工法により安全な足場の確保。
5. 木造建築物の組立て等作業主任者の選任。

2

3. 屋根からの墜落災害事例

【発生状況】

木造2階建て住宅工事において、被災者は、2階屋根上で天窓の取付け作業を行っていたが、バランスを崩して墜落。

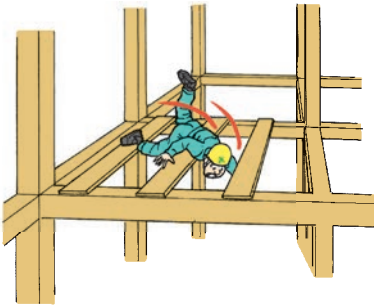


【再発防止対策】

1. 2階屋根の軒先付近に手すりや作業のための足場の設置。
2. 高所の作業では、安全帯取付け設備を設け、安全帯の使用。

3

4. 開口部からの墜落災害事例



【発生状況】

木造2階建て住宅工事において、被災者は、梁に3枚の足場板（長さ4.0m 幅25cm 厚さ4cm）上で、

2階床部分の床材を設置するための墨出し作業中、バランスを崩して墜落。

【再発防止対策】

1. 作業床の足場板を、安全な状態で作業できるように敷き並べて固定。
2. 作業範囲内に安全ネットを設置して墜落防止。
3. 安全帯の取付け設備を設け、安全帯の使用。
4. 木造建築物の組立て等作業主任者の選任。

4

5. はしごからの墜落災害事例



【発生状況】

木造家屋の補修工事において、被災者は、屋根に立てかけた移動はしごに乗り、屋根端部の瓦補修を行っていたところ、バランスを崩して2.2m下の地面に墜落。

現場は、足場や作業床や安全帯を使用できる設備もなく、はしごだけで作業を行っていた。

【再発防止対策】

1. 建物周りに作業用の足場の設置。
2. 安全帯を取付ける設備の設置。
3. はしごは昇降のみに使用する。

5

6. 携帯用丸のこ盤の災害事例



【発生状況】

被災者は、測量用の杭を作るため、携帯用丸のこ盤を使用して角材（5cm角、長さ50cm）を手に持って作業していたところ、携帯用丸のこ盤が反ばつて、丸のこの歯が右大腿部にあたった。使用していた携帯用

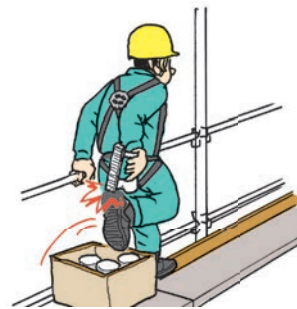
丸のこ盤は、安全カバーの金具が変形して正常に動作しない状況で、歯がむき出しのままであった。

【再発防止対策】

1. 作業開始前には、安全カバー等の点検を実施、不良があれば修理、交換する。
2. 使用する際は、材料を固定し、携帯用丸のこ盤をしっかり保持し、安定した状態で使用。
3. 作業者には、特別教育に準じた安全教育を行う。

6

7. 自動釘打ち機の災害事例



【発生状況】

外部足場上で、外部パネル固定作業後、足場上を移動中、自動釘打ち機の釘発射口が、かかるとあたり暴発（トリガーに手をかけた状態）。かかると釘を打ち込む。

【再発防止対策】

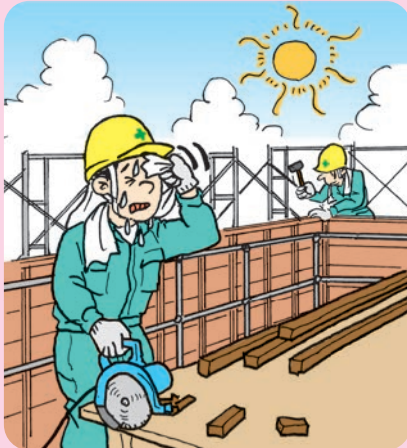
トリガーに指をかけたまま、「外すのは面倒」との近道・省略行動が原因。作業場所を移動する際は、トリガーから指を離し、トリガーのロックを厳守する。

7

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

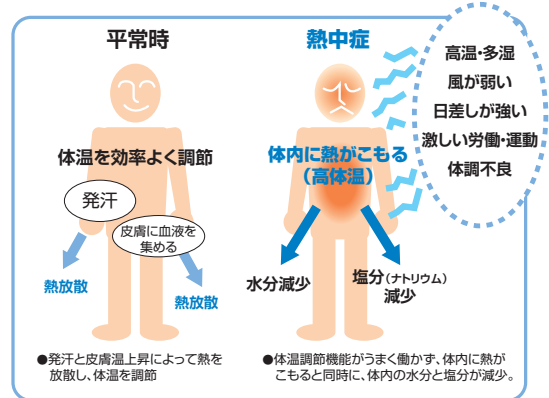
ポイント 熱中症対策編



建設業労働災害防止協会

1. 熱中症は、どんな時に発症するか

□高温、多湿のもとでの作業で、体内の水分と塩分（ナトリウム）が過度に失われ、体温調節機能が働かなくなって起きるさまざまな障害の総称。



インフォメーション

熱中症への警戒を呼びかける【熱中症警戒アラート】が、気象庁と環境省が共同で、令和3年度から全国で運用が開始されました。詳しくは、気象庁・環境省ホームページなどを参照ください。

2. 熱中症の症状

①熱中症の症状は、体内部の熱を放出しようとして体の表面に血流が集中し、脳への血流が減少することで、めまい・ふらつき・失神が起こる。

分類	症状
I度 (軽症)	大量の汗、めまい、立ちくらみ、こむら返りなど ※従来の定義では、熱けいれん
II度 (中等症)	強い疲労感、倦怠感、虚脱感、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、体温の上昇 など ※従来の定義では、熱疲労
III度 (重症)	脳神経症状（意識の消失、けいれん、まっすぐ歩けないなど手足の運動障害）+高体温 ※従来の定義では、熱射病

②発汗による脱水の症状がひどくなると疲労感や倦怠感を感じ、水分とともに塩分が失われ、血液中の塩分濃度が低くなりすぎて、筋肉が硬直（けいれん）する場合もある。

③このような状態が悪化すると体温調節機能が働かなくなり、体温が高く、意識障害や全身けいれんを引き起こして死に至る場合もある。

3. 熱中症の予防（その1）



- ①作業服は、通気性、透湿性の良い素材のものを使用し、日除け、防暑タレ等の防暑グッズを活用する。
- ②気分が悪い、体がだるいなどの体調の変化があった場合は、速やかに職長や仲間の作業者に連絡する。

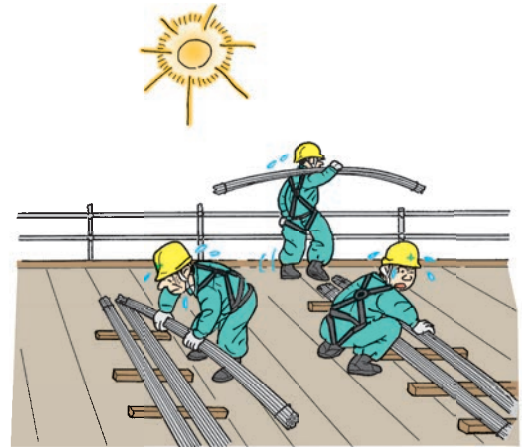
4. 熱中症の予防（その2）



- ①屋外では、なるべく風通しのよい簡易屋根の下などで作業を行ない、作業中はこまめに散水をする。
- ②のどが渇いたと思ったら、すでに脱水症状が始まっている。スポーツドリンクを用意して、水分、塩分をこまめに補給する。
- ③日陰や冷房の効いた部屋等涼しい場所で休憩する。休憩時間は、十分に確保する。

4

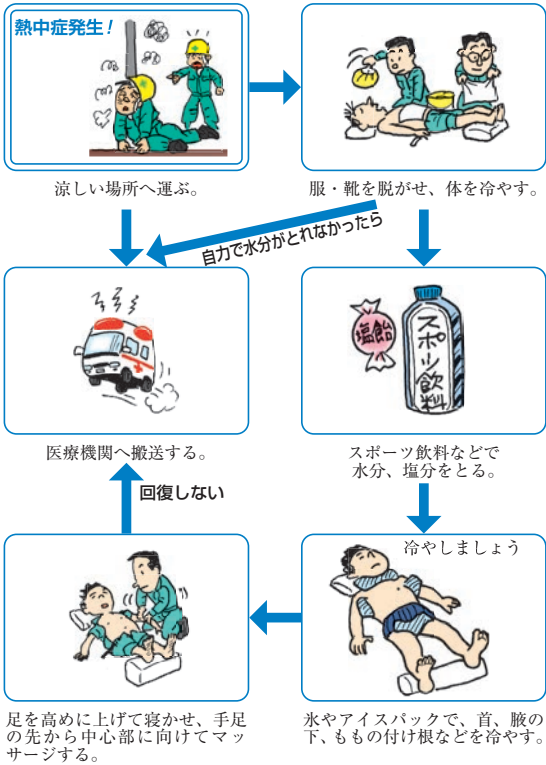
5. 熱中症になったら



- 熱中症は、たいしたことがないと思われても、症状が急変して重症化することがある。致命率も高いことから、素人判断はせずに、速やかに救急車を呼び病院に搬送することを、普段から全作業者に周知しておく。

5

【熱中症の発生と救急措置】

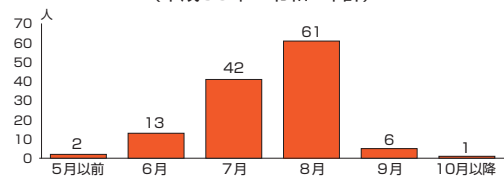


6

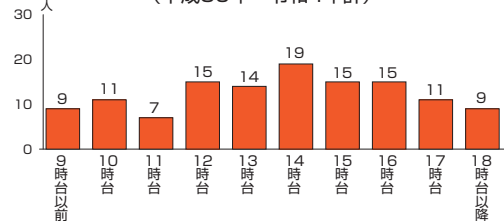
6. 熱中症の発生状況

- ①熱中症は、夏の7、8月に多く発生している。
- ②梅雨の6月、夏の終わりの9月でも発生していることから注意が必要である。
- ③熱中症が発症するのは、日中だけとは限らない。
- ④急激な気温上昇が起きた場合は4月・5月でも発生しているので注意が必要である。

熱中症による死亡者数の月別の状況
(平成30年～令和4年計)



熱中症による死亡者数の時間帯別の状況
(平成30年～令和4年計)



(資料：厚生労働省)

7

7. WBGTの値の活用



WBGT測定器（ハンディタイプの例）

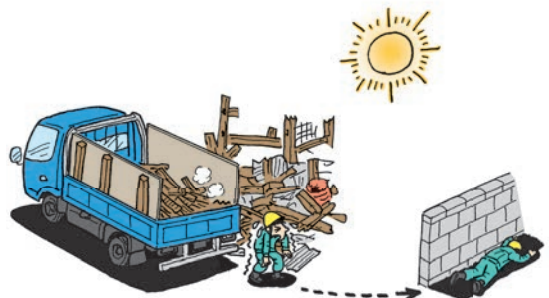
WBGT値とは、いわゆる「暑さ指数」である。温度、湿度、輻射熱を取り入れた指標で、気温と同じ“℃”で表示される。

WBGT値のリスクの区分（例）

注意	警戒	嚴重警戒	危険
25℃未満	25℃～28℃	29℃～31℃	31℃以上

8

8. 熱中症の災害事例



- 発生日時 7月 12時頃
- 被災者の性別 男
- 被災者の年齢 40歳代
- 発生状況 家屋の解体現場で、解体した木材を積込む作業を行っていたが、気分が悪いと現場を離れた。その後現場付近の路上で倒れているところを発見され、病院に搬送されたが、死亡した。

9

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

ポイント

蜂対策編



建設業労働災害防止協会

1. 危険な蜂の種類と危険性が高まる時期

①日本に生息する蜂で、人を攻撃したり、刺す蜂は、「スズメバチ」、「アシナガバチ」、「ミツバチ」の三種類。

②蜂の危険性が高まる時期は、蜂の種類で異なる。

★一番危険な蜂は「オオスズメバチ」

巣に数m近づいただけで威嚇^{いかく}をはじめ、現場にとどまれば攻撃を開始。

☆「キイロスズメバチ」

大型の巣を作り、攻撃性も高く危険。

スズメバチは、7月から11月までと長い期間活動。

☆「アシナガバチ」

アシナガバチの活動期間は、7月から10月と長い、7月から8月にかけてが、最も危険。

〔参考〕



オオスズメバチ



キイロスズメバチ



アシナガバチ

1

2. 蜂の特性



①蜂は、手を振ったり、体を左右にひねる動作に、敏感に反応。

②巣の近くでは、手足の屈伸や急激な動作は避ける。

2

3. 色への反応



①蜂は「黒色」に対して最も激しく反応。

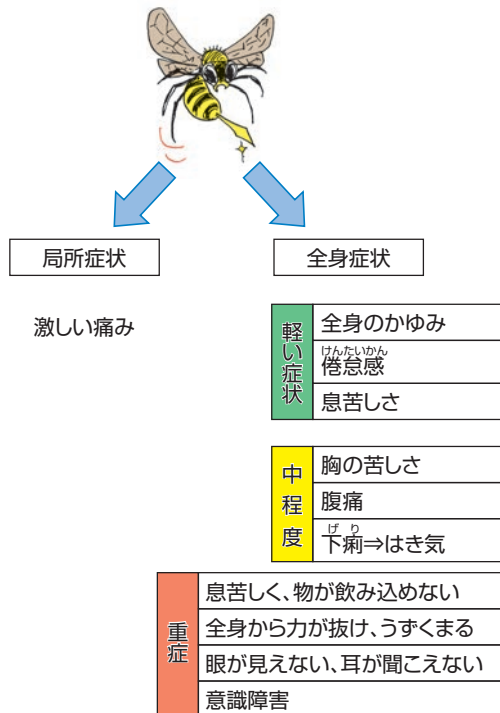
②「白色」、「銀色」に対する反応は弱い。

③「黄色」にはほとんど攻撃性が認められない。

④一度巣の近くで蜂を怒らせると無差別に攻撃する。

3

4. 蜂刺されの症状と処置



4

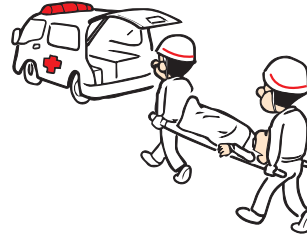
5. 蜂刺されの処置

最も重い症状は、気道がはれ（浮腫）をおこし、窒息死する。これが「アナフィラキシーショック」といわれる。

【処置方法】

口蜂に刺された時は、

- ①刺されたら直ち（2分以内）に毒を吸い出す。
- ②症状が重い場合には医療機関に搬送して治療を受ける必要があります。



※なお、一般的にいわれているアンモニアは、蜂刺されには効果がないので注意する。
※中程度以上のショック症状の緊急対応では、あらかじめ医師が処方した「自己注射器（商品名：エビペン注射液）」を携帯するののも一つの方法です。

5

6. 蜂に刺されないために

【巣の所在を知っている場合】



- ①巣を見つけたら、早めに叩き落とすか、殺虫剤を噴霧して取り除く。

6

- ②巣に気付いたら、そばに近づかない。蜂が頻繁に出入りしている場合は、巣のある可能性が高いため、黄色のテープ等で危険区域を表示し、立ち入らないようにする。
- ③蜂は、刺激や震動に敏感に反応する。近くで作業する場合は、顔面を保護するための「防蜂網（防護網）」を着用する。



7

【巣の所在が分からない場合】

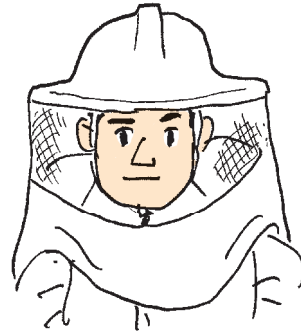


8

【注意事項】

- ①作業中の服装は、白色系の着衣、または、黄色等の明るい服装をする。
- ②黒色の着衣は身につけない。
- ③蜂は、頭部や顔面をねらって攻撃してくる。
- ④暑い時期に難点はあるが、防蜂網（防護網）を着用する。

防蜂網の例



9

あなたを守る

ポイント

転倒災害防止編



建設業労働災害防止協会

1. 転倒災害の発生タイプ

転倒災害の主な発生タイプとしては、次の3つがある。

つまずき

段差や床等の凹凸、あるいは、放置された工具、部材等につまずいて転倒災害となる。



すべり

通路、床等が雨、雪で滑りやすい状態、あるいは、これらが凍結した状態ですべて転倒災害となる。



踏み外し

階段や自動車への乗車昇降時等に踏み外して転倒災害となる。



1

2. 段差による転倒災害事例



現場事務所に行こうと歩いていたところ、敷鉄板の段差につまずいて転倒し、足部と手首を負傷した。

- ① 敷鉄板の置き方が悪く、段差があった。
- ② “段差あり”等の標示がされていなかった。
- ③ 足元をよく見ていなかった。

2

3. 凍結した路面での転倒災害事例



作業後の片付けを行うため、作業場所を徒歩で移動中、積雪が凍結した路面ですべて転倒し、手首を骨折した。

- ① 作業場所の除雪がされていなかった。
- ② 足元の状態を確認していなかった。

3

4. 階段の踏み外しによる転倒災害事例



現場の作業場所から移動する際、階段を上ろうとして踏み外して転倒し、下肢の肉離れを起こした。

- ① 既設の階段であることから、危険の意識が低かった。
- ② 足元をよく見ていなかった。

4

5. 転倒しにくい靴

① 靴のサイズ

足のサイズに合った靴を選ぶ。

また、靴底が滑りにくい（耐滑性能が高い）靴にすることで、転倒災害のリスクを小さくすることができる。



足とかかとのすき間は、指1本程度が入る靴のサイズを目安とする。



かかとは踏まない。

② つま先部の高さ

つま先部の高さ（トゥスプリング）が低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなる。



5

6. 作業場所等への対策

- ① 作業通路等の段差や凹凸をなくす。

改善前

改善後



- ② 整理・整頓・清掃を徹底する。



6

- ③ 暗い場所や夜間では、照明を確保する。



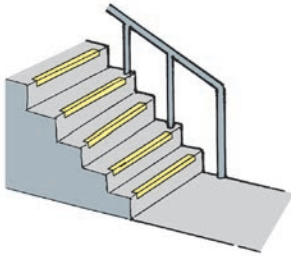
- ④ 雨・雪への対応

雨によるぬかるみや降雪では、排水・マット敷き等による滑り防止、除雪等により安全通路を確保する。



7

⑤ 手すり、すべり止めを設置する。



⑥ 危険箇所や現場で定めた安全通路などがわかるように標示を行う。



8

7. 不安全な行動をしない

① 足元や前方が見えにくい荷運びは行わない。



② 歩行中は、携帯電話、スマートフォンを使用しない。



9

あなたを守る

ポイント

交通労働災害防止編



建設業労働災害防止協会

1. スリップに注意

建設現場と事務所間の往復での交通労働災害の死亡者（平成24～26年）のうち、34%がスリップ事故である。



スリップ事故は、11月～2月は雪等の凍結、6月～9月は雨の路面の濡れによるものが多い。

- ① 急発進、急ハンドル、急ブレーキをしない。
- ② 雨の降り始めの舗装道路は、滑りやすい。
- ③ 雪道では、タイヤチェーンやスタッドレスタイヤを装着する。

1

2. 睡眠をとる

居眠り運転による死亡災害は、早朝だけでなく、午後1時台でも発生している。



- ① 運転日前日には、十分な睡眠時間を確保する。
- ② 睡眠時無呼吸症候群等の場合は、適切な治療をする。
- ③ 夜勤明けの午前3時、4時、5時は、要注意の時間帯である。
- ④ 点呼等により睡眠不足が著しい者は、運転業務につかせない。

2

3. 長距離運転による移動

建設現場と事務所間の往復での交通労働災害の死亡者（平成24～26年）のうち、約20%が、60km以上の長距離運転中の事故である。



- ① 適正な運転時間を設定した走行計画を作る。
- ② 走行計画では、休憩時間、仮眠時間を確保する。
- ③ 運転業務を行う者については、現場での仕事量に配慮する。

3

4. 道路の建設工事業

- 1 作業者がしゃがんでの作業は、運転者から見えにくいので、危険性が大きい。
- 2 作業準備中、交通規制の準備中、カラーコーン回収中等は、要注意。



建設業の交通労働災害の死亡者（平成24～26年）の15%程度は、道路の建設工事現場で発生している。

- ① 通行中の自動車の侵入を防ぐための措置をする。
- ② 誘導者の配置や“作業中”の標識を設置する。
- ③ 目立つ作業服等がよい。

4

5. 現場内でも交通ルールの順守



- ① 建設現場内にも交通ルールの標示をする。
- ② 建設現場内の交通ルールを守る。
- ③ 運転者は、作業中の者等に十分注意をする。

5

6. 積み荷の確認



- 積み荷が積載重量制限の範囲内であることを確認をする。



- ① 荷崩れ防止の確認をする。
- ② 片荷をしない。

6

7. 安全運転

- シートベルトを着用する（全席で）。
- 運転中の携帯電話は、使用禁止。



運転中の携帯電話の使用は、道路交通法（第71条第5号の5）違反である。

- 飲酒運転は絶対にしない、させない!!
～アルコールは少量でも脳の機能を麻痺させます～
平成19年の改正道路交通法で、酒酔い運転や酒気帯び運転に対する罰則が強化されています。
⇒【酒酔い運転】は「免許取り消し」
⇒【酒酔い運転】で人身事故を引き起こした場合は「危険運転致死傷罪」

※飲酒運転した本人以外に「車を貸した人」「お酒を飲ませた人」「同乗者」も処罰されます!!

7

8. 危険箇所を知る

〈交通危険マップ〉

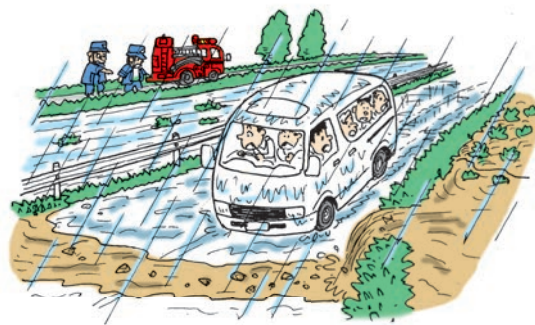


□ 「交通危険マップ」を作成し、危険箇所の確認をする。

8

9. 異常気象などへの対応

異常な気象、天災等が発生した場合は、走行の中止、安全な場所での一時待機、徐行運転等を行う。
また、適宜、事業場にその旨の連絡を行う。

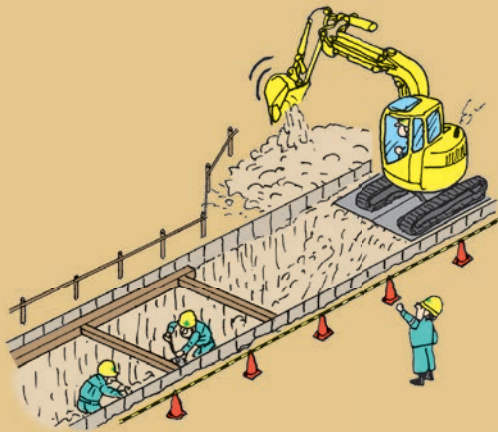


9

あなたを守る

ポイント

土砂崩壊災害防止編



建設業労働災害防止協会

1. 地山の事前調査



- ① 地山の掘削作業を行なう場合は、作業箇所及び周辺の地山について、地質、亀裂、湧水、埋設物等について事前調査を行う。
- ② 事前調査結果に基づき、施工の時期や方法、安全こう配のとり方、落石等の防護方法、土止め支保工等の構造、支保工の点検・補修の方法等について施工計画を定め、これに基づき作業を行う。

1

2. 作業主任者



A 掘削面の高さが2m以上の地山の掘削作業



B 土止め支保工の切りばり、腹おこしの取付け、取り外し作業

AとBの作業では、作業主任者（注1）が次の職務を行う。

- イ、作業方法の決定、作業の直接指揮
- ロ、材料の欠陥の有無、器具・工具の点検、不良品の排除
- ハ、保護具の使用状況の監視

（注1）「地山の掘削及び土止め支保工作業主任者技能講習」の修了者

2

3. 点検



- ① 地山の掘削作業では、点検者を定める。
- ② 地山の点検では、次の時期（注2参照）に点検を行う。

イ 設計・施工段階別点検

a 設計時、b 施工計画時、c 丁張設置時等

ロ 日常点検

a 毎日の作業開始前、大雨時、震度4以上後等

ハ 変状時点検

亀裂、はらみ等が発生したとき

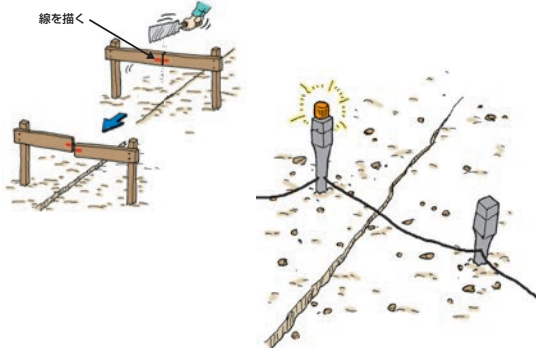
（注2）「斜面崩壊による労働災害の防止対策に関するガイドライン」平成27年6月29日厚生労働省安全課

3

4. 適切な点検の実施

① 斜面の簡易な変動調査方法

斜面のき裂が動くと、その変動・変化を目視で確認できる簡易な調査方法である。



- ② 斜面の点検者は、「斜面の点検者に対する安全教育」(注3参照)を受講する。
- ③ 点検では、適切な点検表(注2参照)を用いるとよい。
- ④ 近年は斜面のひずみを検知し、スマートフォン等にその情報を伝える装置もある。

(注3)「斜面の点検者に対する安全教育実施要領」平成27年6月29日厚生労働省安全課

4

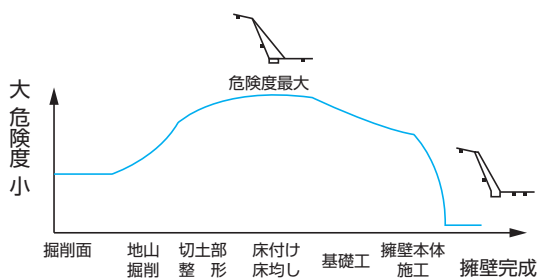
5. 崩壊のおそれのある箇所への措置



- イ、事前に土止め支保工、ロックボルト、落石防止柵等を設ける。
- ロ、関係者以外の立入を禁止する。

5

6. 擁壁施工における土砂崩壊の危険度



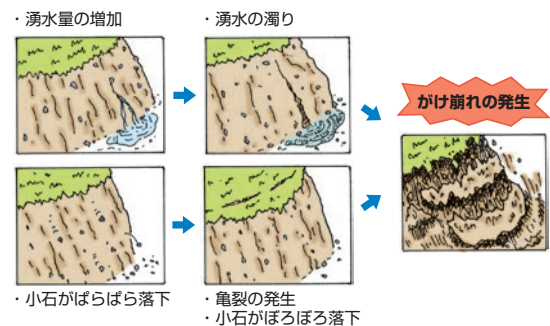
擁壁の建設工事では、土砂崩壊の危険度が施工工程で異なる。

設計された擁壁の角度に地山を掘削すると、掘削中の土砂崩壊の危険度は、掘削前より増加する。地山の崩壊の危険度が最大となるのは、「床付け」、「床均し」の時期である。

6

7. 異常時の対応

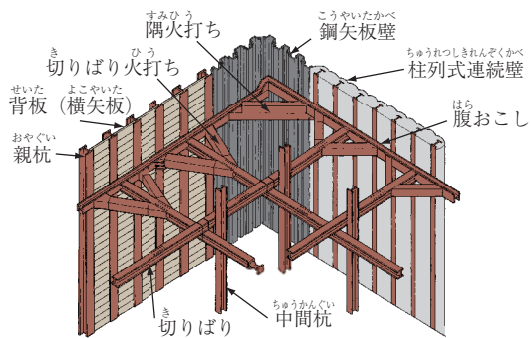
〈土砂崩壊発生の前兆例〉



- ① 作業中や点検中に土砂崩壊の予兆を発見した場合には、直ちに作業や点検を中止して安全な場所に待避する。
- ② 工事の施工にあたっては、避難訓練を実施する。

7

8. 土止め支保工



- ① 土止め支保工を組立てるときは、あらかじめ組立図を作成する。
- ② 土止め支保工を組立てた時は、点検者を指名して、その後7日を超えない期間ごと、中震以上の地震、大雨の後など地山が急激に軟弱化する事態が生じた後、点検を行ない、異常を認めた時は、直ちに補強・補修を行う。
 - イ、部材の損傷、変形、腐食、変位及び脱落の有無
 - 口、切りばりの緊圧の度合い
 - ハ、部材の接続部、取付け部、交さ部の状態

8

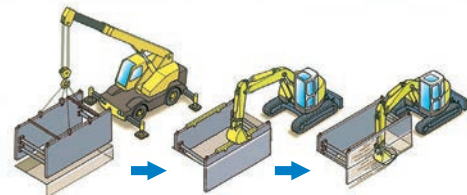
9. 土止め先行工法

- ① 上下水道工事のように小規模な溝掘削作業でも土砂崩壊による死亡災害は、多数発生している。



- ② 作業者が溝内に立ち入る前に土止め支保工を設置する「土止め先行工法」は、土砂崩壊による災害防止に有効な手段となる。

土止め先行工法の例（縦ばりプレート方式）

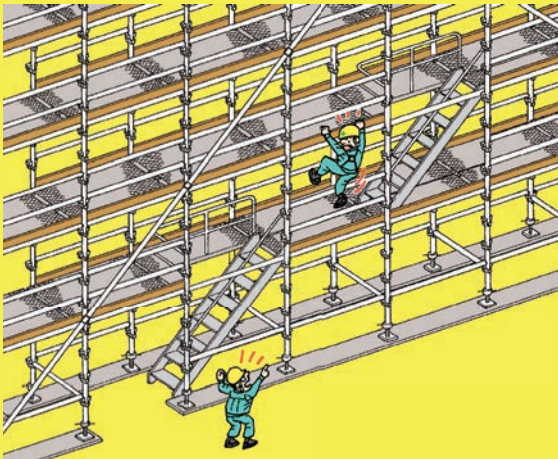


9

あなたを守る

ポイント

不安全な行動編



建設業労働災害防止協会

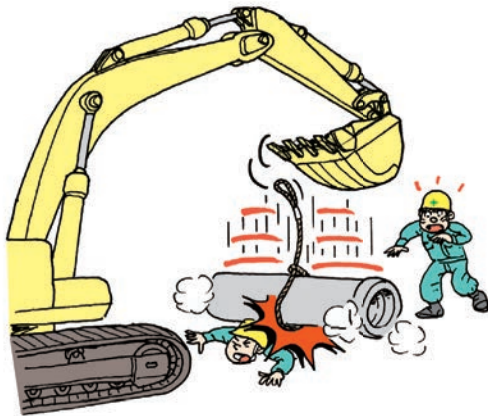
1. 知らない、経験不足



現場経験が少ない等の“未経験”や“不慣れ”な作業者が、現場の状況が分らずに立入禁止区域内に入り、バックホウ（ドラグ・ショベル）に激突された。

1

2. これくらい大丈夫、平気だ



「1回だけだから」等の“危険軽視”や“慣れ”により、バックホウ（ドラグ・ショベル）のバケットの“つめ”に玉掛けワイヤを掛けてヒューム管をつり降ろそうとして（用途外使用）、玉掛けワイヤが外れて作業者に激突した。

2

3. うっかり、ぼんやり



“うっかり”や“ぼんやり”などの「不注意」で、危険箇所に入りそうになったり、入ってしまい被災した。

3

4. 面倒くさい、じゃま



安全な通路を使わずに、危険なところを近道としてしまう“近道行動”や“省略行動”を行う。

4

5. あわてる



仮置きした型枠材が倒れそうになり、あわてて（パニック）とっさに重量のある型枠材を押さえようとして下敷きになった。

5

6. 勘違い、思い込み



手持ちの電動かくはん機の回転部に異物がはさまり動かなくなったため、この異物を取ろうとした際、電源が遮断されていると思い込み（錯覚）、異物が取れた瞬間にかくはん部が回転し、指を負傷した。

6

7. 年齢による反応の遅れ



高齢者は、足腰が弱くなり、視力やバランス感覚の低下などの“身体機能が低下”しているため、通路の段差につまずき転倒するなどが多くなる。

7

8. 疲労、疾病、心配ごと



“疲れ”や“心配ごと”などで、足を踏みはずして階段から転落した。

8

9. 単調作業による意識低下



釘打ち作業を繰り返していたとき、単調なリズムから思わず指をたたいてしまった。

9

10. KY（危険予知）シート（1）

〔作業の状況〕

道路工事現場で残土をダンプトラックに積んでバックで走行している。路肩にはガードレールがなく、運転手はシートベルトを装着し、助手は同乗していない。



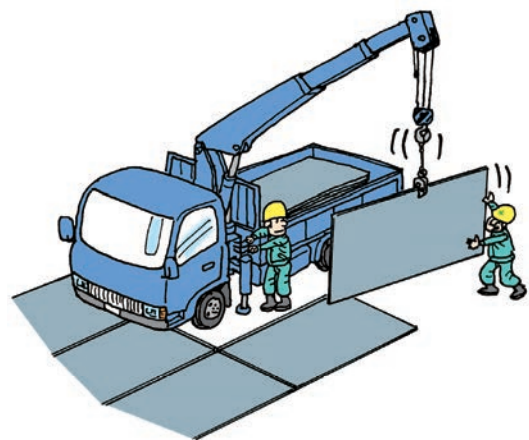
どんな危険がありますか
あなたならどうしますか

10

11. KY（危険予知）シート（2）

〔作業の状況〕

現場内の仮設道路の鉄板敷き作業を、積載型トラッククレーンを用いている。



どんな危険がありますか
あなたならどうしますか

11

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

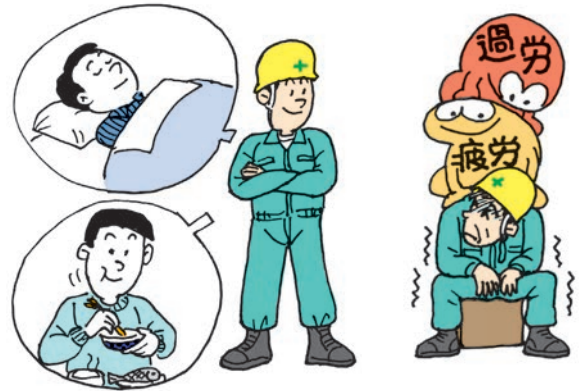
ポイント

日々の健康編



建設業労働災害防止協会

1. 自らの健康管理



建設現場では、作業内容も含めてさまざまな要因によりケガや病気が発生しています。健康な状態で作業するためには、現場のルールを守って、作業者一人一人が健康管理を行っていく必要があります。

2. 健康診断は、すすんで受けよう！



「健康診断」を受けると、

- ①自分の今の健康状態を知ることができます。
- ②もし、病気にかかっていたら、早く治療ができ、手遅れになりません。

年間1回以上の健康診断受診
(夜間作業従事者は6ヶ月に1回以上)

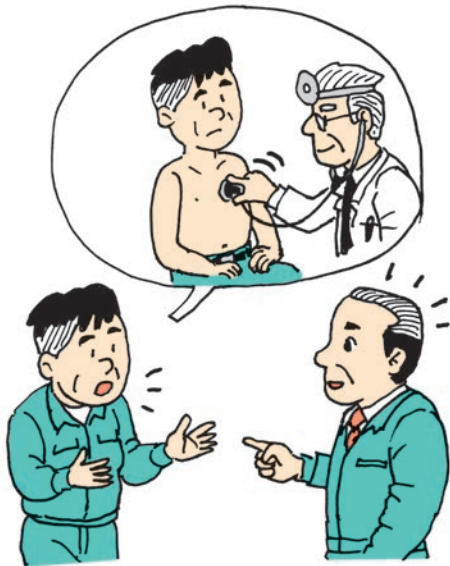
3. 健康診断の種類等

健康診断の種類	健康診断の実施時期	健康診断の対象者
雇入時健康診断	雇入れの際	常時使用する労働者 ただし、医師による健康診断を受け3月を経過しない者が健康診断の結果を証明する書面を提出した場合当該健康診断項目に相当する項目を省略することができる。
定期健康診断	1年以内ごとに1回	常時使用する労働者 短時間労働者においては1年以上雇用し、かつ週労働時間が通常の労働者の4分の3以上勤務する者 ただし、医師による健康診断を受け1年を経過しない者が健康診断の結果を証明する書面を提出した場合、当該健康診断項目に相当する項目を省略することができる。
特定業務従事者健康診断	配置替えの際及び6月以内に1回	特定業務※に従事する労働者

※特定業務の例

- 1. 著しく暑熱な場所における業務
- 2. 著しく寒冷な場所における業務
- 3. 土石等のじんあい又は粉末を著しく飛散する場所における業務
- 4. 異常気圧下における業務
- 5. さく岩機、鋸打機等の使用によって、身体に著しい振動を与える業務
- 6. 重量物の取扱い等重激な業務

4. 体に異常があるときは、すぐに手当を！



体調がすぐれない時は、

- ①職長等の上司に報告し、相談しましょう。
- ②自分だけで判断して悩まないことです。
- ③できるだけ早く医療機関でみてもらいましょう。

4

5. 暴飲・暴食はつづし、睡眠は十分に！



暴飲暴食、前日の深酒はしないようにしましょう。
睡眠は十分とりましょう。

5

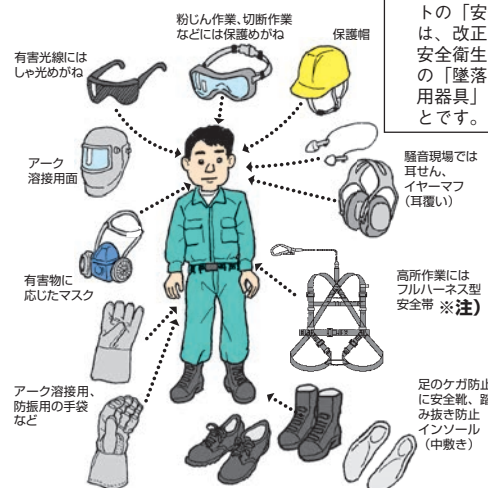
6. 作業の前には準備体操をしよう！



作業開始前に行う体操で、からだの各部位をしっかり動かしましょう。

6

7. 保護具を正しく使おう！



(注) このテキストの「安全帯」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

保護帽や安全帯などの保護具は、正しく着用しましょう。また、保護具は、常に清潔にしておきましょう。

※注) 高さが2m以上の箇所、作業床を設けることが困難で、フルハーネス型安全帯を用いて行う作業では、「特別教育」の修了が必要です。

【注意】安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全帯（胸ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

7

8. 健康KY

健康KYを実施して、毎日の健康状態を把握しましょう。

健康KYの問いかけ3項目

- ①よく眠れたか？（睡眠）
- ②おいしく（ご飯を）食べたか？（食欲）
- ③体調はよいか？（体調）

問いかけ時にみるポイント

- ①姿勢は、シャンとしているか？
- ②動作は、ダラダラしていないか？
- ③表情は、イキイキしているか？
- ④目は、血走っていないか？
- ⑤会話は、ハキハキしているか？

8

9. 心の健康相談

仕事や日々の生活では、強い不安、悩み、ストレスを感じる場合があります。

働く方々、その家族などを対象に、心の悩み、人間関係の悩み、仕事の悩みなどの相談に対応してくれる「働く人の『こころの耳相談』」を厚生労働省が開設しています。

不安や悩みはひとりで抱えずに、相談してみましょう。



①働く人の「こころの耳電話相談」
フリーダイヤル（無料）0120-565-455
月・火 17時～22時
土・日 10時～16時
（祝日、年末年始はのぞく）



②働く人の「こころの耳SNS相談」
月・火 17時～22時（受付は21:30まで）
土・日 10時～16時（受付は15:30まで）
（祝日、年末年始はのぞく）



③働く人の「こころの耳メール相談」
24時間受付／1週間以内に返信されます
（祝日、年末年始は除く）

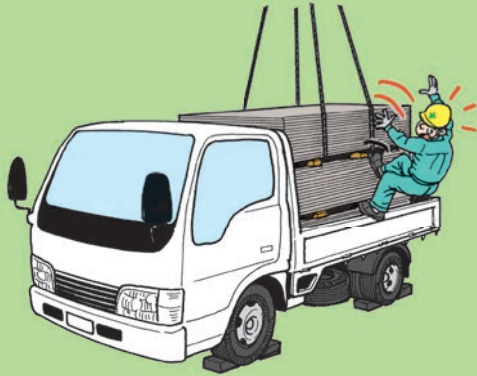


9

あなたを守る

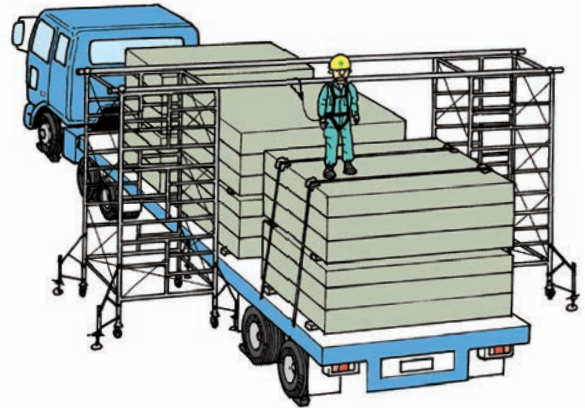
ポイント

荷役作業災害防止編



建設業労働災害防止協会

1. 安全帯の取付設備の設置例



(注) このテキストの「安全帯」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

トラックの荷の上で、玉掛け等の作業を行う時の墜落・転落災害の防止対策として、トラックの荷台上部に安全帯取付設備を設置した例。

【注意】 安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。
法令の改正で、安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

1

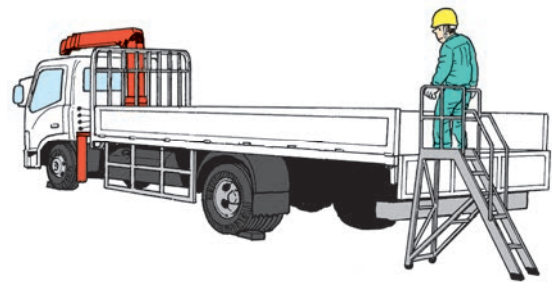
2. 作業架台を利用した例



トラックの荷台、あおり等からの墜落・転落災害の防止対策として、作業架台を横付けした例。

2

3. 昇降設備



トラックの荷台から地面へ降りる際に、“飛び降り”による労働災害が後を絶ちません。

トラックの荷台への昇降設備を設ける。

3

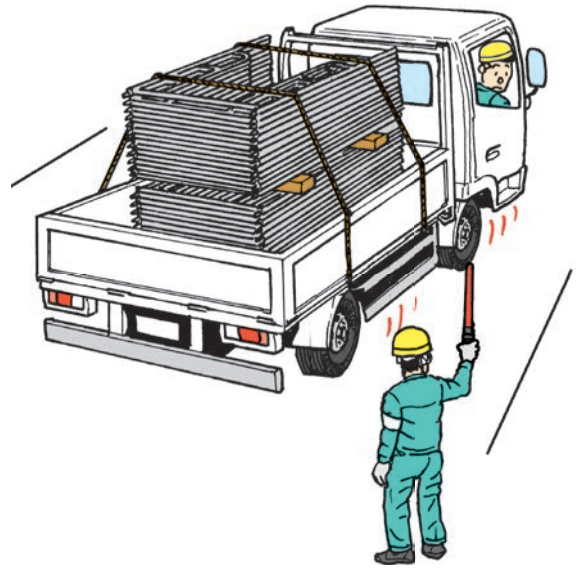
4. アウトリガーは最大限に！



トラッククレーンの作業では、「アウトリガー」を最大限に張り出して、車体の転倒を防止する。

4

5. バックでは誘導者の配置



建設現場内でのトラックのバック（後進）では、誘導者を配置する。

5

6. ロールボックスパレット(カゴ車)の基本操作

ロールボックスパレット（カゴ車）の移動では、次の操作方法を状況に応じて併用する。

押し
「押し」は、力を入れやすい姿勢で操作でき、長距離の移動に適している。
一方、前方がみえにくいこと、方向転換の多い場所では不向きであることなどがある。



引き
「引き」は、第三者への接触リスクが低いが、進行方向が見づらいこと、長距離の移動には不向きなことなどがある。
初動は引きで、その後、押しやよこ押しを併用する。



よこ押し
「よこ押し」は、前方の見通しはよいが、初動時では、力が入りにくいことや、傾斜している箇所では操作がしにくい。
「よこ押し」をするときは、一定の速度になってからがよい。



6

7. ロールボックスパレット(カゴ車)の操作例



トラック内でロールボックスパレット（カゴ車）を運び出すときは、押せる位置まで引きで出し、その後、昇降板に押ししていく。



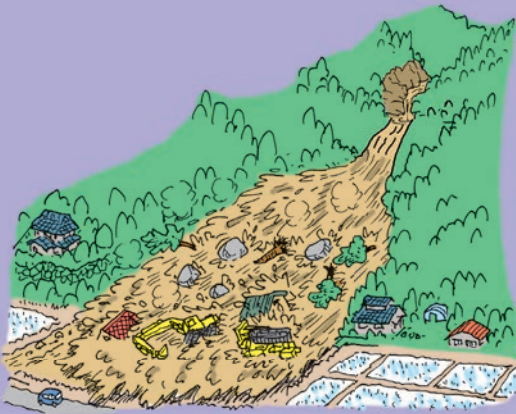
カーブでは、2m手前で減速する。

7

あなたを守る

ポイント

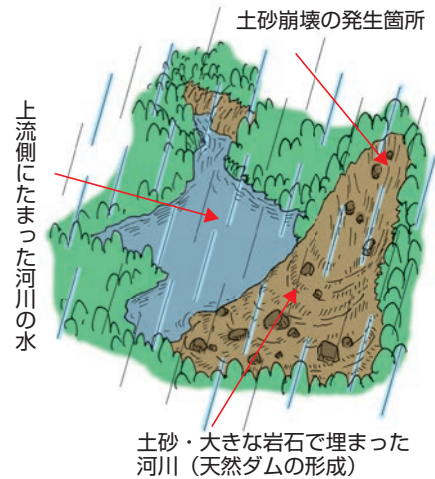
土石流対策編



建設業労働災害防止協会

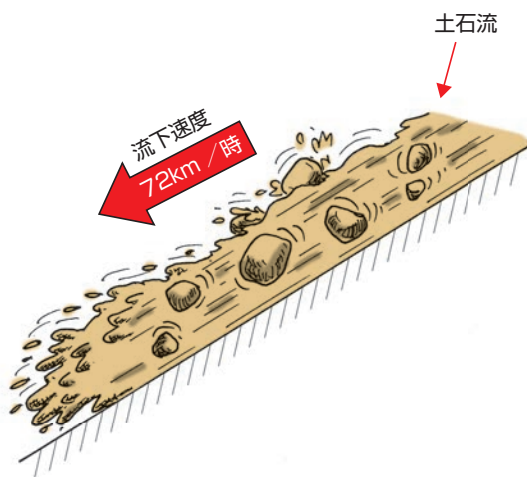
1. 土石流の発生

豪雨や地震などで山間部の斜面の土砂崩壊が発生し、その土砂・大きな岩石が河川をせき止める（天然ダムの形成）。上流側に水がたまり始め、河川をせき止めていた土砂・大きな岩石が崩れ、たまっていた水とこれらの土砂・大きな岩石が一気に流れ下る現象を「土石流」といいます。



1

2. 土石流はとても速い

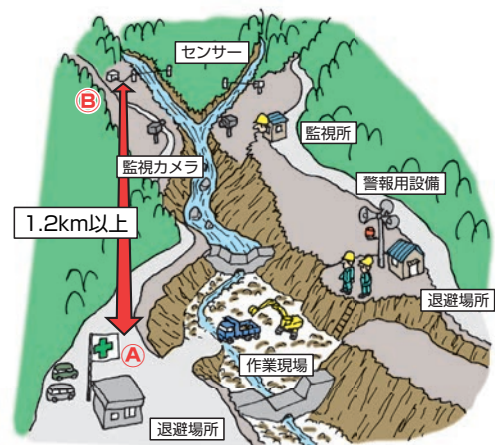


土石流が流れ下る速度（流下速度）は、18～72km/時（5～20m/秒）です。

2

3. 土石流検知器・警報用設備の設置

土石流の発生検知器（センサー）を設置し、検知した情報を警報用設備により瞬時に作業者に伝える機器をあらかじめ設置しておく。



建設現場Aから土石流検知器（センサー）Bまでの距離（L）
 $L = 20\text{m/秒} \times 60\text{秒} = 1200\text{m} = 1.2\text{km}$
 （警報後の退避完了想定時間を1分（60秒）とした場合）

3

4. 土石流検知器（センサー）（例）

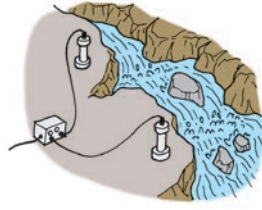
①ワイヤーセンサー

土石流がワイヤーを切断することで検知する。



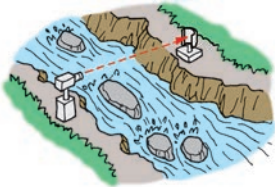
②振動センサー

土石流の振動を検知する。



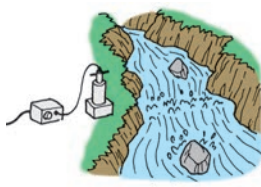
③光センサー

土石流の通過で光が遮断されることで検知する。



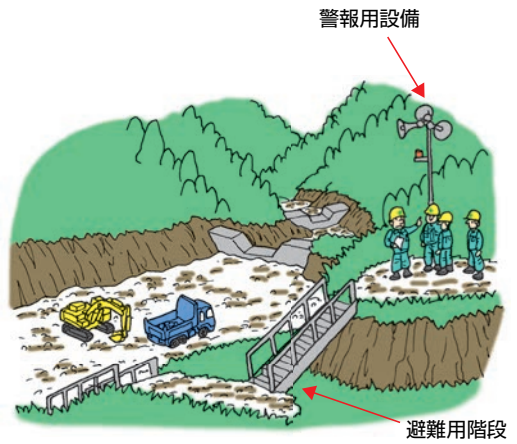
④音響センサー

地中を伝わる土石流の音で検知する。



4

5. 警報用設備等の設置



警報用設備：

サイレン、非常ベル、携帯用拡声器、回転灯等

避難用設備：

はしご、仮設階段、登りさん橋等により安全な場所に避難できるもの

5

6. 避難訓練の実施

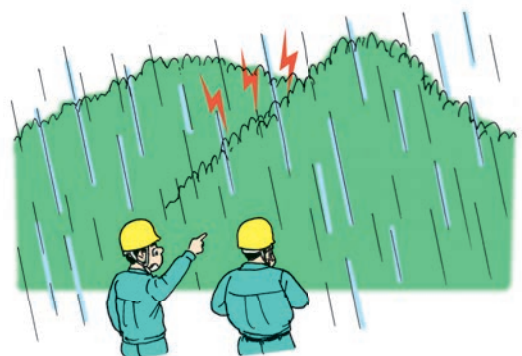


土石流対策の避難訓練は、工事開始後遅滞なく1回、その後6月以内ごとに1回実施する。

6

7-1. 土石流の前兆現象（山鳴り等）

- ・山鳴り・地鳴りがする
- ・河川付近での山崩れ



7

7-2. 土石流の前兆現象（水位の低下）

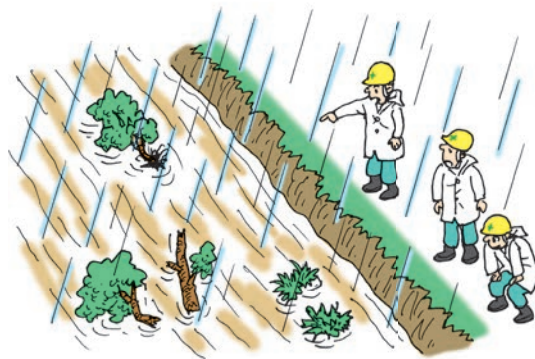
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる



8

7-3. 土石流の前兆現象（川の濁り等）

- ・著しい流水の濁り
- ・流木が混じる
- ・異常な増水

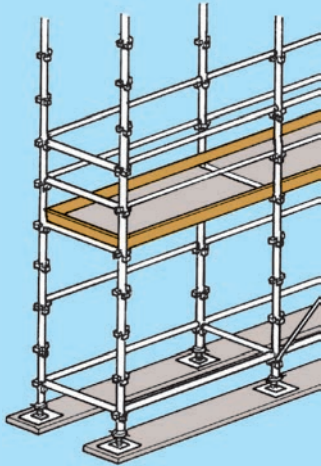


9

あなたを守る

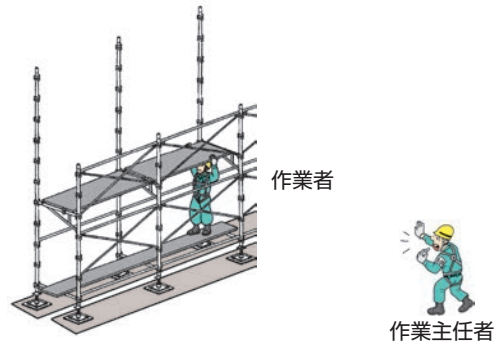
ポイント

くさび緊結式足場編



建設業労働災害防止協会

1. 足場の組立て等の有資格者



足場の組立て、解体、変更等の作業の有資格者

作業主任者 高さが5m以上の足場、つり足場及び張り出し足場は、「足場の組立て等作業主任者技能講習」を修了した者が行う。

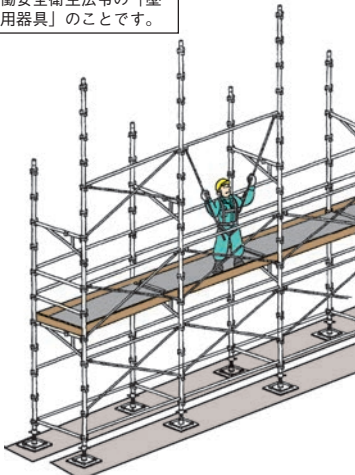
作業 者 足場の高さに関係なく、足場の組立て、解体、変更等の作業の「特別教育」修了者が行う。

1

2. 手すり先行工法

くさび緊結式足場の組立て及び解体は、くさび緊結式足場用先行手すりによる「手すり先行工法」で行う。この場合、安全帯を使用する。

(注) このテキストの「安全帯」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

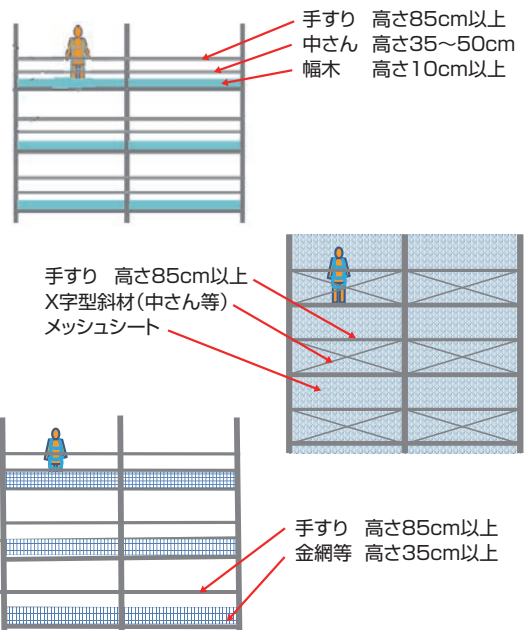


【注意】 安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

2

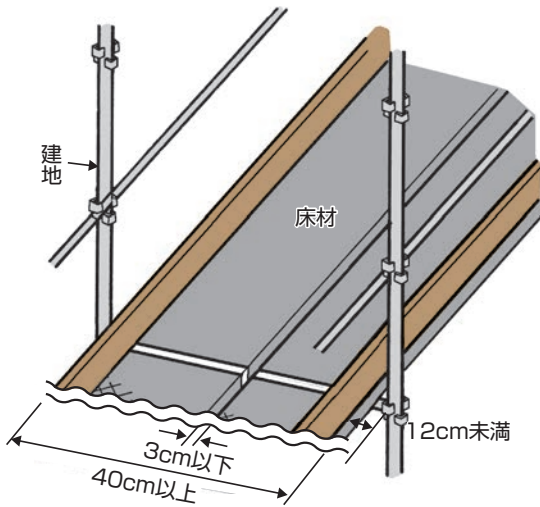
3. 手すり等の位置

足場からの墜落防止と物の落下防止の両措置を同時にした例



3

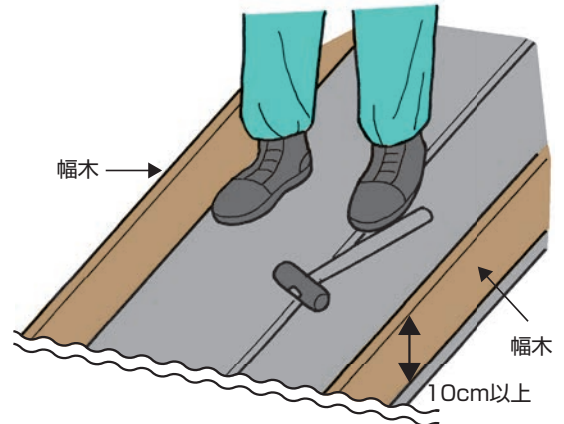
4. 建地と床材のすき間等



- ① 足場の床材と建地とのすき間は、12cm未満とする。
- ② 作業床（一側足場を除く。）の幅は、40cm以上とする。
- ③ 床材間のすき間は、3cm以下とする。

4

5. 幅木

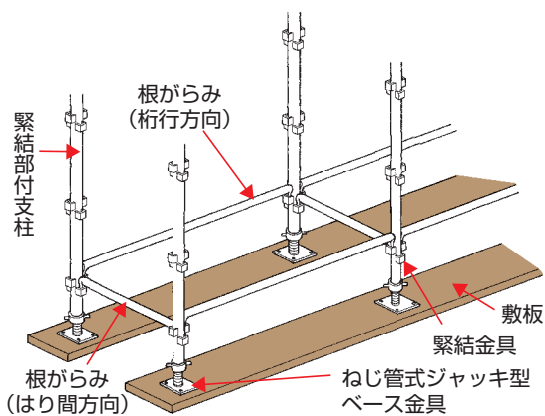


工具等の落下防止措置等として、高さ10cm以上の幅木、メッシュシート、防網等を設ける。
墜落防止用の幅木では、高さ15cm以上がよい。

5

6. 足場の脚部の固定

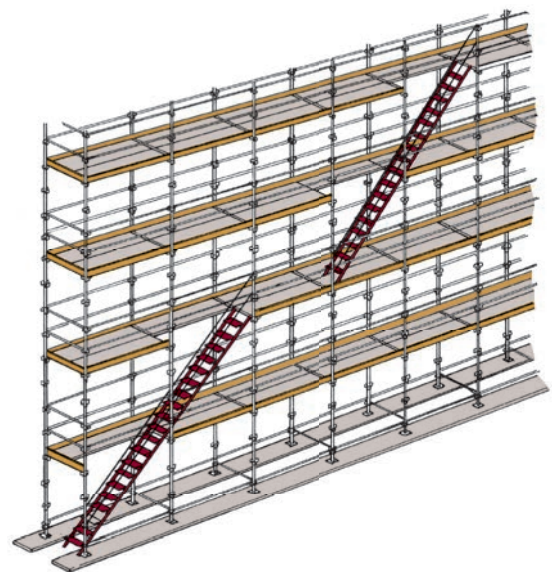
足場の脚部の緊結部付支柱の沈下防止や滑動防止のために、敷板、根がらみ等を設ける。



6

7. 昇降階段

足場の昇降階段は、2層以下ごとに踊り場を設ける

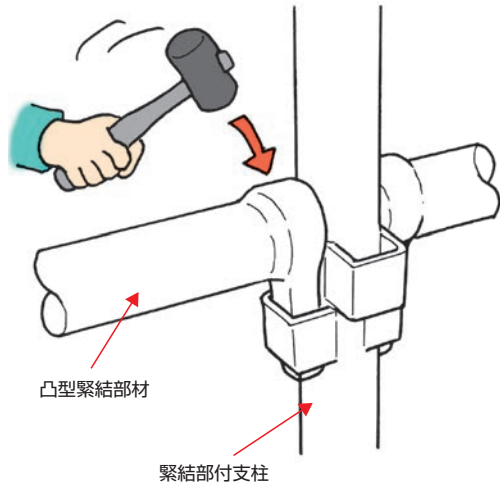


足場の昇降階段を使用し、足場の外側をよじ登る等の不安全行動はしない。

7

8. くさびは確実に差し込む

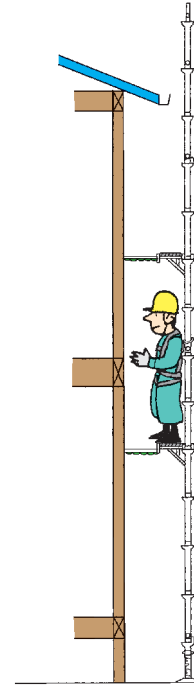
くさび緊結式足場の組み立て、取り外された手すりなどの足場部材を戻すとき等では、凸型緊結部材を緊結部付支柱に打ち込む等により確実に差し込んで緊結する。



8

9. 一側足場では安全帯を使用

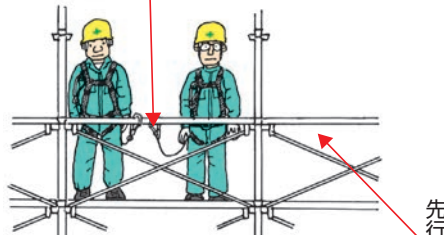
ブラケット足場等の一側足場では、作業時でも安全帯を使用する。



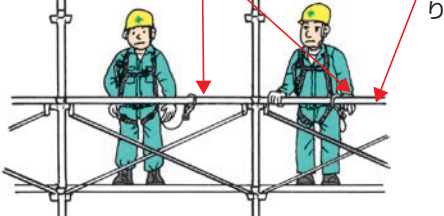
9

10. 先行手すりへの“フック掛け”は1人のみ

安全帯のフックを1枠に2人は掛けない



安全帯のフックは、別の先行手すりに掛ける



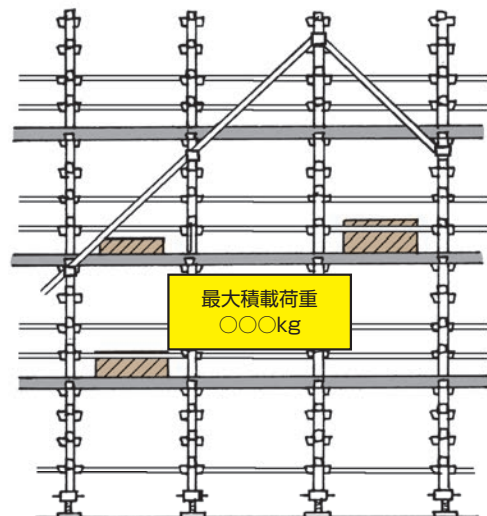
安全帯のフックをくさび緊結式足場の「先行手すり」の手すりに掛けるときは、1枠に1人の使用とする。

〔1枠の「先行手すり」に2人がフックを掛け、2人同時に落下した場合は、「先行手すり」がその衝撃に耐えられないことによる。〕

10

11. 最大積載荷重

足場に表示されている最大積載荷重を超えてはならない。



11

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

ポイント

腰痛予防対策編



建設業労働災害防止協会

1. 腰痛の発生要因

腰痛は、いくつかの要因が複合的に作用している。

- ① 重量物の運搬による動作要因
- ② 運転席の振動、寒冷等の環境要因



- ③ 年齢、体格、腰痛の病歴等の個人的要因
- ④ 職場でのトラブル、過重な疲労等の心理・社会的要因



1

2. 荷を持ち上げる姿勢



荷物を持ち上げる場合は、片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱える。この姿勢から膝を伸ばすように、腰ではなく脚・膝の力で持ち上げる。

2

3. 荷は身体に近づける



身体が対象物から離れていると、腰への負担が大きいため、身体はなるべく近づけ、重心を低くする。

3

4. 腰はひねらない



上半身の動きだけで荷を動かそうとする



身体ごと向きを変える

4

5. 人力による荷の重量



男性作業者が人力で取り扱う物の重量は、体重の40%以下が望ましい。

女性作業者(18才以上)は、体重の24%以下がよい。

5

6. 重量物は機械を使用する



重量物の運搬は、“人力”ではなく、“機械”を使用するようにする。

6

7. 振動を要因とする腰痛

車両系建設機械、フォークリフト等の運転では、機体の激しい振動により腰痛が発生しやすくなる。



- ① 運転座面・背もたれは、角度の調整可能なものがよい。
- ② 運転座席は、振動の減衰効果に優れたものがよい。(クッション等の利用でもよい。)

7

8. 狭い場所では腰痛に注意



狭い場所での作業では、腰をかがめたり、身体をひねったりすることにより腰痛が発生する危険性があることに注意する。

8

9. 保温力のある衣服の着用



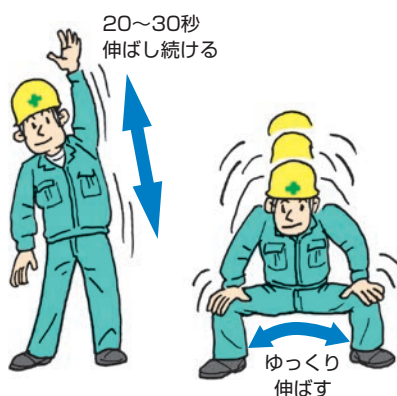
冬季の寒冷な屋外作業等では、腰痛が発生しやすいので、保温力のある衣服を着用する。

9

10. 腰痛予防の静的ストレッチ

腰痛予防では、反動や動きを伴う「動的ストレッチ」よりは、筋肉を伸ばした状態で静止する「静的ストレッチ」がよい。

疲労の蓄積度合いに応じて適宜行おうとよい。



- ① 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばしていく。
- ② 反動・はずみはつけない。
- ③ 伸ばす筋肉を意識する。
- ④ 20秒から30秒伸ばし続ける。

10

11. 腰痛の健康診断



重量物取扱い作業に常時従事する者は、作業を行う際及びその後6月以内ごとに1回、定期的に、医師による腰痛の健康診断を受ける。

11

あなたを守る

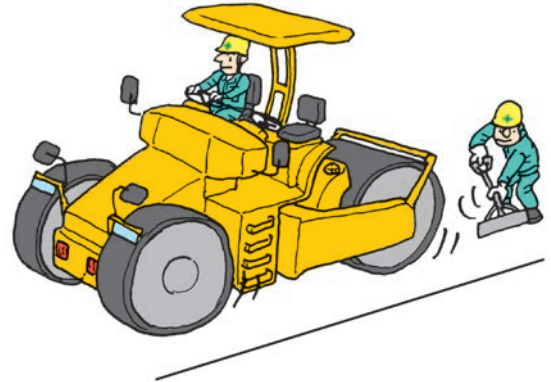
ポイント

道路工事災害防止編



建設業労働災害防止協会

1. ローラーへの注意



- ① ローラーの運転者からは、作業者が見えないこと（死角）がある。
- ② ローラーの走行速度は意外と速く、遠くにいてもすぐに近くに来る。

1

2. ハンドガイドローラーへの注意



- ① ハンドガイドローラーは軽自動車並みの重量（600kg程度）があるので、ひかれる、接触する等により大きな災害となる。
- ② 走行運転では、あとずさる方法はさける。（運転者が転倒すると轢かれる。）

2

3. ブレーカーへの注意

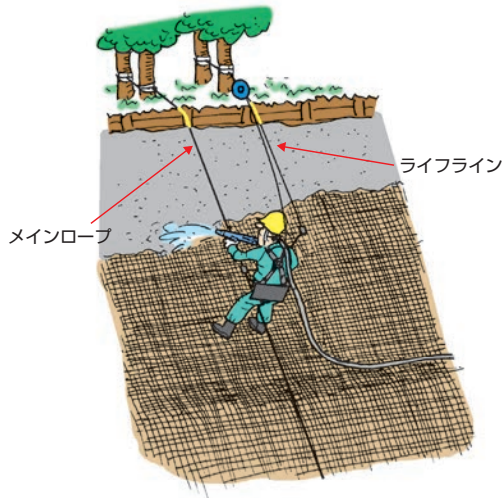


ブレーカーによる作業では、破碎した破片が飛散する恐れがある。

3

4. 法面作業

(注) このテキストの「安全带」は、改正労働安全衛生法令の「墜落制止用器具」のことです。

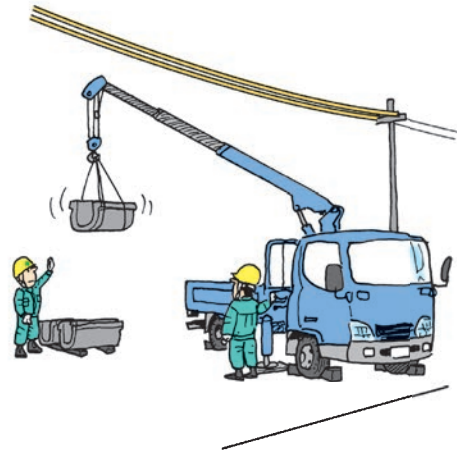


ロープ高所作業では、身体保持用のメインロープと安全带を取り付けるライフラインを設ける。

【注意】 安全带は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全带（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

4

5. 電線に注意



- ① 現場の道路上等の配電線の位置を確認する。
- ② 配電線には、電力会社により絶縁カバーを取り付けてもらう。

5

6. 夜間工事作業の照明他



- ① 夜間工事現場の照明は、明暗の差が少なくなるように機器を配置する。
- ② 遠くから視認できる反射ベスト（反射チョッキ）を着用する。また、保護帽（ヘルメット）に反射テープ、ヘッドライト等を付ける。
- ③ 夜間工事作業では、生活の昼夜逆転、気温の低下等があることから健康管理に十分注意する。

6

7. エンジンカッター



- ① 使用の際には、防振手袋、保護めがね、耳栓、保護帽等を着用すること。また、粉じんの多い作業では、防じんマスクを併用すること。
- ② エンジンの排ガスは有害なので、室内、トンネル内などの通気の悪い場所では使用しないこと。
- ③ 雨上がりなど足元が滑りやすい場所では、使用しないこと。常に、足元に注意し、バランスが保てる無理のない姿勢で作業を行うこと。
- ④ 作業場所は、常に明るくすること。

7

8. 振動工具での作業時間



- ① 1日の振動工具の作業（使用）時間は、各工具ごとに決められた時間以内とする。
- ② ピストンによる打撃機構を有するコンクリートブレーカー、ピックハンマー等の連続作業時間は、おおむね10分以内、休止時間は5分以上とする。

8

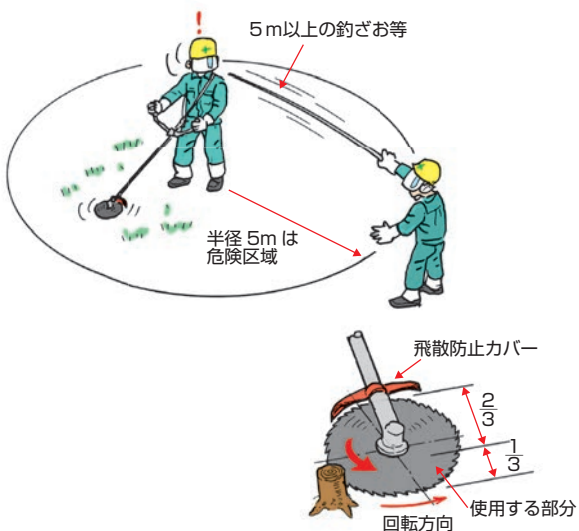
9. 刈払機の操作時の保護具等



短時間の刈払機作業でも保護具等を必ず着用する。

9

10. 刈払機の操作



- ① 刈り幅は約1.5m程度とし、大振りはしない。
- ② キックバック（強く跳ね返されること。）を防止するため往復刈りはせず、右から左のみに操作する。

10

11. ディスクグラインダ



- ① 安全カバーが付いているものを使用し、作業に応じた大きさのものを使用すること。
- ② 使用時は保護手袋、保護めがねを着用すること。
- ③ 砥石にひび、きず等が無い点検し、3分間の試運転を行ってから作業を行うこと。
- ④ 作業前に1分間空転して、異常な音、振動がないかを確認すること。
- ⑤ 無理に押付けず、角度を15～30°に保ちながら外周部で研磨すること。
- ⑥ 砥石の回転が完全に止まってから、作業台などに置くこと。
- ⑦ 補助ハンドル（グリップ）が付いている場合は、取り外さない。

11

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

ポイント

墜落制止器具編 (フルハーネス型安全带)



建設業労働災害防止協会

1. 労働安全衛生法施行令及び労働安全衛生規則等の改正（平成30年6月）の概要

- (1) 法令改正への背景（平成31年2月1日施行）
建設業等での高所作業 → 胴ベルト型安全带使用
→（墜落時）→ 内臓の損傷や胸部圧迫による危険性
→ 国内で胴ベルト型使用での災害の確認 → 法令改正
- (2) 改正点
① 「安全带（墜落による危険防止用）」の名称を「墜落制止用器具」に変更 ※建設現場等で従来の名称である「安全带」と呼ぶことは差し支えない。

「墜落制止用器具」として認められる器具



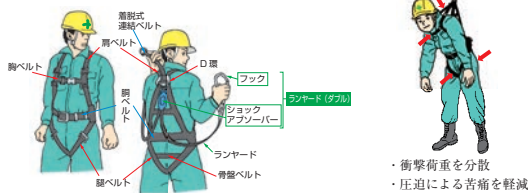
※「胴ベルト型（U字つり）」には墜落を制止する機能がないことから、墜落制止用器具から除外されている。

- ② 安全带は「フルハーネス型」の使用が原則。
フルハーネス型の着用者が墜落時に地面に到達するおそれのある場合（高さ6.75m以下）は、「胴ベルト型（1本つり）」を使用することができる。
（一般的な建設作業の場合、ガイドラインにより高さ5mを超える箇所では「フルハーネス型」の使用を推奨）
- ③ 「安全衛生特別教育」の新設（学科4.5時間+実技1.5時間）
次の「3. フルハーネス型安全带を使用する作業の例」に示すような、高さが2m以上の箇所、作業床を設けることが困難なところにおいて、フルハーネス型を用いて作業を行う場合は特別教育の対象となる。

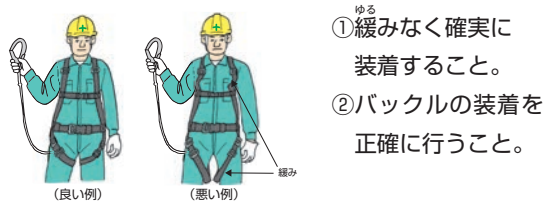
2. フルハーネス型安全带とは

下図のようにベルトを腰だけでなく、肩や腿（もも）にも通すものです。この安全带のメリットは墜落時に身体に係る衝撃を分散させることによって、ダメージを軽減することです。

(1) フルハーネス型の装着状況



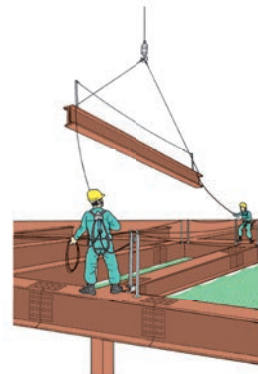
(2) フルハーネス型装着の良い例と悪い例



【注意】 安全带は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全带（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

3. フルハーネス型安全带を使用する作業の例

(1) 建築鉄骨の組立て作業（例）

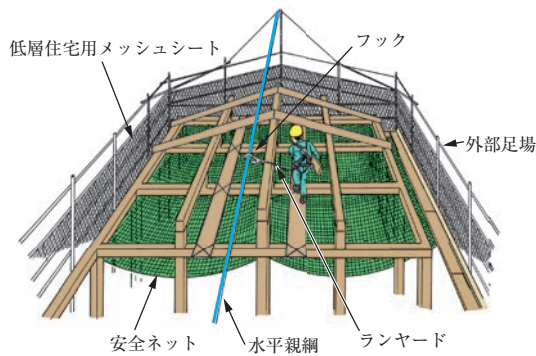


(2) 柱上（電気・通信柱）等の作業（例）

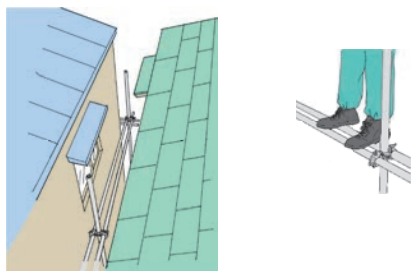


※柱上作業はフルハーネス型安全带とU字つり用ロープ（ワークポジショニング用ロープ）を併用する。

(3) 木造家屋等低層住宅における作業 (例)



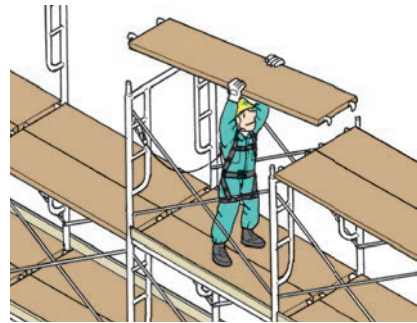
(4) 作業床を設けることができない一側足場での作業 (例)



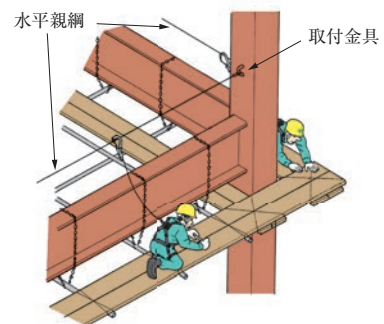
※狭あいな敷地において、ブラケット一側足場での作業床の設置が困難な箇所では、簡易的な抱き足場を設置して作業を行うことがある。

4

(5) 足場の組立て、解体又は変更の作業 (例)



(6) つり棚足場の組立て、解体時の作業 (例)



5

4. フルハーネス型安全帯に関する留意点

(1) 高さが6.75mを超える箇所では、フルハーネス型を選定することが義務づけられたこと。

(一般的な建設作業では、高さ5mを超える箇所ではフルハーネス型安全帯の使用を推奨)

(2) 着用者の体重+その装備品の質量の合計に耐えるものを着用すること。(質量85Kg用又は100Kg用。特注品は除く。)

(3) ショックアブソーバは、フックの位置によって適切な種別を選択すること。

①フックの位置が腰より高い場合
→ 第一種ショックアブソーバ



②フックの位置が腰より低い場合
→ 第二種ショックアブソーバ



6

5. フルハーネス型安全帯の点検・保守・保管・廃棄基準

(1) 点検
日常点検のほかに一定期間ごとに定期点検を行うこと。

名	種	外	状	点	検	日	と	保	管	基	準
目	視	吊钩・取り付け	Stream (Stream)	25mm以上の摩耗・変形・破損のあるもの							
		織物・縫製	Stream (Stream)	25mm以上の切り傷のあるもの							
部	の	織物・縫製	Stream (Stream)	25mm以上の摩耗・変形・破損のあるもの							
		吊钩・取り付け	Stream (Stream)	25mm以上の摩耗・変形・破損のあるもの							
シ	ョ	ク	Stream (Stream)	25mm以上の摩耗・変形・破損のあるもの							
		ク	Stream (Stream)	25mm以上の摩耗・変形・破損のあるもの							

※安全帯点検チェックリスト【例】

(2) 保守
定期的及び必要に応じて行うこと。

(3) 保管
①直射日光が当たらない、風通しが良く・湿気の少ない、気・放熱体などが近くにない、ランヤードの機能・強度に悪影響を及ぼさない所などで保管すること。
②高温 (50℃以上) となる場所に長時間保管しないこと。
③フルハーネス及びランヤードの上に物を載せないこと。

(4) 廃棄基準
①一度でも落下時の衝撃がかかったものは使用しないこと。
②点検の結果、異常があったもの、摩耗・傷等の劣化が激しいものは使用しないこと。
※使い方にもよるが、メーカーではフルハーネスは3年、ランヤードは2年を目安にしている。

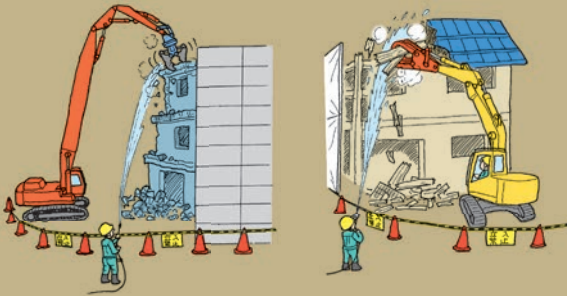
7

自然災害からの復旧・復興工事安全衛生確保支援事業

あなたを守る

ポイント

建築物の解体工事編

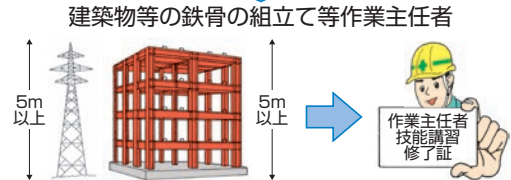


建設業労働災害防止協会

1. 【作業主任者】の指揮にしたがって作業

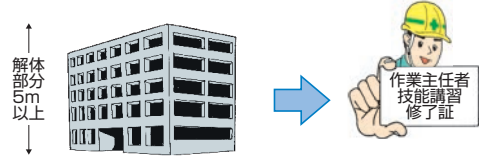
次の種類・構造のものを解体する時は、「作業主任者」の指揮にしたがって作業する。

「高さ5m以上の金属製の部材で構成される建築物の骨組みまたは塔」の解体等



「高さ5m以上のコンクリート造の工作物」の解体等

コンクリート造の工作物の解体等作業主任者



※墜落の危険がある時（作業主任者選任作業を除く）や、建設機械のアタッチメントの交換などでは、作業指揮者の指揮のもとで作業する。
※鉄骨鉄筋コンクリート造（SRC造）を解体する場合は、上記の両方の資格が必要です

1

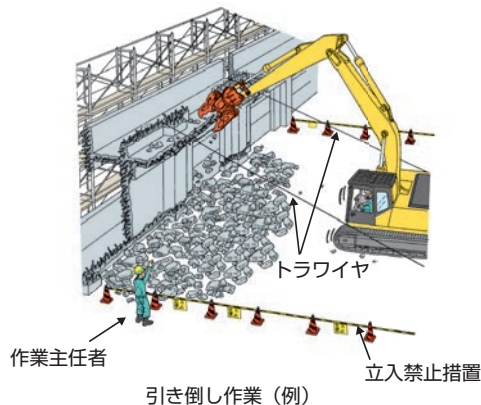
2. 【崩壊・倒壊】による労働災害の防止

ビルの外壁や柱等の「引き倒し」等の作業では、

- (1) 作業を行う者以外の者は、あらかじめ、安全な位置まで避難する。

避難を確認したら、

- (2) 作業は、決められた合図で行う。
- (3) 作業に関係しない者は、立入禁止の区域内には入らない。



2

3. 【墜落・転落】による労働災害の防止

- (1) 高さ2m以上の箇所で作業を行う場合は、「作業床」を設置し、「作業床」の上で作業する。



フルハーネス型安全帯

- (2) 安全帯（墜落制止用器具）を使うよう指示された場合は、必ず使う。安全帯は「フルハーネス型」の使用が原則（注：p.11）



- (3) 「作業床」の端や「開口部」には、「囲い」や「覆い」「手すり」等を設置する。また「手すり」等は勝手に外さない。

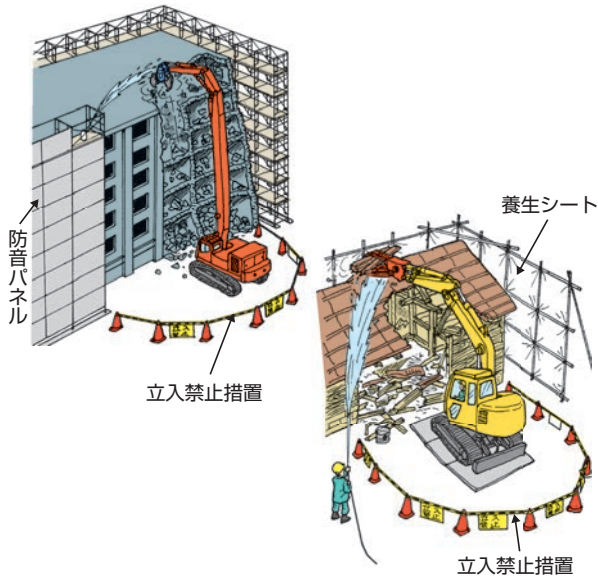
- (4) 足場の組み立てなどの作業は、必ず「特別教育」を修了した者が行う。



3

4. 【飛来・落下】による労働災害の防止

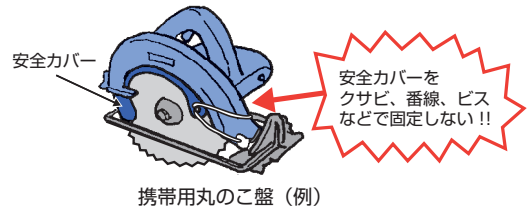
- (1) はつりガラや鉄筋、切断物等の落下の危険を防ぐための「養生ネット」などは、勝手に外さない。
- (2) 「立入禁止区域内」には、入らない。



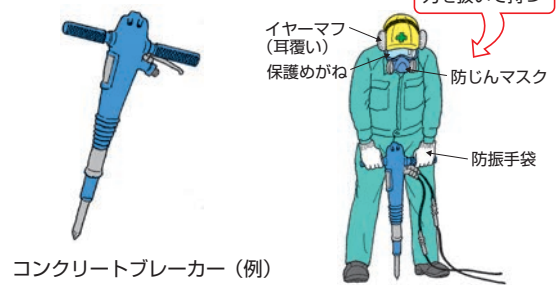
4

5. 【機械・器具】による労働災害の防止

- (1) 安全カバーなどの「安全装置」は、固定したり、取り外したりしない。



- (2) 足元を安定させて、無理のない姿勢で作業する。
- (3) コンクリートブレイカーなど、振動工具作業は、決められた連続作業時間を守る。



5

6-1 【車両系建設機械】による労働災害の防止

- (1) 決められた「作業計画」にしたがって作業する。
- (2) 「立入禁止区域内」には入らない。
- (3) 誘導者、監視人が配置された時は、その指示にしたがう。
- (4) 運転者が、運転位置から離れるときは、
 - ① バケット、ブレードなどを地面におろす。
 - ② エンジンを止め、走行ブレーキをかけ、キーを抜く。

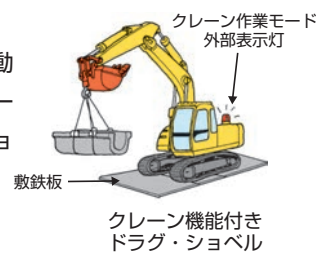


6

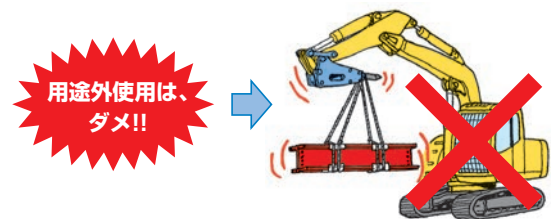
6-2 【車両系建設機械】による労働災害の防止

- (1) 地面に敷かれた鉄板は、転倒防止のためのものです。運転は、敷かれた鉄板の上で行う。

- (2) 荷のつり上げは「移動式クレーン」や「クレーン機能付きドラグ・ショベル」で行う。



- (3) 車両系建設機械（ブレイカ）などで鉄骨部材などを吊り上げる「用途外使用」は禁止



7

6-3 【車両系建設機械】の運転は、資格が必要

車両系建設機械の運転は、
必要な資格を持っている者が行う。

鉄骨切断機、コンクリート圧砕機、解体用つかみ機などで、機体重量が「3 t以上」の場合

→「車両系建設機械（解体用）運転技能講習修了者」



鉄骨切断機 コンクリート圧砕機 解体用つかみ機

ドラグ・ショベルなどで、機体重量が「3 t以上」の場合

→「車両系建設機械（整地・運搬・
積み込み用及び掘削用）運転技能講習修了者」



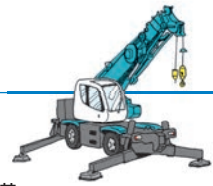
ドラグ・ショベル

7. 【クレーンの運転・玉掛け作業】は、資格が必要

移動式クレーンの運転、玉掛け作業は、
必要な資格を持っている者が行う。

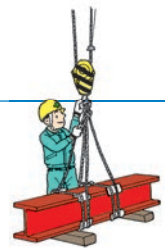
（移動式クレーンの運転）

- ・つり上げ荷重5 t 以上
→移動式クレーン免許取得者
- ・つり上げ荷重1 t 以上5 t 未満
→小型移動式クレーン技能講習修了者
- ・つり上げ荷重1 t 未満
→移動式クレーン特別教育修了者



（玉掛け作業）

- ・つり上げ荷重1 t 以上の
移動式クレーン等の玉掛け
→技能講習修了者
- ・つり上げ荷重1 t 未満の
移動式クレーン等の玉掛け→特別教育修了者



8. 【石綿】による労働災害の防止

(1) 決められた「作業計画」にしたがって作業する。

(2) 石綿の除去、石綿が含まれている建材の解体は、「石綿作業主任者」の指揮を受けて作業する。



作業主任者による作業指揮

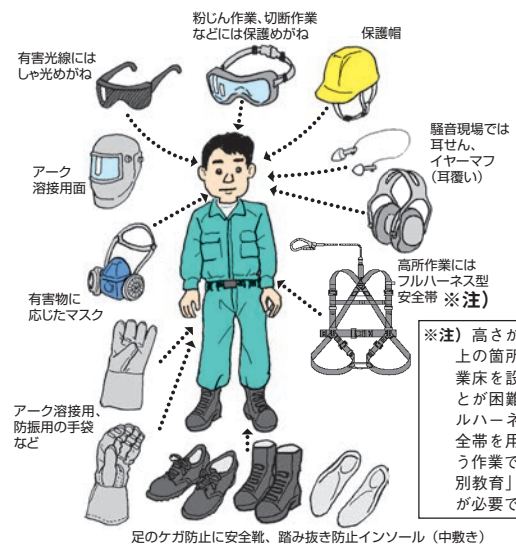
(3) 石綿が含まれている建材の解体作業は、「特別教育」を修了した者が行う。



(4) 必要な「保護具」を必ず使って作業する。

9. 作業にあった【保護具】を正しく使う

「保護具」は、あなたをケガや病気から守ってくれるものです。作業に合ったものを選び、正しく使う。



※注）高さが2 m以上の箇所では、作業床を設けることが困難で、フルハーネス型安全帯を用いて行う作業では、「特別教育」の修了が必要です。

【注意】安全帯は【墜落制止用器具の規格】適合品を使いましょう。法令の改正で、安全帯（胴ベルト型・フルハーネス型）は、2022年（令和4年）1月2日から、製品ラベルに【墜落制止用器具の規格】適合品と書いてあるものしか使えなくなりましたので、ご注意ください。

作業員の皆様のための
あなたを守る安全衛生ポイント
～ワンポイント安全衛生教育用教材～

初 版
編集・発行

令和5年6月30日
建設業労働災害防止協会
〒108-0014 東京都港区芝5-35-2
電 話 03-3453-8201

お問合せ先

<https://www.kensaibou.or.jp/>
事業部 復旧・復興工事安全衛生対策支援センター
〒108-0073 東京都港区三田3-11-36
三田日東ダイビル8階
電 話 03-3453-0978 FAX 03-5476-8362

不許複製

