フリーランス
の
業務災害防止

中央労働災害防止協会
健康快適推進部
研修支援課長　飯田　源



ふりにゃん

©JISHA 2026

共通項目は全員が学びます

第1章　業務災害に関する基本的な知識
第2章　作業環境の管理・作業の管理の基本
第3章　健康管理の基本
第4章　業務災害防止・健康管理に向けた主な取組み

第5章　業務上の適切な連絡・相談
第6章　業務災害にあった場合の対応

任意項目は選択して学びます

職種に応じた業務災害防止対策

1　座りすぎを防ごう
2　交通労働災害を防ごう
3　切れ・こすれ対策をしよう
4　はさまれ・巻き込まれ対策をしよう
5　墜落・転落対策をしよう
6　化学物質について知ろう
7　熱中症対策をしよう

ⓒJISHA 2026

共通項目

第1章

業務災害に関する基本的な知識

フリーランスの就業の状況

日本でフリーランスとして働いている人は

462万人

（フリーランス実態調査結果」内閣官房2020年）

デザイン・映像制作関連
IT関連
事務関連
専門業務
現場作業関連　などさまざまな業種



ⓒJISHA 2026

業務災害を防止する重要性

業務災害　業務が原因となった負傷、疾病、障害または死亡

組織に雇われて働く労働者と同様に
フリーランスにも業務災害が発生

業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や
業務による心理的負荷（仕事によるストレス）
による**精神障害**も報告



ⓒJISHA 2026

業務災害を防止する重要性

業務災害　業務が原因となった負傷疾病、障害または死亡

なぜ業務災害が起きるのか？
使用する機器や設備などが安全でない状態になっており、作業をする人も安全でない行動をとっていて、それがからみあって発生している場合が多い。

直接原因はいうまでもなく、間接原因も極力取り除くということが重要。



ⓒJISHA 2026

共通項目

第2章

作業環境の管理・作業の管理の基本

1　災害リスクへの対応

（1）災害防止に必要なコミュニケーションの活性化

（2）災害防止に必要な情報の収集

（3）災害防止に役立つ具体的活動

■ヒヤリ・ハット活動

ヒヤッとした、あるいはハッとしたことに注目し、災害防止に結びつけること

■KY（危険予知）活動

作業や職場にひそむ危険性等の要因を発見し解決する方法の一つ

■指差し呼称

作業対象や注意が必要な箇所などを目で見て、指差し、「○○ヨシ！」などと声に出して確認すること

■5S（整理・整頓・清掃・清潔・しつけ）

ⓒJISHA 2026

■5S（整理・整頓・清掃・清潔・しつけ）

整理（Seiri）　必要なものと不要なものを区別して、不要なものを処分する

整頓（Seiton）　必要なものを使いやすい状態にしておく

清掃（Seisou）　掃除をしてゴミ・汚れのない状態にする

清潔（Seiketsu）　整理・整頓・清掃した良好な状態を維持する

しつけ（Shitsuke）　決めたこと、教わったことを必ず守るように教育する



ⓒJISHA 2026

2　作業環境の管理

（1）温熱環境　気温、湿度、気流、輻射熱の4つの要素が影響

（2）空気環境　室温は18～28度以内
湿度は40～70%以内　（空調設備のある場合）

（3）視環境　作業場の採光、照明、彩色
一般的な事務作業：300ルクス以上
付随的な事務作業：150ルクス以上

（4）音環境　85dB　救急車のサイレン
…大きな声でないと会話できない…
80dB　電車の中
60dB　一般的な会話



ⓒJISHA 2026

（5）作業空間　適切な空間を保つ
作業場所と通路の区別をする
よく使うものを近くに置く
一ひと作業一ひと片付け　など

（6）休憩場所　身体的疲労の回復や精神的なストレスの緩和のために
定期的にからだを休める



ⓒJISHA 2026

3　作業の管理

（1）疲労対策　休息時間を加味したゆとりある作業計画
規則的な生活リズム

（2）休憩時間　作業時間の長さ
拘束性
連続性

（3）作業手順、作業姿勢　長時間同じ姿勢、不自然な姿勢、不安定な姿勢

（4）安全衛生保護具　作業に適したもの
自分のからだに合ったもの
適切な方法で



ⓒJISHA 2026

共通項目

第3章

健康管理の基本

©JISHA 2026

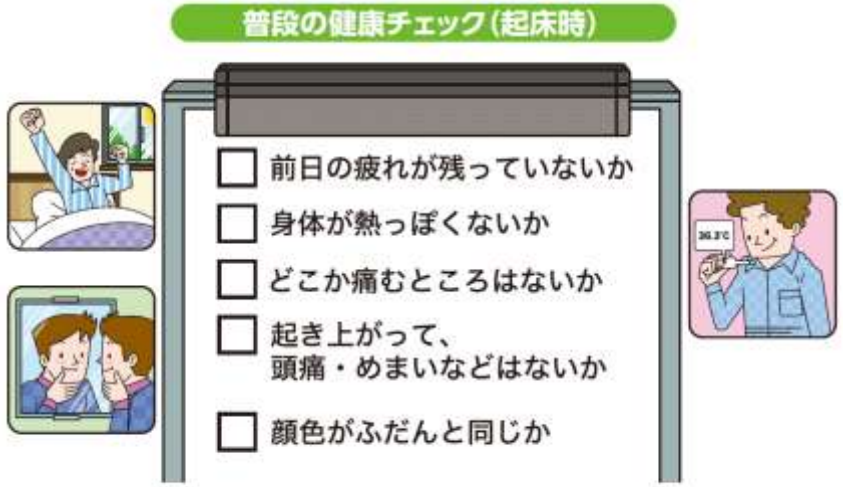
1　健康管理の基本的な考え方

(1) 自分の健康は自分で守ろう

生活リズムを整えることは健康づくりの基本です。睡眠や休養、栄養のとり方など一度振り返ってみて、工夫の余地がないか考えてみましょう。

(2) 体重を測ろう

自分の体重は数値で確認できる健康管理の一つです。まずは身近な場所に体重計を置き、毎日測って記録してみましょう。
経年的な変化を見ることが大切です。



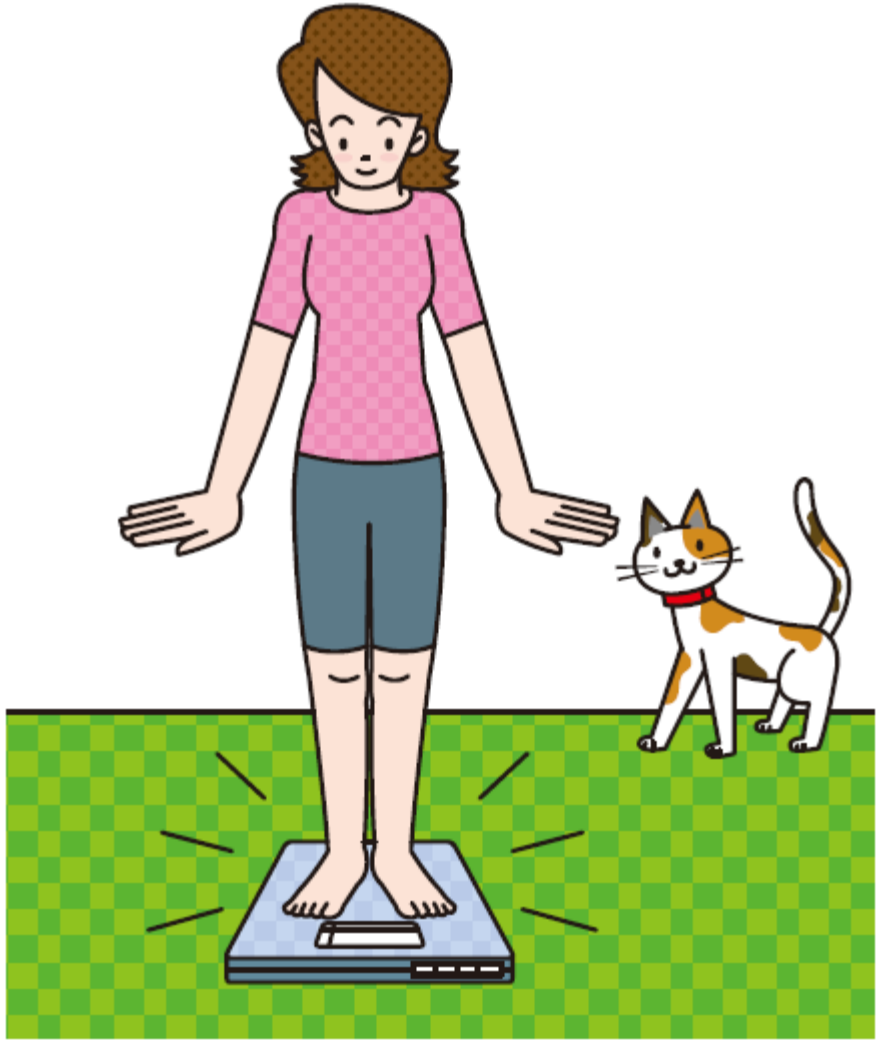
参考：日本通運株式会社 安全衛生教育資料

ⓒJISHA 2026

肥満分類（日本肥満学会　2022年）

●低体重 BMI18.5＞
●普通体重 BMI 18.5≦～＜25
●肥満（1度） BMI 25≦～＜30
●肥満（2度） BMI 30≦～＜35
●肥満（3度） BMI 35≦～＜40
●肥満（4度） BMI 40≦

BMI（ボディ・マス・インデックス＝体重（kg）÷身長（m）^{2}）は、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。



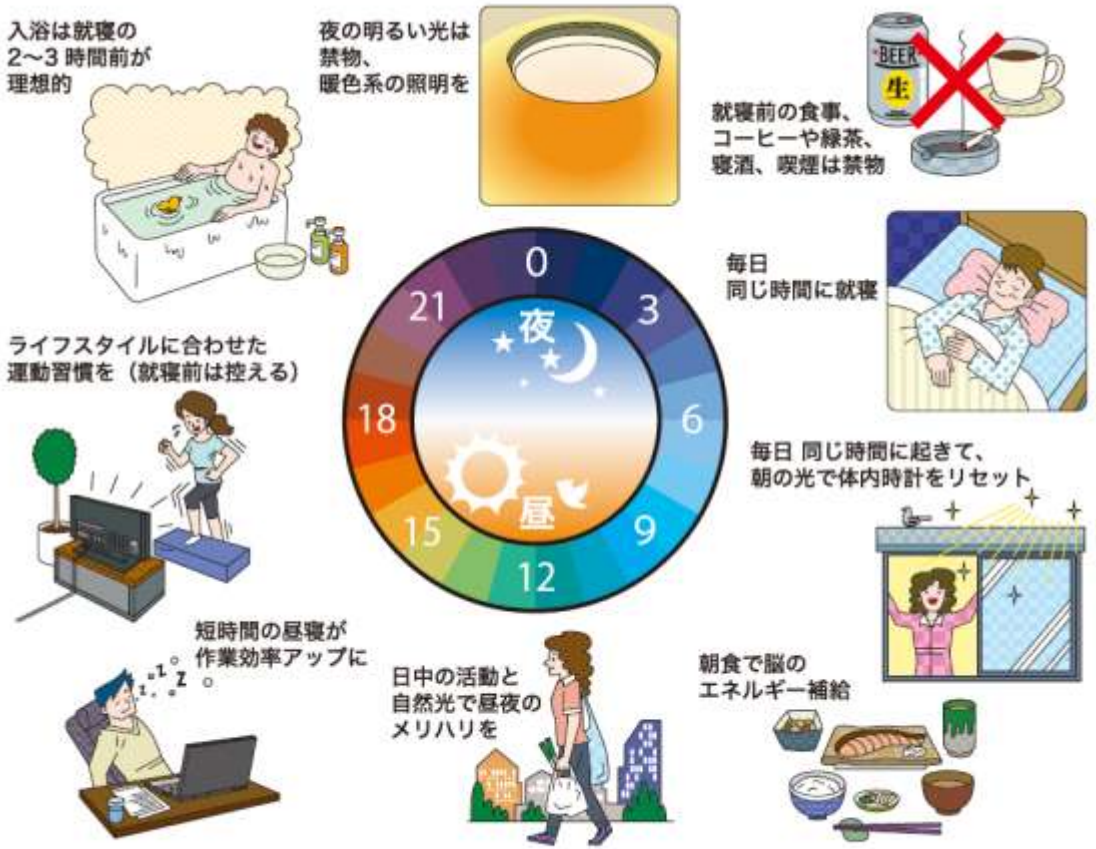
ⓒJISHA 2026

2　定期的な健康診断受診のすすめ

◎自身が加入している健康保険や自治体が実施する健康診断等を活用し、1年に1回、健康診断＊1を受けましょう。

◎有害物の取扱い作業などがある場合は、有害物による健康障害を防止するため、有害物に関する特殊健康診断＊2と同様の検査を受けましょう。

◎健康診断で異常が認められたときは、精密検査を受け、医療機関からのアドバイスをもとに仕事の仕方の見直しなど、必要な措置を講じましょう。



出典：『多様な働き方時代のセルフケア』（中央労働災害防止協会）をもとに作成

ⓒJISHA 2026

3　自らの健康管理に対する意識向上

(1) 食事

食生活に偏りがないようにしましょう。お酒は飲みすぎないように、時間や量を決めて楽しみましょう。

(2) 運動習慣

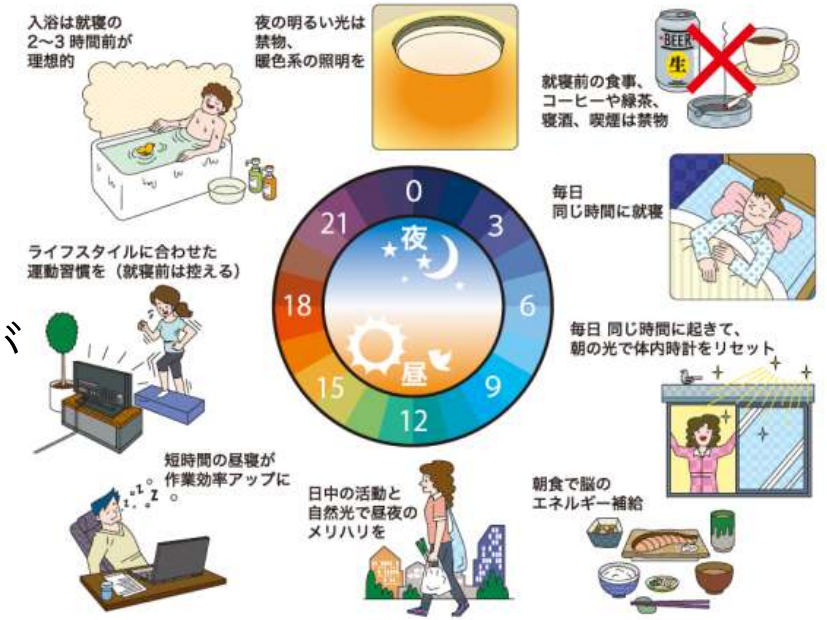
1日30分以上の中強度以上の身体活動

(3) 睡眠

成人の睡眠時間は、6時間以上確保することが望しいとされています。

(4) こころの健康（メンタルヘルス）

悩みは自分ひとりで抱えすぎず、仕事仲間、家族、友人など周りに相談してみましょう。



出典：『多様な働き方時代のセルフケア』（中央労働災害防止協会）をもとに作成

ⓒJISHA 2026

共通項目

第4章

業務災害防止・健康管理に向けた主な取組み

ⓒJISHA 2026

1　長時間の就業による健康障害を防ごう

長時間労働対策のポイント

- 長時間働くことは健康を妨げる原因になります
- 過重な労働は、脳梗塞や心停止などの脳血管や心臓にまつわる病気のリスクを高めます
- 働く時間の自己管理をしましょう

（1）就業時間の管理

（2）過重労働防止

ⓒJISHA 2026

2　メンタルヘルス不調を予防しよう

（1）メンタルヘルスとは

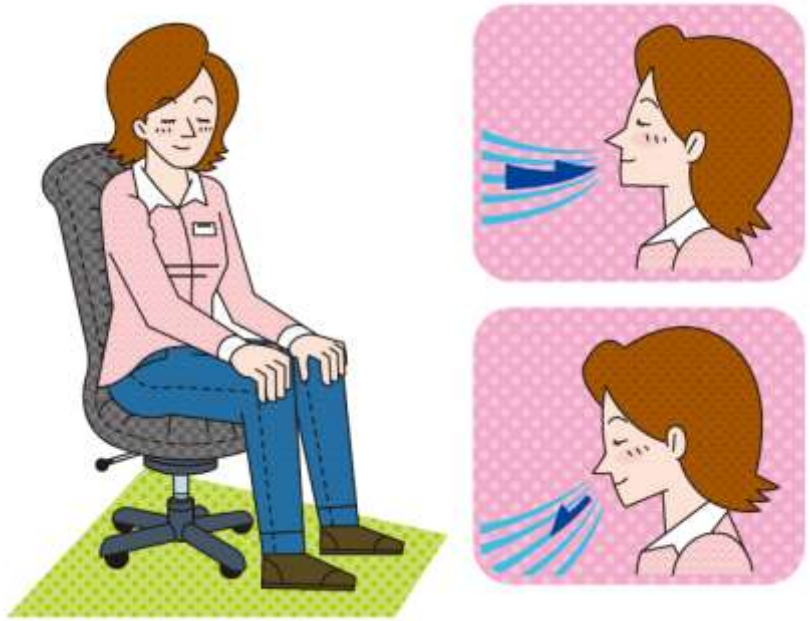
メンタルヘルスとは、心の健康状態のことをいいます。

（2）セルフケア

セルフケアとは、まず、自分のストレスに気づくことから始まります。

（3）ハラスメント対策に係る体制整備の義務化

フリーランス法（特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律）（令和6年11月施行）。



メンタルヘルス不調の予防のポイント

- 自分自身のストレスの状態を把握しましょう
- 「ストレスへの気づき」「ストレスへの対応」について知っておきましょう

■マインドフルネス瞑想法

気持ちを落ち着けたいときは、目をつむってゆっくりと呼吸をします。その際、呼吸の動きに意識を向けることで、自律神経を整えることができます。

ⓒJISHA 2026

4　腰痛予防対策をしよう

腰痛予防のポイント

- 腰まわりに負担が蓄積することを「腰痛借金」といい、腰痛借金をためこまないために、体操や姿勢の改善を心がけましょう
- ストレスが不調を招いたり、心配のしすぎが腰痛の回復に悪影響を与えたりすることがあります
- 作業の負担を軽減できる機器の導入や、十分な作業場所の確保といった環境の整備をしましょう

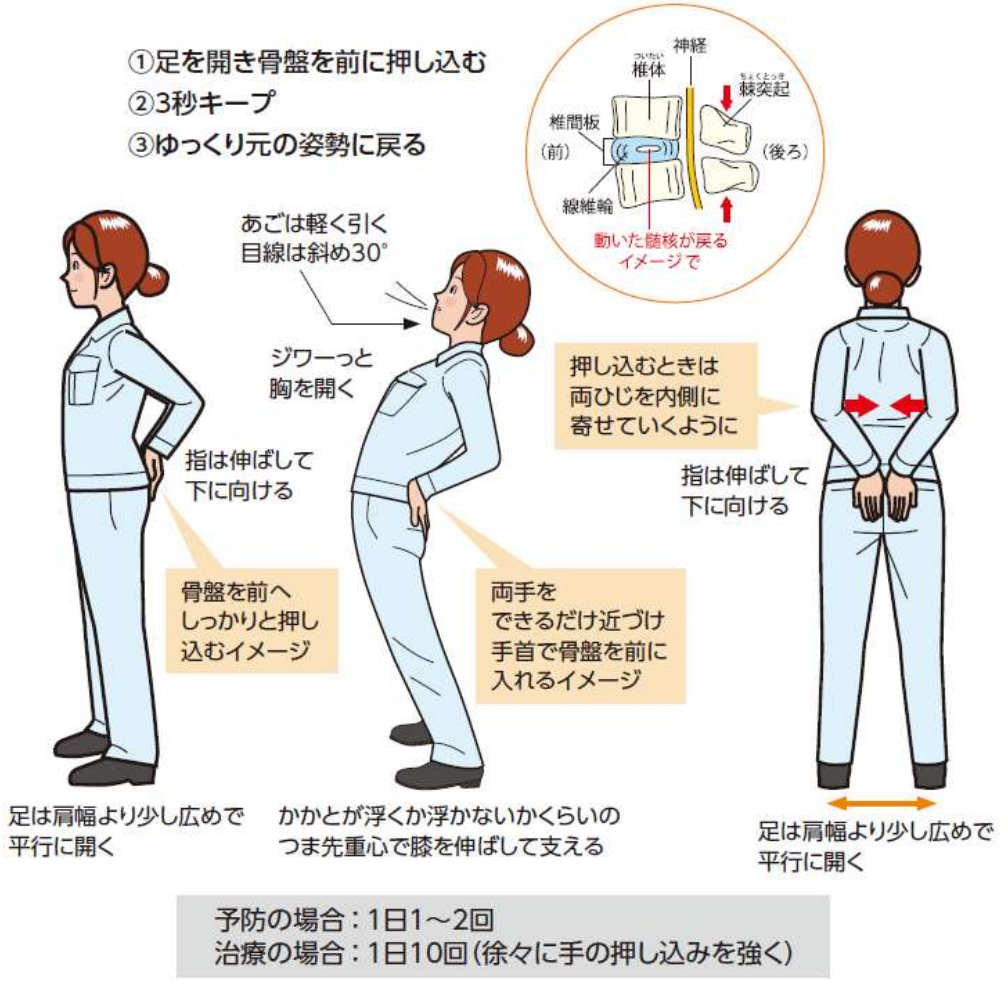
ⓒJISHA 2026

■あなたができる腰痛対策

　前かがみの姿勢を続けると、背中の筋肉が必要以上に収縮して椎間板に負担をかけます。負担が蓄積することは「腰痛借金」と呼ばれています。

(1)「これだけ体操®」の実践

　「腰痛借金」をためこまないための対策として、3秒でできる「これだけ体操®」を実践しましょう。



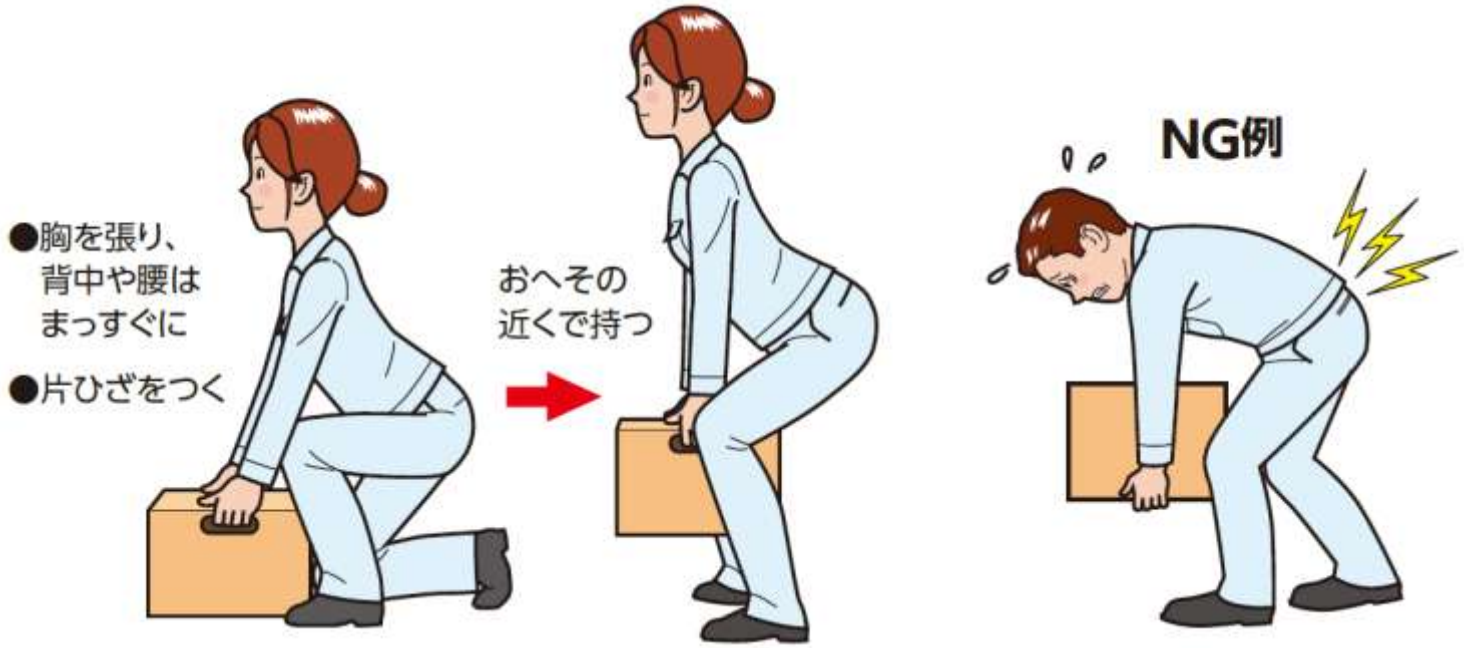
出典：松平浩・川又華代「職場ですぐできる！腰痛対策の新常識」(中央労働災害防止協会 2022年)

ⓒJISHA 2026

（2）適切な作業姿勢を身につける

■物を持つときの姿勢

物を持ち上げるときに、胸を張る姿勢を無意識にとれるようになると「腰痛借金」が増えずにすみます。



出典：松平浩・川又華代「職場ですぐできる！　腰痛対策の新常識」（中央労働災害防止協会　2022年）

ⓒJISHA 2026

5　転倒災害を防ごう

転倒災害防止のポイント

- 転倒は労働災害で最も多い災害です
- どんな業種でも発生しています
- 転倒の主な原因は「つまずく」「滑る」です
- 環境、歩き方に気をつけ、日ごろの体力づくりを心がけましょう

ⓒJISHA 2026

■こんな災害、からだの不調が起きている

災害事例・1　つまずく

駐車場内を歩行中、車止めにつまずいて転倒し、足を骨折した。



ⓒJISHA 2026

災害事例・2　つまずく

倉庫での歩行中に、通路のひび割れにつまずいて転倒し、足を捻挫した。



ⓒJISHA 2026

災害事例・3　滑る

雨で濡れたタイルの上を通ったときに、滑って転倒し、頭部を強打した。



ⓒJISHA 2026

フリーランス
の
業務災害防止

中央労働災害防止協会
健康快適推進部
研修支援課長　飯田　源



ふりにゃん

©JISHA 2026