

# 関係法令

## 有害業務に係るもの

### 第一種のみ の科目

# 第 1 章

1	安全衛生管理体制	8
2	作業主任者の選任	22
3	機械等の安全性能	28
4	定期自主検査	31
5	製造の禁止と許可	34
6	安全衛生教育	37
7	作業環境測定	41
8	有害業務の特別な健康診断	49
9	健康管理手帳	53
10	衛生基準に関する措置	55
11	有機溶剤中毒予防規則	61
12	特定化学物質障害予防規則	72
13	電離放射線障害防止規則	76
14	酸素欠乏症等防止規則	79
15	粉じん障害防止規則	86
16	石綿障害予防規則	91
17	じん肺法	95
18	報告	98
19	労働基準法（Ⅰ）	100
20	労働基準法（Ⅱ）	102

# 1 安全衛生管理体制

## ■ 総括安全衛生管理者〔安衛法第10条〕

1. 事業者は、安衛令第2条で定める規模の事業場ごとに、総括安全衛生管理者を選任し、その者に安全管理者※、衛生管理者の指揮をさせるとともに、労働災害を防止するため等の業務を統括管理させなければならない。

※安全管理者は、労働者の危険又は健康障害を防止するための措置のうち、安全に係る技術的事項を事業者が管理させる者で、厚生労働大臣が定める研修を修了しなければならない。

## ■ 総括安全衛生管理者を選任すべき事業場〔安衛令第2条〕

1. 総括安全衛生管理者を選任すべき事業場は、次に掲げる業種の区分に応じ、常時当該各号に掲げる数以上の労働者を使用する事業場とする。

業 種	事業場の労働者数
①林業、鉱業、建設業、運送業及び清掃業	100人以上
②製造業（物の加工業を含む）、電気業、ガス業、熱供給業、水道業、通信業、各種商品卸売業、家具・建具・じゅう器等卸売業、各種商品小売業、家具・建具・じゅう器小売業、燃料小売業、旅館業、ゴルフ場業、自動車整備業及び機械修理業	300人以上
③その他の業種（金融業、医療業等）	1,000人以上

## ■ 衛生管理者〔安衛法第12条〕

1. 事業者は、安衛則第7条で定める規模の事業場ごとに、衛生管理者の資格を有する者のうちから、当該事業場の業務の区分に応じて、衛生管理者を選任し、その者に衛生に係る技術的事項を管理させなければならない。

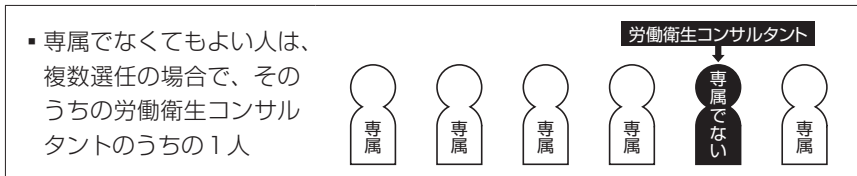
## ■ 衛生管理者の選任〔安衛則第7条〕

1. 衛生管理者の選任は、次に定めるところにより行わなければならない。
  - ①衛生管理者を選任すべき事由が発生した日から14日以内に選任すること。
  - ②その事業場に専属の者を選任すること。ただし、2人以上の衛生管理者を選任する場合において、当該衛生管理者の中に労働衛生コンサルタント※がいるときは、当該者のうち1人については、この限りでない。

※労働衛生コンサルタントは、事業者の求めに応じ報酬を得て、労働者の衛生の水準の向上を図るため、事業場の衛生についての診断及びこれに基づく指導を行う専門家で、厚生労働省の試験に合格した者。

◇専属とは、その事業場だけに属し、他の事業場に属さないこと。従って、複数の事業場に属してはならない。

☑ Check 専属の衛生管理者（例：6人の衛生管理者を選任する場合）



③次に掲げる業種の区分に応じ、それぞれに掲げる者のうちから選任すること。

業 種	資格者
農林畜水産業、鉱業、建設業、製造業（物の加工業を含む）、電気業、ガス業、水道業、熱供給業、運送業、自動車整備業、機械修理業、医療業及び清掃業	◎第一種衛生管理者免許取得者 ◎衛生工学衛生管理者免許取得者 ◎医師 ◎歯科医師 ◎労働衛生コンサルタント
その他の業種	◎第一種衛生管理者免許取得者 ◎第二種衛生管理者免許取得者 ◎衛生工学衛生管理者免許取得者 ◎医師 ◎歯科医師 ◎労働衛生コンサルタント

④事業場の規模に応じて、次の表に掲げる数以上の衛生管理者を選任すること。

事業場の規模 (常時使用する労働者数)	衛生管理者数
50人以上 200人以下	1人
200人を超え 500人以下	2人
500人を超え 1,000人以下	3人
1,000人を超え2,000人以下	4人
2,000人を超え3,000人以下	5人
3,000人を超える場合	6人

※50人以上は50人を含み、200人以下は200人を含む。  
200人超は201人からとなる。

- ⑤次に掲げる事業場にあつては、衛生管理者のうち少なくとも1人を専任の衛生管理者とすること。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 常時1,000人を超える労働者を使用する事業場</li> <li>・ 常時500人を超える労働者を使用する事業場で、以下の業務に常時30人以上の労働者を従事させるもの             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 坑内労働</li> <li>○ 多量の高熱物体を取り扱う業務及び著しく暑熱な場所における業務</li> <li>○ 多量の低温物体を取り扱う業務及び著しく寒冷な場所における業務</li> <li>○ ラジウム放射線、エックス線その他の有害放射線にさらされる業務</li> <li>○ 土石、獣毛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</li> <li>○ 異常気圧下における業務</li> <li>○ さく岩機、鉦打機等の使用によって、身体に著しい振動を与える業務</li> <li>○ 重量物の取扱い等重激な業務</li> <li>○ ボイラー製造等強烈な騒音を発する場所における業務</li> <li>○ 鉛、水銀、クロム、砒素、黄りん、弗素、塩素、塩酸、一酸化炭素など有害物の粉じん、蒸気又はガスを発散する場所における業務</li> </ul> </li> </ul>
--

◇専任とは、兼任でなく専らその任に当ること。従って、衛生管理以外の業務を与えてはならない。

- ⑥常時500人を超える労働者を使用する事業場で、坑内労働又は次に掲げる業務に常時30人以上の労働者を従事させるものにあつては、衛生管理者のうち1人を衛生工学衛生管理者\*免許を受けた者のうちから選任すること。

※衛生工学衛生管理者は、第一種衛生管理者免許試験などに合格した者で、厚生労働大臣の定める講習を修了した者。

**常時30人以上の労働者が従事**

- 多量の高熱物体を取り扱う業務及び著しく暑熱な場所における業務
- ラジウム放射線、エックス線その他の有害放射線にさらされる業務
- 土石、獣毛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
- 異常気圧下における業務
- 鉛、水銀、クロム、砒素、黄りん、弗素、塩素、塩酸、一酸化炭素などの有害物の粉じん、蒸気又はガスを発散する場所における業務

☑Check 衛生管理者の選任において「衛生工学衛生管理者免許を有する者」である必要がない作業（過去問より）

- 著しく暑熱な場所に置ける業務に常時20人
- 大量の低温物体を取り扱う業務（人数問わず）
- 強烈な騒音を発する場所における業務（人数問わず）

■ 産業医等 [安衛法第13条]

1. 事業者は、常時50人以上の労働者を使用する事業場ごとに、医師のうちから産業医を選任し、その者に労働者の健康管理等を行わせなければならない。

■ 産業医の選任 [安衛則第13条]

1. 産業医の選任は、次に定めるところにより行わなければならない。

①産業医を選任すべき事由が発生した日から14日以内に選任すること。

③常時1,000人以上の労働者を使用する事業場、又は次に掲げる業務に常時500人以上の労働者を従事させる事業場にあつては、その事業場に専属の者を選任すること。

常時500人以上の労働者が従事

- 多量の高熱物体を取り扱う業務及び著しく暑熱な場所における業務
- 多量の低温物体を取り扱う業務及び著しく寒冷な場所における業務
- ラジウム放射線、エックス線その他の有害放射線にさらされる業務
- 土石、獣毛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
- 異常気圧下における業務
- さく岩機、鋳打機等の使用によって、身体に著しい振動を与える業務
- 重量物の取扱い等重激な業務
- ボイラー製造等強烈な騒音を発する場所における業務
- 坑内における業務
- 深夜業を含む業務
- 水銀、砒素、黄りん、弗化水素、塩酸、硝酸などの有害物を取り扱う業務
- 鉛、水銀、クロム、砒素、黄りん、弗化水素、塩素、塩酸、一酸化炭素などの有害物のガス、蒸気又は粉じんを発散する場所における業務
- 病原体によって汚染のおそれが著しい業務

④常時3,000人を超える労働者を使用する事業場にあつては、2人以上の産業医を選任すること。

■ 衛生委員会〔安衛法第18条〕

1. 事業者は、常時50人以上の労働者を使用する事業場ごとに、労働者の健康障害の防止及び健康の保持増進などに関する重要事項を調査審議させ、事業者に対し意見を述べさせるため、衛生委員会を設けなければならない。
2. 衛生委員会の委員は、次の者をもって構成する。

①総括安全衛生管理者又は総括安全衛生管理者以外の者で当該事業場においてその事業の実施を統括管理するもの、若しくはこれに準ずる者のうちから事業者が指名した者（1名）
②衛生管理者のうちから事業者が指名した者
③産業医のうちから事業者が指名した者
④当該事業場の労働者で、衛生に関し経験を有する者のうちから事業者が指名した者

3. 事業者は、当該事業場の労働者で、作業環境測定を実施している作業環境測定士\*であるものを衛生委員会の委員として指名することができる。

\*作業環境測定士は、作業場の有害物質濃度などを測定する専門家で、国家試験に合格した者。

▶▶▶ 過去問題 ◀◀◀

【1】常時400人の労働者を使用する製造業の事業場における衛生管理体制に関する1～5の記述のうち、法令上、誤っているものはどれか。ただし、400人中には、屋内作業場において次の業務に常時従事する者が含まれているが、その他の有害業務はないものとし、衛生管理者及び産業医の選任の特例はないものとする。〔R5.10〕

- 深夜業を含む業務…………… 200人
- 多量の高熱物体を取り扱う業務…………… 50人
- 塩素を試験研究のため取り扱う作業を行う業務…………… 30人

1. 総括安全衛生管理者を選任しなければならない。
2. 衛生管理者のうち少なくとも1人を専任の衛生管理者としなければならない。
3. 衛生管理者は、全て第一種衛生管理者免許を有する者のうちから選任することができる。

4. 産業医は、この事業場に専属でない者を選任することができる。
5. 特定化学物質作業主任者を選任しなくてよい。

【2】ある製造業の事業場の労働者数及び有害業務等従事状況並びに産業医及び衛生管理者の選任の状況は、次の①～③のとおりである。この事業場の産業医及び衛生管理者の選任についての法令違反の状況に関する1～5の記述のうち、正しいものはどれか。ただし、産業医及び衛生管理者の選任の特例はないものとする。[R5.4]

①労働者数及び有害業務等従事状況

常時使用する労働者数は800人であり、このうち、深夜業を含む業務に400人が、強烈な騒音を発する場所における業務に30人が常時従事しているが、他に有害業務に従事している者はいない。

②産業医の選任の状況

選任している産業医数は1人である。この産業医は、この事業場に専属の者ではないが、産業医としての法令の要件を満たしている医師である。

③衛生管理者の選任の状況

選任している衛生管理者数は3人である。このうち1人は、この事業場に専属でない労働衛生コンサルタントで、衛生工学衛生管理者免許を有していない。他の2人は、この事業場に専属で、共に衛生管理者としての業務以外の業務を兼任しており、また、第一種衛生管理者免許を有しているが、衛生工学衛生管理者免許を有していない。

1. 選任している産業医がこの事業場に専属でないことが違反である。
2. 選任している衛生管理者数が少ないことが違反である。
3. 衛生管理者として選任している労働衛生コンサルタントがこの事業場に専属でないことが違反である。
4. 衛生工学衛生管理者免許を受けた者のうちから選任した衛生管理者が1人もいないことが違反である。
5. 専任の衛生管理者が1人もいないことが違反である。

【8】衛生管理者及び産業医の選任に関する次の記述のうち、法令上、定められていないものはどれか。ただし、衛生管理者及び産業医の選任の特例はないものとする。[R3.10]

1. 常時500人を超える労働者を使用し、そのうち多量の高熱物体を取り扱う業務に常時30人以上の労働者を従事させる事業場では、選任する衛生管理者のうち少なくとも1人を専任の衛生管理者としなければならない。
2. 深夜業を含む業務に常時550人の労働者を従事させる事業場では、その事業場に専属の産業医を選任しなければならない。
3. 常時3,300人の労働者を使用する事業場では、2人以上の産業医を選任しなければならない。
4. 常時600人の労働者を使用し、そのうち多量の低温物体を取り扱う業務に常時35人の労働者を従事させる事業場では、選任する衛生管理者のうち少なくとも1人を衛生工学衛生管理者免許を受けた者のうちから選任しなければならない。
5. 2人以上の衛生管理者を選任すべき事業場では、そのうち1人については、その事業場に専属でない労働衛生コンサルタントのうちから選任することができる。

▶▶解答&解説 .....

## 【1】解答 2

1. 正しい：「常時 300 人以上の労働者を使用する製造業の事業場」に該当するため、総括安全衛生管理者を選任しなければならない。安衛法第 10 条（総括安全衛生管理者）第 1 項、安衛令第 2 条（総括安全衛生管理者を選任すべき事業場）第 1 項②。
2. 誤り：衛生管理者のうち少なくとも 1 人を専任の衛生管理者とする必要がある場合は、「常時 1,000 人を超える労働者を使用する事業場」、もしくは「常時 500 人を超える労働者を使用する事業場で、一定の有害業務がある」場合のため、設問の事業場は該当しない。安衛則第 7 条（衛生管理者の選任）第 1 項⑤。
3. 正しい：製造業において衛生管理者は、第一種衛生管理者免許、衛生工学衛生管理者免許を有する者又は労働衛生コンサルタント、医師、歯科医師から選任するので、全て第一種衛生管理者免許を有する者から選任することができる。安衛則第 7 条（衛生管理者の選任）第 1 項③。



# 労働衛生

有害業務に係るもの

第一種のみ科目

## 第2章

1	空気中の有害物質	108
2	粉じんによる健康障害	112
3	金属による健康障害	117
4	有機溶剤による健康障害	121
5	化学物質等による健康障害	127
6	騒音による健康障害	135
7	放射線による健康障害	139
8	その他の健康障害	143
9	化学物質のリスクアセスメント	151
10	労働衛生対策	159
11	作業環境測定	164
12	局所排気装置	169
13	労働衛生保護具	178
14	特殊健康診断	188

### ■ 労働衛生対策

1. 労働衛生対策は、「作業環境管理」、「作業管理」、「健康管理」の3管理が基本となる。

作業環境管理	設備の設置、作業環境測定、作業環境に起因する有害因子の低減措置など
作業管理	作業条件、作業方法の変更、作業強度の軽減、作業姿勢の改善、作業の標準化、保護具の使用など
健康管理	健康診断、健康相談、職場体操など

### ■ 作業環境管理

1. 作業環境管理の目的は、作業環境に起因する労働者の健康障害を防止することである。
2. 作業環境管理は、有害要因にばく露する機会をなくし、ばく露量を減らす措置を講じる次の工学的な対策のことであり、最も基本的な対策である。

①有害物質の製造・使用の中止、有害性の少ない物質への転換
②生産工程・作業方法の改良による有害物質発散の防止
③設備の密閉化、自動化、遠隔操作、有害工程の隔離
④局所排気装置等の設置による汚染物質の拡散防止

### ☑ Check 作業環境管理の例（過去問より）

- 使用する塗料を有害性の低い塗料に変更し塗装する
- 掘削作業で、土砂等を湿潤な状態に保つための設備を設ける
- 有害な化学物質を取り扱う設備を密閉化する
- 局所排気装置のフード付の吸い込み気流の風速を測定する

### ■ 作業管理

1. 作業管理は、作業の実態を把握し、作業方法、作業時間、作業姿勢などを評価し、作業の標準化、労働者の教育訓練、適切な労働衛生保護具の選定等の作業方法の改善を行い管理していく。
2. 作業管理の手法は、労働生理学的手法や人間工学的手法など多岐にわたる。

Check 作業管理の例（過去問より）

- 放射線業務を行う作業場において、管理区域を設定する
- 振動工具取扱業務において、振動ばく露時間の制限を行う
- 情報機器作業において、椅子の座り方の作業姿勢を改善する
- 有害物質が発散する作業場で防毒マスク（呼吸用保護具）を使用する
- 強烈な騒音を発する作業場において、耳栓・耳覆いを使用する
- 関係者以外を立入禁止とする

■ 健康管理

1. 職場の健康管理には、健康診断の企画、実施及び実施後の措置、健康の保持増進、メンタルヘルス対策、長時間労働者に対する面接指導等がある。
2. 健康診断実施後の措置として、配置転換や保健指導の実施がある。
3. 健康の保持増進の支援として、職場体操の実施がある。

Check 健康管理の例（過去問より）

- 特殊健康診断の事後措置として、医師の認めた者の配置転換を行う
- 腰痛予防体操を実施する

▶▶▶ 過去問題 ◀◀◀

【1】労働衛生対策を進めていくに当たっては、作業管理、作業環境管理及び健康管理が必要であるが、次のAからEの対策例について、作業管理に該当するものの組合せは1～5のうちどれか。[R3.10]

- A 振動工具の取扱い業務において、その振動工具の周波数補正振動加速度実効値の3軸合成値に応じた振動ばく露時間の制限を行う。
- B 有機溶剤業務を行う作業場所に設置した局所排気装置のフード付近の吸い込み気流の風速を測定する。
- C 強烈な騒音を発する場所における作業において、その作業の性質や騒音の性状に応じた耳栓や耳覆いを使用する。
- D 有害な化学物質を取り扱う設備を密閉化する。
- E 鉛健康診断の結果、鉛業務に従事することが健康の保持のために適当でないと医師が認めた者を配置転換する。

1. A, B      2. A, C      3. B, C  
 4. C, D      5. D, E

# 関係法令

## 有害業務に係るもの 以外のもの

### 第一種・第二種共通科目

# 第3章

1	労働安全衛生法	196
2	安全衛生管理体制	197
3	衛生管理者の職務	208
4	産業医	211
5	衛生委員会	218
6	安全衛生教育	223
7	健康診断	227
8	医師による面接指導	234
9	派遣中の労働災害	239
10	ストレスチェック	241
11	労働衛生コンサルタント	247
12	労働安全衛生規則	249
13	事務所衛生基準規則	256
14	労働時間・休憩・休日	261
15	年次有給休暇	266
16	妊産婦	271

※過去公表問題のうち7割が、第一種・第二種とも同じ問題で出題されています。

※出題時期のあとに「二種」とあるものは、二種で公表された問題です。しかし、二種のみで公表された問題であっても一種の内容に含まれているため、勉強をお勧めします。実際、編集者が試験を受けた際に出題されたこともありました。

**■ 危険有害業務の就業制限 [労基法第64条の3]**

1. 使用者は、妊娠中の女性及び産後1年を経過しない女性（以下「妊産婦」という。）を、重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所における業務その他妊産婦の妊娠、出産、保育等に有害な業務に就かせてはならない。

**■ 産前産後 [労基法第65条]**

1. 使用者は、6週間（多胎妊娠の場合にあっては、14週間）以内に出産する予定の女性が休業を請求した場合においては、その者を就業させてはならない。
2. 使用者は、産後8週間を経過しない女性を就業させてはならない。ただし、産後6週間を経過した女性が請求した場合において、その者について医師が支障がないと認めた業務に就かせることは、差し支えない。
3. 使用者は、妊娠中の女性が請求した場合においては、他の軽易な業務に転換させなければならない。

**■ 妊産婦の保護 [労基法第66条]**

1. 使用者は、1か月単位、1年単位、1週間単位の変形労働時間制を採用している場合であっても、妊産婦が請求した場合においては、休憩時間を除き1日について8時間、1週間について40時間を超えて労働させてはならない。
2. 使用者は、妊産婦が請求した場合においては、時間外労働をさせてはならず、又は休日に労働させてはならない。ただし、監督又は管理の地位にある者等、労働時間等に関する規定の適用除外者を除く。
3. 使用者は、妊産婦が請求した場合においては、深夜業をさせてはならない。

 Check 監督又は管理の地位（管理監督者等）にある妊産婦

- 時間外労働又は休日に関する規定は適用されない
- 請求により、深夜業は免除される

 Check フレックスタイム制で労働する妊産婦

- 妊産婦であってもフレックスタイム制を採用している場合は、その時間に従事しなければならない

■ 育児時間〔労基法第67条〕

1. 生後満1年に達しない生児を育てる女性は、第34条の休憩時間（262ページ）のほか、1日2回各々少なくとも30分、その生児を育てるための時間を請求することができる。
2. 使用者は、第1項の育児時間中は、その女性を使用してはならない。



■ 生理日の就業が著しく困難な女性に対する措置〔労基法第68条〕

1. 使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない。

▶▶▶ 過去問題 ◀◀◀

【1】労働基準法に基づく産前産後の休業に関する次の文中の（ ）内に入れるAからCの数字の組合せとして、正しいものは1～5のうちどれか。

〔編集部作成（一種）〕

「使用者は、（A）週間（多胎妊娠の場合にあっては、（B）週間）以内に出産する予定の女性が休業を請求した場合においては、その者を就業させてはならない。また、使用者は、原則として、産後（C）週間を経過しない女性を就業させてはならない。」

- |  | A | B  | C |
|--|---|----|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. | 6 | 12 | 6 |
| 2.                                     | 6 | 12 | 8 |
| 3.                                     | 6 | 14 | 8 |
| 4.                                     | 8 | 14 | 6 |
| 5.                                     | 8 | 16 | 8 |

# 労働衛生

有害業務に係るもの  
以外のもの

第一種・第二種共通科目

## 第4章

1	温熱環境	278
2	視環境	285
3	事務所の必要換気量	290
4	快適な職場環境の形成	294
5	労働安全衛生 マネジメントシステム	295
6	職場の腰痛予防対策	297
7	職場の受動喫煙防止	303
8	食中毒	307
9	感染症	313
10	情報機器作業のガイドライン	317
11	労働衛生対策	322
12	労働者の健康保持増進	324
13	職場のメンタルヘルス対策	328
14	健康診断の検査項目	334
15	労働衛生管理のための統計	339
16	脳血管障害／虚血性心疾患	344
17	一次救命処置	349
18	止血法	356
19	熱傷	361
20	骨折	364

※過去公表問題のうち7割が、  
第一種・第二種とも同じ問題  
で出題されています。

※出題時期のあとに「二種」と  
あるものは、二種で公表され  
た問題です。しかし、二種  
のみで公表された問題であっ  
ても一種の内容に含まれて  
いるため、勉強をお勧めしま  
す。実際、編集者が試験を受  
けた際に出題されたことも  
ありました。

## ■ 職場における受動喫煙防止のためのガイドライン（概要）

### 2. 用語の定義

職場における受動喫煙防止のためのガイドラインで使用する用語の定義は、次に掲げるとおりであること。

②第一種施設（敷地内禁煙）
子供や患者等に配慮が必要な施設 ◎学校、児童福祉施設 ◎病院、診療所 ◎行政機関の庁舎 等
③第二種施設（原則屋内禁煙）
第一種施設及び喫煙目的施設以外の施設 ◎事務所 ◎工場 ◎ホテル、旅館 ◎飲食店 ◎旅客運送事業船舶、鉄道 ◎国会、裁判所 等
④喫煙目的施設（施設内喫煙可能）
喫煙を主目的とする施設 ◎公衆喫煙所 ◎店内で喫煙が可能なたばこ販売店 等
⑦喫煙専用室
◎第二種施設等の屋内又は内部の一部の場所であって、構造及び設備が施設の 屋内にたばこの煙が流出することを防ぐための基準に適合した場所 ◎飲食等、喫煙以外は認められない

### 3. 組織的対策

#### (2) 受動喫煙防止対策の組織的な進め方

ウ. 労働者の健康管理等…事業者は、事業場における受動喫煙防止対策の状況を衛生委員会等における調査審議事項とすること。また、産業医の職場巡視に当たり、受動喫煙防止対策の実施状況に留意すること。

### 4. 喫煙可能な場所における作業に関する措置

(1) 事業者は、20歳未満の労働者を喫煙専用室等の立ち入りを禁止とし、業務を行うこと（喫煙専用室等の清掃作業も含まれる）も禁止とする。





# 12 労働者の健康保持増進

## ■ 事業場における労働者の健康保持増進のための指針

### 1. 趣旨

事業場において、全ての労働者を対象として心身両面の総合的な健康の保持増進を図ることが必要であり、労働者の健康の保持増進のための措置が適切かつ有効に実施されるため、当該措置の原則的な実施方法について定めた。

### 2. 健康保持増進対策の基本的考え方

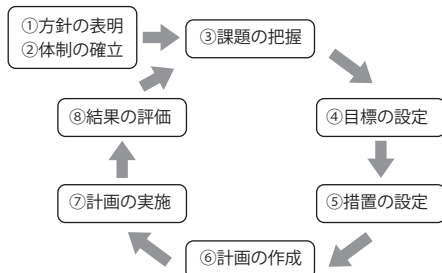
#### ①健康保持増進対策における対象の考え方

健康保持増進措置は、主に生活習慣上の課題を有する労働者の健康状態の改善を目指すために個々の労働者に対して実施するものと、事業場全体の健康状態の改善や健康増進に係る取り組みの活性化等、生活習慣上の課題の有無に関わらず労働者を集団として捉えて実施するものがある。

### 3. 健康保持増進対策の推進に当たっての基本事項

①事業者は、健康保持増進対策を中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に行うため、次の項目に沿って積極的に進めていく必要がある。

①健康保持増進方針の表明
②推進体制の確立
③課題の把握
④健康保持増進目標の設定
⑤健康保持増進措置の決定
⑥健康保持増進計画の作成
⑦健康保持増進計画の実施
⑧実施結果の評価



②事業者が労働者等の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取り組みを行うため、労使、産業医、衛生管理者等で構成される衛生委員会等を活用して上記の項目に取り組むとともに、各項目の内容について関係者に周知することが必要である。

## ■ 健康測定と指導

1. 健康測定とは、健康指導を行うために実施される調査、測定等のことをい、疾病の早期発見に重点をおいた**健康診断を活用しつつ**、追加で生活状況調査や医学的検査等を実施するものである。
2. 健康測定は、**産業医等が中心**となって行い、その結果に基づき各労働者の健康状態に応じた必要な指導を決定する。
3. 労働者に対する健康指導については次のものがあり、事業者は、希望する労働者に対して個別に健康相談等を行うように努める必要がある。

運動指導	◎労働者の生活状況、希望等が十分に考慮され、運動の種類及び内容が安全に楽しくかつ効果的に実践できるよう配慮された指導
メンタルヘルスケア	◎ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーション等
栄養指導	◎食習慣や食行動の改善に向けた指導
口腔保健指導	◎歯と口の健康づくりに向けた指導
保健指導	◎勤務形態や生活習慣による健康上の問題を解決するため、職場生活を通して行う、睡眠、喫煙、飲酒等に関する健康的な生活に向けた指導

## ■ 健康保持増進対策の推進における留意事項・客観的な数値の活用

1. 事業場における健康保持増進の問題点についての正確な把握や達成すべき目標の明確化等が可能となることから、課題の把握や目標の設定等においては、労働者の健康状態等を客観的に把握できる数値を活用することが望ましい。

Check 運動機能検査の項目と測定種目（過去問より）

▪ 柔軟性	座位（立位）体前屈
▪ 筋力	握力
▪ 平衡性	閉眼（又は開眼）片足立ち
▪ 筋持久力	上体起こし
▪ 敏捷性 <sup>しょう</sup>	全身反応時間
▪ 全身持久性	最大酸素摂取量（自転車エルゴメーターで測定）

【1】厚生労働省の「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」に基づく健康保持増進対策に関する次の記述のうち、適切でないものはどれか。〔R5.4〕

1. 健康保持増進対策の推進に当たっては、事業者が労働者等の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行うため、労使、産業医、衛生管理者等で構成される衛生委員会等を活用する。
2. 健康測定の結果に基づき行う健康指導には、運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、口腔保健指導、保健指導が含まれる。
3. 健康保持増進措置は、主に生活習慣上の課題を有する労働者の健康状態の改善を目指すために個々の労働者に対して実施するものと、事業場全体の健康状態の改善や健康増進に係る取組の活性化等、生活習慣上の課題の有無に関わらず労働者を集団として捉えて実施するものがある。
4. 健康保持増進に関する課題の把握や目標の設定等においては、労働者の健康状態等を客観的に把握できる数値を活用することが望ましい。
5. 健康測定とは、健康指導を行うために実施される調査、測定等のことをいい、疾病の早期発見に重点をおいた健康診断の各項目の結果を健康測定に活用することはできない。

【2】労働者の健康保持増進のために行う健康測定における運動機能検査の項目とその測定種目との組合せとして、誤っているものは次のうちどれか。

〔R3.4/R2.4/H31.4/編集部作成〕

1. 筋力…………… 握力
2. 柔軟性…………… 上体起こし
3. 平衡性…………… 閉眼（又は開眼）片足立ち
4. 敏しょう性……… 全身反応時間
5. 全身持久性……… 最大酸素摂取量

# 労働生理

第一種・第二種共通科目

## 第5章

1	血液系	368
2	循環器系	374
3	呼吸器系	379
4	消化器系	384
5	代謝系	392
6	代謝系（体温調節）	396
7	腎臓・泌尿器系	400
8	内分泌系とホルモン	405
9	免疫	409
10	筋骨格系	412
11	神経系	416
12	感覚器系	422
13	ストレス・睡眠による心身の変化	429

※過去公表問題は第一種・第二種とも同じ問題が出題されています。

## ■ 免疫

1. 細菌やウイルスなどの異物の体内への侵入を防いだり、体内に侵入した病原体や異物を排除したりする仕組みを**生体防御**という。生体防御の仕組みを突破し、病原体が体内に侵入した場合には、白血球を中心とした免疫が病原体や異物を排除する役割をする。
2. 免疫には、リンパ球が産生する抗体によって病原体を排除する**体液性免疫**と、リンパ球などが**直接**、病原体などの異物を排除する**細胞性免疫**がある。

### 《抗原と抗体》

抗原	◎免疫に関係する細胞（リンパ球）により、異物として認識される物質で 蛋白質、糖質など
抗体	◎体内に入ってきた抗原に対し、体液性免疫において作られる免疫グロブリンと呼ばれる蛋白質 ◎抗原に特異的に結合し、抗原の働きを抑える

## ■ アレルギー

1. 抗原に対する免疫が、本来とは逆に人体の組織や細胞に傷害を与えてしまうことを**アレルギー**という。

### 《主なアレルギー性疾患》

◎気管支ぜんそく	◎アトピー性皮膚炎
◎アレルギー性結膜炎	◎薬剤アレルギー
◎食物アレルギー	◎過敏性肺臓炎
◎アナフィラキシー	

## ■ 免疫不全

1. 免疫の機能が失われたり、低下したりすることを**免疫不全**といい、免疫不全になると感染症にかかりやすくなったり、がんに罹患しやすくなる。

【1】免疫に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。[R5.4]

- ☐ 1. 抗原とは、免疫に関係する細胞によって異物として認識される物質のことである。
2. 抗原となる物質には、蛋白質、糖質などがある。
3. 抗原に対する免疫が、逆に、人体の組織や細胞に傷害を与えてしまうことをアレルギーといい、主なアレルギー性疾患としては、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などがある。
4. 免疫の機能が失われたり低下したりすることを免疫不全といい、免疫不全になると、感染症にかかりやすくなったり、がんに罹患しやすくなったりする。
5. 免疫には、リンパ球が産生する抗体によって病原体を攻撃する細胞性免疫と、リンパ球などが直接に病原体などを取り込んで排除する体液性免疫の二つがある。

【2】抗体に関する次の文中の（ ）内に入れるAからCの語句の組合せとして、適切なものは1～5のうちどれか。[R3.10/R3.4/R1.10/編集部作成]

「抗体とは、体内に入ってきた（A）に対して（B）免疫において作られる（C）と呼ばれる蛋白質のことで、（A）に特異的に結合し、（A）の働きを抑える働きがある。」

- |      | A    | B   | C       |
|------|------|-----|---------|
| ☐ 1. | 化学物質 | 体液性 | アルブミン   |
| 2.   | 化学物質 | 細胞性 | 免疫グロブリン |
| 3.   | 抗原   | 体液性 | アルブミン   |
| 4.   | 抗原   | 体液性 | 免疫グロブリン |
| 5.   | 抗原   | 細胞性 | アルブミン   |

【3】免疫についての次の文中の（ ）内に入れるAからEの語句の組合せとして、正しいものは1～5のうちどれか。[R2.4/編集部作成]

「体内に侵入した病原体などの異物を、(A)が、(B)と認識し、その(B)に対してだけ反応する(C)を血漿中に放出する。この(C)が(B)に特異的に結合し(B)の働きを抑制して体を防御するしくみを(D)免疫と呼ぶ。これに対し、(A)が直接、病原体などの異物を攻撃する免疫反応もあり、これを(E)免疫と呼ぶ。」

	A	B	C	D	E
<input checked="" type="checkbox"/>	1. リンパ球	抗原	抗体	細胞性	体液性
	2. リンパ球	抗原	抗体	体液性	細胞性
	3. リンパ球	抗体	抗原	体液性	細胞性
	4. 血小板	抗原	抗体	細胞性	体液性
	5. 血小板	抗体	抗原	細胞性	体液性

▶▶解答&解説

【1】解答 5

1～4. 正しい。

5. 誤り：リンパ球が産生する抗体によって病原体を排除するのが体液性免疫。リンパ球などが直接病原体などを取り込んで排除するのが細胞性免疫。

【2】解答 4

「抗体とは、体内に入ってきた(A：抗原)に対して(B：体液性)免疫において作られる(C：免疫グロブリン)と呼ばれる蛋白質のことで、(A：抗原)に特異的に結合し、(A：抗原)の働きを抑える働きがある。」

【3】解答 2

「体内に侵入した病原体などの異物を、(A：リンパ球)が、(B：抗原)と認識し、その(B：抗原)に対してだけ反応する(C：抗体)を血漿中に放出する。この(C：抗体)が(B：抗原)に特異的に結合し(B：抗原)の働きを抑制して体を防御するしくみを(D：体液性)免疫と呼ぶ。これに対し、(A：リンパ球)が直接、病原体などの異物を攻撃する免疫反応もあり、これを(E：細胞性)免疫と呼ぶ。」