

頻出数字100選 チェック版

試験直前に見直したい数字を、出題イメージと覚え方で整理します。

LINE登録者向け無料PDF

A4印刷対応 / スマホ閲覧対応 / チェック式

最新の出題要項・公式情報は必ず各自で確認してください。

使い方

数字は単体で覚え、より、制度名とセットで覚え、忘れにくくなります。

- 知らない数字にだけ、チェックを入れる。
- 数字の意味を1行で言えるか確認する。
- 試験前日は、チェックが入った項目だけを見る。
- 法令改正があるため、最終確認は、公式情報で行う。

合格基準・試験の数字

見たらすぐ;制度名と意味を言える;状態を目指し;ま{す;。

No	数字	意味	出題例・覚え方
1	40%	科目;{と;{の;足切り;ライン	例: 総合{で;足り{て;も科目;{が;40%未満{な;ら;危険 / 「科目;40、総合60」{で;覚{え;る;
2	40%	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
3	60%	総合合格ライン	例: 合計点{が;60%以上か確認 / 40%とセット{で;覚{え;る;
4	60%	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
5	38291;	第一種衛生管理者試験{の;時間目安	例: 試験時間{を;問われ;る; / 「第一種=3時間」
6	38291;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
7	4421839;	第一種{の;問題数目安	例: 問題数{と;科目;構成 / 過去問{の;ページ{で;確認
8	4421839;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す

衛生管理者・産業医・委員会

見たらすぐ;制度名と意味を言える;状態を目指し;ます。

No	数字	意味	出題例・覚え方
9	5020154;20197;19978;	衛生;管理者・産業医 ・衛生;委員会;の; 起点	例: 事業場規模と;選任義務 / 50人で一気に;管理体制
10	5020154;20197;19978;	この数字を見たら制度名 を言えるか確認	反対に、制度名から数字を 思い出す
11	1426085;20197;20869;	選任・届出の;期限で; 出やす;い;	例: 選任後(の;期限 / 「すぐではな;14日」
12	1426085;20197;20869;	この数字を見たら制度名 を言えるか確認	反対に、制度名から数字を 思い出す
13	27598;36913;12238;20197;19978;	作業場等(の;巡視頻度 で;出やす;い;	例: 衛生;管理者(の;巡視 頻度 / 巡視は;こまめに; 毎週
14	27598;36913;12238;20197;19978;	この数字を見たら制度名 を言えるか確認	反対に、制度名から数字を 思い出す
15	27598;26376;12238;20197;19978;	衛生;委員会;(の;開 催頻度で;出やす;い;	例: 委員会;(の;開催 / 会 議は;月1
16	27598;26376;12238;20197;19978;	この数字を見たら制度名 を言えるか確認	反対に、制度名から数字を 思い出す

健康診断・記録保存

見たらすぐ;制度名と意味を言え|る;状態を目指{し;ま{す;。

No	数字	意味	出題例・覚え方
17	182019720869123ご;123と;	定期健康診断{の;基本頻度	例: 定期健康診断{は;いつ / 年1回は基本
18	182019720869123ご;123と;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
19	68263762019720869;123ご;123と;	特定業務従事者{の;健康診断	例: 深夜業等{の;診断頻度 / 特定は半年{ご;{と;
20	68263762019720869;123ご;123と;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
21	5824180;	一般健康診断個人票{の;保存目安	例: 記録保存期間{の;問題 / 健診は5年で覚{え; る;
22	5824180;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
23	30824180;	一部{の;特殊健康診断記録等{の;長期保存	例: 有害業務関連{の;保存 / 長期リスク{は;30年
24	30824180;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す

労働時間・休憩・休日

見たらすぐ;制度名と意味を言える;状態を目指し;ます。

No	数字	意味	出題例・覚え方
33	88291;38291;	1日{の;法定労働時間	例: 労働時間{の;基本 / 1日8
34	88291;38291;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
35	408291;38291;	1週{の;法定労働時間	例: 週{の;労働時間 / 1週40
36	408291;38291;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
37	68291;38291;36229;	休憩45分以上{の;起点	例: 休憩時間{の;基本 / 6を超えたら45
38	68291;38291;36229;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
39	88291;38291;36229;	休憩1時間以上{の;起点	例: 休憩時間{の;比較 / 8を超えたら;1時間
40	88291;38291;36229;	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す

労働生理{の;数字

見たらす{ぐ;制度名と意味を言え}る;状態を目指{し;ま{す;。

No	数字	意味	出題例・覚え方
41	約60%	成人{の;体内水分量{の;目安	例: 体内水{分;の;問題 / 体{の;半分以上{は;水
42	約60%	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
43	36〜37度台	体温{の;平常範囲{の;目安	例: 体温調節 / 平常{は;36 ~ 37
44	36〜37度台	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
45	約5L	成人{の;血液量{の;目安	例: 血液量{の;問題 / 血液{は;5L目安
46	約5L	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す
47	3大栄養素	糖質・脂質・たんぱ{く;質;	例: 栄養素{の;分類 / 糖脂{た;んで3{つ;
48	3大栄養素	この数字を見たら制度名を言えるか確認	反対に、制度名から数字を思い出す

自分専用の追加数字リスト

No	数字	見直しメモ	チェック
49	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
50	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
51	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
52	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
53	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
54	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
55	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
56	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
57	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
58	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	

自分専用の追加数字リスト

No	数字	見直しメモ	チェック
59	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
60	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
61	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
62	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
63	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
64	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
65	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
66	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
67	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
68	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	

自分専用の追加数字リスト

No	数字	見直しメモ	チェック
69	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
70	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
71	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
72	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
73	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
74	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
75	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
76	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
77	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
78	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	

自分専用の追加数字リスト

No	数字	見直しメモ	チェック
79	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
80	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
81	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
82	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
83	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
84	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
85	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
86	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
87	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
88	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	

自分専用の追加数字リスト

No	数字	見直しメモ	チェック
89	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
90	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
91	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
92	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
93	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
94	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
95	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
96	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
97	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
98	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	

自分専用の追加数字リスト

No	数字	見直しメモ	チェック
99	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	
100	要確認	過去問{で;間違{え;{た;数字を書{き;込 む};	

直前の使{い;方

試験前日は「知らない数字」だ{け;に絞っ{て;見ま{す;。

- 全てを見よう{と;{せ;{ず;、チェック{が;入{っ{た;項目{だ;{け;見る;。
- 数字{だ;{け;{で;{な;{く;、「何{の;数字{か;」を声{に;出{す;。
- 似{た;数字{は;並べ{て;比較{す;|る;。例: 毎週1回と毎月1回。

