



福岡産業保健推進センター

女性従業員の快適職場環境づくりのための 産業保健活動支援チェックリスト



女性従業員の快適職場環境づくりのための 産業保健活動支援チェックリスト

女性の労働力は、少子高齢化の進展に伴い、労働力確保という面においてますます重要なものになってきています。女性には女性特有の月経周期という生体リズムが存在し、月経前症候群（PMS：Premenstrual syndrome）や月経困難症など身体的・精神的な苦痛を伴う症状が現れることが知られています。女性の月経周期が仕事に及ぼす影響を軽視して、事前に安全対策がなされていない場合には事故につながりかねません。

本チェックリストは、職場で女性労働者が安全で、健康に働くことができるように、職場環境改善を実施していくのを支援することを目的にしています。

本チェックリストを活用し、改善すべき事項がありましたら、優先順位を決め、職場環境改善に積極的に取り組まれることを願っています。

対象職場

実施日

年

月

日（ ）

記入者氏名

使用手順

- 1 対象とする職場を巡視します。
- 2 対象職場の基本事項を確認します。
- 3 チェックリストに列挙された視点で職場を観察し、各項目にあてはまる場合は“はい”、あてはまらない場合には“いいえ”の欄をチェックします。
該当する作業等がなく対策の必要がない場合は“該当せず”の欄にチェックします。
- 4 上記で“はい”の欄にチェックした場合ワンポイント・アドバイスの各項目で実施しているものにチェックします。その他の対策が実施されている場合自由記載します。
- 5 観察のみで不明確な項目は、職場の担当者に確認します。
- 6 全体の項目のチェックが終了したら、今後何から取り組むかを話し合います。
- 7 対策が実施されれば、再度同一職場を巡視し、その成果を確認します。対策が不十分であれば、再度話し合いさらなる対策を話し合います。

まずはじめに

あなたは基本事項を確認できていますか？必要があれば書きましょう。

チェックリストを行う上で構成人数を知ることは大切です。快適職場環境づくりを進めていく中で改善過程の記録となり、将来の事業場における改善のための参考データとなります。

※ 対象職場が所属する事業場の女性従業員の人数を確認しておきましょう！
わからない場合は空白のままで結構です。

- 総従業員数(事業場で働くすべての人数) _____名
 - 男 女 の 内 訳 男 性 _____名 女 性 _____名
 - 女性の正社員数 _____名 平均年齢 _____歳
 - 女性の非正規社員数(直接雇用) _____名 平均年齢 _____歳
 - 女性の非正規社員数(派遣社員) _____名 平均年齢 _____歳

※ 今回チェックする対象職場の女性従業員の人数を確認しておきましょう！

- 総従業員数(対象職場で働くすべての人数) _____名
 - 男 女 の 内 訳 男 性 _____名 女 性 _____名
 - 女性の正社員数 _____名 平均年齢 _____歳
 - 女性の非正規社員数(直接雇用) _____名 平均年齢 _____歳
 - 女性の非正規社員数(派遣社員) _____名 平均年齢 _____歳

● チェックリストは20項目で構成されています。さあ、チェックを始めましょう。●

あなたの職場に、当てはまると考えられる箇所に「レ」印を、該当しない項目については、「該当せず」に「レ」印をご記入ください。

A 作業の特徴

	総合評価	該当せず	はい ※	いいえ	優先順位
1 単純繰り返し作業への対策がとられている					



総合評価をするための ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば... () 分業またはローテーションされている
() 従業員は自分が任されている仕事の全体像を知っている
() 作業指示速度は従業員のペースを考慮して設定されている
() 一連続作業時間と休憩時間との配分が考慮されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

	総合評価	該当せず	はい ※	いいえ	優先順位
2 時間に追われる作業を強いられた場合の対策がとられている					



総合評価をするための ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば... () 分業またはローテーションされている
() 一連続作業時間と休憩時間との配分が考慮されている
() 作業者は作業時間中に短い自発休息をとることができる
() 一作業の開始から終了までの時間が1分もしくはそれ以下とならないように工夫されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

	総合評価	該当せず	はい ※	いいえ	優先順位
3 パソコン作業（VDT作業）を対象とした作業管理が行われている					



総合評価をするための ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば... () 一日の勤務時間内におけるVDT作業の時間が長ならないように工夫されている
() 1時間以上連続して作業しないように工夫されている
() 画面の位置や高さは従業員に合わせている(従業員が調節している)
() 机や椅子の高さは従業員に合わせている(従業員が調節している)
() マウスやキーボードの位置は適切である(前かがみで作業していない)
() 画面に映りこみ(グレア)はない
() 従業員の視力矯正は適切に行われている
() VDT作業を行う従業員への衛生教育が実施されている
() VDT健診により従業員の健康状態の把握と事後措置が適切に行なわれている

その他の対策がとられていればご記入ください。

A 作業の特徴

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
4 夜間勤務(22:00～5:00)に従事する女性 従業員の健康管理対策がとられている					



総合評価をするための ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば…
- () 各個人が体感温度を調整できるように工夫されている
 - () 男女別の仮眠室が設けられている
 - () 勤務時間内に30分程度までの仮眠時間が設けられている
 - () 連続した夜勤は避けるように工夫されている
 - () 深夜帯の勤務日数が制限されている
 - () 急な勤務交代がないよう配慮されている
 - () 食事に関する保健指導が実施されている
 - () 睡眠・生活リズムなどの健康教育が実施されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

.....

.....

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
5 シフト制勤務に従事する女性従業員の 健康管理対策がとられている					



総合評価をするための ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば…
- () あらかじめ勤務時間が知らされている
 - () 急な勤務交代がないよう配慮されている
 - () 食事に関する保健指導が実施されている
 - () 睡眠・生活リズムなどの健康教育が実施されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

.....

.....

B 筋骨格系の負担

	総合評価	該当せず	はい ※	いいえ	優先順位
6 立ち作業への対策がとられている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば... () 床面にクッションマットなど緩衝材が設置されている
 () 足置き台が設置されている
 () 作業台に腹部保護用のクッションパッドが設置されている
 () 腰に負担のかからない靴(3cm以下のヒール)を履いている
 () 足首回りが固定されている靴(アンクルストラップサンダル等)を履いている
 () 歩行時の衝撃を緩和、吸収する素材の靴が用意されている
 () 作業域内に椅子等が設置されている
 () 長時間歩くような作業がないように工夫されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

	総合評価	該当せず	はい ※	いいえ	優先順位
7 座り作業への対策がとられている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば... () 離席が自由にできるように配慮されている
 () 調節可能な机あるいは椅子が導入されている
 () 安定感があり背もたれのある椅子が用意されている
 () 個人の工夫でクッションなどを使用することができる
 () 足の周りの空間が十分に確保されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

	総合評価	該当せず	はい ※	いいえ	優先順位
8 重量物取り扱い作業の対策がとられている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば... () 重いものの取り扱いは複数で行うように配慮されている
 () 荷物の運搬作業が少ないように工夫されている
 () 大きな荷物は小分けして運ぶように工夫されている
 () 片手で荷物を持ち上げたり、運んだりしないように教育されている
 () 台車やコンテナを引っ張らないように教育されている
 () 重量物には重さが表示されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

B 筋骨格系の負担

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
9 就業前後・休憩時間等に運動が導入されている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば…
- () 就業前の職場体操が導入されている
 - () 運動スペースまたはトレーニングルームが設置されている
 - () 業間体操が導入されている
 - () 出前ストレッチが導入されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

C 快適職場環境

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
10 適切な休憩施設が設けられている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば、休憩施設の要件として

- () 椅子がある
- () 横になれる
- () 足を挙げた姿勢をとれる
- () 靴を脱ぐことができる
- () 男女別の休憩室がある
- () 分煙されている
- () 給湯設備、飲料水の自販機、冷蔵庫が設置されている
- () 対象人数に対して十分な広さがある

その他の対策がとられていればご記入ください。

C 快適職場環境

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
11-1 温度・空調が適切に調整されている					
 総合評価をするための ワンポイント・アドバイス ※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。 たとえば... () 作業場の温度管理が適切に実施されている () 服装は、許可を受ければ自由裁量で着脱が許されている () スポット的な暖房・冷房が利用できるように配慮されている () 空調からの風が、直接従業員の体に当たらないように工夫されている () 外気温と室温が極端な温度差にならないように工夫されている その他の対策がとられていればご記入ください。 					
11-2 照度が適切に調整されている					
 総合評価をするための ワンポイント・アドバイス ※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。 たとえば... () 職場全体の明るさと従業員の作業域の明るさにむらがないように工夫されている () 足元の作業空間の明るさが確保されるように工夫されている その他の対策がとられていればご記入ください。 					
11-3 騒音対策がとられている					
 総合評価をするための ワンポイント・アドバイス ※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。 たとえば... () 作業域の騒音が85dBを超えないように防音対策がとられている () 不快と感じる騒音への対策がとられている その他の対策がとられていればご記入ください。 					
11-4 職場スペースが十分に確保されている					
 総合評価をするための ワンポイント・アドバイス ※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。 たとえば... () 5Sが徹底されている () 作業を行う空間が十分に確保されている () 視界が遮られないように工夫されている その他の対策がとられていればご記入ください。 					

D 作業管理

12 日常業務が適切に管理されている

総合評価

該当せず

は い ※

いいえ

優先順位



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば…
- () 日報等が適切に管理されている
 - () 所定労働時間の管理が適切に行われている
 - () 過重労働対策が実施されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

13 労働安全を考慮した作業の標準化がなされている

総合評価

該当せず

は い ※

いいえ

優先順位



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

- たとえば…
- () 作業手順が整備されている
 - () 作業手順の内容が従業員に周知されている
 - () 重大な事故に至らないミスでも申告させている
(たとえば、ヒヤリハット、ポカミス等)
 - () 必要に応じて、作業手順の見直しが行われている
 - () 特定の従業員に負担の大きい作業が偏らないように配慮されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

14 職場のストレス軽減対策がとられている

総合評価

該当せず

は い ※

いいえ

優先順位



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば、下の項目もストレス軽減対策のひとつです。

- () 締め切りに追われるなど業務が過重にならないように配慮されている
- () 直前のスケジュール変更は極力避け、計画的業務遂行・年休取得に影響が出ないように配慮されている
- () 社内の事件・事故・災害など、従業員への情報公開が行われている

対象職場の対策をご記入ください。

D 作業管理

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
15 適切な小休止・休息時間が設けられている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば... () 一連続作業時間と小休止・休息時間との配分について適切な規定があり、正しく運用されている
() 適宜小休止・休憩がとれるように配慮されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

.....

.....

E 女性特有の症状

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
16 女性従業員に対して月経に伴う変化や更年期障害に関する教育が実施されている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば... () 月経周期や女性の身体の変化等について教育されている
() 月経痛、月経前症候群(PMS)、更年期障害、産婦人科疾患等の正しい知識について教育されている
() 婦人科関連疾患によって現れる症状軽減のためのセルフケア(食事、運動、ライフスタイルの変化など)教育がされている

その他の対策がとられていればご記入ください。

.....

.....

	総合評価	該当せず	は い ※	いいえ	優先順位
17 女性従業員の体調が配慮されている					



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば... () 女性従業員の健康状態をチェックするツール(チェックリスト)等が導入されている
() 女性従業員が体調不良等の報告を上司に行いやすいように配慮されている
() 周囲がおかしいと感じた時に受診や保健指導を勧める手順が周知されている
() 健康について女性の医師、女性の産業医、女性保健師との相談ができるように配慮されている
() 女性特有の疾患に対する健康診断が実施されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

.....

.....

E 女性特有の症状

18 女性従業員の健康に影響する生活習慣が把握されている

総合評価

該当せず

は い ※

いいえ

優先順位



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば... () 定期的に従業員と面接をして、心身面の問題や生活状態について、ある程度把握できるようになっている

→ 詳細検討項目事項の例:

- ・睡眠時間を6時間以上とっている
- ・通勤方法や日頃の運動習慣
- ・栄養バランスを考える習慣がある
- ・食事時間を意識する習慣がある
- ・気分転換の仕方を知っている

その他の対策がとられていればご記入ください。

19 月経や更年期障害による仕事への影響に関する対策がとられている

総合評価

該当せず

は い ※

いいえ

優先順位



総合評価をするための
ワンポイント・アドバイス

※「はい」と回答された場合は、下記の項目で該当しているものに「レ」印をご記入ください。

たとえば... 職場の上司()、総務あるいは労務課長以上()、安全衛生委員会メンバー()によって月経や更年期障害の仕事への影響を配慮した対策がとられている

→ 月経や更年期障害の仕事への影響例:

- ・仕事のペースが落ちる
- ・仕事に対して神経を集中できない
- ・ボカミスが多くなる
- ・仕事への意欲が低下する
- ・下腹痛、頭痛、めまい等による身体の不調を訴える
- ・更年期障害特有のほてり、汗がき、冷え、関節痛等を訴える

→ 対策例

() 従業員の健康状態により担当業務が変更されている

その他の対策がとられていればご記入ください。

F 規 則

20 職場制度が整備され、活用されている

	制度の有無		活用の有無	
	有	無	有	無
1. セクシャルハラスメント防止対策				
2. 妊娠・出産に関する制度				
3. 母性健康管理指導事項連絡カード				
4. 生理休暇制度				
5. 年次有給休暇取得促進制度				
6. 育児・介護支援制度				

● さあ、何から取りかかりますか？ ●

memo

注：チェックリストの全部あるいは一部を無断で複写・複製することはお断りします。
複写を希望される場合は、福岡産業保健推進センターまでご連絡ください。



独立行政法人 労働者健康福祉機構

福岡産業保健推進センター

〒812-0016 福岡市博多区博多駅南2-9-30 福岡メディカルセンタービル1F

TEL 092-414-5264 FAX 092-414-5239 [E-mail] suishin@mx2.tiki.ne.jp



<http://ww2.tiki.ne.jp/~suishin/>

平成20年3月