

神戸市シルバー人材センター安全就業基準

(目的)

第1条 この安全就業基準は、神戸市シルバー人材センター（以下「センター」という。）会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業ができる事項を定めることを目的とする。

(会員の遵守義務)

第2条 会員は、就業にあたってはこの基準を遵守し、あらゆる事故の発生防止に努めなければならない。

(センター職員の責務)

第3条 センター職員は、常に事故を未然に防止するための必要な啓発等を行わなければならない。

(安全心得)

第4条 会員は、就業にあたっては次の安全心得を守り作業に従事しなければならない。

- (1) 作業は安全第一を心がけ、急いだり、慌てたりしないこと。
- (2) 器具類は使用する前に必ず点検すること。
- (3) 服装・履物は作業に合った動きやすいものにすること。
- (4) 作業前には軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- (5) 加齢に伴う諸機能の低下を十分に認識し無理をしないこと。
- (6) 作業現場は常に整理整頓に心がけること。
- (7) 共同作業では合図・連絡を正確に行うこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 健康には常に注意し、健康な状態で就業すること。
- (10) 仕事の前日は十分睡眠をとるよう心がけること。
- (11) 酒気を帯びての就業しないこと。
- (12) 火気には十分注意すること。また、喫煙は可能な場所のみで行うこと。

(作業別安全就業基準)

第5条 会員は、剪定、除草、清掃、福祉・家事援助サービス、駐輪場管理、配布、その他一般作業に従事する場合、それぞれの作業に必要とされる安全就業基準を遵守し、安全就業に努めなければならない。

(安全保護具)

第6条 会員は、作業別に必要な安全保護具を着用して作業に従事しなければならない。

2 会員は、高所作業に従事する場合は必ずヘルメットを着用するとともに、命綱を使用しなければならない。

(交通災害の防止)

第7条 会員は、仕事場との往復については原則として公共交通機関を利用しなければならない。

- 2 例外的に自動車・バイク・自転車を利用するにあたっては事前にセンター所長の承認を得るとともに、交通法規を遵守し安全に十分注意しなければならない。
- 3 会員は、路上での作業に際しては交通法規を守るなど交通事故に注意し、作業に従事しな

なければならない。

(作業環境の確認)

第8条 会員は、就業現場の環境が安全衛生面において安全であるかどうかを確認してから作業に着手しなければならない。

(標識の設置)

第9条 作業を行うにあたっては、通行人等に対して危険と思われる場合、作業中であることがわかる標識を設置して事故の防止に努めなければならない。

(器具類の使用)

第10条 会員は、器具類を使用する場合は正しい取扱方法により作業しなければならない。

2 会員は、作業に使用する器具類については必ず作業前に点検し、安全を確認するとともに定期的に点検しなければならない。

3 会員は、点検において不良箇所を発見したときは、その器具を使用せずに直ちにセンターに報告しなければならない。

(健康管理)

第11条 会員は、常に健康の維持管理に努め健康診断を進んで受けなければならない。

2 会員は常に疲労が蓄積しないように、休養を十分にとるよう心がけなければならない。

(事故等発生時の対応及び報告義務)

第12条 会員は、仕事場との往復時や就業中に怪我をしたときや体に異常を感じたときは、直ちに共同作業中の者又はセンターに連絡し、応急措置を行うとともに必要と判断される場合は110番通報若しくは119番通報や医療機関へ連絡しなければならない。

2 会員又はセンター職員は、事故が発生したときは事故現場の写真撮影を行うとともに、事故報告書を作成しなければならない。

(その他)

第13条 会員は、この基準に定める以外にセンター等より指示があった場合には、それに従い作業に従事しなければならない。

附則

この基準は、平成2年9月1日から施行する。

この基準は、平成5年6月1日から施行する。

この基準は、平成16年10月1日から施行する。

この基準は、平成20年4月1日から施行する。

この基準は、平成24年1月1日から施行する。

この基準は、平成27年9月1日から施行する。

この基準は、令和6年4月1日から施行する。

作業別安全就業基準 1（作業名 剪定作業）

【作業一般】

1. 作業服は、身動きしやすい袖口の締まったものを着用すること。
2. 作業靴は、滑りにくいものを使用すること。（地下足袋、安全靴等）
3. 安全帽（ヘルメット）・手袋は必ず着用すること。
4. 作業着手時には周囲の状況を確認し、作業中であることの判る標識を設置すること。また、できる限り近隣住民への説明を行うこと。
5. 高所作業は原則として複数人で行うこととし、転落防止等に十分注意するとともに、安全作業のための合図、連絡、確認を励行すること。
6. 雨天・強風時の作業は出来るだけ避けること。
7. 剪定作業中は樹下で作業しないこと。また、樹木の切り落としの際には樹下の安全確認を確実にすること。
8. 土中に肥料を入れる場合には埋設物（ガス管、水道管等）の確認を行うとともに、周囲の状況を把握して障害物があればあらかじめ除去すること。

【炎天下での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理をしないこと。

【三脚(脚立)・梯子・足場使用作業】

1. 三脚(脚立)・梯子は使用前に十分に点検し、栈の腐食や固定状態、開き止めの装置等を点検すること。
2. 三脚(脚立)・梯子の設置は傾かないように地盤が安定した場所に立て、かつ、開き止めを確実に掛けること。また、地盤が軟らかいところでは、敷板を敷いて安全を確保すること。
3. 三脚(脚立)・梯子上での作業は、無理な姿勢で作業しないこと。また、天板(頂部)の上立って作業しないこと。
4. 三脚(脚立)・梯子の昇降の際は、原則として手にハサミや刃物類等の道具を持たないこと。また、梯子から飛び降りたりしないこと。
5. 作業中は三脚(脚立)・梯子周辺には、ハサミや刃物類を放置しないこと。
6. 梯子は必ず構造物等に固定すること。固定できない場合は、他の人に脚部を押さえてもらうこと。
7. 梯子を樹木に掛ける際は、樹木の腐朽・弱枝や地盤の沈下などを確認すること。
8. 足場板上では無理な姿勢で作業しないこと。
9. 足場にはブロック塀などを間に合わせに利用しないこと。

※ 三脚（脚立）・梯子・足場使用時でのポイントは、5ページを参照のこと。

【樹上での作業】

1. 地面から 2m以上で作業する時は、安全帽（ヘルメット）に加え、安全帯（命綱）も必ず着用すること。
2. 地面から概ね 4m以上の作業は行わないものとする。
3. 枝の折れやすい樹木や滑りやすい樹木での作業は慎重に行うこと。
4. 枝につかまったり、体重を掛けたりするときは安全を確認し、枯れ枝などに注意すること。

【刈り込み作業】

1. 複数で刈り込み作業をするときは刃先に十分注意し、互いに接近したり向かい合う位置での作業をしないこと。
2. 休憩のときはハサミの刃先を下向けにするなど、安全面に配慮して邪魔にならないように置くこと。

【運搬作業】

1. 剪定した樹木等（残滓）の運搬の際は持ち運べる限界（一人で困難な場合は複数人で）を見極め、腰部を痛めないように運ぶこと。また、周囲に注意しながら慎重に行うこと。
2. 運搬経路の障害物はあらかじめ取り除き、通路の安全を確保すること。
3. 作業車への各種道具の積み降ろしは道具類を傷めないよう配慮するとともに、荷崩れしないよう注意すること。また、作業車の屋根にのぼり機材を固定する場合には、荷台から転落しないように十分注意すること。

【電動式（エンジン式を含む）トリマー・チェーンソー等使用作業】

1. 事前に機具の取扱い方法を確認してから使用すること。（試運転を行うこと。）
2. 取扱方法や周囲の状況（人がいない・樹木に隠れているフェンス等）を確認し慎重に作業すること。
3. 作業前に散水栓のホースや電気の配線等がないか確認すること。
4. 作業時は足腰を安定させ、基本的には両手で持って作業すること。
5. 作業中は刃物に手や顔を近づけないこと。
6. 作業中に木枝が機具に挟まって動かなくなった場合は、必ずスイッチを切りプラグを電源から抜いて木枝を取り除くこと。
7. 作業中にコードが身体に絡まったり、誤ってコードを刃で切断しないよう十分注意すること。
8. 休憩のときは刃先を下向けに（困難な場合はカバー）するなど、安全面に配慮して邪魔にならないように置くこと。また、使用しない器具の刃には保護カバーをつけること。
9. 作業後スイッチを切った後も惰性で刃物が動いていることがあるため、確実に停止したかを確認すること。
10. チェーンソーの使用は必要最小限とし、使用者は、労働安全衛生規則の特別教育受講修了者に限る。また、使用時は、チェーンソー保護用のチャップス・手袋を着用すること。

【消毒作業】

1. 消毒薬は容器の表記事項に従って安全かつ適正に使用すること。
2. 消毒薬の散布に当たっては、以下のことに十分注意すること。
 - (1) ゴム手袋・専用保護マスク・保護眼鏡等を使用すること。
 - (2) 風向きに十分注意すること。また、作業中の喫煙は絶対に行わないこと。
 - (3) 作業現場に人が近づかないよう注意し、周囲の人・通行人・ペット・家畜・自動車・洗濯物等にも配慮すること。また、池がある場合は養生シートで覆うこと。
3. 水道・水源周辺での消毒薬の使用については、原則行わないようにすること。
4. 作業後は手や顔を石鹸で良く洗うこと。
5. 気分が悪くなったり、めまい・頭痛がしたらすぐに医師の診察を受けること。

※ 三脚（脚立）・梯子・足場の使用時でのポイント

- 三脚（脚立）の設置は、脚と水平面の角度が 75 度以下に、3本の脚が地面に接する点が二等辺三角形になるように立てることが望ましい。
- 梯子は地面との角度が約 75 度になるように掛け、上部は 60 c m くらい上方に出るように掛けることが望ましい。
- 三脚（脚立）を利用して足場板を掛けるときは、その間隔を 1.8m 以下とすることが望ましい。
- 足場板は丈夫なものを使用し、設置する高さは 2m 以下にすることが望ましい。
- 足場板は作業床の幅が 40 c m 以上になるように掛け渡し、しっかりと固定することが望ましい。

作業別安全就業基準 2（作業名 除草作業）

【作業一般】

1. 作業服は全季節通して長袖・長ズボンを着用し、虫の入れぬよう袖口の締まった身動きしやすいものを着用すること。
2. 作業靴は底の厚いもので、滑りにくいものを使用すること。
3. 作業帽・作業手袋を必ず着用すること。
4. 作業着手時には周囲の状況を確認し、作業中であることの判る標識を設置すること。また、できる限り事前に近隣住民への説明を行うこと。
5. 作業前に蜂の巣や害虫等がないか確認し、スズメバチ等で身体に危険な場合は必要に応じて専門業者に依頼するなど巣等を除去してから作業を行うこと。
6. 斜面での作業は滑りやすいため十分注意すること。なお、急斜面(高所・崖地等)での作業は行わないこと。
7. 複数で作業するときは、お互いに声を掛け合いながら行うこと。
8. 長時間の作業は避け、こまめに休憩すること。
9. 雨天・強風時の作業は出来るだけ避けること。

【炎天下での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理をしないこと。

【手作業の場合】

1. ガラスの破片・釘等に十分注意すること。
2. 作業場所によっては保護眼鏡をつけること。
3. 鎌を使つての作業では腰を落して正しい姿勢で使用すること。
4. 鎌を使つて複数で作業を行うときは、作業空間を十分に取り刃先に注意すること。
5. 休憩のときはハサミの刃先を下向けにするなど、安全面に配慮して邪魔にならないように置くこと。

【刈払機作業の場合】

1. 使用する前に、ネジのゆるみや・刃先のひび割れ・めくれ・曲がりなどの異常がないか必ず確認すること。
2. 刈払機に安全ガードを必ずつけること。
3. 保護眼鏡を着用すること。また、安全上必要と認められる場合は、手甲・脚半を着用すること。
4. 作業前に埋設物・敷設物（散水栓、電気の配線、ガス管、水道管等）の確認を行うとともに、周囲の状況を把握し障害物があればあらかじめ除去すること。

5. 作業中は半径 10m以内に他の人を近づけないこと。また、作業場の周辺状況により、砂塵等の飛散を防止するため必ず防護ネット等を張ること。防護ネットで養生ができていない場所では刈払機を使用しないこと。
6. 防護ネットを使用する場合はネットを立てかけるだけでなく、人を配置して砂利等の飛散防止に努めること。
7. ガソリンを使用するため火気に注意すること。
8. 刈払機を使用しないときは回転刃等に保護カバーをつけること。
9. 刈払機の掃除・注油・修理・点検は必ずエンジンスイッチを切り、刃の動きが止ったのを確認した後にすること。
10. 作業中に刈払機に草等が挟まって動かなくなった場合は、必ずエンジンスイッチを切り、刃の動きが止ったのを確認してから取り除くこと。
11. 作業後、エンジンスイッチを切った後も惰性で刃が動いていることがあるため、確実に停止したかを確認すること。
12. 刈払機は、カルマー使用を原則とし、やむを得ずチップソーやナイロンコードカッターを使用する場合は、事前に安全対策計画書を提出のうえセンター所長の承認を得ること。

【運搬作業】

1. 除草した草木等（残滓）の運搬の際は持ち運べる限界（一人で困難な場合は複数人で）を見極め、腰部を痛めないように運ぶこと。また、周囲に注意しながら慎重に行うこと。
2. 運搬経路の障害物はあらかじめ取り除き、通路の安全を確保すること。
3. 作業車への各種道具の積み降ろしは道具類を傷めないよう配慮するとともに、荷崩れしないよう注意すること。また、作業車の屋根にのぼり機材を固定する場合には、荷台から転落しないように十分注意すること。

作業別安全就業基準 3（作業名 清掃作業）

【作業一般】

1. 服装・履物は常に衛生的なものを心がけ、清潔で身動きしやすいものを着用すること。
2. 作業の妨げとなる物は（装飾品等）身につけないこと。
3. 洗剤の調合などの際にはゴム手袋を必ず着用すること。
4. 洗剤や薬品を使用するときは、使用上の注意をよく確かめ正しく使用すること。目に入ったり、皮膚に付着したときは直ちに水で良く洗い、必要に応じて眼科の診察を受けること。
5. 作業に使用する清掃用具、清掃物品等は放置せず、常に整理整頓を心がけること。
6. 作業後は必ず手を洗うこと。
7. ビル清掃等多人数の出入りがある場所では、清掃作業前に「清掃中」の看板を設置すること。
8. 高い所を清掃するときは柄の長い清掃用具を使用すること。
9. 排出されたごみ袋内のごみの分別作業は行わないこと。

【床の清掃作業】

1. 洗剤や床維持剤の液は滑りやすいため、滑り止めのある靴を履くか滑り止めカバー等を使用し、足元に十分注意して転倒しないように作業すること。
2. モップ拭き作業はモップを十分絞りと、水分を除いたうえで作業すること。

【階段の清掃作業】

1. 階段の作業では段差の踏み外しに十分に注意し、慎重に作業すること。
2. 両手で荷物を持ったまま作業をしないこと。
3. 無理な姿勢での作業は避けること。

【窓ガラスの清掃作業】

1. ガラス部に手を突いたり、ガラス部で体を支えたりしないこと。
2. 窓などの開閉には指を詰めないように十分注意して作業すること。
3. 無理な姿勢で作業しないこと。特に高さ 2m以上ある足場を使用する作業はしないこと。

【電気清掃用器具の使用作業】

1. 感電の恐れがあるため、濡れた手で電気器具を取り扱わないこと。
2. プラグの差込み・引抜きは本体部を持って注意して行うこと。
3. 電気器具の使用前にはコードやプラグが傷んでいないか確認すること。

【炎天下等での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理しないこと。
4. 室内の作業においても熱中症に罹る場合があるため、風通しをよくしておくこと。

作業別安全就業基準 4（作業名 福祉・家事援助サービス作業）

【作業一般】

1. 服装・履物は常に衛生的なものを心がけ、清潔で身動きしやすいものを着用すること。
2. 作業の妨げとなる物（装飾品等）は身につけないこと。
3. 作業環境は常に整理整頓を心がけ、道具や器材は放置しないこと。
4. 作業前後は必ず手を洗うこと。
5. 就業する前に相手方に緊急時の対応について確認しておくこと。
6. 就業中に事故又は援助対象者の様子が急変するようなことが発生したときは、慌てず状況に応じて 119 番や医療機関等に連絡すること。また、その状況をセンターに報告すること。
（緊急時の対応について、事前に確認しておくこと。）
7. 飼犬に噛まれたりしないよう十分注意すること。
8. 家具等重量物の移動は原則として行わないこと。
9. 留守宅での作業は行わないこと。又、鍵は預からないこと。
10. 風邪の季節には、うがい・手洗いを励行してマスクを着用するよう心掛けること。

【掃除】

1. 掃除中につまずいたり、滑って転倒しないよう注意すること。特に階段・段差・フローリング・風呂場では十分注意すること。
2. 洗剤等を使用する場合は、使用上の注意事項を十分確認し正しく使用し、換気を十分行うこと。
3. 原則として踏み台を使用するような高い所での作業は行わないこと。
4. 掃除機等電気器具を使用する場合は、感電の恐れがあるため濡れた手で取り扱わないこと。
5. 電気器具の使用前にコードやプラグが傷んでいないか確認すること。
6. 箒やはたきを使用する場合は机等の上の花瓶や置物等を安全な場所に移動し、また、周囲にも細心の注意を払いながら行うこと。

【洗濯】

1. 洗濯機の稼働中は、絶対にドラム内に手を入れないこと。
2. 物干場の階段での段差等で転倒しないよう注意すること。特に急な雨等での作業では、慌てずに十分に注意して階段の踏み外しや転倒に気を付けること。
3. 洗濯物を取り込む際には、洗濯物の中に蜂やムカデ等の害虫がいないか注意すること。
4. アイロンがけの作業中のときは、不用意にその場を離れないこと。また、必ずアイロン台に置くこと。
5. アイロンがけ作業の終了後は、必ずコンセントを抜くこと。

【調理・買物】

1. キッチン・ダイニングは常に清潔に心がけ、食中毒等が発生しやすい時期は手洗を励行するなど衛生面には十分注意すること。
2. ガス等火気の取扱いには十分注意すること。点火・消火は確実に行うこと。
3. 包丁等の刃物、おろし器等の調理器具で手指を切らないよう十分注意すること。
4. 買物の行き帰りは交通法規を守り、事故のないよう注意すること。

【子どもの世話】

1. 園児の送迎は、常に手をつなぐなど事故に十分注意し、行きは園の関係者に帰りは家族に引き渡すまで目を離さないこと。
2. 子ども又は会員が、風疹・インフルエンザ等伝染力のある病気に感染している場合は、罹患する恐れがあるため作業を行わないこと。

【老人介助】

1. 対象者が立ち上がる時や歩く時の介助の際には、対象者と共に転倒する可能性があるため十分注意すること。
2. 入浴介助は、専門介助員の作業となるため行わないこと。
3. 家人又は会員が、風疹・インフルエンザ等伝染力のある病気に感染している場合は、罹患する恐れがあるため作業を行わないこと。

【犬の散歩】

1. 犬の散歩業務は、行わないこと。

【炎天下等での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理をしないこと。
4. 室内においても熱中症に罹る場合があるため、風通しをよくしておくこと。

作業別安全就業基準 5（作業名 駐輪場管理作業）

【作業一般】

1. 作業の妨げとなる物（装飾品等）は身に着けないこと。
2. 履物は滑りにくいものを使用すること。
3. 安全帽・軍手等は必ず着用すること。
4. 作業前に必ず準備体操を行ってから作業に当たること。
5. 2段式のサイクルポート（自転車を置く台）で自転車を上げ下げする際は、無理な姿勢で行わず腰を痛めないように注意すること。また、自転車の荷台やシャーシ（自転車の枠組みの部分）を持って車輪で指を詰めないように注意すること。
6. 雨天では床面が滑りやすくなっているため、慌てずに慎重に作業をすること。
7. 夏場の屋外での作業では、必ず帽子を着用して熱中症に注意をすること。
8. 適宜、交替で休憩を取り腕や腰への負担を軽くなるようにすること。
9. 就業中に腕や腰の異常を感じたときは、作業を中断し必要な措置を行うこと。
10. 共同で作業を行うため、事故が起こらないように他の管理員との合図・連絡を密にすること。
11. 駐輪場内で自転車・原付等の整理整頓を行う際は、前かごや後かご等の付属物を破損しないように慎重に行うこと。
12. 原付・電動自転車は重いため、移動させる際は無理な姿勢で行わず、少しずつ移動させること。
13. 駐輪場内で蛍光灯や広告物等の取り替えで脚立を使用する際には、必ず2名以上で作業を行うこと。
14. 駐輪場外で自転車等の整理整頓や清掃作業を行う際には、車の往来に十分に注意しながら行うこと。

【炎天下での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理をしないこと。

作業別安全就業基準 6（作業名 配布作業）

【作業一般】

1. 作業服は身動きしやすいものを着用すること。
2. 作業の妨げとなる物（装飾品等）は身に着けないこと。
3. 履物は滑りにくいものを使用すること。
4. 配布物の仕分け作業時でカッターナイフや鋏を使用する場合には、その取扱いに十分注意をすること。
5. 配布作業では、道路の段差や階段の踏み外しが無いように足元に十分注意をすること。
6. 雨天では道路（特に鉄板やグレーチングの上）は滑りやすくなっているため注意すること。
7. 夏場の配布作業では、必ず帽子等を着用すること。また、こまめに水分を補給するなど熱中症にも気を付けること。
8. 配布作業中に身体の異常を感じたときは、直ちに作業を中断し必要な措置を行うこと。
9. 配布作業で自転車やバイク等の交通用具を使用するときは、交通ルール等を遵守して事故を起こさないように、事故に合わないよう気を付けること。
10. 配布作業で自転車やバイク等の交通用具を使用するときは、前かごに大量の配布物を入れるとハンドルが取られて非常に危ないため荷台に乗せること。
11. 夜間での配布作業は出来るだけ避けて、明るいうちに行うこと。
12. 猛犬がいる住宅ではベルなどでコールして、家人を呼び出して配布すること。
13. 風邪等に罹患しているときは、無理をせずにセンターの担当者に連絡し必要な措置を行うこと。

【炎天下での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理をしないこと。

作業別安全就業基準 7 (作業名 その他一般作業)

【作業一般】

1. 作業服は常に衛生を心掛け、動きやすいものを着用すること。
2. 作業の妨げとなる物（装飾品等）は身に着けないこと。
3. 履物は滑りにくいものを使用すること。
4. 屋内作業では、壁面や家具等を損傷させないように毛布等で確実に養生して作業を行うこと。
5. 作業現場では、作業に使用した機械や資材は放置しないで常に整理整頓を心掛けること。
6. 複数で作業するときは、お互いに声を掛け合いながら行うこと。
7. 洗剤・薬品を使用する場合は、使用上の注意を確認して正しく使用すること。また、洗剤の調合等の際にはゴム手袋を使用すること。
8. 荷物等の運搬等は正しい姿勢で行い、特に腰部を痛めないように慎重に行うこと。なお、原則として10kg以上の移動頻度の多い作業は行わないこと。
9. 不良姿勢作業、重筋作業、高温作業等、緊張作業、危険を伴う機械操作及びクレーン、フォークリフトプレス機械の重量機器の操作は行わないこと。
10. センターが受注した作業項目以外の作業は行わないこと。

<用語説明>

用語	作業内容の説明
不良姿勢作業	腰部・頸部等身体の一部又は全身に常に大きな負担の掛かる不自然な姿勢での作業をいう。
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・操作作業等で相当の筋力を要する作業をいう。
高温作業等	高温・多湿・騒音等の場所における作業をいう。
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をいう。

【炎天下等での作業】

1. 熱中症に注意し、こまめに水分や塩分をとること。
2. 休憩は風通しの良い涼しい場所でとること。
3. 睡眠不足や疲労等で体調が良くないときは、決して無理しないこと。
4. 室内の作業においても熱中症に罹る場合があるため、風通しをよくしておくこと。