

# 職場改善 アクション チェックリスト

## このチェックリストの使い方

1. チェックを始める前に、チェックリストに目を通し、その作業場では労働者がどのように働いているか観察します。
2. 各項目を注意深く読みます。その項目の提案が当てはまるかどうか見ます。もしそれが既に行われていたり、不必要と思われる場合は「この改善を提案しますか？」の下の「いいえ」にチェックを付けます。もしその提案を行うべきだと思う場合は「はい」にチェックをします。「備考」には良いと思われる点、または改善提案をできるだけ具体的に書き留めてください。
3. 全ての項目にチェックが終わったら、「はい」にチェックをした項目をもう一度見ます。そのうち重要と思われる項目をいくつか選んで「優先」にチェックを付けます。
4. チェックリストにある項目以外でも良い点、改善提案を見つけたら余白に書き留めて下さい。

東京労働安全衛生センター

## 物の運搬と保管

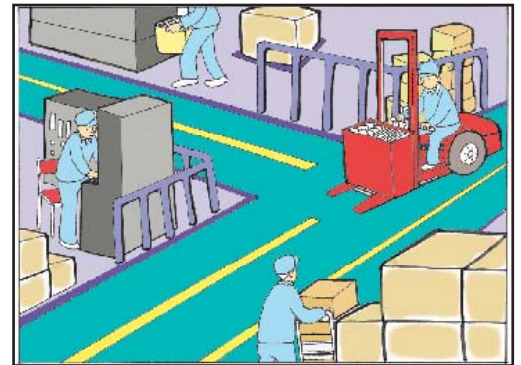
1. 人や台車が余裕を持って通れる通路を確保し、はっきりした表示ををつけます。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



2. 段差には緩い傾斜のスロープを付け、滑り止めなどで安全を確保します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



3. 多段型の収納棚や収納ラックを使います。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



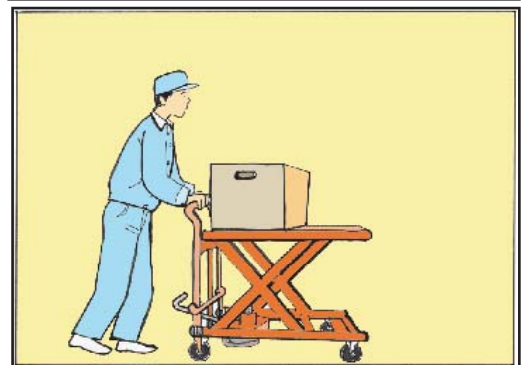
4. 移動には用途に合った台車を使います。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



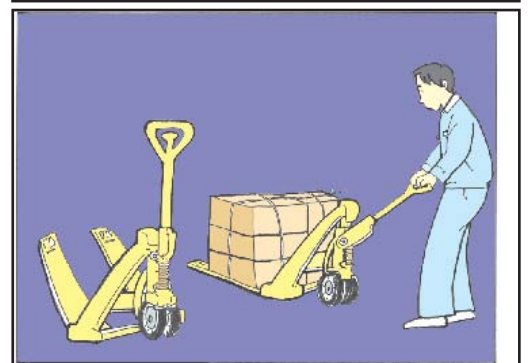
5. 重量物の運搬にはリフター、フォークリフト、ホイストなどの機械を使います。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



## 作業を人間に合わせる

6. よく使う材料、工具や操作盤は手の届く範囲に置きます。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



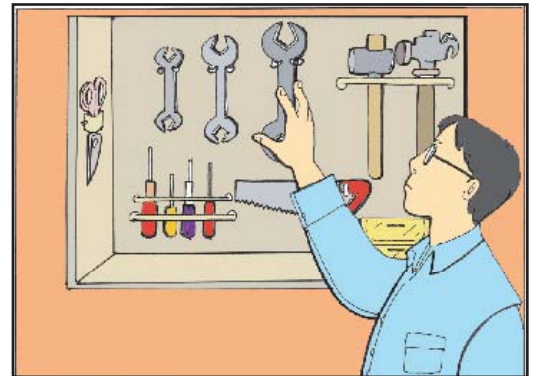
7. 道具や工具には決められた置き場を作ります。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



8. ひじの高さで作業できるように高さを調節します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



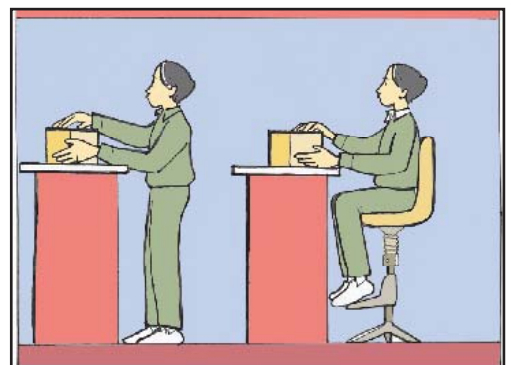
9. 座り作業には作業しやすい椅子を、立ち作業には時折座って作業できるスツールを提供します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



10. 表示や操作盤は、容易に識別できるスイッチやボタンを使います。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---

11. 締め金、万力や治具などで作業対象物をしっかり固定します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

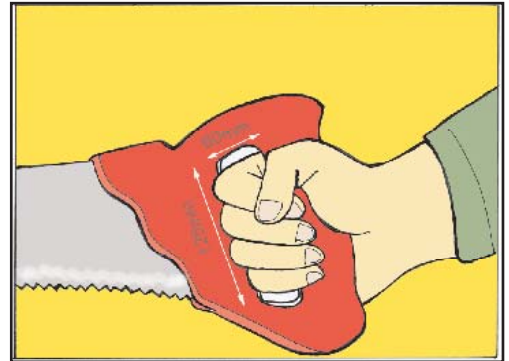
備考 \_\_\_\_\_

12. 手持ち工具には楽な力で動き、適切な長さ、厚さ、形の握りのある物を使います。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_



### 機械と設備の安全

13. 購入可能な機種を比較検討し、安全な機械を購入します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_

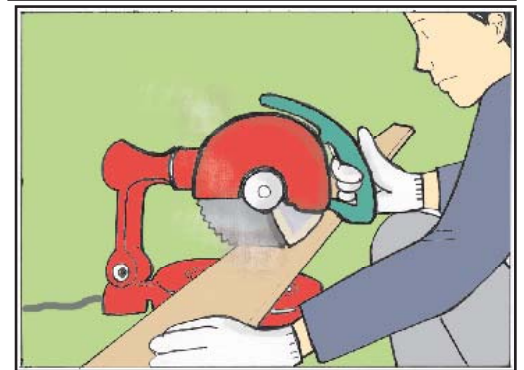


14. 機械の危険な部分にはガードを取り付けます。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_



15. 非常停止スイッチははっきり表示します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_



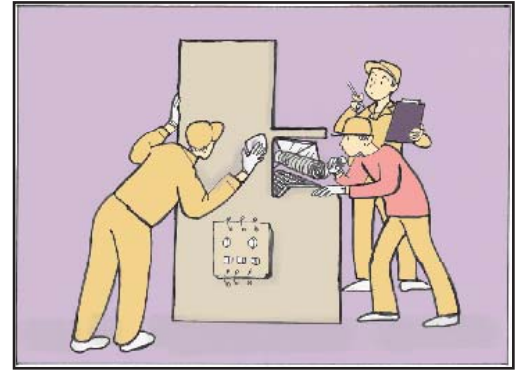
16. 定期の整備、点検、清掃の手続きを決めます。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

\_\_\_\_\_



17. 安全な配線、スイッチ、配電盤を使用します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

\_\_\_\_\_

有害作業環境の改善

18. 高窓や天窓による自然光を活用します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

\_\_\_\_\_

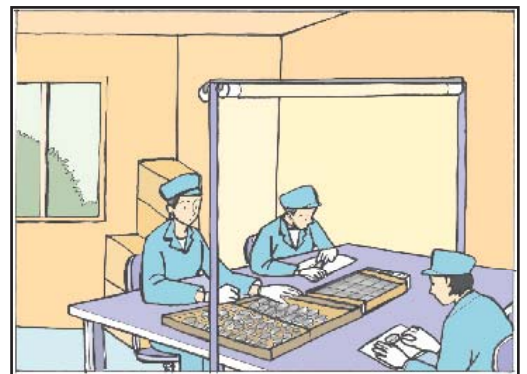
19. 全体照明、局所照明を使い、十分な明るさを確保します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

\_\_\_\_\_



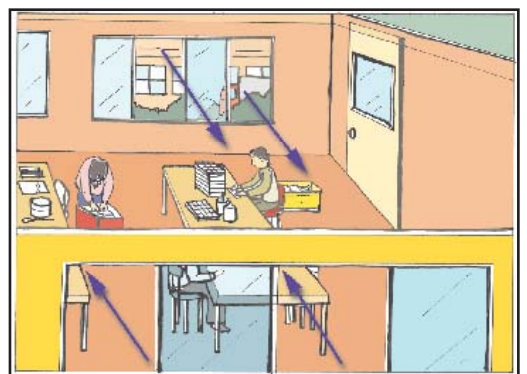
20. 自然の風を利用するか、換気扇などで適切な換気を確保します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

\_\_\_\_\_



21. 空調設備や扇風機、冷暖房を使って温度調節をします。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



22. 騒音の少ない機械を使用するか、騒音を発生する機械を囲い込むなどして騒音を抑えます。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



23. 有害性の低い化学物質を使用するか、有害物の使用量を減らします。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24. 有害物質にはラベルで表示し、ふた付の容器で保管します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



25. 必要に応じて全体換気装置と局所排気装置を使います。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



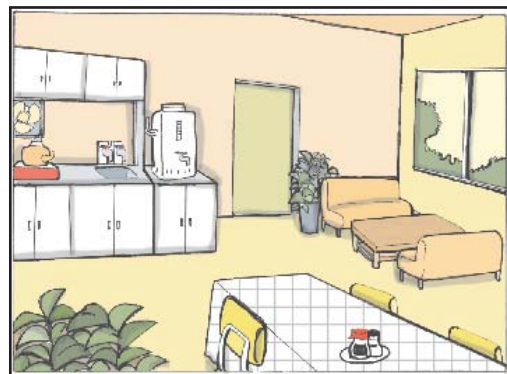
## 福利厚生

26. トイレ、手洗い、給水設備、食堂、休憩所、更衣室など基本的な設備を整備します。

この改善を提案しますか？

いいえ     はい     優先  
備考

---



27. 作業場は禁煙にして、喫煙場所を設けます。

この改善を提案しますか？

いいえ     はい     優先  
備考

---

28. 救急箱を設置、表示して定期的に中身を点検します。

この改善を提案しますか？

いいえ     はい     優先  
備考

---



29. 必要な数の消火器を設置して、使用方法の訓練を行います。

この改善を提案しますか？

いいえ     はい     優先  
備考

---



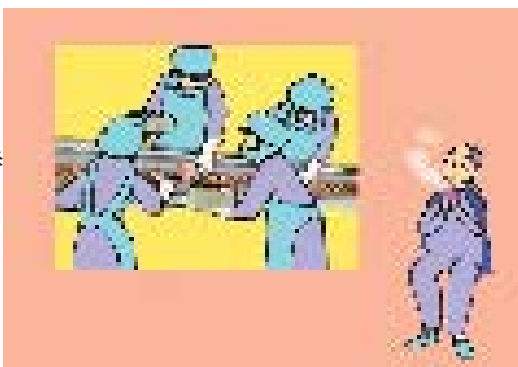
## 作業編成と情報コミュニケーション

30. 午前と午後に短い休憩を設け洗面所に行ける時間的ゆとりがあるようにします。

この改善を提案しますか？

いいえ     はい     優先  
備考

---



31. 作業場間に半製品置き場を設けて作業に余裕をもたせます。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



32. 深夜勤務や不規則勤務では、疲労蓄積を防止するために勤務時間体制や交代制を見直します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



33. 作業者が技能向上のための講習や研修に参加できるようにします。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



34. 始業時などの短時間を利用して作業者が参加できるミーティングを定期的で開催します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



## 環境保護

35. 環境にやさしい資材、材料を選択します。

この改善を提案しますか？

いいえ はい 優先

備考

---



36. 水、電気、紙を節約します。

この改善を提案しますか？

いいえ    はい    優先

備考

---

---

37. ごみの分別回収でリサイクルを進めます。

この改善を提案しますか？

いいえ    はい    優先

備考

---

---



38. 有害物の廃棄を適切に行います。

この改善を提案しますか？

いいえ    はい    優先

備考

---

---