

「はしご」「脚立」作業等の、

ちょっとした高さからの墜落災害に注意しましょう！！

選び方

●接点までの高さ：地面から接点までの高さ

接点までの高さ	はしごの長さ
7mまで	8mタイプ
6mまで	7mタイプ
5mまで	6mタイプ
4mまで	5mタイプ
3mまで	4mタイプ
2mまで	3mタイプ

75°

はしご

設置するときや持ち運ぶときは、配電線に注意すること

選び方

●作業高さ：脚立状態での作業ができる高さ
●接点までの高さ：はしご状態での地面から接点までの高さ

作業高さ	脚立のタイプ	接点までの高さ
4.6mまで	360cmタイプ	3.7mまで
4.3mまで	330cmタイプ	3.1mまで
4.0mまで	300cmタイプ	2.5mまで
3.7mまで	270cmタイプ	1.9mまで
3.4mまで	240cmタイプ	1.3mまで
3.4mまで	210cmタイプ	
3.1mまで	180cmタイプ	
2.8mまで	150cmタイプ	
2.5mまで	120cmタイプ	
2.2mまで	90cmタイプ	

※作業高さのサイズは、身長160cmの方を基準にしています

75°

脚立

脚立から身体を乗り出すこと禁止
上向き作業すること禁止

はしごの裏面を使用すること禁止

天板にのらない
すわらない
またがらない

使い方

●昇降面の左右方向に転倒しやすいので十分注意してください

作業帽(ヘルメット)を着用してください

両手・両足を使って1段ずつ昇り降りしてください

昇り降りに支障をきたすような荷物は、背中に背負ってください

滑りにくいはき物を使用してください

補助者

75°

90°

水平な地面(床)と踏みざんを平行にしてください

ロック状態

ロック金具

メーカーにより異なります

2連・3連はしごは昇る前に必ず左右のロック金具が確実にロックされていることを確認してください

はしごから身体を乗り出すこと禁止

はしごは高所へ昇降する為のものです。はしご上での作業すること禁止

使い方

●昇降面の左右方向に転倒しやすいので十分注意してください
●脚立の上で作業する時は、天板を含め上から3段目(210cmタイプ以下は2段目)以下の踏みざんに乗り、天板や踏みざんに身体を当て、安定させた状態で作業してください

両手・両足を使って1段ずつ昇り降りしてください

作業帽(ヘルメット)を着用してください

昇り降りに支障をきたすような荷物は、背中に背負ってください

滑りにくいはき物を使用してください

補助者

75°

水平な面

開き止め金具は、確実にロックしてください

脚立使用時

メーカーにより異なります

はしご使用時

●使用最大高さ：乗ることができる最大高さ

240cm以上の脚立

210cm以下の脚立

2m以上の高所での作業時はヘルメットと安全帯を着用してください

上から2段目の踏みざん

身体をささえる部分

使用最大高さ

上から3段目の踏みざん

身体をささえる部分

使用最大高さ

このミニポスター(裏面含む)は軽金属製品協会が作成したものです。

軽金属製品協会(無断転用禁止)

はしご・脚立作業時における労働災害では、高さ1m程度からの墜落による死亡災害や重篤災害も発生しています。「これぐらいなら平気」「この程度なら大丈夫」という慢心は事故のもと。まさに「1メートルは一命取る」です。

「足場台（脚立足場）」「三脚」からの墜落災害も要注意。 正しい使用方法を心がけましょう！！

選び方



足場台

使い方



選び方

※作業高さのサイズは、身長180cmの方を基準にしています

三脚のタイプ	作業高さ
360cmタイプ	4.3mまで
330cmタイプ	4.0mまで
300cmタイプ	3.7mまで
270cmタイプ	3.4mまで
240cmタイプ	3.1mまで
210cmタイプ	2.8mまで
180cmタイプ	2.8mまで
150cmタイプ	2.5mまで
120cmタイプ	2.2mまで
90cmタイプ	1.9mまで

●使用最大高さ：乗ることができる最大高さ

三脚



使い方

2m以上の高所での作業時はヘルメットと安全帯を装着してください

- 昇降面の左右方向に転倒しやすいので十分注意してください
- 三脚の上で作業する時は、天板を含め上から4段目（180cmタイプ以下は3段目）以下の踏ざんに乗り、天板や踏ざんに身体を当て、安定させた状態で作業してください

開き止め（チェーン等）を必ずかけてください

210cm以上の三脚
乗ることができるのは上から4段目以下です

180cm以下の三脚
乗ることができるのは上から3段目以下です

75° 75° 水平な面



脚立や三脚等は、誰もが気軽に使える便利な道具である反面、誤った使い方をすると大ケガにつながりやすいリスクもはらんでいます。独立行政法人国民生活センターが公開している「誤った使用方法による災害事例の動画」等を参考にしながら、各職場においては「墜落災害防止」のための安全教育の再徹底をお願いします。

動画：脚立・はしごからの転落 - スタントマンによる再現例 - ➡

