

HP 公開用抜粋版

※研修資料本体の一部を抜粋したサンプルです

第一種衛生管理者試験対策冊子

基礎知識習得編

医療職向け

要点整理・○×確認問題集

—— 試験に出るところを、短時間で確認するために ——

【収録内容】

- ・試験対策が間に合わないときの最後の砦
 - ・分野別 要点まとめ・暗記整理
 - ・基本確認○×問題
 - ・解答・重要ポイント
- ・間違えやすい問題の詳しい解説

納谷労働衛生コンサルティング

衛生管理者育成支援

第1版 (Version 1.0)

作成日：令和8年5月5日

© 納谷労働衛生コンサルティング

本冊子について

本冊子は、納谷労働衛生コンサルティングの「衛生管理者育成支援」における基礎知識習得用の研修資料です。

第一種衛生管理者試験の頻出事項を中心に、医療職向けに、要点整理、○×確認問題、解答・解説をまとめています。

本冊子は、試験に必要な基礎知識を効率よく確認するための教材ですが、合格を保証するものではありません。

本試験では5択問題への対応が必要であるため、

○×問題による知識定着後、公表問題・市販問題集等による演習を行うことを推奨します。

巻末の索引の使い方

この索引は、単にページを探すためだけでなく、試験直前の記憶確認にも使えます。

索引語を見たら、まず本文を開く前に、

「その語句について何を覚えるべきか」

「数字はいくつか」

「どこがひっかけになるか」

を頭の中で思い出してください。

思い出せなかった語句だけ、本文ページに戻って確認してください。

本冊子の章立て・学習順序について

本冊子の章立て・学習順序は、第一種衛生管理者試験の市販テキスト等で一般的に用いられている分野整理を参考にし、医療職向けの衛生管理者育成支援用に再構成したものです。より詳しく学習したい場合や、5 択形式の問題演習を行いたい場合は、以下の教材等を併用してください。

参考文献・併用推奨教材

・村中一英

『改訂 2 版 この 1 冊で合格！村中一英の第 1 種衛生管理者 テキスト&問題集』
KADOKAWA、2024 年。

・公益財団法人 安全衛生技術試験協会

「第一種衛生管理者試験 公表問題」

本冊子は、上記資料等を参考にしつつ、納谷労働衛生コンサルティングの衛生管理者育成支援における基礎知識習得用教材として独自に作成したものです。

本冊子は、作成時点の公表問題・法令情報等に基づいています。法令改正や試験傾向の変化により、今後の試験では取り扱いが変わる可能性があります。

無断転載・無断複製を禁じます。

© 納谷労働衛生コンサルティング

この冊子の使い方

この冊子は、第一種衛生管理者試験を受験する多忙でなかなか自宅で独学をする時間のとれない医療職向けに、試験に出やすい事項を短時間で確認できるように整理したものです。

すべてを最初から精読する必要はありません。

まずは各章の「最後の砦」で骨格を作り、○×問題で確認し、間違えたところだけ戻ってください。

① 時間がない人

各章の「最後の砦」と○×問題だけを確認してください。

② 標準コース

次の順番で進めてください。

1. 最後の砦
2. 要点まとめ
3. ○×問題
4. 間違えた問題の解説

③ 余裕がある人

詳しい解説まで読み、

なぜ正しいのか、なぜ誤りなのか

を確認してください。

学習方法と合格可能性の目安

この冊子は、第一種衛生管理者試験の頻出事項を短時間で確認できるように整理したものです。

ただし、**冊子を一度読んだだけで合格を保証するものではありません。**

衛生管理者試験では、単に知識を知っているだけでなく、5 択問題の中から正しい選択肢・誤っている選択肢を選ぶ力が必要です。

特に、労働安全衛生法令等では、

- 「以上」「超える」「未満」「以内」
- 「3 年」「5 年」「30 年」「40 年」
- 「請求があった場合」「遅滞なく」

など、細かい表現の違いで正誤が分かります。

以下は合格を保証するものではなく、学習到達度をイメージするための経験的な目安です。

※合格可能性は、学習到達度をイメージするための参考値であり、合格を保証するものではありません。

章	区分	項目	ページ
表紙		第一種衛生管理者試験対策冊子 基礎知識習得編	1
		本冊子について	2
		本冊子の章立て・学習順序、参考文献・併用推奨教材	3
この冊子の使い方			4-5
		時間がない人／標準コース／余裕がある人	4
		学習方法と合格可能性の目安	4-5
		大事な考え方／最低限のおすすめ学習法	5
0. 序章		労働法体系の中で、衛生管理者試験はどこを学ぶのか	6-11
	0-1	労働法全体の大まかな地図	6
	0-2	衛生管理者試験で中心になる法律	6-7
	0-3	実務では重要だが、試験では深追いしない法律	7-8
	0-4	この冊子で扱う5分野	8-9
	0-5	図の見方	9-10
	0-6	まず覚える立ち位置	10
	0-7	受験者へのメッセージ	11
1. 管理体制			12-33
	1-0	試験対策が間に合わないときの最後の砦	12-14
	1-1	この分野の学習ポイント	15
	1-2	総括安全衛生管理者	15-16
	1-3	衛生管理者	16-18
	1-4	衛生工学衛生管理者	19
	1-5	産業医	19-21
	1-6	安全衛生推進者・衛生推進者	21-22
	1-7	衛生委員会	22-23
	1-8	作業主任者	23-24
	1-9	産業医・衛生管理者・衛生工学衛生管理者の比較	24-25
	1-10	管理体制の最重要暗記表	26
	1-11	ここだけは落とさない	26-27
	1-12	直前確認用暗記フレーズ	27
	1-13	基本確認○×問題	28-29
	1-14	解答・重要ポイント	30
	1-15	間違いやすい問題の詳しい解説	30-33
2. 労働生理			34-47
	2-0	試験対策が間に合わないときの最後の砦	34-36
	2-1	この分野の学習ポイント	37
	2-2	心臓・循環	37-38

2-3	血液	38
2-4	呼吸	38
2-5	筋・代謝	38-39
2-6	消化・肝臓・腎臓	39
2-7	神経・内分泌	39-40
2-8	視覚・聴覚・疲労・睡眠	40-41
2-9	基本確認○×問題	42-43
2-10	解答・重要ポイント	44
2-11	間違いやすい問題の詳しい解説	44-47
3. 労働衛生分野		48-75
3-1	試験対策が間に合わないときの最後の砦	48-53
3-2	要点まとめ・暗記整理	54-67
3-2-1	この分野の学習ポイント	54
3-2-2	労働衛生の三管理	54-55
3-2-3	温熱環境・WBGT	55
3-2-4	視環境	55-56
3-2-5	有害化学物質の分類	56-57
3-2-6	有害物質と疾病	57-58
3-2-7	リスクアセスメント	58
3-2-8	有害エネルギー：騒音・振動	58-59
3-2-9	放射線	59-60
3-2-10	感染症・食中毒	60
3-2-11	VDT・情報機器作業	60-61
3-2-12	受動喫煙防止	61
3-2-13	腰痛防止	61-62
3-2-14	事務室環境	62
3-2-15	局所排気装置	62-63
3-2-16	作業環境測定	63-64
3-2-17	呼吸用保護具	64
3-2-18	THP・メンタルヘルス	64-65
3-2-19	労働衛生統計	65
3-2-20	応急処置	65-66
3-2-21	ここだけは落とさない	66
3-2-22	直前確認用暗記フレーズ	66-67
3-3	基本確認○×問題	68-69
3-4	解答・重要ポイント	70
3-5	間違いやすい問題の詳しい解説	70-75
4. 労働安全衛生法令等		76-96

4-1	試験対策が間に合わないときの最後の砦	76-81
4-2	要点まとめ・暗記整理	82-88
4-2-1	この分野の学習ポイント	82
4-2-2	定期自主検査	82
4-2-3	譲渡等の制限	82-83
4-2-4	製造許可物質	83
4-2-5	安全衛生教育・特別教育	83-84
4-2-6	作業環境測定・立入禁止	84
4-2-7	一般健康診断	84-85
4-2-8	特殊健康診断	85
4-2-9	健康診断後の措置	85-86
4-2-10	健康管理手帳	86
4-2-11	面接指導	86-87
4-2-12	ストレスチェック	87
4-2-13	報告義務	87-88
4-2-14	気積・換気・採光・照度	88
4-2-15	休養・清掃・食堂・事務所衛生基準	88
4-3	基本確認○×問題	89-90
4-4	解答・重要ポイント	91
4-5	間違いやすい問題の詳しい解説	91-96
5. 労働基準法		97-109
5-1	試験対策が間に合わないときの最後の砦	97-101
5-1-1	労働時間の原則・休憩・休日	97
5-1-2	割増賃金・管理監督者	98
5-1-3	年次有給休暇・年少者	99
5-1-4	妊産婦・就業規則・解雇	100
5-1-5	最後の一行暗記	101
5-2	もう少し確実に1問を取りたい人の見直し	102-105
5-2-1	この章の学習ポイント	102
5-2-2	労働時間・36協定・適用除外	102
5-2-3	休憩・休日	102-103
5-2-4	割増賃金	103
5-2-5	年次有給休暇	103-104
5-2-6	年少者・妊産婦・育児時間	104
5-2-7	就業規則	104-105
5-2-8	解雇	105
5-3	基本確認○×問題	106
5-4	解答・重要ポイント	107
5-5	間違いやすい問題の詳しい解説	107-109

以下は、研修資料本体からの抜粋サンプルです。

実際の研修資料では、管理体制・労働生理・労働衛生分野・労働安全衛生法令等・労働基準法を収録しています。

4. 労働安全衛生法令等

4. 労働安全衛生法令等

4-1 試験対策が間に合わないときの最後の砦

これだけは覚えよう

労働安全衛生法令等は、第一種衛生管理者試験の中でも、覚える数字・頻度・保存年限が多い分野です。

ただし、試験で問われる数字には一定の型があります。

時間がない場合は、まず以下の数字を優先して覚えましょう。

① まず覚える保存年限

保存年限	主なもの
3年	定期自主検査記録、特別教育記録、作業環境測定記録の原則、労働時間状況の記録
5年	一般健康診断個人票、特殊健康診断個人票の原則、面接指導結果記録
7年	粉じん作業環境測定記録
30年	電離放射線健康診断個人票、特別管理物質の健康診断記録
40年	石綿健康診断個人票、石綿作業環境測定記録

暗記：

3年は検査・教育、5年は健診、30年は電離・特管、40年は石綿。

② まず覚える頻度

頻度	主なもの
1年以内ごと	定期健康診断、ストレスチェック、局所排気装置の定期自主検査
6か月以内ごと	特定業務従事者健診、特殊健診、有機溶剤健診、鉛健診、特定化学物質健診
半月以内ごと	暑熱・寒冷・多湿作業場の測定、坑内通気量測定
1か月以内ごと	放射線関係の測定、ガンマ線照射装置の定期自主検査
2か月以内ごと	空気調和設備等の一部点検
6か月以内ごと	照明設備の点検、大掃除

暗記：

健診は1年か6か月。測定は6か月・半月・1か月。

③ 定期自主検査

- 検査者の資格は原則問わない
- 局所排気装置、プッシュプル型換気装置が代表

4. 労働安全衛生法令等

- 全体換気装置は対象外
- 原則 1 年以内ごと
- 記録保存は 3 年

実務の意味：

設備は設置して終わりではなく、性能が維持されているかを確認する必要がある。

暗記：

局排・プッシュプルは対象、全体換気は対象外。記録 3 年。

④ 譲渡等の制限

厚生労働大臣が定める規格を満たさないと、譲渡・貸与・設置できない機械等がある。

代表例：

- 防じんマスク
- アンモニア用防毒マスク
- 再圧室
- 排気量 40cm³以上のチェーンソー

対象外として頻出：

- 放射線測定器

暗記：

防じん・防毒・再圧室・チェーンソー。放射線測定器は対象外。

⑤ 製造許可物質

製造許可物質は、厚生労働大臣の許可が必要。

代表例：

- クロム酸
- ニトログリコール
- ベンジジン
- 黄りん

対象外として頻出：

- 五硫化りん

暗記：

クロム酸・ニトログリコール・ベンジジン・黄りん。五硫化りんは違う。

⑥ 安全衛生教育・特別教育

雇い入れ時、作業内容変更時には安全衛生教育が必要。

- パート・アルバイトを含むすべての労働者が対象
- 十分な知識・技能があれば一部省略可
- 事業者の任意で実施しないことはできない

特別教育：

4. 労働安全衛生法令等

- 危険又は有害な業務に就かせるときに必要
- 酸素欠乏危険場所、石綿、X線、チェーンソー、放射性物質など
- 記録保存は3年
- 整理上、騒音、紫外線、超音波、潜水は特別教育不要として押さえる

暗記：

雇入れ・作変は教育。特別教育は3年保存。騒音は不要側。

⑦ 作業環境測定・立入禁止

作業環境測定の頻度：

- 原則：6か月以内ごと
- 暑熱・寒冷・多湿：半月以内ごと
- 放射線：1か月以内ごと

保存期間：

- 原則3年
- 放射線5年
- 粉じん7年
- 石綿40年

立入禁止で重要な数字：

- 酸素濃度18%未満
- 炭酸ガス1.5%超

暗記：

測定は原則6か月。暑熱は半月。放射線1か月。酸素18%未満は立入禁止。

⑧ 一般健康診断

一般健康診断の種類：

- 雇入時健康診断
- 定期健康診断
- 特定業務従事者健康診断
- 海外派遣者健康診断
- 給食従事者の検便

重要ポイント：

- 定期健康診断は1年以内ごと
- 特定業務従事者健診は配置換え時または6か月以内ごと
- 既往歴及び業務歴の調査は省略不可
- 心電図、肝機能、血中脂質、貧血などは条件付き省略可
- 給食従事者の検便は雇入れ時または配置換え時に1回

暗記：

既往歴・業務歴は省略不可。特定業務は6か月。

⑨ 特殊健康診断

対象：

- 高圧業務
- 潜水業務
- 電離放射線
- 特定化学物質
- 有機溶剤
- 鉛
- 四アルキル鉛
- 石綿

ポイント：

- 配置替え時にも実施
- 目的は業務適性判断と将来比較の基礎資料
- 保存は原則 5 年
- 電離放射線は 30 年
- 石綿は 40 年
- 有機溶剤は採尿時刻が重要

暗記：

特殊健診は配置替え時も。原則 5 年、電離 30 年、石綿 40 年。

⑩ 健診後措置

健康診断は、実施して終わりではない。

事業者が行うこと：

- 医師等の意見聴取
- 労働者本人への結果通知
- 必要な就業上の措置
- 個人票の保存
- 必要な報告書提出

一般健康診断結果報告書は、常時 50 人以上の事業場で提出。

一方、特殊健康診断結果は、整理上、事業場規模にかかわらず報告対象として押さえる。

暗記：

健診は、通知・意見・措置・保存・報告まで。

⑪ 健康管理手帳

離職時または離職後に交付される。

頻出対象：

- ジアニジン

4. 労働安全衛生法令等

- ベータ-ナフチルアミン
- ベンジジン
- じん肺管理区分 2 または 3

対象外として押さえるもの：

- 水銀
- シアン化水素
- ベンゼン
- 鉛

暗記：

ベンジジン系とじん肺 2・3。水銀・鉛は対象外。

⑫ 面接指導

長時間労働者の面接指導では、次を押さえる。

- 時間外・休日労働 80 時間超
- 疲労の蓄積
- 本人の申出
- 遅滞なく面接指導
- 記録保存 5 年
- 労働時間状況の記録保存 3 年

暗記：

80 時間超 + 疲労 + 申出。面接記録 5 年、労働時間記録 3 年。

⑬ ストレスチェック

試験対策上は、従来どおり次で押さえる。

- 常時 50 人以上で義務
- 1 年以内ごとに 1 回
- 結果は本人にのみ通知
- 高ストレス者面接は本人の申出が必要
- 解雇・昇進・異動の権限を持つ者は実施事務に関与不可
- 面接指導結果記録は 5 年保存

なお、2025 年 5 月公布の改正労働安全衛生法により、労働者数 50 人未満の事業場にもストレスチェック実施が義務化されることになっています。施行期日は公布後 3 年以内に政令で定める日とされています。試験対策では出題時点の制度に注意が必要です。

暗記：

50 人以上、年 1 回、本人通知、面接は申出。

⑭ 労働基準監督署への報告義務

- 労働者死傷病報告：休業 4 日以上は遅滞なく

1. 管理体制

Q24 衛生委員会は、業種を問わず、常時 50 人以上の労働者を使用する事業場に設置しなければならない。

Q25 衛生委員会の議長は、必ず衛生管理者から選ばなければならない。

Q26 衛生委員会の重要な議事に係る記録は、5 年間保存しなければならない。

Q27 当該事業場の労働者で、作業環境測定を実施している作業環境測定士を、衛生委員会の委員として指名することができる。

Q28 高圧室内作業主任者、エックス線作業主任者、ガンマ線透過写真撮影作業主任者は、いずれも免許が必要な作業主任者である。

Q29 特定化学物質作業主任者は、免許を受けた者の中から選任しなければならない。

Q30 潜水作業では潜水土免許が問題になるが、作業主任者の選任とは別である。

索引語 (太字は試験頻出語句)	関連語・補足	ページ
アルブミン	血漿蛋白、肝臓で合成	34-35、39
アルドステロン	Na再吸収	36、40
安全衛生教育	雇入れ時、作業内容変更時、特別教育	7、9、16、77、83、 89、92
安全衛生推進者	10人以上50人未満	13、15、21-22、28、 33
一酸化炭素	CO、ヘモグロビンと結合、吸収缶は赤	49、52、57、64、68- 69、75
一般健康診断	雇入時、定期、海外派遣者、給食従事者検便	76、78-79、84、89-90
医療業	第一種衛生管理者が必要	12、15-16、18、26、 28、30、32
インスリン	血糖低下	36、40、42、44、46
衛生委員会	50人以上、毎月1回、記録3年保存	7-8、13-15、22-23、 26-27、29-30、33
衛生管理者	50人以上、原則専属、週1回巡視	12-19、21-33
衛生工学衛生管理者	501人以上＋一定有害業務30人以上	19、24-26、28、31
衛生推進者	10人以上50人未満、安全管理者不要業種	13、15、21-22、28、 33
SDS	化学物質の譲渡・提供時に交付	58、68、83
エックス線作業主任者	免許型作業主任者	13、23、29、33
大掃除	6か月以内ごと	81、88
解雇	解雇制限、就業規則	100-101、105-107、 109
解雇予告	30日前予告または30日分以上の平均賃金	101、105-107、109
外呼吸・内呼吸	外呼吸＝肺胞、内呼吸＝組織	34-38、42、44
海外派遣者健康診断	一般健康診断の一つ	78、84、89
カドミウム	骨軟化、腎障害	49、57、68、72