

# 第一種衛生管理者

## 30 日学習シート

仕事をしながら、頻出から迷わず合格へ進むための実行表

### このシートの使い方

全部を完璧に覚える必要はありません。受験日と使える時間を書き、今日のチェック項目を一つずつ進めてください。疲れた日は過去問 3 問だけでも十分です。

### はじめに

仕事のあとに勉強しようとしても、疲れて問題集を開けない日があります。過去問を解いて点数が取れないと、「本当に間に合うのか」と不安になることもあります。

このシートは、勉強時間が限られている社会人が、毎日やることを迷わず決めるための 30 日計画です。全部を完璧に覚えることより、頻出分野を優先して、間違えた箇所を少しずつ減らすことを目的にしています。

合格を保証する資料ではありません。試験日程、受験資格、手続き、法令の最新情報は、安全衛生技術試験協会や厚生労働省などの公式情報も必ず確認してください。

### 1. 今日、最初を書くこと

確認項目	記入欄
受験予定日	
今日から試験日までの日数	
平日に使える時間	1 日 分
休日に使える時間	1 日 分
使用するテキスト	

確認項目	記入欄
使用する過去問・公表問題	

## 続けるための最低ライン

勉強できない日があっても、計画が終わるわけではありません。疲れた日は以下のどれか一つだけで十分です。

- 過去問を 3 問だけ解く
- 前日に間違えた選択肢を 1 つだけ説明できるようにする
- 頻出数字を 5 項目だけ見る

ゼロの日を責めるより、翌日に小さく戻る方が合格には近づきます。

## 2. 30 日間の全体像

期間	目的	やること
1～5 日目	試験全体を把握する	科目・合格基準・教材・過去問の形式を確認
6～12 日目	得点源を作る	関係法令、有害業務、労働衛生の頻出を学ぶ
13～18 日目	苦手を崩す	労働生理、数字、計算、引っ掛けを練習
19～24 日目	過去問を得点に変える	問題演習と誤答理由の言語化
25～28 日目	足切りを防ぐ	苦手科目を集中復習

期間	目的	やること
29～30 日目	本番準備	数字・持ち物・時間配分を確認

### 3. 1～5 日目: 迷わない土台を作る

#### 目標

最初の 5 日間は、いきなりすべて暗記する期間ではありません。「どの分野に時間を使うか」を決める期間です。

日	学習内容	完了
1	試験科目、合格基準、受験日を確認する	<input type="checkbox"/>
2	テキストの目次を読み、過去問を 10 問だけ解く	<input type="checkbox"/>
3	関係法令の出題範囲と数字を確認する	<input type="checkbox"/>
4	労働衛生の有害業務・有害業務以外を区別する	<input type="checkbox"/>
5	労働生理の苦手テーマを一つ特定する	<input type="checkbox"/>

#### この期間の判断

10 問解いてほとんど分からなくても、失敗ではありません。最初の点数ではなく、「分からない分野が見えた」ことが収穫です。

### 4. 6～12 日目: 頻出分野から得点源を作る

#### 優先して確認する分野

分野	確認すること	自信
関係法令	選任、健康診断、年次有給休暇、巡視頻度	<input type="checkbox"/>

分野	確認すること	自信
労働衛生 (有害)	有害物質、粉じん、記録保存期間、保護具	<input type="checkbox"/>
労働衛生 (非有害)	事務所環境、換気、照度、救急処置	<input type="checkbox"/>

日	学習内容	完了
6	関係法令の基本事項を読み、該当過去問を解く	<input type="checkbox"/>
7	選任・巡視・健康診断の数字を整理する	<input type="checkbox"/>
8	年次有給休暇の表と計算を解く	<input type="checkbox"/>
9	有害業務の物質と健康障害を対応させる	<input type="checkbox"/>
10	粉じん・有機溶剤・特定化学物質を整理する	<input type="checkbox"/>
11	記録保存期間と測定・保護具を確認する	<input type="checkbox"/>
12	6～11 日目の誤答だけを解き直す	<input type="checkbox"/>

## 間違えた問題の残し方

正答を写すのではなく、次の一行を書きます。

自分が選んだ理由: \_\_\_\_\_ / 間違えた原因: 数字・主語・例外・知識不足`

この分類が、後半の引っ掛け対策に役立ちます。

## 5. 13～18 日目: 労働生理・数字・計算を立て直す

### 目標

覚えにくい箇所は、長時間眺めるより、小さい問題で何度も確認します。

日	学習内容	完了
---	------	----

日	学習内容	完了
13	血液・循環・呼吸の頻出事項	<input type="checkbox"/>
14	神経・筋肉・疲労・体温調節	<input type="checkbox"/>
15	頻出数字を対比表にする	<input type="checkbox"/>
16	CO2 濃度・換気量など計算問題を解く	<input type="checkbox"/>
17	引っ掛け問題を解き、誤読の理由を書く	<input type="checkbox"/>
18	苦手テーマの問題だけを再挑戦する	<input type="checkbox"/>

## 数字暗記のチェック

数字テーマ	すぐ説明できる	もう一度確認
保存期間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
巡視頻度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
選任に関する人数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有給休暇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
換気・CO2 の計算手順	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 6. 19～24 日目: 過去問を得点に変える

### 目標

この時期は、正解数だけでなく「正しい理由を言える問題」を増やします。

日	学習内容	完了
19	公表問題または過去問を時間を測って解く	<input type="checkbox"/>

日	学習内容	完了
20	間違えた問題を分野別に分類する	<input type="checkbox"/>
21	関係法令の誤答を解き直す	<input type="checkbox"/>
22	労働衛生の誤答を解き直す	<input type="checkbox"/>
23	労働生理・計算の誤答を解き直す	<input type="checkbox"/>
24	再度セット問題を解き、改善を確認する	<input type="checkbox"/>

## 誤答集計

分野	1 回目の誤答数	解き直しの誤答数	次にやること
関係法令			
労働衛生（有害）			
労働衛生（非有害）			
労働生理			

## 7. 25～28 日目: 科目の穴を塞ぐ

第一種衛生管理者は、全体の得点だけでなく、科目ごとの基準にも注意が必要です。得意科目ばかりを解くのではなく、誤答が多い科目を優先します。

日	学習内容	完了
25	最も誤答が多い科目を集中復習	<input type="checkbox"/>
26	2 番目に誤答が多い科目を集中復習	<input type="checkbox"/>

日	学習内容	完了
27	引っ掛け・数字・計算を短時間で一巡	<input type="checkbox"/>
28	本番を意識してセット問題を解く	<input type="checkbox"/>

## 自分への確認

- 誤答の多い分野を言える:
- 数字の混同ポイントを3つ言える:
- 分からない問題で立ち止まりすぎない方法を決めた:

## 8. 29～30日目: 本番で取りこぼさない準備

日	やること	完了
29	頻出数字、誤答メモ、持ち物、会場・時刻を確認	<input type="checkbox"/>
30	新しい教材を増やさず、確認事項だけを見る	<input type="checkbox"/>

## 当日の確認欄

項目	確認
受験票・本人確認書類など必要物の最新案内を公式情報で確認した	<input type="checkbox"/>
試験会場と移動時間を確認した	<input type="checkbox"/>
見直しの時間を残す方針を決めた	<input type="checkbox"/>
迷った問題に時間を使いすぎないと決めた	<input type="checkbox"/>

## 9. 不安になったときの戻り先

今の悩み	次に確認するページ
何から手を付けるか分からない	独学ロードマップ
過去問の点数が伸びない	過去問の使い方
数字や文章の違いで落とす	引っ掛け問題対策
計算問題を避けている	CO2 濃度・換気量の計算問題
独学のままでよいか不安	独学と通信講座の比較

サイト: <https://eisei-goukaku.com/>

## 10. 最後に

仕事をしながら勉強する場合、毎日計画通り進まないのは自然なことです。大切なのは、一日止まったことではなく、次に開くページと解く問題が決まっていることです。

一つずつ間違いを減らし、頻出分野を取りこぼさない状態を作っていきましょう。

注意: 本資料は学習計画の補助資料です。試験制度・申請・法令の最新情報は、安全衛生技術試験協会および厚生労働省等の公式情報をご確認ください。