

足場・建設現場ですぐ使える！
法令上の高さ基準を4段階でまるごと整理。

高さ基準ごとの法的義務 早見表

2m以上

義務内容	墜落防止措置(手すり・中さん・幅木)
手すり高さ	85cm以上
中さん高さ	35~50cm
幅木高さ	10cm以上(落下物防止)
根拠条文	安衛則 第518・519・563条

▶ 全作業の出発点。まず「2m」を意識する。

5m以上

フルハーネス型	建設業ガイドラインで使用を推奨
胴ベルト型	6.75m未満は使用可だが切替推奨
特別教育	受講必須(学科4.5h+実技1.5h)
根拠	フルハーネス使用作業ガイドライン
ポイント	胴ベルト型は腰へ荷重集中→NG

6.75m以上

フルハーネス型	使用義務(法令上確定)
胴ベルト型	使用禁止
ランヤード取付	腰より高い位置が原則
根拠条文	安衛則 第520・521条

▶ 6.75m=フルハーネス義務の明確なライン。

10m以上

高所作業車	技能講習修了者のみ運転可
根拠条文	安衛令 第20条第14号
定期自主検査	月次実施・年次は特定自主検査
記録保管	3年間

▶ 高所作業車の資格(技能講習)を確認。

現場チェックポイント

今すぐ確認できる4ポイント

- 【2m】手すり(85cm↑)・中さん(35~50cm)・幅木(10cm↑)を設置しているか
- 【5m】フルハーネスを装着しているか(建設業は5m以上で推奨)
- 【6.75m】胴ベルト型は使用禁止。フルハーネス型のみ使用すること
- 【10m】高所作業車は技能講習修了者のみが運転していること



ショックアブソーバ選定基準

第1種

自由落下距離	1.8m
衝撃荷重	4.0kN以下
適用	U字吊り・水平移動

第2種

自由落下距離	4.0m
衝撃荷重	6.0kN以下
適用	背中D環・フリーフォール

※ ショックアブソーバは展開(衝撃を受けた)後は必ず廃棄。ランヤードも墜落衝撃後は即交換。