

ま え が き

新しく就職された方々は、生活環境がガラリと変り、また、自分が従事しようとする仕事について、どんな危険性がひそんでいるかもわからないことから、健康をそこねたり、ケガをする割合が高くなっています。

労働安全衛生法（昭和47年10月1日施行）では、**安全衛生教育を重要項目**として取り上げ、広範囲にわたって各種の教育や、講習について、きめこまかく規定しています。**新入者の教育**についても、教えるべき項目を定めていますので、それぞれの職場や、業務に適した教育を行わなければなりません。

当連合会では、「**新入者の教育用テキスト**」として「安全と衛生のおはなし」を発行し好評を得てまいりましたが、このたびさらに理解を得やすい内容とし、知見等も最新のものに更新して改訂いたしました。

また、本書は安全衛生についての基本的な事項を理解していただくのに役立つだけでなく、**職長等の管理監督者に必要な内容も盛り込んで編集**しており、安全衛生教育をされる場合のサイドテキストとしても最適です。

本書が職場で働く方々の健康を守り、ケガを防ぐのに少しでも役立てば幸いです。

令和4年3月
公益社団法人 大阪労働基準連合会

目 次

安 全	1
1 安全はなぜ必要か	2
1 - (1) 新入者の安全衛生教育等	2
1 - (2) 学生生活と職場での生活のちがい	3
1 - (3) 生命あつての物種	4
1 - (4) 自分だけは別だと考えるのは間違いです	4
1 - (5) 事故と災害は防止できる	6
1 - (6) 安全は私たちが幸福にするものである	7
2 仕事上の「けが」や「病気」はどのくらいあるか	7
3 「けが」や「病気」による損失はどのくらいあるか	9
4 「けが」はどうして起こるか	10
4 - (1) 人と物とがぶつかった場合	10
4 - (2) 災害の原因	11
4 - (3) 事故と「けが」の関係	15
4 - (4) 1 : 29 : 300の法則	16
4 - (5) 災害発生のおよび	18
4 - (6) 「けが」に予告なし	21
5 どうすれば「けが」を防ぐことができるか	22
5 - (1) 原因をなくすこと	22
5 - (2) 一般的な問題	24
6 安全作業の心得（まとめ）	38
7 「けが」をした場合	40

7 - (1)	けが人の救出（救急手当）	40
7 - (2)	二次災害防止と現場保存	41
7 - (3)	連絡・報告	41
7 - (4)	診断・治療	42
7 - (5)	処理のすんだあとは	43
7 - (6)	手当がすんだら本人から状況をよく聞き、皆んなに知らそう	43
8	安全衛生管理体制	43
9	自主的安全衛生活動	44
9 - (1)	K Y T	44
9 - (2)	ツールボックス・ミーティング	45
9 - (3)	ヒヤリ・ハット活動	45
10	交通事故をなくそう	46
11	産業用ロボットと安全	47
12	パートタイム労働者等の労働災害をなくそう	49
13	「安全文化」の創造	50
14	労働安全衛生マネジメントシステムの指針	52
15	職場のリスクアセスメント	52
15 - (1)	リスクアセスメントの意義	52
15 - (2)	リスクアセスメント手順のあらまし	54
	リスクアセスメントの流れ（フロー図）	56
16	機械包括安全指針（ポイント）	57
～	安全について（まとめ）	58

労働衛生	59
1 健康の心得	60
2 健康はつくるもの	60
3 身体のしくみと使い方	63
3 - (1) 身体は片寄って使われる	63
3 - (2) 熟練による身体の調整	64
3 - (3) 食物と身体	64
3 - (4) 水と身体	65
3 - (5) 呼吸	65
3 - (6) 血液・心臓	66
① 血液の役目	66
② 赤血球	67
③ 心臓	67
3 - (7) 体温	67
3 - (8) 睡眠	68
4 疲労とその防ぎ方	71
4 - (1) 疲労とは何か	71
4 - (2) 疲労の原因	71
4 - (3) 疲労の症状	71
4 - (4) 疲労の予防と回復	72
5 よくある病気	73
5 - (1) よくある病気	73
5 - (2) かせ、インフルエンザ	73

5 - (3)	新型コロナウイルス感染症	75
5 - (4)	胃腸の病気	77
5 - (5)	脚気・脚気様疾患	78
5 - (6)	結核	79
5 - (7)	頭痛の原因	79
6	心の健康（メンタルヘルス）	81
6 - (1)	ストレスによる健康障害	81
6 - (2)	メンタルヘルス不調とは	82
6 - (3)	うつ病	83
6 - (4)	セルフケア	84
6 - (5)	自発的な健康相談	85
6 - (6)	ストレスチェック	86
7	職業病とその防ぎ方	88
7 - (1)	職業病について	88
7 - (2)	職業病の種類とその予防	89
①	化学物質、粉じん、ガスおよび蒸気	89
②	温熱条件	99
③	騒音	101
④	振動	101
⑤	超音波	102
⑥	有害光線、採光と照明	102
⑦	レーザー光線およびマイクロ波	103
⑧	電離放射線	104

⑨ 酸素欠乏等	105
⑩ 異常気圧	107
⑪ 腰痛	107
⑫ 頸肩腕症候群などの上肢障害	109
⑬ 職業性皮膚障害	109
7 - (3) 作業環境の管理	111
7 - (4) 環境の測定	114
7 - (5) 労働衛生保護具	115
8 健康診断	120
～ 健康について (まとめ) ～	125
参考 1 安全衛生運動の歴史と思想	127
参考 2 安全衛生用語	137
参考 3 全国安全週間および労働衛生週間	145
スローガンの推移	145