

# 危険体感研修メニュー一覧



北海道電力株式会社  
火力部 火力技術研修センター

番号	危険体感項目	体感項目内容	スタート (予定)	所要 時間
	挨拶・危険体感概論	スライドによる安全・危険の概要説明	13:00	0:18
	スケジュール説明・服装チェック	危険体感訓練の流れの説明と指差呼称による服装チェック	13:18	0:03
1	ポケットハンド危険体感	ポケットハンドをしたまままで、不意に後方から押されて体制を崩すと、いかに危険か体感する。	13:21	0:05
2	60kg墜落衝撃危険体感	人間の体重に見立てた60kgのタックルバックを5mの高さから落下させ、その時の衝撃と衝撃荷重を表示して墜落を体感する。	13:26	0:05
3	墜落衝撃危険体感	5kgのウエイトを5mの高さから落下させ、ネットで受止めることによりその時の衝撃力を体感する。	13:31	0:05
4	飛来落下危険体感	400gのラチェットレンチを5mの高さから落下させ、人間の頭蓋骨と同強度の植木鉢に当て、自分の頭に落下した場合を想像させる。	13:36	0:04
5	安全帯ぶら下がりが危険体感(フルハーネス2人/腹2人)	安全帯を装着し使用中と仮定し、高所から転落した場合の衝撃までは体感しないものの、吊られた状態で体に掛かる荷重を体感する。	13:40	0:10
6	高所開口部危険体感	高所で作業する際の安全帯の使い方、手摺高さの有効性など、実際の高所を体感させて高所に於ける注意点を学習させる。	13:50	0:07
7	酸欠測定危険体感	酸素濃度測定器は18%で危険を知らせる警報がなるが、息を袋の中で吸ったり吐いたりして酸欠危険濃度を体感する。	13:57	0:03
8	感電危険体感(掌・ドライバー)	50mA・3secの電流が心臓に流れると死に至ることから、危険のない2mA・100msecの電流で感電体感を経験させる。	14:00	0:06
9	コンデンサー帯電危険体感	コンデンサ回路を有している場合、電源を遮断しても電荷が残っているので、実際にショートさせて危険を体感する。	14:06	0:02
10	指挟み危険体感(手の甲と指先)	50gの鉄球を高さ10cmから指先に落下させ、その衝撃荷重を指先に体感する。	14:08	0:03
11	手動式チェーン巻き込まれ危険体感	駆動しているチェーンに不用意に指を入れると、瞬時にスプロケットに指が巻き込まれる危険な状態を体感する。	14:11	0:06
12	卓上ドリル危険体感	回転するドリルに軍手が一瞬で巻き込まれる危険な状態を体感する。	14:17	0:03
13	回転体巻き込まれ強さ危険体感 (ロープ)	回転体にロープが巻き込まれる時、そのロープを手で止めようとした時に人の力では止められない危険な状態を体感する。	14:20	0:04
14	ローラー巻き込まれ危険体感 (ダミー人形)	ダミー人形を回転するロールに近づけ巻き込ませて、ダミー人形の手・腕が引き千切れる危険な状態を体感する。	14:24	0:05
15	ローラー巻き込まれ危険体感 (竹棒)	竹棒を回転するロールに近づけ巻き込ませて、竹棒が引き込まれ破断する危険な状態を体感する。	14:29	0:02
16	小型ローラー挟まれ危険体感	実際に小型のローラーに手を押し当てることにより、ローラーに手が引き込まれていく危険な状況を体感する。	14:31	0:05
17	稼働設備清掃巻き込まれ危険体感 (ウエス)	回転する稼働設備の清掃作業を想定し、回転体にウエスが簡単に巻き込まれる危険な状態を体感する。	14:36	0:02
18	電工ドラム発熱危険体感	電工ドラムケーブルの状態(引き出し状態・巻き付け状態)による発熱およびケーブル温度の違いをサーモカメラにより計測する。	14:38	0:03
	休憩		14:41	0:10
19	脚立作業危険体感	不安定な場所での使用や開止め金具外れ時の状態を再現させ、その危険を体感する。	14:51	0:10
20	縄梯子危険体感	昇降設備の無いタンクやサイロ内での作業を想定し、実際に数段昇降させて、縄梯子の不安定な状況を体感する。	15:01	0:07
21	梯子危険体感	一般的に使用する梯子であるが、安易に使用すると非常に不安定になる危険な状態を体感する。	15:08	0:05
22	一本吊り危険体感 (3mmワイヤー)	ワイヤーで1本吊りをすると燃りが戻り、吊り荷が回転し強度が60%に低下して、ワイヤーが切断して危険な状態を体感する。	15:13	0:03
23	荷振れ強さ危険体感 (1tウエイト)	荷を吊上げる場合、吊り芯がずれたまま吊上げると、思わぬ方向に荷が振れて人の力では止められない危険な状態を体感する。	15:16	0:03
24	安全靴強度体感 (1tウエイト)	安全靴とスニーカーの中に竹棒を入れ吊り荷の下に置き荷を降ろした場合、安全靴中の竹棒が割れないことを確認し安全性を再確認させる。	15:19	0:03
25	手指挟まれ危険体感(玉掛け時)	玉掛け時にワイヤーと吊り荷の間に指の代わりに竹棒を挿入し、荷を吊って竹棒が破壊される危険な状態を体感する。	15:22	0:06
26	吊り荷激突危険体感 (500kg単管束)	狭い場所での荷を吊上げる場合、吊り芯がずれたまま吊上げると、思わぬ方向に荷が振れて作業者に激突する危険な状態を体感する。	15:28	0:05
27	階段歩行危険体感	階段の一部に傾斜を付け普段どおりに通行させることにより、下半身に掛かる不安定な状態を体感させ、手摺の重要性を学ぶ。	15:33	0:05
28	滑り転倒危険体感	平板・足場板・ボールローラー・縞鋼板・フリーローラー等の上を歩行させて、滑り転倒の危険性を体感する。	15:38	0:04
29	台車の死角危険体感	台車に載せる荷物の量によって、前方の死角の範囲が変わることを体感させ、危険予知の感受性向上を図る。	15:42	0:05
30	酩酊危険体感	酩酊ゴーグルを装着し、床上の黄色ライン上を歩かせ、正常に歩行できるか体感する。	15:47	0:04
31	粉体吸引作業危険性体感	サイロ内の粉体を内部に入槽して吸引清掃する状況を再現し、蟻地獄状に吸い込まれる状況を体感させ、危険感受性の向上を図る。	15:51	0:03
32	グラインダー暴れ・弾かれ危険性体感	グラインダー使用時の暴れ・弾かれ状況を再現し、その危険な状況を体感させ、グラインダー接触による切創事故の防止を図る。	15:54	0:05
	挨拶・タッチアンドコール		15:59	0:01
		合計	16:00	3:00