

第一種衛生管理者試験対策冊子

3 択分解トレーニング問題集

— 3 択から始めよう、そして△迷いをつぶす —

医療職向け

要点整理・3 択分解トレーニング問題集

—— ○×式で覚えた知識を 5 択問題へつなげるために ——

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 6 日

© 納谷労働衛生コンサルティング

目次

序章 選択問題分解トレーニングの使い方

— 3 択からはじめ 5 択問題へつなげるために、そして△迷いをつぶす — …… 1

第 1 章 3 択分解トレーニング①

管理体制・人数基準

— 50 人、300 人、500 人、1000 人を切り分ける — …… 7

問題編 …… 8

解答・解説編 …… 12

第 1 章まとめ …… 17

第 2 章 3 択分解トレーニング②

作業主任者・免許・技能講習

— 「必要／不要」と「免許／技能講習」を切り分ける — …… 18

問題編 …… 19

解答・解説編 …… 23

第 2 章まとめ …… 28

第 3 章 3 択分解トレーニング③

譲渡等の制限・定期自主検査・表示・リスクアセスメント

— 対象／対象外、1 年／2 年、表示事項を切り分ける — …… 29

問題編 …… 31

解答・解説編 …… 35

第 3 章まとめ …… 40

第 4 章 3 択分解トレーニング④

酸素欠乏・作業環境測定・有害業務

— 酸素 18%、硫化水素 10ppm、測定項目を切り分ける — …… 42

問題編 …… 44

解答・解説編 …… 48

第 4 章まとめ …… 53

第 5 章 3 択分解トレーニング⑤

健康診断・保存年限・面接指導・ストレスチェック

— 3 年・5 年・30 年・40 年、本人申出、50 人以上を切り分ける — …… 55

問題編 …… 57

解答・解説編 …… 61

第 5 章まとめ …… 66

第 6 章 3 択分解トレーニング⑥

労働衛生・労働基準法・横断確認

— 労働衛生の基礎と労基法のひっかけを最後に切る — …… 68

問題編 …… 70

解答・解説編	……	74
第6章まとめ	……	79
第7章 3択分解トレーニング⑦		
一般労働衛生・事務所環境・情報機器作業・救急処置		
— 事務室、照度、情報機器作業、腰痛、熱中症を補強する —	……	81
問題編	……	83
解答・解説編	……	87
第7章まとめ	……	92
第8章 3択分解トレーニング⑧		
化学物質管理・保護具・局所排気装置・粉じん・石棉		
— 法改正・実務系のひっかけを補強する —	……	94
問題編	……	96
解答・解説編	……	100
第8章まとめ	……	105

直前確認用キーワード一覧

この問題集を一通り終わると、以下のキーワードを見たときに、「どこがひっかけになりやすいか」を考えられるようになります。

人数基準・管理体制

50人以上／300人以上／500人超／1000人以上／3001人以上／衛生管理者／専任衛生管理者／産業医／専属産業医／衛生委員会／安全衛生推進者・衛生推進者

作業主任者・資格

作業主任者／免許／技能講習／潜水土／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／鉛作業主任者／石綿作業主任者／有機溶剤作業主任者／特定化学物質作業主任者／酸素欠乏危険作業主任者

化学物質・設備

譲渡等の制限／防じんマスク／防毒マスク／局所排気装置／プッシュプル型換気装置／全体換気装置／定期自主検査／表示対象物質／SDS／リスクアセスメント

酸欠・作業環境測定

酸素 18%未満／硫化水素 10ppm 超／酸素欠乏危険作業／作業環境測定／粉じん／騒音／有機溶剤／特定化学物質／電離放射線／ダイオキシン類

健康診断・保存年限

一般健康診断／特殊健康診断／配置前・配置替え時健診／一般健康診断個人票 5年／衛生委員会議事録 3年／作業環境測定記録／30年保存／40年保存／面接指導／ストレスチェック

労働基準法・労働衛生一般

労働時間／休憩／休日／時間外労働制限／妊産婦／年少者／就業規則／年次有給休暇／事務所衛生基準／照度／情報機器作業／腰痛予防／熱中症／受動喫煙

序章 選択問題分解トレーニングの使い方

— 3 択からはじめ 5 択問題へつなげるために、そして△迷いをつぶす —

1. この冊子の目的

この冊子は、第一種衛生管理者試験の本試験形式に対応するための、選択問題分解トレーニング用教材です。

これまでの学習では、基礎知識を整理し、○×問題を通じて重要事項を確認してきました。

しかし、本試験は○×問題ではありません。実際の試験では、5つの選択肢の中から、正しいもの、または誤っているものを選ぶ必要があります。

つまり、本試験で必要なのは、単に知識を覚えていることだけではなく、各選択肢を読み、正しいか誤っているかを判断し、最後に設問の条件に合わせて答えを選ぶ力です。

この冊子では、その力を身につけるために、選択肢を一つずつ分解して考える練習を行います。

2. 本試験の5択問題は、○×問題の集合である

本試験の5択問題は、一見すると難しく見えます。

しかし、分解して考えると、5つの選択肢それぞれについて、正しいか誤っているかを判断する問題です。

たとえば、5択問題は次のように分解できます。

- A 正しいか、誤っているか
- B 正しいか、誤っているか
- C 正しいか、誤っているか
- D 正しいか、誤っているか
- E 正しいか、誤っているか

そのうえで、設問文が、
正しいものはどれか
誤っているものはどれか

のどちらを聞いているのかを確認し、最終解答を選びます。

本試験で失点しやすいのは、知識がまったくない場合だけではありません。

「正しいもの」を選ぶ問題なのに「誤っているもの」を探してしまう。

選択肢の一部だけを読んで判断してしまう。

数字や保存年限を少しだけ取り違える。

「以上」「超える」「未滿」「以内」を読み違える。

こうした小さな読み違いが、本試験では大きな失点につながります。

そのため、この冊子では、まず選択肢を一つずつ○×△で分解してから、最後に最終解答を選ぶ練習を行います。

3. ○・×・△の付け方

この冊子では、各選択肢に、次の3つの印を付けながら解きます。

○ 正しいと判断できる

× 誤りと判断できる

△ 判断に迷う

○は、自信をもって正しいと判断できる選択肢です。

×は、自信をもって誤りと判断できる選択肢です。

△は、知識があいまいで、すぐには正誤判断ができない選択肢です。

重要なのは、最初からすべての選択肢を完全に○×で切ろうとしないことです。

本試験では、人間が限られた時間の中で問題を解きます。

どれだけ勉強していても、迷う選択肢は必ず出てきます。

そのため、実戦では、△をどう扱うかが非常に重要になります。

4. 実戦では「△つぶし」が多い

本試験では、理想的にはすべての選択肢を次のように判断できればよいです。

A ○

B ×

C ×

D ○

E ×

しかし、実際には次のようになることが少なくありません。

A ○

B △

C ×

D △

E ×

この場合、すぐに答えを出すのではなく、残った△同士を比較します。

どちらの選択肢がより怪しいか。

どちらに数字のひっかけがあるか。

どちらに対象外のすり替えがあるか。

どちらに保存年限の取り違えがあるか。

どちらに「必ず」「すべて」「一切」のような強すぎる表現があるか。

このように、△を一つずつ減らしていく作業が、実戦での得点力につながります。

この冊子では、この作業を「△つぶし」と呼びます。

5. △が残ったときに見るポイント

△が複数残った場合は、次の順番で確認します。

① 数字を疑う

衛生管理者試験では、数字のひっかけが頻出です。

特に注意する数字は、次のとおりです。

10 人、50 人、300 人、500 人、1000 人、3001 人

14 日以内

毎週 1 回、毎月 1 回

6 か月以内ごと、1 年以内ごと

3 年、5 年、7 年、30 年、40 年

80 時間超

酸素 18%未満

硫化水素 10ppm 超

CO₂ 5000ppm

数字が入っている選択肢で迷った場合は、まずその数字が本当に正しいかを確認します。

② 対象／対象外を疑う

試験では、「対象となるもの」と「対象外のもの」の入れ替えがよく出ます。

たとえば、次のようなものは注意が必要です。

譲渡等の制限の対象か、対象外か

特別教育の対象か、対象外か

作業主任者が必要か、不要か

健康管理手帳の対象か、対象外か

「それらしい言葉」が出ていても、必ず対象になるとは限りません。

③ 免許／技能講習を疑う

作業主任者や資格の問題では、免許と技能講習の区別がよく問われます。

免許：

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

高圧室内作業主任者

潜水士

技能講習：

鉛作業主任者

石綿作業主任者

有機溶剤作業主任者

特定化学物質作業主任者

酸素欠乏危険作業主任者

「免許」と書かれているだけで正しいとは限りません。

石綿、鉛、有機溶剤、特定化学物質などは、技能講習側として確認します。

④ 保存年限を疑う

保存年限は、直前まで混乱しやすい分野です。

3年：

衛生委員会議事録、定期自主検査記録、特別教育記録、労働時間状況記録

5年：

一般健康診断個人票、鉛健診、有機溶剤健診、面接指導記録

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、特別管理物質健診

40年：

石綿健診、石綿作業環境測定記録

保存年限で迷った場合は、3年・5年・30年・40年の入れ替えを疑います。

⑤ 条件語を疑う

次の言葉が入っている選択肢は、条件の有無に注意します。

本人の申出

請求があった場合

遅滞なく

常時

専属

専任

原則として

一定の場合

長時間労働者の面接指導、ストレスチェック、妊産婦の労働制限、健康診断結果通知などでは、条件語の抜け落ちがひっかけになります。

6. 設問文を先に確認する

選択肢を読む前に、必ず設問文を確認します。

特に、次の部分に線を引くつもりで読みます。

正しいものはどれか

誤っているものはどれか

該当するものはどれか

該当しないものはどれか

違反しているものはどれか

設問文を読み違えると、選択肢の正誤判断が合っていても、最終解答を間違えます。

そのため、この冊子では各問題で、

設問条件：正しいもの・誤っているもの

を意識してから最終解答を選びます。

7. 3 択から始める理由

本試験は 5 択ですが、この冊子では、まず 3 択問題から始めます。

理由は、いきなり 5 択に入ると、読む量が多くなり、知識の確認よりも読解の負担が大きくなるからです。

3 択では、選択肢が少ないため、次の練習に集中できます。

設問文を確認する

各選択肢に○×△を付ける

△を比較する

最終解答を選ぶ

解説で全選択肢を確認する

3 択でこの型に慣れたあと、5 択問題に進みます。

つまり、この冊子の流れは次のとおりです。

3 択問題

= 選択肢を分解して読む練習

5 択問題

= 本試験形式に近い問題で得点する練習

8. 解説の読み方

この冊子では、正解肢だけでなく、すべての選択肢に解説を付けています。

理由は、実際の試験では、正解肢だけを知っていても得点できないからです。

他の選択肢がなぜ正しいのか、なぜ誤っているのかを判断できて、はじめて本試験で選択肢を切る力がつきます。

解説では、ひっかけになりやすい選択肢に、

(ひっかけ)

と表示しています。

(ひっかけ) が付いている選択肢は、試験で間違えやすい表現、数字、対象外、保存年限、条件語などを含むものです。

間違えた場合は、必ず解説を読み直してください。

9. この冊子の使い方

各問題は、次の順番で解いてください。

1. 設問文を読み、「正しいもの」か「誤っているもの」かを確認する
2. 各選択肢に○・×・△を付ける
3. 明らかな○、明らかな×を先に処理する
4. △が残った場合は、数字・対象外・保存年限・条件語を確認する
5. 最終解答を選ぶ
6. 解説を読み、全選択肢の判断理由を確認する
7. (ひっかけ) が付いた選択肢を重点的に見直す

この順番で解くことで、単に正解を覚えるのではなく、選択肢を切る力が身につきます。

10. この冊子のゴール

この冊子のゴールは、すべての問題を暗記することではありません。

本当のゴールは、初めて見る選択肢に対しても、

これは数字が怪しい

これは対象外のひっかけかもしれない

これは保存年限の入れ替えだ

これは条件語が抜けている

これは免許と技能講習の混同だ

と考えられるようになることです。

衛生管理者試験では、まったく知らない知識だけで失点するのではなく、見たことのある知識を少しずらされて失点することが多くあります。

だからこそ、○×で覚えた知識を、選択問題の中で使える形に変える必要があります。

この冊子では、3 択から 5 択へ段階的に進みながら、最後に残った△をつぶす力を育てます。

本試験では、迷う問題が必ずあります。

しかし、迷ったときに何を見るか、どこを疑うかを身につけていれば、正答率は上がります。

この冊子は、そのための実戦トレーニングです。