

車両運転等の作業におけるアクション・チェックリスト（例）

まず、チェックを行う職場の範囲を決める。次に、チェックリスト全体にまず目を通し、チェックを始める前に、対象とする作業現場を数分間巡回する。各項目を注意深く読み、その項目の指摘する改善策が当てはまるかどうかを確認する。もし必要なら、担当者か労働者に質問する。対策がその現場では該当しない、あるいは、必要ないなら、「この対策を提案しますか？」の答えの「該当せず」あるいは「いいえ」のところに✓をつける。その対策を新たに取り組むべきだと考えるなら、「はい」のところに✓をつける。全項目をチェックしたら、「はい」に印をつけた項目をもう一度みる。「はい」をつけた項目のうち、最も重要と考えられる項目をいくつか選んで、「優先」のところに✓をつける。終了する前に、項目ごとに「いいえ」か「はい」のいずれかに✓がついていること、いくつかの項目について「優先」のところに印がつけられていることを確かめる。

作業名： 運転作業

【運転座席の改善】 ※できるだけ、車両ごとにチェックする。

① 運転座席では、運転者が安定した姿勢で安全に運転できるようにする。（例：深く腰掛ける、座面・背もたれの位置と角度調整が可能、ペダルがゆったり踏み込める、等の視点を評価する）

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

② 運転座席では、運転者の体格、姿勢に適合するクッションなど振動減衰に資する補助具を適切に使用する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【車両運転の時間管理】

③ 運転者の健康管理と安全な運行のため、一日の運転時間に制約を設ける。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

④ 運転者の健康管理と安全な運行のため、一連続運転時間に制約を設ける。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑤ 運転者の腰背部等の筋疲労からの回復を十分図れるよう、適宜、小休止や休息を取る。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑥ 運転の小休止や休息、運搬作業の合間にストレッチングを適宜行う。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑨ 運行管理者等は作業開始前後等の点呼の機会を活用して、作業者の腰痛の状態や健康状態を把握し、必要な指示を与える。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

作業名： 構内の荷役作業

【構内作業場の環境改善】

⑦ 通路と作業場所が仕切りやマーク等ではっきりと区別する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑧ 通路の段差をなくす。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑨通路に荷物や台車等、障害物になるものを置かない。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑩作業区域内で、作業者が人や物の移動の動線が交差しないよう、作業場のレイアウトを工夫する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑪作業場は重量物の運搬や足もとの安全確認が確認できるように照明を明るくする。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑫作業場の床を滑りにくくする。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑬快適でゆっくりとくつろげる、リフレッシュに適した休憩場所を設ける。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑭小休止や休憩時に暖を取れる暖房設備を設ける

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【重量物取扱いや作業姿勢】

①持ち上げる重量物や運搬用の容器は重量や形を標準化し、持ちやすいように工夫する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

②重い物を動かす時は、リフター付き台車、クレーン、インテリジェントバランサー、コンベヤ、反転装置等の支援機器を使用する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

③立ち姿勢での前かがみ、中腰姿勢やねじり・ひねり姿勢が少なくなるよう工夫する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【保護具】

④作業しやすい作業服や手袋・安全靴等の必要な保護具を支給する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

上記のチェック項目案は①と②が運転座席の改善、③～⑥、⑭は車両運転の時間管理、⑦～⑩、⑭～⑰は構内作業場の環境改善、⑪～⑬は重量物取扱いや作業姿勢、⑮は保護具に関連した項目であるが、実際に、それぞれの職場で用いる際には適宜、チェック項目の文案等を変更したり、増やしたりして用いること。