

職場の衛生管理チェックリスト

[腰痛チェックリスト](#)

[事務所環境のチェックリスト](#)

腰痛チェックリスト

項目	チェックポイント	改善事項
作業管理	<ul style="list-style-type: none">作業台の高さ、位置は適切か。座席、椅子は適切か。照明は適切か。作業衣、保護具、靴は適切か。作業場は暑すぎないか。作業場は寒すぎないか。作業場の湿度は適切か。身体に、熱気または冷気が直接当たらないか。振動や衝撃、動揺をうけないか。作業空間が狭く、動作が制限されないか。足場は安定しているか。体を支えたり、もたれかかったりできるか。作業手順が多く、複雑でないか。	

<p>作業時間等</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 一連続作業時間は過重でないか。 • 作業速度は適切か。 • 作業速度にムラがないか。 • 作業量にムラがないか。 • 手休め、小休止は可能か。 • 休憩時間は十分とれるか。 • 代替要員の準備はあるか。 • 重量物を扱う作業は毎日あるか。 	
<p>重量物等</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 重量物の揚げ降ろし作業はあるか。 • 重量物を押す作業はあるか。 • 重量物を引く作業はあるか。 • 重量物を保持することがあるか。 • 重量物を抱えることがあるか。 • 同一動作を繰り返すことがあるか。 	
<p>作業姿勢・ 動作</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 中腰になることがあるか。 • 前かがみになることがあるか。 • しゃがむことがあるか。 • ひざをつくことがあるか。 • 立てひざをすることがあるか。 • 体を捻るところがあるか。 	

	<ul style="list-style-type: none"> • 床に座ることがあるか。 • つま先で立つことがあるか。 • 立位でひざを曲げることがあるか。 • 重心を移動することがあるか。 • 一定の時間、同じ姿勢・体位を保つことがあるか。 • 姿勢・体位の変換は自由にできるか。 • 両足に均等に力を入れられず、片足に体重がかかり過ぎることはないか。 • 乗り物に乗務することはないか。 • 腹ばいなど、特異な姿勢をとることはないか。 	
--	---	--

事務所環境のチェックリスト

項目		チェックポイント	関係 法令	改善 事項
事務所環境	空気環境	気積	<ul style="list-style-type: none"> • 10m³/人以上になっているか 	事務所則2条
		窓その他の開口部	<ul style="list-style-type: none"> • 最大開放部分の面積が床面積の1/20以上になっ 	事務所則3条

理			ているか		
		一酸化炭素	<ul style="list-style-type: none"> 50ppm 以下になっているか 	事務 所則3 条	
		炭酸ガス	<ul style="list-style-type: none"> 5000ppm 以下になっているか 	事務 所則3 条	
		室温が10 以下のとき	<ul style="list-style-type: none"> 暖房などの措置を行っているか 	事務 所則4 条	
		冷房実施のとき	<ul style="list-style-type: none"> 外気温より著しく低くないか 	事務 所則4 条	
中央 管理 方式 の 設備 に よ	空気調和 設備	浮遊粉じん	<ul style="list-style-type: none"> 0.15mg / m³ 以下になっているか 	事務 所則5 条	
		一酸化炭素	<ul style="list-style-type: none"> 10ppm 以下になっているか 	事務 所則5 条	
		炭酸ガス	<ul style="list-style-type: none"> 1000ppm 以下になっているか 	事務 所則5 条	
		気流	<ul style="list-style-type: none"> 0.5m/s 以下になっているか 	事務	

る 調 整 基 準		いるか	所則5 条		
	室温	<ul style="list-style-type: none"> 17 以上、28 以下 になるように努めているか 	事務 所則5 条		
	相対湿度	<ul style="list-style-type: none"> 40%以上、70%以下 になるように努めているか 	事務 所則5 条		
	測定	<ul style="list-style-type: none"> 2ヶ月以内ごとに1回、 定期に行っているか 	事務 所則7 条		
	機械換気 設備	浮遊粉じん	<ul style="list-style-type: none"> 0.5mg / m³ 以下にな っているか 	事務 所則5 条	
		一酸化炭素	<ul style="list-style-type: none"> 10ppm以下になってい るか 	事務 所則5 条	
		炭酸ガス	<ul style="list-style-type: none"> 1000ppm以下になっ ているか 	事務 所則5 条	
		気流	<ul style="list-style-type: none"> 0.5m / s以下になって いるか 	事務 所則5 条	
		燃焼器具	<ul style="list-style-type: none"> 排気筒、換気扇等必要 	事務	

			な設備を設けているか	所則6 条	
		測定方法	<ul style="list-style-type: none"> 測定方法について規程の測定器を使用して設定しているか 	事務 所則8 条	
採 光 照 明	照度	精密な作業	<ul style="list-style-type: none"> 300ルクス以上になっているか 	事務 所則1 0条	
		普通の作業	<ul style="list-style-type: none"> 150ルクス以上になっているか 	事務 所則1 0条	
		粗な作業	<ul style="list-style-type: none"> 70ルクス以上になっているか 	事務 所則1 0条	
	採光照明の方法		<ul style="list-style-type: none"> 明暗の対照を少なくしているか まぶしさをなくしているか 	事務 所則1 0条	
	照明設備の点検		<ul style="list-style-type: none"> 6ヶ月以内ごとに1回、定期に行っているか 	事務 所則1 0条	

<p style="text-align: center;">騒音の防止</p>	<p>カードせん孔機、タイプライターその他の事務用機器を5台以上集中して使用する場合</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 作業室を専用室にしているか • 専用室はしゃ音及び吸音の機能をもつ隔壁で区画されているか 	<p>事務所則1 2条</p>	
---	--	---	---------------------	--