

# 快適職場づくり事例集

快適職場指針のポイント ..... ③

## 快適な作業環境の維持管理

- A. 空気環境 ..... ④
- B. 温熱条件 ..... ⑥
- C. 視環境 ..... ⑦
- D. 音環境 ..... ⑧
- E. 作業空間等 ..... ⑨

## 作業方法を改善する措置

- F. 不良姿勢作業 ..... ⑩
- G. 重筋作業 ..... ⑪
- H. 高温作業等 ..... ⑬
- I. 緊張作業 ..... ⑬
- J. 機械操作等 ..... ⑭

## 疲労回復を図るための施設・設備の設置・整備

### サポートシステム 疲労回復支援施設

- K. 休憩室・洗身施設・相談室等 ..... ⑮
- L. 環境整備 ..... ⑯

## その他の快適な職場環境を形成するための措置

### サポートシステム 職場生活支援施設

- M. 洗面所・更衣室等 ..... ⑰
- N. 食堂等 ..... ⑱
- O. 給湯設備・談話室等 ..... ⑲

事業場で取り組んでいる  
快適職場づくりの  
事例を紹介します



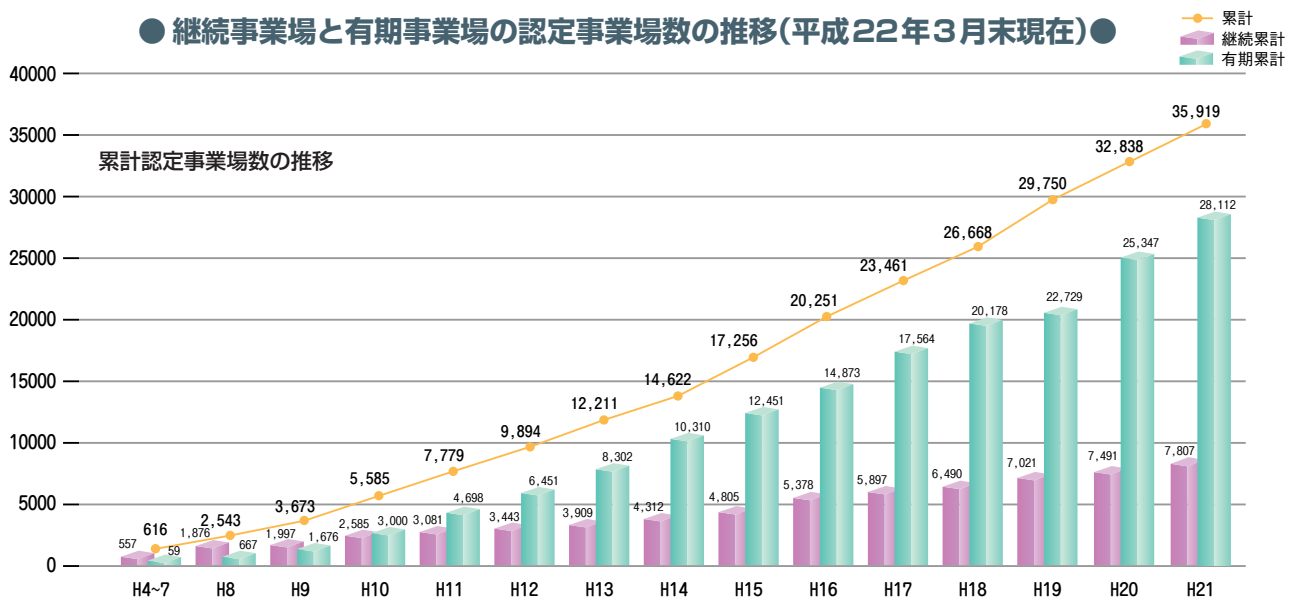
快適マーク

働く人々がその生活時間の多くを過ごす職場について、疲労やストレスを感じることの少ない快適な職場環境を形成していくことは極めて重要です。職場の快適性が高いと、労働災害の防止、健康障害の防止が期待できるだけでなく、職場の活性化に対しても良い影響を及ぼします。

ここでは実際の事業場で取り組まれているいろいろな快適化の事例を、「事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関する指針」（快適職場指針）で示されている項目ごとに分類して紹介します。

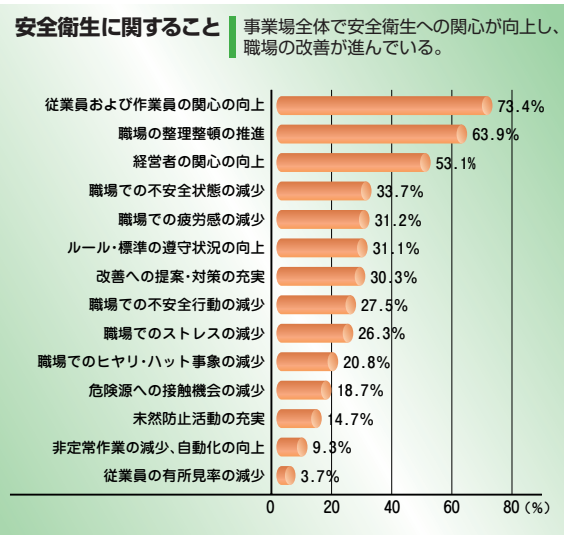
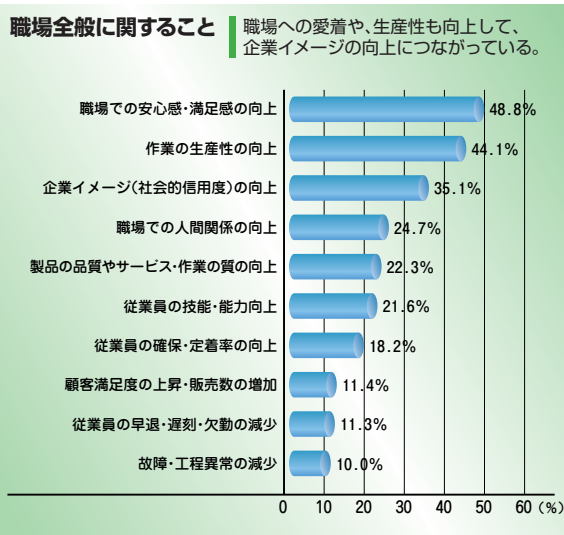
## 快適職場推進計画認定事業場数の推移と快適職場づくりのもたらす効果

### ● 継続事業場と有期事業場の認定事業場数の推移(平成22年3月末現在) ●



### ● 快適職場づくりのもたらす効果について ●

快適職場推進計画の認定後に計画を実行した結果について「効果あり」と評価できることについて



「平成16年度快適職場づくりのもたらす安全衛生等に関する効果についての実態調査」より

# 快適職場指針のポイント

快適職場指針のめざすものは、「仕事による疲労やストレスを感じることの少ない、働きやすい職場づくり」です。快適職場づくりは、事業場の自主的な安全衛生活動の一環として位置づけ、快適職場の目標を設定し、その実現に向けて労働者の意見を反映し、個人差や生活の場としての潤いへの配慮をしながら継続的に取り組むことが重要です。

## 快適な職場環境づくりのために講ずべき措置

### (1) 作業環境の管理

作業環境を快適な状態に維持管理するための措置

- ① 空気環境
- ② 温熱条件
- ③ 視環境
- ④ 音環境
- ⑤ 作業空間等



### (2) 作業方法の改善

労働者の従事する作業について、その方法を改善するための措置

- ① 不良姿勢作業
- ② 重筋作業
- ③ 高温作業等
- ④ 緊張作業
- ⑤ 機械操作等



### (3) 疲労回復支援施設

作業に従事することによる労働者の疲労回復を図るための施設・設備の設置・整備

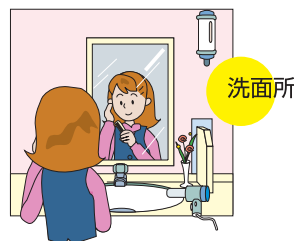
- ① 休憩室等
- ② 洗身施設
- ③ 相談室等
- ④ 環境整備



### (4) 職場生活支援施設

その他の快適な職場環境を形成するための必要な措置

- ① 洗面所・更衣室等
- ② 食堂等
- ③ 給湯設備・談話室等



## 快適な職場環境づくりを進めるに当たって考慮すべき事項

### 1 継続的かつ計画的な取り組み

- ・ 快適職場推進担当者の選任等、体制の整備をすること。
- ・ 快適な環境の形成を図るための機械設備等の性能や機能の確保についてのマニュアルを作成する等の措置を講ずること。
- ・ 作業内容の変更、年齢構成の変化、技術の進展等に留意し、職場環境を常時見直し、必要な措置を講ずること。

### 2 労働者の意見の反映

- ・ 労働者の意見が反映されるよう、必要な措置を講ずること。

### 3 個人差への配慮

- ・ 温度、照明等、職場の環境条件について年齢等、個人差へ配慮すること。

### 4 潤いへの配慮

- ・ 職場に潤いを持たせ、リラックスさせることへの配慮をすること。

## A 空気環境

屋内作業では、空気環境における浮遊粉じんや臭気等について、労働者が不快と感ずることのないよう維持管理されるよう必要な措置を講ずることとし、必要に応じ作業場内における喫煙場所を指定する等の喫煙対策を講ずること。また、浮遊粉じんや臭気等が常態的に発生している屋外作業では、これらの発散を抑制するために必要な措置を講ずることが望ましいこと。

### ①屋内作業の空気環境



▲有機溶剤の一次置き場においてフードの開口部にビニールカーテンをかけることにより解消した。



▲衛生陶器の下地の吹き付け作業を密閉されたブース内で自動化し、下地塗料の拡散をなくした。



▲工場内の臭気などを除去するために有圧換気扇を設置した。

### ②受動喫煙防止対策

喫煙による健康への影響に関する社会的関心が高まる中で、受動喫煙(自らの意思とは関係なく環境中のたばこの煙を吸引すること)による非喫煙者の健康への影響が報告され、職場における労働者の健康確保や快適な職場環境の形成促進の観点から、受動喫煙を防止するための対策が求められています。

受動喫煙を防止する方法には、事業場の敷地内または建物内全体を禁煙とする「全面禁煙」と喫煙室等でのみ喫煙を可能とする「空間分煙」があります。全面禁煙は空間分煙に比べ、より効果的に低コストで受動喫煙を防止することができます。空間分煙により対策を講ずる場合は、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」に基づき、たばこの煙が漏れない喫煙室の設置など、確実な受動喫煙防止措置が必要です。ガイドラインに基づく喫煙室の設置等の十分な対応が困難な場合には全面禁煙による対策の実施が勧奨されています。

#### 🍀 全面禁煙の実施



▲敷地内・屋内とも常時全面禁煙の実施



▲屋内は全面禁煙とし、屋外に喫煙所を設置



▲ 屋内は全面禁煙とし、屋外の樹木周囲に喫煙場所を設置

### ◆ 全面禁煙のメリット ◆

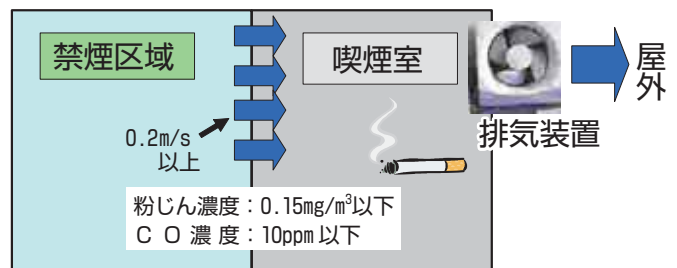
全面禁煙は受動喫煙防止に最も効果的な方法です。

- ★ たばこの煙やにおいのない、空気環境がきれいな職場になります。
- ★ 禁煙者が増加し、喫煙者の喫煙本数も減少し、休業率の減少、仕事の効率が上がるなどの効果が期待できます。
- ★ 費用がかかりません。(喫煙室の設置、維持管理、空調の熱損失などの費用が不要)
- ★ 全面禁煙に取り組んでいることで会社のイメージの向上につながります。

### 🌸 職場における喫煙対策のためのガイドラインに基づく対策

#### 職場における喫煙対策のためのガイドラインのポイント

- 喫煙対策は、労働衛生管理の一環として職場で組織的に取り組み、全員参加の下に確実に推進すること。
- 喫煙室等の設置等を行うこと。喫煙室等には、たばこの煙が拡散する前に吸引して屋外に排出する方式の喫煙対策機器を設置すること。
- 職場の空気環境の測定を行い、浮遊粉じんの濃度を  $0.15 \text{ mg/m}^3$  以下及び一酸化炭素の濃度を  $10 \text{ ppm}$  以下とすること。また、非喫煙場所と喫煙室等との境界において喫煙室等へ向かう気流の風速を  $0.2 \text{ m/s}$  以上とすること。
- 管理者や労働者に対して教育や相談を行い、喫煙対策に対する意識の高揚を図ること。
- 定期的に喫煙対策の推進状況及び効果を評価すること。



▲ ガイドラインによる施設・設備、空気環境のポイント

▽ 換気扇を4台設置して十分な排気量を確保した喫煙室



▲ 空気環境の測定 (気流の風速)

▲ 局所排気装置方式のフードを設置した喫煙室

## B

# 温熱条件

屋内作業場においては作業の態様、季節等に応じて温度、湿度等の温熱条件を適切な状態に保つこと。また、屋外作業については、夏季及び冬季における外気温等の影響を緩和するための措置を講ずることが望ましいこと。



▲ 温熱対策としてスポットクーラーを設置した。



▲ 熱を発する工程を囲い熱気をダクトで外に排出するようにした。



▲ 工場内に入り込む西日対策として、市販の「すだれ」を利用して、見た目にも涼しさを演出



▲ 夏季の酷暑を冷暖房設備を設けることにより作業効率の改善を図った。



▲ 夏場の熱中症対策として、冷やしオシボリの配付と冷水機、塩、製氷機を設置した。

## C 視環境

作業に適した照度を確保するとともに、視野内に適度な輝度対比や不快なグレアが生じないように必要な措置を講ずること。また、屋内作業場については、採光、色彩環境、光源の性質などにも配慮した措置を講ずることが望ましいこと。



▲事務所の明るさを十分確保し、照明にグレア防止パネルを取り付けた。



▲手元作業をしやすくするため補助照明として移動式のスポットライトを利用できるようにした。



▲縦型の窓で採光性を高め内装も明るい色を採用し十分な明るさを確保した。



▲暗くなりがちな工場内に天窓を設け自然光を取り入れるようにした。



▲天井の高い倉庫の壁面に補助照明を設置して作業者の眼性疲労の軽減を図った。

## D 音環境

事務所については、外部からの騒音を有効に遮蔽する措置を講ずるとともに、事務所内のOA機器については低騒音機器の採用等により低騒音化を図ること。また、事務所を除く屋内作業についても、作業場内の騒音源となる機械設備について遮音材で覆うこと等により騒音の抑制を図ること。



◀ エアードライバーでは騒音レベルが90デシベルあったが電気ドライバーの導入により72デシベルに騒音の低減化を図った。



◀ コンプレッサーを作業場所と別室に配置し、低騒音型コンプレッサー(スクルータイプ)を導入した。



▶ 高速プレス機を遮音材を使った二重防音ブースで囲った。



▶ プリンターを一箇所に集め防音カバーで囲い印刷時の騒音を軽減した。



◀ ▶ 空気輸送ブロワーの作動音、配管中の輸送物の摩擦音を防音壁と消音装置の設置により軽減した。





# E

## 作業空間等

作業空間や通路等の適切な確保を図ること。



After



After



Before

- ◀ ▲ 事務所の床に4cmのフロアパレットを敷き詰めて配線を格納さらにカーペットを敷くことで断熱効果も生まれ、冷暖房効率がよくなった。



- ◀ ▲ 通路の曲がり角などの死角になる場所にミラーを取り付け、通路での安全確保に努めた。



- ▲ 工場内の人と荷物の通路を区別し、わかりやすいように床を色分けした。



- ▲ トラックなどの車両の搬出入口に敷鉄板を敷設して発じんが少なくなり、車両の出入りが容易となった。

## F 不良姿勢作業

腰部、頸部等身体の一部又は全身に常態的に大きな負担のかかる不自然な姿勢での作業については、機械設備の改善等により作業方法の改善を図ること。



▲ 部品の収納に自動回転ラックを導入し一定の高さから、出し入れできるようにし不良姿勢を改善した。



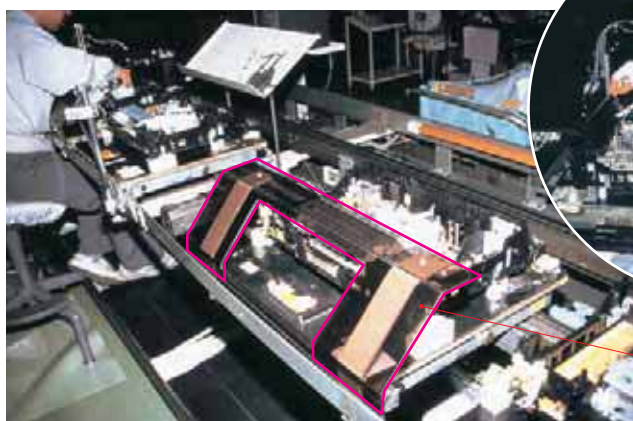
▲ 昇降式の部品棚を採用して楽な姿勢で部品を取り出せるようにした。



▲ 操作ボタンや作業台が高く、作業がしづらかったので床にパレットを敷き作業面の高さを調節した。



▲ 瓦の周りを作業者が中腰になりフィルムを巻き付けていた作業を、ターンテーブル上でパレットごと瓦を回転させるように変更し、負担の大きかった中腰での無理な作業を解消した。



肘置き兼フロントカバー

▲ 部品の取り付け作業で、コンベア上を流れてくる製品に肘がぶつからないように腕を宙に浮かせて作業していたので腕、肩への負担が大きかった。肘置き兼フロントカバーを設置して肘を付きながら作業できるようになり腕、肩の負担が軽減された。

# G

## 重筋作業

荷物の持ち運び等を常態的に行う作業や機械設備の取扱い・操作等の作業で相当の筋力を要するものについては、助力装置の導入等により負担の軽減を図ること。



◀▶ 釜の中を清掃する際、釜を傾げるのにクレーンを使うようにした。



▶ 製品を塗装ブースに運ぶ助力装置を導入した。



▶ ローラーコンベアを利用して、製品をスムーズに安全に運搬できるようにした。



Before



After

▶ 人力によるジャッキを使用していたが、腰にかかる負担が大きく腰痛が発生していたため電動ジャッキを導入した。



△商品の積み上げ作業を自動化し、重筋作業をなくした。



△作業員が人力で原料を仕込み釜まで持ち上げて運搬していたが、バキュームホイストを導入して楽に運搬できるようになった。



△ドラム缶を運ぶ専用台車を導入した。

## H 高温作業等

高温、多湿や騒音等の場所における作業については、防熱や遮音壁の設置、操作の遠隔化等により負担の軽減を図ること。



▲ 原石の小割や選鉱作業を集中管理室から遠隔操作で行うことで粉じんや騒音にさらされることが大幅に緩和された。



▲ ジャガイモを茹でたり殺菌する際に出る蒸気で作業場内が高温多湿になっていたのを、ブラウチング室と殺菌槽のまわりを天井から垂れ幕で囲み、蒸気を遮断した。また、換気を強化して効率よく蒸気を屋外に排出するようにした。

## I 緊張作業

高い緊張状態の持続が要求される作業や一定の姿勢を長時間維持することを求められる作業等については、緊張を緩和するための機器の導入等により、負担の軽減を図ること。



▲ 高所作業車を導入して高所での緊張作業を緩和した。



▲ ベルトコンベアー方式で製品を組み立てていたがグループごとに机上作業に変更し自分のペースで作業ができるようにしたため肉体的、精神的に疲労が緩和された。



▶ 製品の操作ボタンの機能確認作業を人の手で行っていたが、ロボットを導入することで省力化を図った。

## J 機械操作等

日常用いる機械設備、事務機器や什器等については識別しやすい文字により適切な表示を行うとともに、作業動作の特性に適合した操作が行える等作業をしやすい配慮がなされていること。



▲ 組み立て工程で部品の取扱い方を写真で示したり、文字を大きくしたりしてわかりやすく表示した。



▲ クレーンの操作をボタン式からスティック式に変更し操作しやすくした。



◀ 機械の状態がひと目で分かるように運転中、停止、材料待ちなど色分けされた大きなカードをつけるようにした。



▲ 設計図をもとに部品の計測をする作業で数値を読みとりやすくするためにアナログ表示の計測器をデジタル表示に変更した。

## K 休憩室・洗身施設・相談室等

疲労やストレスを効果的に癒すことができるように臥床できる設備を備えた休憩室等を確保すること。多量の発汗や身体の汚れを伴う作業がある場合には、シャワー室等の洗身施設を整備するとともに、常時これを清潔にし、使いやすくしておくこと。職場における疲労やストレス等に関し、相談に応ずることができるよう相談室等を確保すること。



▲ 従業員がいつでも利用できる仮眠室を設けた。



▲ 海面に面した全面ガラス張りの休憩室。観葉植物がふんだんに配置され、なごみの空間を作り出している。



▲ 冷暖房が完備され、畳敷きによりゴロ寝ができるよう配慮された休憩室



▲ 広い浴槽のお風呂を整備して、仕事帰りの従業員の憩いの場とした。従業員の家族も利用でき多くの家族連れで賑っている。



▲ 作業での汚れを落として帰宅できるようにした。洗濯機、乾燥機も設置している。

# L 環境整備

職場内に労働者向けの運動施設を設置するとともに、敷地内に緑地を設ける等の環境整備を行うことが望ましいこと。



▲疲労やストレスを軽減することができる全天候型の運動施設を設けた。



▲従業員のリフレッシュのためフィットネスジム、エアロビクススペース、プールを設けインストラクターが指導している。



▲多くの人が訪れることの出来る交流の場として、環境に配慮した開放的な芝生の広場を新設した。

工場のまわりに緑地を整備した。▶



▲屋外の喫煙休憩所の隣に樹木を植え日本庭園風の休憩所とした。



▲事務所や廊下各所に観葉植物を配置し、潤いを演出した。



## M 洗面所・更衣室等

洗面所、更衣室等の労働者の就業に際し必要となる設備を常時清潔で使いやすくしておくこと。



◀▶ 男女別の清潔な更衣室。シャワー室も備えている。



▶▶ 洗面設備も備えた女性専用の更衣室



▶▶ フローリングの部屋とソファを備えた更衣室を設置した。



▶▶ 窓を大きく取った明るい洗面所。小物用の収容ボックスを設置

# N 食堂等

食堂等の食事をするのできるスペースを確保し、これを清潔に管理しておくこと。



▲ 食空間としての環境整備において、大きな窓の配置は開放感があり、社員が快適でリラックスでき、社員相互のコミュニケーションの場として活用されている。



▲ 明るくゆったりとしたスペースの食堂。窓も大きく取ってあり外の景色を眺めながら食事ができる。



▲ 樹木のあるスペースを意識した食堂。イスも木製にしている。



# 給湯設備・談話室等

労働者の利便に供するよう給湯設備や談話室等を確保することが望ましいこと。



▲ホールに地元の風景画を飾りリラックスできる空間とした。



▲気分が悪くなった場合等に利用できる仮眠用のベッドを用意している。



▲休憩室に給湯設備、エアコン等を整備した。



▲ゆっくり休憩できるよう休憩スペースを改善した。

# 中央労働災害防止協会 中央快適職場推進センター

(直通) TEL 03 (3452) 6396・6406 (代表) TEL 03 (3452) 6841

ホームページ <http://www.jisha.or.jp/kaiteki/index.html>

都道府県ごとに快適職場推進センターが設置されており、同センターの快適職場推進アドバイザーが皆様のご相談をお待ちしております。

また、快適職場づくりに関する行政へのご相談は、下記の都道府県労働局の各担当課へご連絡下さい。

(2010年11月末日現在)

北海道快適職場推進センター	☎ 011(747)6141	北海道労働局労働衛生課	☎ 011(709)2311
青森快適職場推進センター	☎ 017(777)4686	青森労働局安全衛生課	☎ 017(734)4113
岩手快適職場推進センター	☎ 019(623)6521	岩手労働局安全衛生課	☎ 019(604)3007
宮城快適職場推進センター	☎ 022(265)4091	宮城労働局安全衛生課	☎ 022(299)8839
秋田快適職場推進センター	☎ 018(862)3362	秋田労働局安全衛生課	☎ 018(862)6683
山形快適職場推進センター	☎ 023(674)0204	山形労働局安全衛生課	☎ 023(624)8223
福島快適職場推進センター	☎ 024(522)6717	福島労働局安全衛生課	☎ 024(536)4603
茨城快適職場推進センター	☎ 029(225)8881	茨城労働局安全衛生課	☎ 029(224)6215
栃木快適職場推進センター	☎ 028(678)2771	栃木労働局安全衛生課	☎ 028(634)9117
群馬快適職場推進センター	☎ 027(233)3582	群馬労働局安全衛生課	☎ 027(210)5004
埼玉快適職場推進センター	☎ 048(822)3466	埼玉労働局安全衛生課	☎ 048(600)6206
千葉快適職場推進センター	☎ 043(241)7761	千葉労働局安全衛生課	☎ 043(221)4312
東京快適職場推進センター	☎ 03(5678)5556	東京労働局労働衛生課	☎ 03(3512)1616
神奈川快適職場推進センター	☎ 045(662)5965	神奈川労働局労働衛生課	☎ 045(211)7353
新潟快適職場推進センター	☎ 025(543)7664	新潟労働局安全衛生課	☎ 025(234)5923
富山快適職場推進センター	☎ 076(442)3966	富山労働局安全衛生課	☎ 076(432)2731
石川快適職場推進センター	☎ 076(232)2973	石川労働局安全衛生課	☎ 076(265)4424
福井快適職場推進センター	☎ 0776(54)3323	福井労働局安全衛生課	☎ 0776(22)2657
山梨快適職場推進センター	☎ 055(251)6626	山梨労働局安全衛生課	☎ 055(225)2855
長野快適職場推進センター	☎ 026(223)0280	長野労働局安全衛生課	☎ 026(223)0554
岐阜快適職場推進センター	☎ 058(249)1780	岐阜労働局安全衛生課	☎ 058(245)8103
静岡快適職場推進センター	☎ 054(254)1012	静岡労働局安全衛生課	☎ 054(254)6314
愛知快適職場推進センター	☎ 052(221)1439	愛知労働局労働衛生課	☎ 052(972)0256
三重快適職場推進センター	☎ 059(227)1051	三重労働局安全衛生課	☎ 059(226)2107
滋賀快適職場推進センター	☎ 077(522)1786	滋賀労働局安全衛生課	☎ 077(522)6650
京都快適職場推進センター	☎ 075(321)2731	京都労働局安全衛生課	☎ 075(241)3216
大阪快適職場推進センター	☎ 06(6353)7401	大阪労働局労働衛生課	☎ 06(6949)6500
兵庫快適職場推進センター	☎ 078(231)6903	兵庫労働局労働衛生課	☎ 078(367)9153
奈良快適職場推進センター	☎ 0742(36)2040	奈良労働局安全衛生課	☎ 0742(32)0205
和歌山快適職場推進センター	☎ 073(446)7000	和歌山労働局安全衛生課	☎ 073(488)1151
鳥取快適職場推進センター	☎ 0857(52)7300	鳥取労働局安全衛生課	☎ 0857(29)1704
島根快適職場推進センター	☎ 0852(23)1730	島根労働局安全衛生課	☎ 0852(31)1157
岡山快適職場推進センター	☎ 086(225)3571	岡山労働局安全衛生課	☎ 086(225)2013
広島快適職場推進センター	☎ 082(224)0832	広島労働局安全衛生課	☎ 082(221)9243
山口快適職場推進センター	☎ 083(925)1430	山口労働局安全衛生課	☎ 083(995)0373
徳島快適職場推進センター	☎ 088(634)1266	徳島労働局安全衛生課	☎ 088(652)9164
香川快適職場推進センター	☎ 087(816)1401	香川労働局安全衛生課	☎ 087(811)8920
愛媛快適職場推進センター	☎ 089(921)7033	愛媛労働局安全衛生課	☎ 089(935)5204
高知快適職場推進センター	☎ 088(861)5566	高知労働局安全衛生課	☎ 088(885)6023
福岡快適職場推進センター	☎ 092(262)7874	福岡労働局労働衛生課	☎ 092(411)4798
佐賀快適職場推進センター	☎ 0952(32)1519	佐賀労働局安全衛生課	☎ 0952(32)7176
長崎快適職場推進センター	☎ 095(849)2450	長崎労働局安全衛生課	☎ 095(801)0032
熊本快適職場推進センター	☎ 096(356)1989	熊本労働局安全衛生課	☎ 096(355)3186
大分快適職場推進センター	☎ 097(532)5763	大分労働局安全衛生課	☎ 097(536)3213
宮崎快適職場推進センター	☎ 0985(25)1853	宮崎労働局安全衛生課	☎ 0985(38)8835
鹿児島快適職場推進センター	☎ 099(226)3621	鹿児島労働局安全衛生課	☎ 099(223)8279
沖縄快適職場推進センター	☎ 098(868)2826	沖縄労働局安全衛生課	☎ 098(868)4402