

# 陸運と安全衛生

2024

6

No.663

荷役作業 ヒヤリハットを荷主と共有 みんなで取り組む 無災害

陸災防 令和6年度安全衛生標語 荷役部門優秀作品



紫陽花（稲沢あじさいまつり）

- ・全国安全週間の実施に向けて
- ・職場における熱中症を防ぐために（熱中症ガイドから見る、陸運業の熱中症対策）

 陸上貨物運送事業労働災害防止協会

新会長に齋藤充氏就任 (1)

新会長就任挨拶 (1)

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 会長 齋藤充

全国安全週間の実施に向けて (2)

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課長 小沼宏治

令和5年における陸運業の労働災害発生状況について (3)

熱中症ガイドから見る、陸運業の熱中症対策について (7)

## 安全

【連載】身近な危険を再確認

宇宙のゴミと地上の交通事故 (22)

【「安全衛生教育講師（インストラクター）養成講座」を受講して】

私が目指すインストラクターと今後の目標 (27)

株式会社 恵興 総務部 影山綾華

【災害事例とその対策】

その昇降設備、昇降方法は本当に安全ですか！ (29)

労働災害発生状況(令和5年確定) (34)

労働災害発生状況(令和6年速報) (36)

## 健康

【会員特別価格】熱中症対策セット販売のご案内 (13)

【連載】トラックドライバー 健康管理のポイント

食事編～早食いについて～ (19)

保健師 椎葉 倫代

【連載】マコマコ博士のメンタルヘルス2024

夫婦のメンタルヘルス 3回目 (24)

精神科医 夏目 誠

## 陸災防情報

【7月に「夏期労働災害防止強調運動」を実施します！】

令和6年度 陸上貨物運送事業 夏期労働災害防止強調運動実施要綱 (15)

令和6年度 通常総代会開催 (17)

小企業無災害記録表彰／小企業無災害記録証交付 (28)

陸災防安全衛生図書・用品カタログ (30)

陸災防の動き (35)

「安全ポスター No.85」のご案内 (38)

## 関係行政機関・団体情報

【厚生労働省】令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施中です (23)

【厚生労働省】全国安全週間の実施について (35)

## 新会長に齋藤充氏就任

陸上貨物運送事業労働災害防止協会は、5月31日(金)東京都港区ベイサイドホテルアジュール竹芝で令和6年度通常総代会を開催し、渡邊健二会長の退任及び齋藤充氏の新会長就任を承認しました。

### 新会長就任挨拶

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 会長 齋藤充

この度、陸上貨物運送事業労働災害防止協会の会長に就任しました齋藤です。よろしくお願いいたします。

会員の皆様には、日々、労働者の安全と健康の確保にご尽力をいただいておりますことに、心より敬意を表しますとともに、陸災防の業務運営に多大のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

陸運業における労働災害は、死傷災害については、近年の増加傾向から昨年は若干減少したものの、いまだ16,000人を超える水準であり、死亡災害については、長期的には減少傾向にあるものの、昨年は交通事故の増加により100人を上回っております。

本年が2年目となる国の第14次労働災害防止計画において、陸運業は業種別の重点業種に位置付けられ、多くの災害が発生している荷役作業時における労働災害防止対策の強化が求められております。

健康確保対策では、健康診断の有所見率が高いこと、脳・心臓疾患による労災認定件数が業種別で最も多いことへの対応はもとより、メンタルヘルス対策や腰痛予防対策の充実強化も課題となっております。

このような状況を踏まえ、労働災害防止の推進と労働者の健康確保に向け、積極的に活動していくことが陸運業に課せられた社会的責務であり、陸災防に与えられた重大な使命であると考えております。

陸運業界は、慢性的な従業員の高齢化や人材不足など多くの課題を抱え、さらに燃料価格の高騰や2024年問題への対策なども進める必要があり、大変厳しい経営環境にあります。働く方々が健康で、安全に働くことができる職場を構築することを基本に据え、経営トップが先頭に立った積極的な安全衛生活動が行われるよう、労働基準行政及び関係機関とも十分な連携をとり、その推進を図ってまいります。

前任の渡邊会長が舵取りし、大きく活動の幅を広げたこの労災防止に向けた陸災防という組織を、より効果的な取組ができるよう持っていくのが私に与えられた仕事であろうと思っております。もとより微力ではありますが、誠心誠意頑張る所存でありますので、どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

最後にあらためて、皆様のご厚情に心から感謝申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。



## 全国安全週間の実施に向けて

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課長 小沼宏治

平素より労働安全衛生行政の推進につきまして、格別の御理解、御協力をいただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

さて、全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、これまで一度も中断することなく続けられ、今年で97回目を迎えることとなりました。

この間、事業場においては、労使が協調して、労働災害防止に向け、たゆまぬ取組を展開してこられました。この努力により、令和5年の労働災害による死亡災害は、新型コロナウイルス感染症によるものを除いて755件と過去最少となりました。一方、近年増加傾向となっている休業4日以上之死傷災害は、135,371件と令和4年を上回っており、特に、転倒や腰痛といった労働者の作業行動に起因する災害が後を絶たない状況にあります。



このような状況の中、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場環境を築くためには、令和5年3月に策定された第14次労働災害防止計画に基づく施策を着実に推進するための不断の努力が必要であり、計画年次2年目となる令和6年度においては、労使一丸となった取組が求められます。

以上を踏まえ、更なる労働災害の減少を図る観点から、令和6年度の全国安全週間は、以下のスローガンの下で取り組むこととしました。

「危険に気付くあなたの目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全」

このスローガンの下、第14次労働災害防止計画の目標の達成に向け、それぞれの職場において、より一層安全活動に取り組んでいただきたいと考えております。

さて、陸上貨物運送事業に注目して令和5年の労働災害発生状況を見ますと、死亡者数は110人と、前年と比較して20人増加しており、事故の型別で見ると、特に、交通事故（道路）による死亡者数が15人増加しております。

こうした状況を踏まえ、皆様におかれましては、「交通労働災害防止のためのガイドライン」に基づく取組の適切な実施をお願いいたします。

一方、休業4日以上之死傷者数は16,215人と、前年と比較して365人減少しておりますが、荷役作業中等の「墜落・転落」が依然として多発しており、荷役作業における労働災害防止対策の充実が求められております。

このため、厚生労働省では、令和6年2月に全面施行された、貨物自動車での荷役作業時の昇降設備の設置、保護帽の着用、テールゲートリフターの操作についての特別教育の義務化等を内容とする改正労働安全衛生規則の遵守の徹底と「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」に基づく対策の推進を図っております。

皆様におかれましても、これらの取組への御協力をお願いいたします。

最後になりますが、全国安全週間を契機として、事業者や労働者、発注者などの幅広い関係者が、職場における安全衛生を形成する当事者であるという意識を持ち、齊一的に安全活動に取り組む風土の醸成にご協力くださいますようお願い申し上げます。

# 令和5年における 陸運業の労働災害発生状況について

**死亡者数は20人増加（110人）**  
**死傷者数は365人減少（16,215人）**

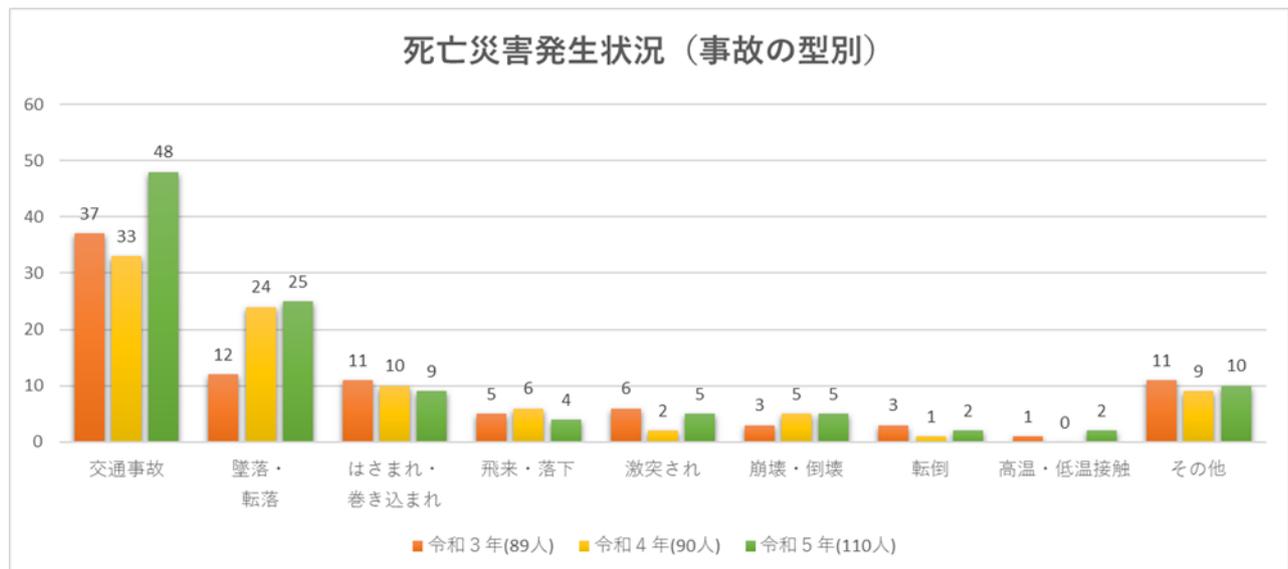
令和5年（1月～12月）における陸運業の労働災害発生状況（確定値）の特徴等について取りまとめを行いました。

陸運業の労働災害発生状況の推移



## 1 死亡災害は20人の大幅増加

死亡災害は110人となり前年と比べ20人の大幅増加となりました。事故の型別でみると、「交通事故」が前年比15人増加の48人と最も多く発生しており、死亡災害の43.6%（前年は37.2%）を占めています。次いで「墜落・転落」が前年比1人増加の25人と続いています。



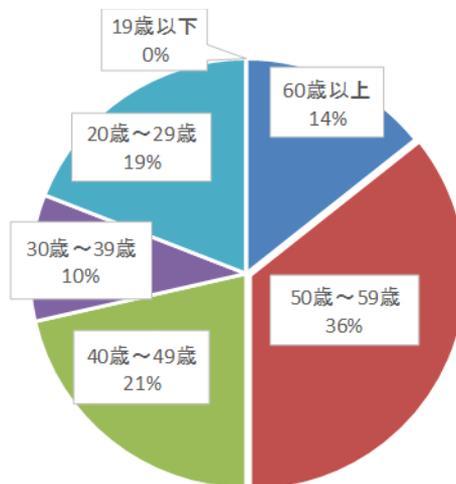
「交通事故」のうち、トラックを起因物とする死亡災害42件の分析結果は次のとおりです。

(1) 年齢別発生状況

被災者の年齢別で発生状況をみると、50歳以上の労働者が50%を占めています。

年齢別発生状況

年齢別	死亡者数	構成比
60歳以上	6	14%
50歳～59歳	15	36%
40歳～49歳	9	21%
30歳～39歳	4	10%
20歳～29歳	8	19%
19歳以下	0	0%

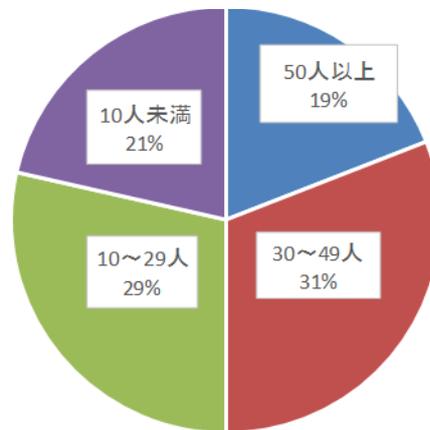


(2) 事業場規模別状況

事業場の規模別で発生状況をみると、労働者数が50人未満の事業場が81%を占めています。

事業場規模別状況

事業場規模	死亡者数	構成比
50人以上	8	19%
30～49人	13	31%
10～29人	12	29%
10人未満	9	21%

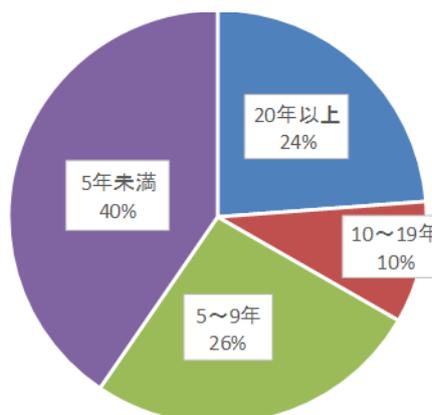


(3) 経験年数別状況

運転手の経験年数で発生状況をみると、経験10年未満の運転手が66%を占めています。

経験年数別状況

経験年数	死亡者数	構成比
20年以上	10	24%
10～19年	4	10%
5～9年	11	26%
5年未満	17	40%

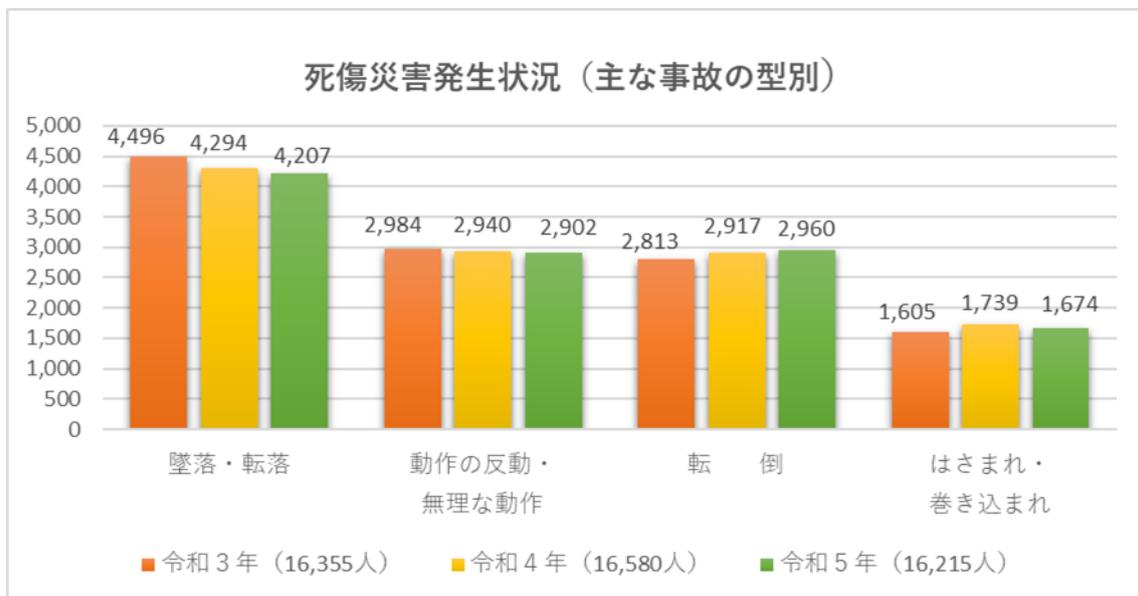


## 2 死傷災害は365人の減少

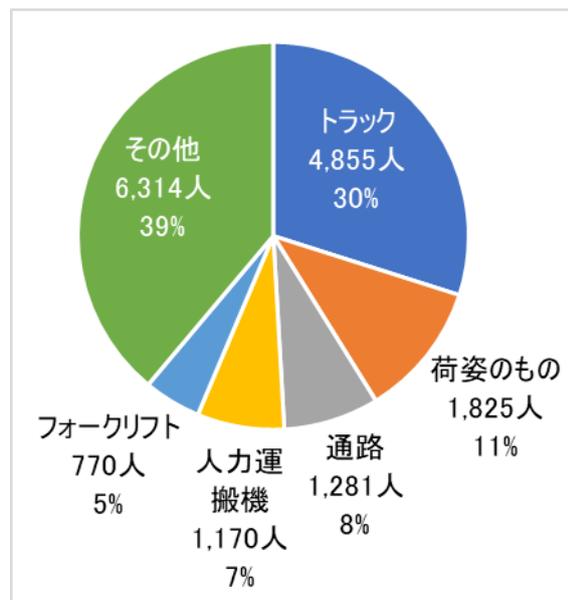
死傷災害は16,215人となり前年から365人減少し令和2年から続いていた上昇に歯止めがかかりました。

事故の型別でみると「墜落・転落」が4,207人（前年比－87人）と死傷災害の中で最も多く発生し、次いで「転倒」2,960人（前年比＋43人）、「動作の反動、無理な動作」2,902人（前年比－38人）、「はさまれ・巻き込まれ」1,674人（前年比－65人）と続いています。上位を占めた事故の型については荷役関連作業に起因する災害であり、前年から多少の増減はあるものの、いずれも高い水準で推移しています。

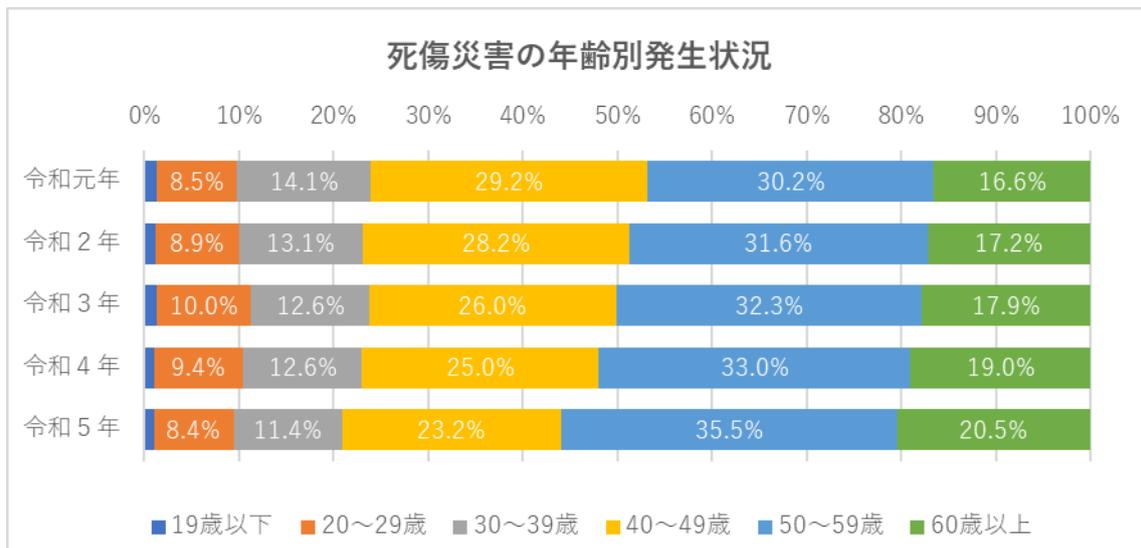
なお、陸運業では、令和2年から流行した新型コロナウイルス感染症の感染拡大による外出自粛等の影響により宅配便取扱個数が増加して以降、引き続き増加傾向が続いていることも死傷災害が高止まりしている一つの要因であるといえます。



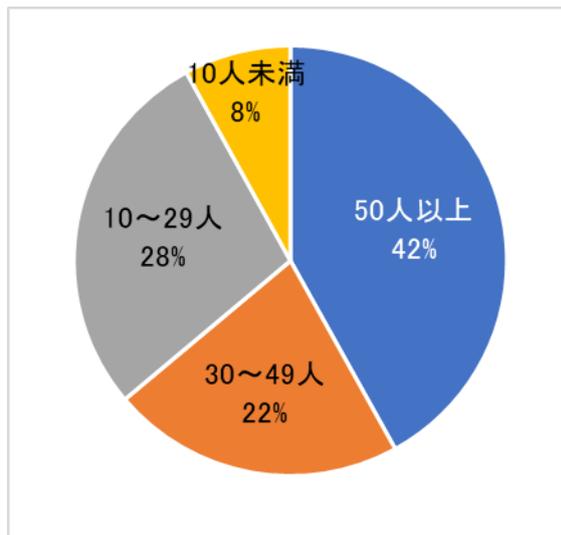
起因物別で見ると、「トラック」が4,855人（前年比－102人）で死傷災害の中で最も多く発生し、次いで「荷姿のもの」1,825人（前年比－46人）、「通路」（前年比－31人）、「人力運搬機」（前年比＋231人）と続いています。



被災者の年齢構成を見ると、50歳以上の占める割合は55%を超えるなど依然として増加傾向にあり、60歳以上の割合も初めて2割を超えました。労働力人口の高齢化への対応も課題です。



事業場の規模別で見ると、労働者50人未満の事業場が58%を占めており、死亡災害の割合（81%）に比べると、規模が大きい事業場の割合が高くなっています。



### 3 まとめ

令和5年は、陸上貨物運送事業労働災害防止計画（2023年度～2027年度）の初年度であり、目標達成に向けて労働災害防止対策に取り組んでまいりました。死傷災害は目標である計画期間中に5%の減少に向け良いスタートとなった一方、残念ながら死亡災害は前年から大幅な増加となりました。

当協会では、この計画（令和5年度～令和9年度）に基づき、死亡災害については交通労働災害及び荷役災害の防止を重点とした取組の実施、死傷災害については荷役災害を重点とし、取り分け墜落・転落災害にフォーカスを当て、全国各地で実施する集団指導を中心に取り組んでまいります。

会員事業場の皆様におかれましては、陸運業の災害の特徴を踏まえ、労働災害防止の一層の取組を引き続きお願いいたします。

# STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

令和6年5月1日から9月30日まで（重点取組期間：7月）主唱：厚生労働省、労働災害防止団体等

## 熱中症ガイドから見る、陸運業の熱中症対策について

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課

厚生労働省では、職場における熱中症予防情報のポータルサイトを開設し、様々な情報を提供するとともに、令和5年には「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を公表しています。

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

本ガイドから、陸運業の熱中症対策に必要と思われる部分について抜き出して解説します。教育資料として活用できる体裁としておりますので、各事業場でご活用ください。

### いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がつか

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ポーズとしている

専門知識がないと  
熱中症か判断できない

すぐに周囲の人や  
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止 ▶ 『119番』！

### 「命を救う行動」現場で作業員が倒れたときの対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...



3 救急搬送 ▼ 生還

すぐに119番 ▶ 水をかけ、全身を『急速冷却』！

陸運業では、建設業や製造業ほど多くないものの、熱中症になった方の報告が多くあります。陸運業では一人作業も多く、本人の認識も重要となります。

熱中症の症状や重症度について良く理解し、普段と違うと思ったら、管理者にすぐに連絡、管理者又は本人から躊躇なく119番通報をすることが重要です。

### 重量物を運ぶ ⚠️ 身体に過度の負担がかかる

対策 **台車** **リフター** **2人で作業**

水分 塩分 p37 -38	休憩 p44	予防対策 グッズ p45
------------------------	-----------	--------------------

台車

リフター

2人で作業

次に、陸運業で想定される熱中症の危険のある作業とその対策です。

重量物を運ぶ作業はそれだけで身体に高負荷がかかり、熱中症のリスクが高まります。

### 引越し ⚠️ 身体に高負荷、暑さ指数が低くても高リスク

対策 **こまめに休憩（日陰）** **台車**

水分 塩分 p37 -38	休憩 p44	予防対策 グッズ p45
------------------------	-----------	--------------------

こまめに休憩（日陰）

台車

TOILET

**事業者・管理者の方へ**  
客先のトイレを借りられず、水分摂取を我慢することがある。客先のトイレを借りようとして交渉してください。

こまめに休憩をとり、台車等を活用してできるだけ重量物の取扱作業を軽減することが重要です。

### 冷蔵・冷凍倉庫 ⚠️ 内外の気温差で夏バテ状態になる

対策 **重ね着をして、脱ぎ着して体温調整**

水分 塩分 p37 -38	休憩 p44
------------------------	-----------

気温差で汗をかきにくい

脱ぎ着して体温調整

**⚠️** 水分を一気にとるとお腹を壊すことがある

また、冷蔵・冷凍倉庫などで作業をする場合、内外の気温差から夏バテ状態になることがあるので、寒い場所では重ね着をするなど、体温の調整が必要です。いずれの作業においても適宜水分、塩分を取ることが重要になります。

6

8

9

## 前日のチェック

**☑ 仕事前日の飲酒は控えめに**

⚠️ 飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる



**☑ ぐっすり眠る**

⚠️ 夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい



**☑ 熱中症警戒アラートの確認**

**17:00** 夕方に発表された場合、状況次第で翌日の作業の見直しを検討



次に、熱中症にならないための予防法です。

まずは体調管理が重要です。仕事前日の飲酒は控えめに、十分睡眠をとっておくとともに、当日の朝食もしっかり取りましょう。

12

## 仕事中のチェック

**☑ 単独作業を避け、声をかけ合う**

⚠️ 一人作業の場合、周囲の人が声をかける



**☑ 監督者は現場パトロール**

⚠️ 作業員に声をかけ、安全確保に努める



**☑ 水分・塩分の補給**

⚠️ のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る

**☑ こまめに休憩**

⚠️ 休憩中にできるだけ身体を冷やす

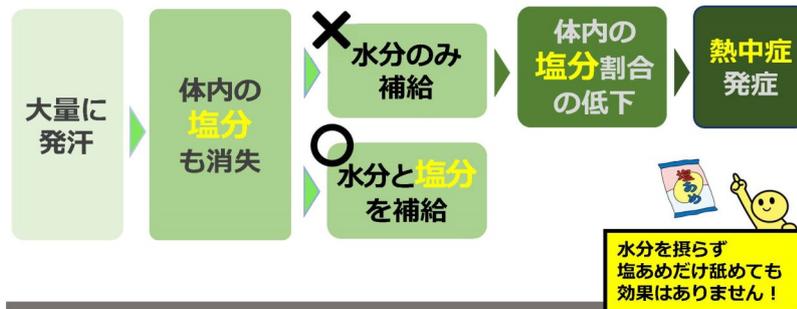


仕事中は、水分・塩分の補給とこまめな休憩を心掛けましょう。また、熱中症警戒アラートが前日夕方と当日早朝に発表されるので、それを確認しておくことも重要です。朝の点呼などで管理者からアラートの発令状況をお知らせするのも有用です。

14

## ➡ 水分補給の注意点

⚠️ 塩分を同時に補給する



スポーツ飲料、経口補水液を30分ごとにコップ1杯（200ml）程度飲む



なお、水分補給は、一度に大量に取るのではなく、塩分とともに、こまめに定期的に取りましょう。

16

## 暑熱順化（暑さに慣れる）

暑熱モード ON **暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる  
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす**

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

### ⚠️ 入職したての人



作業初日は  
身体への負担が大きい

### ⚠️ 長期休暇あけの人



数日間でも  
暑い作業から離れると  
慣れの効果はなくなる

## ➡️ 暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする  
数日から2週間ほど続けて完了する

歩く・走る  
(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安 30分	走る目安 15分	頻度目安 週5回
-------------	-------------	-------------

自転車

運動目安 30分	頻度目安 週3回
-------------	-------------

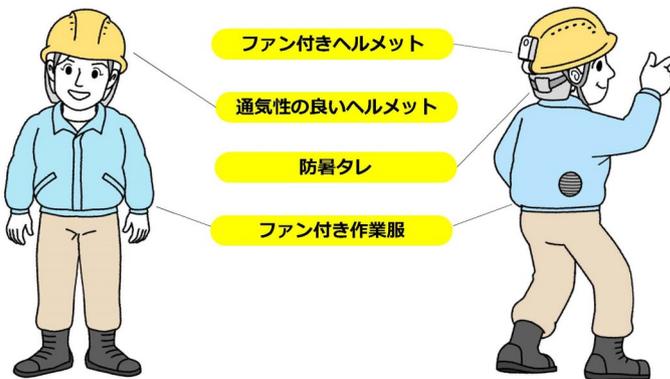
適度な運動  
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分	頻度目安 週5回～毎日
-------------	----------------

入浴・サウナ  
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回
---------------

## 予防対策グッズの使用



使用事例 P13～29参照

次に暑熱順化と休憩時間についてです。熱中症はそれほど気温が高くない4月や5月にも発生しています。身体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすいため、暑熱順化（暑さに慣れること）が重要です。暑熱順化は、日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにして、2週間ほど続ければ完了します。特に入職したての方については、管理者が様子を適宜確認し、仕事と暑さに慣れることを確認しましょう。また、連休などで長期休暇を取った時は、暑熱順化の効果がなくなっているので、改めて暑熱順化を行い、徐々に体を暑さに慣らしましょう。

休憩時間はこまめに取り必要がありますが、WBGTとの関係でいえば、基準値を1℃超えたら1時間毎に15分の休憩を取ることとされています。基準値は、身体作業強度と暑熱順化者か否かによって変わり、例えば、中程度代謝率の暑熱順化者であれば28℃、非順化者であれば26℃などとなっています。これは何も暑さ対策を行っていない場合であり、ファン付き作業服の着用等の暑さ対策を行っていれば休憩時間の短縮は可能ですが、周辺で作業する労働者がいれば互いに、いなければ管理者と定期的に連絡を取り合うなど、健康状態や異常の有無を頻繁に確認することが大切です。

## 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し  
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

23

熱中症の自己チェックです。

皮膚をつまみ上げたり、爪押ししたりすることでセルフチェックができますので是非行ってみてください。また、尿の色が濃いと、脱水の可能性があるので水分補給をしてください。

## 爪押しで「隠れ脱水症」チェック

**熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』のを見つけ方**  
**爪押しでセルフチェック**

手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性があります



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088384.pdf>

24

## ウェアラブル端末で体調の見える化

リスクが見てわかる



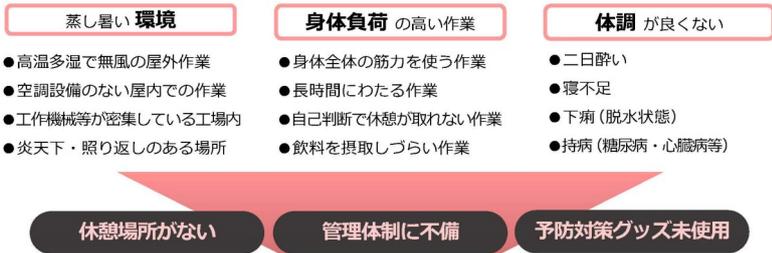
「ウェアラブル端末」には、さまざまなタイプの製品があります。使いたい機能、使い勝手、精度、バッテリーの駆動時間などを考慮して目的にあったものを試してみるといいでしょう。

- 熱中症対策・予兆検知
- 転倒・転落検知
- 屋外・屋内位置測定
- SOS発信

26

また、ウェアラブル端末の活用も有効で、様々なタイプの製品があります。使いたい機能、使い勝手、精度、バッテリーの駆動時間などを考慮して目的にあったものを試してみるといいでしょう。

### 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件



## 熱中症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、身体の機能が損なわれる

最後に熱中症の原因と発生しやすい職場をまとめました。蒸し暑い環境下で、身体負担が高い作業であれば、一般にリスクが高いと言えますが、そのような作業場であっても、休憩場所を確保し、管理体制を確立し、予防対策のグッズを労働者に使用させる環境を整えるなどによって、リスクを抑えることが可能です。

28

### 暑さ指数 (WBGT)

Wet Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度)

暑さ指数 (WBGT) は、熱中症を予防することを目的とした指標  
作業場所における暑さ指数が、基準値を超えるおそれがある場合には  
熱中症になる可能性が高くなるので対策を講じる



29

また、労働者の体調にも左右されますので、個人の体調管理、健康管理も重要ですが、特に、高年齢労働者や糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患、感冒等、下痢等の疾病を有する者に対しては、医師等の意見を踏まえ、配慮を行ってください。

### 高年齢や持病がある作業員への配慮



心配なことがある場合は、主治医・産業医に相談する

本資料のほか、様々な取組事例や教育資料を職場における熱中症予防情報のポータルサイトに掲載していますので、皆様の活用をお願いします。

30

# STOP! 熱中症

## クールワークキャンペーン

主唱：厚生労働省／労働災害防止団体等 **令和6年**



厚生労働省、中央労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会などでは5月1日から9月30日まで「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」を実施します。陸運業における熱中症による死者数（速報値）は3年連続で増加しており、製造業、建設業に続き全業種のうち13%を占めています。陸災防では熱中症対策用のグッズ、小冊子を会員様向けに特別価格で販売いたします。

### A 熱中アラームTT-562

通常価格 8,250円 ▶ 会員特別価格 **7,013円** (税込)

危険度にあわせて、異なる警告アラームが鳴ります。

- 三脚に取り付けて
- ストラップに取り付けて
- ヘルメットに取り付けて

JIS B7922 準拠  
黒球温度(WBGT)表示なし

TANITA

いろいろなスタイルに合わせて携帯可能

\*黒球式：普通の温度計では、日射や地面から照り返しによる熱（輻射熱）を測定できません。黒球式は熱中症発症にかかわる要因の日射や輻射熱を測定できるので、屋内外問わず炎天下でもご使用いただけます。

- サイズ：H108×W58×D36mm／約65g（電池、吊り下げ用アタッチメント、カラビナ含）
- 付属品：吊り下げ用アタッチメント／カラビナ1個／三脚取付用電池蓋／ヘルメット取付用電池蓋／ネックストラップ／ドライバー1本／お試用電池（CR2032コイン×1個）／取扱説明書

### B マイファンプラス マルチクリップ

通常価格 3,960円 ▶ 会員特別価格 **3,366円** (税込)

小型なのに大風量の充電式モバイル扇風機

MYFANPLUS  
マイファンプラス マルチクリップ

小型軽量強力ファン  
+ マルチクリップ

風量4段階調節  
弱 中 強 最強

強力クリップ固定  
キャップに

POWER 大風量  
\*インダクタ式モーター

レジャー・スポーツ・屋外ワークに!

ロッカーにも デスクファンに

帽子や日傘、バッグやベルト等に装着できる（着脱式）専用ラバークリップ「マルチクリップ」付き。マグネット内蔵でハンズフリーで送風でき、ハンディファンや卓上ファンとしても使えます。

マルチアジャスタブルクリップ  
様々なキャップに対応

●付属品：マルチクリップ／専用USBケーブル

### C 氷のう（仕事猫）

通常価格 660円 ▶ 会員特別価格 **561円** (税込)

暑さ対策やアイシングに！  
仕事猫  
オリジナルデザイン

NEW

イラスト：くまみね

- サイズ：約 φ160×H35mm／フタ内径50mm
- 材質：PP・PVC・ポリエステル・アルミ
- 中国製
- PP袋入
- 標識：防ごう熱中症

### D マジクールEX

通常価格 1,628円 ▶ 会員特別価格 **1,384円** (税込)

水を含ませて首に巻くだけで  
冷感が長時間持続するネッククーラー

繰り返し使えるので  
エコで経済的!

MAGICOOL

●サイズ：H55×W570mm

マジクール  
水だけで  
冷感持続  
20時間

冷却能力は従来の  
800%突破

スウェットとひんやり

① 吸水後  
② 吸水前

③ 首に巻く

気化熱作用で首回りを冷却。太い血管が多く集まる頸部を冷やします。

日本特許 第4204904号

陸災防 会員様向け特別案内 熱中症対策 図書・用品

# STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン



中央防

発症時、  
緊急時の  
措置を確認!

## E 働く人の熱中症予防 ～暑さから身を守ろう～

通常価格 110円 ▶ 会員特別価格 **94円** (税込)



中央労働災害防止協会 編  
8頁/4色刷 A5判 定価 110円  
熱中症の症状、水分や塩分の補給のしかた、  
救急処置などについてイラスト入りでわか  
りやすく解説。人が汗をかく仕組みやアイス  
スララーによるプレクーリングの効果など  
も紹介。

改訂  
第2版 熱中症・夏場対策にはこの一冊!

## F 知っておきたい 熱中症予防のきほん

通常価格 242円 ▶ 会員特別価格 **206円** (税込)



堀江 正知 監修 中央労働災害防止協会 編  
8頁/4色刷 B5判 定価 242円  
日常生活の中でできる熱中症予防を紹介した  
小冊子。熱中症の症状やWBGT(暑さ指数)の  
見方など予防の基本を知ることができる。ま  
た、始業前と終業後の過ごしかたなど、生活  
シーンで気を付けることをイラスト入りでわ  
かりやすく解説。

新刊

### 陸災防 会員様向け特別案内 熱中症対策 図書・用品 申込書

お申込先 **FAX 03-3453-7561** (こちらの商品のご注文はFAXのみで承っております)

■ FAX送信用ご注文書

2023

貴社名	
ご住所〒	
ご所属	ご担当者
TEL	FAX
<b>A</b> 熱中アラーム TT-562	45362 8,250円 ▶ 会員特別価格 <b>7,013円</b>
<b>B</b> マイファンプラス マルチクリップ	45375 3,960円 ▶ 会員特別価格 <b>3,366円</b>
<b>C</b> 氷のう(仕事猫)	45370 660円 ▶ 会員特別価格 <b>561円</b>
<b>D</b> マジクールEX	45366 1,628円 ▶ 会員特別価格 <b>1,384円</b>
<b>E</b> 働く人の熱中症予防 ～暑さから身を守ろう～	21548 110円 ▶ 会員特別価格 <b>94円</b>
<b>F</b> 知っておきたい 熱中症予防のきほん	21638 242円 ▶ 会員特別価格 <b>206円</b>

● 掲載の用品・図書・送料は、消費税10%込みの価格となっております。 ● 商品は中央労働災害防止協会より発送されます。請求書を別途郵送いたします。

① 図書一冊のみを購入の場合	440円
② 購入図書・用品の合計額が11,000円未満の場合	990円
③ 購入図書・用品の合計額が11,000円以上22,000円未満の場合	1,870円
④ 購入図書・用品の合計額が22,000円以上110,000円未満の場合	2,640円
⑤ 購入図書・用品の合計額が110,000円以上の場合	無料

※ 新刊・新製品については、入荷状況により発送が遅れる場合があります。  
【キャンセル】ご注文品出荷後のキャンセルはできません。  
【返品・交換】商品の不具合、当方の不備を除き、お客様の都合によるご注文商品の返品・交換はお受けできません。

お申込 お問い合わせ先：陸上貨物運送事業労働災害防止協会 TEL 03-3455-3857

商品に関するお問い合わせ先：中災防 出版事業部 企画開発課 TEL 03-3452-6844



## 7月に「夏期労働災害防止強調運動」を実施します！

陸災防では、7月1日から31日において夏期労働災害防止強調運動を実施します。死傷災害の多くを占める荷役災害を重点に、近年、陸運業で問題視されている長時間労働による過労死等の予防にも注力しながら、労働災害防止対策への取組を一層進めてまいります。

会員事業場の皆さまにおかれましては、労働災害防止の重要性について認識をさらに深め、労働災害防止活動に積極的にお取り組みいただくようお願いいたします。

### 令和6年度 陸上貨物運送事業 夏期労働災害防止強調運動実施要綱

#### 1 趣旨

陸災防においては、「陸上貨物運送事業労働災害防止計画」（令和5年度～令和9年度）に基づき、

- ① 死亡災害件数については、本計画期間中に前計画期間中の死亡災害件数から5%以上の減少を目指す。（令和6年は、86人以下。）
- ② 荷役労働災害の大幅な減少を目指す。特に、墜落・転落災害について、本計画期間中に前計画期間（2018年度から2022年度）中の死傷災害件数から5%以上の減少を目指す。（令和6年は、4,192人以下。）
- ③ 安全衛生推進者の選任を徹底し、安全衛生推進者のレベルアップのための能力向上教育を充実する。

とした目標を設定している。本年は当計画の2年度目として、一層積極的な安全衛生活動を展開しているところである。

令和6年の労働災害発生状況（1～3月速報値）は、死亡者数が17人（前年同期比－10人、－37.0%）と減少しているが、引き続き取組の強化が必要である。

死傷者数は2,840人（前年同期＋8人、＋0.3%）と微増しており、墜落・転落、飛来・落下による災害が依然として多発しているほか、はさまれ・巻き込まれによる災害も増加傾向にあり、これらの災害については、より一層強力に取り組む必要がある。

さらに、陸運業においては長時間労働による過労死等が問題となっており、改正された改善基準告示の周知などこれを予防するための取組を一層推進する必要がある。

こうした陸運業における労働災害の現状と課題を踏まえ、その防止対策を推進するに当

たっては、各企業・事業場においては、労働安全衛生関係法令を遵守することはもとより、安全衛生推進者の選任など職場の安全衛生管理体制を確立して適切に機能させるとともに、経営者と従業員が一致協力して自主的な安全衛生活動を継続的・効果的に行っていくことが何より重要である。

こうした認識の下、本年7月1日（月）から7月31日（水）までの1か月間を、令和6年度夏期労働災害防止強調運動期間として、労働災害防止の重要性について認識をさらに深め、労働災害防止のために以下の取組を行うこととする。

#### 2 実施期間

令和6年7月1日(月)から7月31日(水)まで

#### 3 スローガン

「身を守る 三点支持を 習慣に」

（令和6年度安全衛生標語 荷役部門優秀作品）

#### 4 主唱者

陸上貨物運送事業労働災害防止協会本部及び各都道府県支部

#### 5 後援

厚生労働省

#### 6 実施者

会員事業場

#### 7 取組の重点

- (1) 荷役作業時の墜落・転落災害の減少を図るため、昨年10月及び本年2月に施行された改正労働安全衛生規則等の周知及びテールゲートリフターの操作の業務に係る特別教育の実施支援に引き続き務める。また、同時に改正された「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」（以下「荷役ガイドライン」という。）に基づき、全国各都道府県における荷主等と陸運事業者との連携強化・協力促進協議会

の開催、トラック荷台等からの墜落・転落及び転倒に係る災害を対象とした荷役労働災害防止対策コンサルティング事業の実施、荷役災害防止安全教育を実施するなど荷役労働災害防止対策を推進する。

- (2) 死亡災害の発生件数が最も多い交通労働災害の防止については、「交通労働災害防止のためのガイドライン」の周知をはじめ、交通労働災害防止担当管理者教育を実施するとともに、高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）の周知及び同ガイドラインを踏まえたセミナーを実施する。
- (3) 職場における安全衛生推進者の選任率の向上及びレベルアップを図る取組として、安全衛生推進者のための労働災害防止対策セミナーを実施し、会員事業場の安全衛生水準の向上を図る。
- (4) 特に夏場は職場における熱中症による災害を防ぐ必要があることから、「STOP！ 熱中症クールワークキャンペーン」（厚生労働省・各労働災害防止団体主唱）を踏まえた取組を行う。
- (5) 健康診断の有所見率が高い水準で推移していることから、健康確保に向けた対策として、健康診断の実施及び長時間の時間外労働を行った者に対する医師による面接指導等事後措置の徹底、ストレスチェックの実施とその結果に基づくメンタルヘルス対策を推進するとともに、腰痛災害防止に向けた取組を推進する。
- (6) 職場における自主的な安全衛生活動を推進するため、職場に潜む危険の芽を事前に摘み取ってリスクの低減を図り、安全度の高い職場の実現を目指す取組である危険予知活動（KY活動）、リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステム等の定着を図る。

## 8 主唱者の実施事項

- (1) 各種安全大会、研修会、個別・集団指導等の実施
  - ・交通事故、労働災害防止大会の開催
  - ・「職場の安全衛生自主点検表」を用いた事業場への個別指導・パトロールの実施

- ・「荷役災害防止安全教育」をはじめとする安全衛生研修会、セミナーの実施
  - ・陸運防災指導員会議等の開催
- (2) 各種啓発資料を活用した災害防止対策の周知・徹底
    - 厚生労働省及び陸災防が作成・配布している各種パンフレット、リーフレット、冊子等の啓発資料を活用し、労働災害防止対策の周知・徹底を図る。
  - (3) 陸災防労働災害事例生成ツールの活用促進
    - ・「陸災防労働災害事例生成ツール」の活用促進を進めるとともに、登載事例の充実を図る。
  - (4) 行政との連携、広報等
    - ・厚生労働省、都道府県労働局、全日本トラック協会、都道府県トラック協会等関係行政機関、団体等に対し本運動の実施について協力依頼を行う。
    - ・広報誌「陸運と安全衛生」、ホームページ等により、本運動の趣旨及び実施事項等について周知・徹底を図る。
    - ・安全ポスター、のぼり等の作成・配布により、本運動の気運の醸成を図る。

## 9 会員事業場の実施事項

- ・経営トップは、労働災害防止のためにその所信を明らかにするとともに、自らが職場の安全パトロール等を行い、労働災害防止について従業員への呼びかけを行う。
- ・安全管理者、安全衛生推進者等は、本運動期間中「職場の安全衛生自主点検表」により職場の安全衛生点検を行う。
- ・安全旗の掲揚、安全ポスター・のぼり等の掲示を行う。
- ・改正された「荷役ガイドライン」に基づき、荷主等の協力を得て積卸し作業の内容の確認・把握を行い、荷役作業に伴う安全上の確認事項をあらかじめ運転手に提供できるように、荷主等との「運送契約時に必要な連絡調整に係る事項」の文書による取決めや「安全作業連絡書」の活用を図る。
- ・定期健康診断の完全実施と事後措置の徹底を図る。

## 令和6年度 通常総代会開催 陸運労災防止規程変更、事業計画等、全ての議案が承認される



当協会の令和6年度通常総代会が5月31日（金）、東京都港区のベイサイドホテルアジュール竹芝において開催されました。また、通常総代会に先立ち第24回理事会が同日同所にて開催され、令和6年度通常総代会上程議案等について審議されました。

通常総代会において、渡邊会長が議長となり、

- (1)令和5年度事業報告・収支決算
- (2)令和6年度事業計画案・収支予算案
- (3)陸上貨物運送事業労働災害防止規程変更案

(4)総代の選挙に係る総会の定め

(5)役員を選任

が審議され、すべて承認されました。

なお、役員を選任では、渡邊会長の退任及び齋藤新会長の就任等について承認されました。

また、厚生労働省労働基準局安全衛生部計画課長松下和生様が来賓として出席され、同局安全衛生部長小林洋子様のご祝辞を代読賜りました。

### 渡邊会長 通常総代会挨拶（要約）



渡邊会長

平素より、当協会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜っておりますことに厚く感謝申し上げます。

昨年は、荷役作業時の墜落・転落防止対策を充実強化するため、労働安全衛生規則等が改正・公布され、改正法令の説明会や、テールゲートリフター特別教育のインストラクター養成講座や特別教育を総力を挙げて実施いただきました。法令改正に基づくこれらの教育は、陸災防の果たすべき責務として極めて重要であり、大きな社会的意味合いがあるかと存じます。この間の支部をはじめとする関係者の皆様のお取組に厚く感謝申し上げます次第です。

令和5年度は国の第14次労働災害防止計画及び陸災防の中期災防計画の初年度でした。陸運業の死傷災害につきましては、皆様のご

努力のお陰で近年の増加傾向から若干の減少が見られましたが、死亡災害は、交通労働災害の増加により110人となり、平成29年以来の高い水準であり、非常に厳しい結果となっております。

国の第14次労働災害防止計画においては、陸運業が業種別の重点取組の筆頭に位置付けられ、多くの災害が発生している荷役災害防止を中心に、積極的な取組が求められております。

当業界を取り巻く状況は、時間外労働の上限規制をはじめとする2024年問題への対応や、人手不足、燃油費の高騰など、厳しさが続くものと見込まれております。

こうした厳しい情勢の中ではありますが、安全で健康な職場を創り上げることは、事業者にとって極めて重要な課題であり、今後とも強力に取り組んでいくことが求められております。皆様のご協力、お取組をお願い申し上げます。

**厚生労働省 労働基準局 小林安全衛生部長 通常総代会祝辞（要約）**

（代読：厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 松下計画課長）



松下厚生労働省労働基準局安全衛生部計画課長

陸上貨物運送事業労働災害防止協会並びに会員の皆様には、日頃より労働安全衛生行政の推進に多大なる御支援と御協力を賜り、この場をお借りして厚く御礼

申し上げます。

本年度は第14次労働災害防止計画の2年度目に当たります。

本計画は、安全衛生対策への取組が、人材の確保・育成・定着の観点からもプラスとなることも周知しつつ、労働者の安全と健康の確保の更なる促進を図ることを狙いとしており、重点事項として、陸運業を始めとする業種別の労働災害防止対策の推進を掲げております。

陸運業における令和5年の死亡者数は110人と、前年と比較し20人増加し、中でも交通事故が増加したところです。

本来、労働の現場で人が亡くなるということは、決してあってはならないことであり、未だに1年間に100人を超える尊い命が失われている現状を、我々は重く受け止めなければなりません。

他方、休業4日以上死傷者数は1万6,215人と、前年と比較し365人減少しました。しかし、依然として貨物自動車を用いた荷役作業中の災害が多くなっています。

貨物自動車における荷役作業時の安全対策の充実強化を内容とする改正労働安全衛生規則が本年2月に全面施行されました。厚生労働省では、この改正省令に基づき、貨物自動車における荷役作業時の安全対策の徹底を図るとともに、昨年3月に改正した「荷役作業の安全対策ガイドライン」に基づき、荷主等への指導を徹底してまいります。

加えて、死亡災害の半数近くを占める交通事故の対策については、物流ニーズの多様化、深刻な担い手不足、働き方改革への対応等、様々な課題に直面しております。

引き続き、「交通労働災害防止のためのガイドライン」や本年4月1日から適用されている改正改善基準告示を遵守していただき、無理のない走行計画の作成、日々の点呼による運転者の睡眠不足を含む健康状態の把握、定期健康診断の確実な実施をお願いいたします。

また、精神障害による労災認定件数は令和4年度には710件と過去最多となっております。そのため、今年3月に検討会を設置し、ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策について検討しているところです。

個人事業者等に対する安全衛生対策については、昨年10月に取りまとめられた「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」の報告書を踏まえ、本年4月には省令が改正・公布され、事業者に課されている機械等の危険を防止する措置について、保護対象を労働者から作業に従事する者全てに広げられています。また、今月28日に「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」を策定・公表しております。加えて、報告書を踏まえ、個人事業主自身や注文者等による対策に係る具体の議論を労働政策審議会安全衛生分科会において先月より開始しており、その議論を踏まえ必要な対応を実施してまいります。

結びに、我が国の陸運業における労働災害の撲滅に向け、今後とも御協会と連携を図りながら、共に歩みを進めてまいりたいと考えております。

厚生労働省の施策、取組に対し、引き続き、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

**渡邊会長 退任挨拶（要約）**

この6年間に振り返ってみますと、コロナという大きな出来事をはさんでいますが、残念なことに毎年100人前後の方が労働災害で亡くなり、また1万6千人前後の方が労働災害にあわれています。会長としての力不足、努力不足を痛感しております。早く、この異常事態を脱しなければ、ドライバー不足という非常に大きな問題を抱えている我が業界に、新しい人が入ってくるのだろうかという感じさえしています。

全国の事業者の皆様にご努力をいただき、限りなくゼロに近い数字を作り出せるようお願いするとともに、期待しています。

当協会並びに会員の皆様の益々の繁栄を心から祈念申し上げ、退任に当たってのご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

## 第2回

## トラックドライバー 健康管理のポイント

食事編～早食いについて～

保健師 椎葉 倫代



前回お伝えしたとおり、生活習慣を一つずつ一緒に検討していきましょう。

生活習慣と言えば、食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒、ストレスなどですが、テーマは順番ではなく、思いついたままの順不同でいきたいと思います。

今回、トラックドライバーの方の生活習慣で最初に思い浮かんだのは、「早食い」です。

国道沿いのラーメン屋、中華屋、カレー屋などに入った際、席に着いて注文し、食事が運ばれ、箸（スプーン）を握り、食事を終えるまでの時間が短いのは、ドライバーの方に多いようです。ちなみに、保健師という職種柄か、人を観察するのが癖で、この連載の話をいただいて、無意識にドライバーさんに目が行きがちになっています。

**早食いではありませんか？**

## 早食いの目安

時間にすると、**15分以内で食べ終わる**のが目安といわれます。

実際、私が目撃した現場では、以下の結果でした。

- ・ ラーメン 5分  
（半ライス付きでも7分）
- ・ カレー、丼もの 5分
- ・ 定食 10分



よく、「カレーは飲み物だ」と耳にしますが、食べっぷりを観ていると、本当にそういう印象になります。「熱いものは熱いうちに食べるのが美味しく食べるコツ」は分かっていますが、早食いの人は、それとはまた違い、「よほどお腹が空いてようやくありついた食事」って感じで、味わっているのかなと心配になります。

## 早食いの人の食べ方の特徴

私が目撃した現場での印象

- ・ 空腹で空腹でとにかく早く何か食べたい感じ  
注文して早く出てくるものを頼んでいる
- ・ 食べっぷりが豪快  
大口でガツガツ食べ進める
- ・ あまり噛まない
- ・ 注文を追加する



今回、早食いをテーマにしたのは、メタボと関係するからです。

## 早食いはメタボに繋がります

- ・ 満腹感「お腹いっぱい」を感じるのは、食事を始めてから15分後
- ↓
- ・ その前に食事を食べ終わると、満腹感が感じられない
- ↓
- ・ 満足するために、もう一品追加する
- ↓
- ↓
- ・ 摂取カロリーが増える
- ↓
- 太る**

早食いを变えるコツは、食事時間を15分以上かけることです。  
(シンプルですが)

## 早食いを变えるコツ・・・15分以上かけて食べましょう

- ・ よく噛む
  - 一口30回噛むことが理想（意識するところからでも）
- ・ 一口ずつ味わって食べる（例えば、食レポするつもりで）
- ・ 一口で入れる量を減らす
- ・ 食事前に、空腹にしすぎない（食事間隔を開けすぎない）
- ・ 食べるのに手間のかかるもの、固いものを選ぶなど。

早食いを变えるだけでも、メタボ予防に繋がります。



【連載】身近な危険を再確認（第4回）

## 宇宙のゴミと地上の交通事故

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 安全管理士

はじめに

おやじバンドでドラムを叩いている安全管理士の遠藤聡です。

JAXAの月面探査機「SLIM」が月の狙った場所にピンポイントで着陸、2つのロボットを放出し、これらが連携して月面探査・通信を行いました。このことは、まだ皆さんの記憶に新しいのではないかと思います。今回の月面探査では、降下時にメインエンジン1基に異常が発生し、結果的に想定と異なる姿勢で静定したことで、プロジェクト自体が失敗だったような印象を持っている方もいらっしゃるかと思います。しかし、実際には、SLIM本体と、分離した2つのロボットによって、数々の世界初の偉業を既に達成しているのです。本当に、すごい技術力だと思います。

さて、今回のSLIMのプロジェクトの話を知ると、「小惑星探査機はやぶさ」のストーリーを思い出す方も多いと思います。

数々のトラブルに見舞われ、瀕死の状態になりながらも7年間の旅路を終えて地球へ帰還し、オーストラリア上空で燃え尽きた「小惑星探査機はやぶさ」の偉業は人々に感動を与えましたね。

### 宇宙のゴミ

これら、宇宙での偉業の話とは裏腹に、宇宙では大変深刻な事態が起こっているのです。今回は少し宇宙に目を向けて、思いっくまま書いてみることにします。

2007年に中国は衛星兵器実験を行い、老朽化した気象衛星を地上から発射したミサイルで破壊しました。衛星はばらばらの破片となって飛び散り、大小あわせて数千個の宇宙ゴミに姿を変えました。

さらに、2009年には、アメリカの通信衛星と既に機能停止したロシアの軍事通信衛星がシベリア上空およそ800kmで衝突するという事故がありました。こちらは事故とはいえ、やはり大小あわせると数万個に及ぶ宇宙

ゴミを発生させることになりました。

こうした宇宙ゴミのことをスペースデブリ（以下「デブリ」という。）と言いますが、地上のゴミと大きく違うのは超高速で移動しているところです。デブリは秒速10km（時速約3万6千km）という想像もできないほどのスピードで地球の周りを回っていますので、その破壊力たるや凄まじいものなのです。この危険なデブリは、各国の人工衛星たちがごった返している高度800km付近を中心に、10年以上にわたって集団暴走行為を続けるそうです。

2022年時点で1万機ほどの人工衛星が打ち上げられていて、このうち稼働しているものは7千機ほど、それ以外の約3千機が宇宙ゴミとなっているようです。つまりデブリとして超高速で移動し続けているわけです。そのほか、衛星のカバーやロケットの残骸などもデブリとして宇宙での活動の邪魔をしています。この厄介な暴走族は、人工衛星や宇宙船と衝突すれば破壊的な被害をもたらします。

そこで、アメリカの国防総省や各国の航空宇宙局などでは最新技術を駆使し、10cm以上のデブリの全てに番号をつけて監視しており、その数は4万個近くもあるそうです。

また、デブリの総数は1億3千万個を超えるとも言われている様で、ほんの数cmのデブリでも宇宙服に穴を開けるほどの威力があるそうです（図）。



図 地球を周回しているスペースデブリ（イメージ）

国際宇宙ステーションでも、デブリと衝突するおそれがあったために、一時乗組員が緊急脱出用のソユーズ宇宙船に待避したこともあったようですし、そのほかにも、デブリとの衝突を避けるために、これまでに何度も軌道修正を行ってきているそうです。

デブリの動きを監視しているからこそ衝突の危険を予測できるわけですから、本当にこのデブリの監視技術には驚きますよね。

### 宇宙の技術・地上の交通事故防止

時速3万kmで飛んでいるゴミを監視できるのであれば、時速80kmで走る自動車が危険を予測することなど簡単にできるのではないかと…と思えます。現にGPSをはじめとする様々な技術が取り入れられているので、絶対にぶつからない自動車が誕生するのも今や夢

ではなくなっていますよね。

しかし、考えてみると、世界の自動車保有台数は15億台を超えており、把握されているデブリの数とは桁が違います。さらに地上には、自動車だけでなくバイク、自転車、歩行者、そして動物も存在し、それぞれが意思を持って動くので、人工衛星やデブリの把握・監視を含む宇宙の技術を使っても、全ての危険を取り除くことは難しいように思えます。

交通事故を防ぐためには、ルールを守ることに加え、相手の動きを予測しながら危険を未然に回避することが重要です。技術面だけでなくルールやモラルについてもお互いの経験やノウハウを持ち寄ることで、宇宙のゴミも地上の交通事故もぐっと減らせるのではないかと感じました。

【厚生労働省からのお知らせ】

## 令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施中です

～暑さ指数(WBGT)の把握、労働衛生教育の実施、有訴者への特段の配慮～

厚生労働省は、職場における熱中症予防対策を徹底するため、労働災害防止団体などと連携し、5月から9月まで、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。

### ●「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」概要

厚生労働省は、労働災害防止団体などと連携し、事業場への熱中症予防に関する周知・啓発を行う他、熱中症に関する資料やオンライン講習動画等を掲載しているポータルサイトを運営します。

- ・ポータルサイトポータルサイト「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報」 (<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>)
- ・最新の知見を元に作成された「自分でできる熱中症予防」をアップしました。熱中症はちょっとした行動、習慣で予防することができます。自分でできる7つの熱中症予防対策を動画でご紹介します。  
(<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>)
- ・令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」概要及び実施要綱  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001214533.pdf>)

【連載】

メンタルヘルスのスペシャリストによる連載です

マコマコ  
博士のメンタルヘルス 2024  
(第6回)

テーマ「夫婦のメンタルヘルス 第3回」

精神科医 夏目 誠

## 事例 「夫婦ゲンカ」を引きずらないようにしたい

39歳の鵜飼美咲(仮称・以下同じ)さんと、42歳の太郎さんは結婚して10年目の夫婦。小学生の子どもが2人います。太郎さんはメーカ勤務、美咲さんはパートで働く日々です。

最近、気づいたが、夫婦ゲンカの程度がヒドイ。引きずるようになっていきます。

美咲さんは「子どもも小学生。彼らのためにも明るい雰囲気でも過ごさないと。どうすれば良いのかなあ?」、太郎さんも「親が不機嫌では、暗い空気になるから、何とかしないと」と悩んでいます。

## 「4コマ漫画」 夫婦喧嘩の原因と対処法は



ケンカするのは構わない。ぶつかり、怒りや悲しみの感情を発散するのは良いことです。問題は引きずるかどうか。



引きずらないためには、「なぜ、そうなったか？」の反省や分析が大事です。

引きずるのは多くの場合、夫はカッとなった妻の一言をケンカ原因と受け取るからです。そうではないのです。

妻には夫への様々な不満がたまった状態があり、その一言が引き金になって爆発したとの気づきがほしい。それは引き金と。残念ながら夫は妻の不満の蓄積に気づかない！だから同じようなケンカが、おこるのです。



溜まっている妻の不満、その内容に、夫が気づけるかどうか。妻にさりげなく、聞くのもコツかもしれません。謙虚なムードや気持ちでね。



まずケンカが起こった。どうすれば良いのでしょうか？

キモはケンカした空気が渦巻いている場所から脱出することです。別の環境に身を移すことです。部屋を出しましょう。



部屋を出れば、そこは戸外。自然に触れます。ブラブラ歩きましょう。外の風に当たれば、加熱した頭もだんだん、熱を下げていきます。しだいに冷静になっていくのです。深呼吸をしましょう。

妻は夫がいないので怒りが減っていきます。普段のようになった夫が帰ってくる。何か二人とも、照れくさい。それで家事など日常のことをしていきます。ケンカ終了です。

ただ夫は溜まっている妻の不满があることを忘れずに、不满を知るようにしましょう。女性も不满を感じれば、その都度、伝えましょう。ガマンが良くないから。

最後に「マコトの一言」で締めくくります。

## マコトの一言



「安全衛生教育講師（インストラクター）養成講座」を受講して

## 私が目指すインストラクターと今後の目標

株式会社 恵興 総務部 影山綾華

### 会社概要

弊社は、昭和31年に東海汽船株式会社における運送部門の一翼として東京都港区芝浦にて営業を開始し、主に伊豆諸島・小笠原諸島への貨物輸送と発電機など重量品の運搬据付工事を行っています。

現在では、船荷を主体とした芝浦営業所、ヤマト運輸の代理店として島内の運搬業務を行う小笠原営業所、重量品工事を主体とした羽田事業所を拠点としています。

中小企業ではありますが、運送業・建設業の両方とも様々な取引会社様の協力のおかげで現在まで続いております。

### 受講の経緯

今回受講を決めた理由が2つあります。

1つ目は、車両荷役運搬機械や積卸し作業に関する作業指揮者など教育は現場責任者が受講をすることがほとんどですが、弊社では日常業務に追われていることが多いこと、また、小笠原父島にある小笠原営業所は船がおよそ5日に1便しか運行しておらず、予定を組むことが非常に厳しいことから、離島部署への教育を充実させたいという気持ちがありました。

2つ目は、私は運送事業・建設事業の両方に関わることが多いのですが、年々様々な労働安全衛生規則等の改正があり、最近ではテールゲートリフターの特別教育義務化や昇降設備設置義務・保護帽着用貨物自動車の拡大がありました。

それに伴い、社内教育を実施するためにテールゲートリフター特別教育インストラクター講座を受講しました。初めてインストラクター講座を受講し、インストラクターは「知らなかった」では済まず、正確な知識を身につけ、改正などの新しい情報も把握し、相手（受講者）に正確に伝えなくてはいけないという思いを強くしました。そのために自分自身の安全に対する知識・相手への教育をする際の話し方などをしっかり学びたいと今回の陸災防安全衛生教育講師養成講座の受講を志願しました。

### 講座を受講して

本講座は令和6年3月11日から3月14日までの4日間で開催され、全国各地から多くの方が参加されました。2日間は各講師による車両系荷役運搬機械等作業指揮者・積卸し作業指揮者・フォークリフト運転業務従事者の安全教育につ

いての講義を受講しました。

どの講義も分かりやすく、普段自身が疑問に思っていたことを質問できてとても勉強になりました。また、講師の方々の話し方・パワーポイントの使い方がそれぞれ違い、今後自分が教育をする際に参考にさせていただきたいと思うものばかりでした。

残り2日間では模擬講師としての発表会とグループディスカッションにてリスクアセスメントを行いました。

模擬講師としての発表では、2日目の講義終了からテーマを決めて発表準備をしました。講義時間内では時間が足りず、自宅に持ち帰り発表テーマを考えました。自分が相手に伝えたいことは何か？相手に関心を持ってくれる題材は何か良いのか？とても悩みました。色々考えて、発表テーマを「労働安全衛生規則等の改正に伴うテールゲートリフター特別教育・昇降設備・保護帽使用について」にしました。

私は、社内での教育者として経験も浅く、大勢の前での発表に慣れておらず、とても緊張しました。ですが、参加者の皆様が真摯になって聞いていただき無事に発表を終えることができました。また、講師の方々と同様に参加者の皆様の発表の仕方・話し方はそれぞれ違い、どの発表もとても勉強になりました。

グループディスカッションでは、グループ内で書記を務めさせていただきました。私自身が耳の聞こえが良くなく何回も聞いてしまいご迷惑をかけてしまいましたが、同グループの皆様のお陰で無事最後までできました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

### まとめ

今回の4日間は長いようであつという間でした。講義終了、帰宅、模擬講師としての発表会の準備…。時間との戦いでとても大変でしたが、普段では体験できない経験をさせていただきました。このような貴重な体験をさせていただきました陸災防のスタッフの皆様本当にありがとうございました。

今後の目標として、今回の経験を活かし、社内教育を充実させていき、将来は伊豆諸島・小笠原諸島などの離島の運送業の発展に少しでも貢献ができる人になれるように日々精進していきたいと思っております。

## 小企業無災害記録表彰〔令和6年5月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	有限会社岩井運送	24名	令和2年12月29日～令和5年12月28日	宮城県
第1種	共立輸送株式会社仙台営業所	18名	令和3年3月11日～令和6年3月10日	宮城県
第1種	河北トラック株式会社	32名	令和3年2月3日～令和6年2月2日	宮城県
第1種	株式会社フジヒロ	9名	令和3年2月20日～令和6年2月19日	宮城県
第1種	白金運輸株式会社国見営業所	29名	令和3年4月1日～令和6年3月31日	福島県
第2種	カホク運送株式会社	41名	平成30年3月4日～令和5年3月3日	宮城県
第2種	大仙運輸株式会社名取営業所	6名	平成30年11月13日～令和5年11月12日	宮城県
第2種	第一貨物株式会社石巻営業所	24名	平成29年11月29日～令和4年11月28日	宮城県
第2種	菱友貨物株式会社	15名	平成30年7月30日～令和5年7月29日	宮城県
第2種	株式会社佐幸運輸	17名	平成31年4月1日～令和6年3月31日	福島県
第2種	県北環境衛生株式会社	13名	平成31年4月1日～令和6年3月31日	福島県
第2種	涌井運輸有限会社本社営業所	5名	平成31年4月1日～令和6年3月31日	群馬県
第3種	浜名東日本株式会社	25名	平成29年1月12日～令和6年1月11日	宮城県
第3種	有限会社阿部商事前橋営業所	28名	平成29年2月4日～令和6年2月3日	群馬県
第3種	有限会社新利根流通本社営業所	12名	平成29年4月1日～令和6年3月31日	群馬県
第3種	結城運輸倉庫株式会社群馬営業所	11名	平成29年3月21日～令和6年3月20日	群馬県
第3種	エリートフォース株式会社	15名	平成28年6月16日～令和5年6月15日	岐阜県
第4種	有限会社馬場建運送本社営業所	20名	平成23年3月1日～令和3年2月28日	宮城県
第4種	株式会社厚成社	24名	平成26年4月1日～令和6年3月31日	福島県
第4種	株式会社NSロジ東日本群馬事業所	15名	平成26年4月1日～令和6年3月31日	群馬県
第5種	有限会社タカシン運輸サービス	3名	平成21年4月1日～令和6年3月31日	福島県
第5種	フタバ運輸有限会社本社営業所	18名	平成21年3月27日～令和6年3月26日	群馬県

陸災防では、常時50人未満の労働者を使用する事業場の無災害記録について、表彰を行っています。  
この無災害記録には、第1種から第5種までの5種類があり、第1種は3年間、第2種は5年間、第3種は7年間、  
第4種は10年間、第5種は15年間の無災害を称えるものです。

## 小企業無災害記録証交付〔令和6年5月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
20年	栄運輸株式会社	16名	平成14年4月16日～令和4年4月15日	山形県
20年	株式会社バイタルエクスプレス村山営業所	9名	平成15年8月21日～令和5年8月20日	山形県
35年	有限会社タカハン本社営業所	5名	平成元年4月1日～令和6年3月31日	群馬県

小企業無災害記録証は、小企業無災害記録表彰第5種取得後も無災害を継続している事業場に対して、その実績を評価し、当該事業場の自主的安全活動の一層の促進を図ることを目的として、第5種無災害記録樹立後5年ごとに交付されるものです。

災害事例  
と  
その対策

## その昇降設備、昇降方法は本当に安全ですか！

昇降設備に関する労働安全衛生規則が令和5年10月に改正施行されました。

昨年実施した「荷役災害防止のためのコンサルティング事業」において担当した災害事例に、2件の昇降設備の設置に関する事例がありましたので、その内容から考えてみたいと思います。

### 【災害事例その1】

#### 1 災害発生状況

被災者は、自社営業所構内で荷台の清掃を済ませ、荷台から降りようとした。荷台端部でしゃがみ込んだ際に、足を前に振り出そうとしたところ、爪先が荷台の床に引っ掛かったため、バランスを崩して前のめりになり、地上に転落した。その時、左手首を負傷した。

#### 2 貨物自動車の種類

2t以上5t未満のバンボディ車

#### 3 被災者の年齢・経験期間・傷病名・休業見込み日数等

60歳代、5年以上10年未満、骨折、3か月

#### 4 昇降設備の有無

この災害が発生したのは、改正省令の施行前であり、昇降をアシストするグリップの設置や足を載せる踏み位置の滑り止め加工を行う準備中であったことから昇降設備は無い状態となっていた。

#### 5 被災者の心理的状況

被災者は長距離配送して帰庫、荷台の清掃も終えて安堵感があったと思われる。

### 【災害事例その2】

#### 1 災害発生状況

客先構内でパレットに積まれた段ボールケースのラップ巻きを行った後にフォークリフトでパレット荷として荷台に積み込んでもらった。積み込まれた後、ラップ巻きの状況が不十分と考慮して、荷台上でラップ巻きの補強を行った。

荷台から降りようと、手にラップを持ったまま、あおりの内側にあるステップに足を掛けたところ、荷台フレームに添えていた手が滑り、地面に落下して尻餅をつき、両手を地面に打ち付け、両手首を負傷した。

#### 2 貨物自動車の種類

5t以上のウイング車

#### 3 被災者の年齢・経験期間・傷病名・休業見

#### 込み日数等

50歳代、1年以上5年未満、骨折、3か月

#### 4 昇降設備の有無

この災害も改正省令の施行前の発生であったが、あおりの内側に爪先を掛けられるステップが付けられていた。グリップは無く、ボディに手を添えて昇り降りしていた。



あおりの内側に付けられているステップ（例）

#### 5 被災者の心理的状況

被災者は、更にもう1か所別の場所で積込作業を行い、その後集積場へ配送する仕事に従事していた。移動距離があることに加え、ラップ巻きの補強を行ったことによる時間のロスから、あせりを感じていたことは否めないと思われる。

### 【災害防止のポイント】

- ◆ 作業環境にも影響を受けるが、荷役作業中にどのような昇降が行われているかを従業員から情報収集してください。その上で従業員が安全に昇降できる設備の設置を心掛けてください。
- ◆ 作業の手順を確認し、不安全な行動を減らす取組(危険予知活動・リスクアセスメント等)を小集団活動において実践させてください。
- ◆ 事業者、安全衛生推進者は、実際に行われている作業を巡視して安全な作業手順で作業が実施されているかをチェックしてください。簡単に思われる作業ほど、昇降などについて作業者まかせになりがちですが災害が発生すると被災者も会社もその対応に奔走しなければなりません。転ばぬ先の杖と考え、事前の対策を実施していきましょう。
- ◆ 作業者の心理的背景についても考慮し、点呼時などに気付かせるための注意喚起を行いましょう。

# 陸上貨物運送事業労働災害防止協会 安全衛生図書・用品カタログ

(税込価格)

## テールゲートリフター作業員必携-テールゲートリフター特別教育用テキスト-



テールゲートリフターの取扱いに関し、正しい知識と安全な作業を確保するため、令和5年3月に労働安全衛生規則が一部改正され、テールゲートリフターを使用して荷を積み卸す作業については、特別教育の対象になりました。この改正を受け、陸災防では、有識者やテールゲートリフターメーカーの技術者などを構成員とする教材作成委員会を設置して検討を重ね、学科教育に対応したテキストを作成しました。本書は、安全衛生特別教育規程に示されたカリキュラムに沿って、テールゲートリフターの構造、点検・設備、取扱い方法、災害事例を踏まえた安全な作業方法などを、イラストや写真を多く用いて分かりやすく解説しています。

当協会ホームページからテールゲートリフター関連図書・用品申込書をプリントアウトの上、必要事項を記入し、FAXにてお申込みください。

A4判/96頁/頒価 990円/令和5年6月

## テールゲートリフターの安全作業ハンドブック



テールゲートリフター特別教育の受講記録が記載・携帯できるポケットサイズの小冊子です。

作業における注意事項、チェックリスト、日常点検項目を掲載しております。

当協会ホームページからテールゲートリフター関連図書・用品申込書をプリントアウトの上、必要事項を記入し、FAXにてお申込みください。

手帳サイズ(10.5×15cm)8頁/頒価 165円/令和5年6月

## テールゲートリフターによる安全な荷役作業(DVD)



テールゲートリフター特別教育の学科教育の補完教材となる動画教材です。特別教育で示された学科教育(4時間)の一部として使用できます。

当協会ホームページからテールゲートリフター関連図書・用品申込書をプリントアウトの上、必要事項を記入し、FAXにてお申込みください。

DVD/約45分/頒価 22,000円/令和5年8月

## 【DVD はい作業ビデオ】 はい作業の安全



はい作業の現場で働く方々への安全教育教材としてお使いください!

### 【主なコンテンツ】

- 災害発生の仕組み
- はい作業の基本
- 荷役運搬機械によるはい付け・はい崩しの安全作業
- 異常発見時の措置

DVDビデオ/約21分/頒価 11,000円/平成30年1月

## 【DVD フォークリフトビデオ】 フォークリフトによる安全な荷役運搬作業



このDVDは、フォークリフトによる荷役運搬作業について、安全な運転方法を映像とナレーションで示すことにより、より安全な操作を確認できるものとなっています。

また、厚生労働省が示す「フォークリフト運転業務従事者安全衛生教育」を実施するときの補助教材としての活用いただけます。

DVDビデオ/23分36秒/頒価 11,000円/平成28年10月

## 【DVD フォークリフトビデオ】 フォークリフトの作業開始前点検の進め方



「労働安全衛生規則第151条の25(点検)」により定められているフォークリフトの作業開始前点検の様子を分かりやすく紹介しています。また、厚生労働省が示す「フォークリフト運転業務従事者安全衛生教育」を実施するときの補助教材としての活用いただけます。

ダイジェスト映像: <http://www.rikusai.or.jp/>

DVDビデオ/25分37秒/頒価 11,000円/平成23年2月

複数購入割引  
のご案内

3枚以上のご注文で  
20%OFF!!

2枚のご注文で  
10%OFF!!  
(19,800円)

DVDの  
組合せは  
自由です!

## 安全衛生図書・用品カタログ

(税込価格)

## &lt;荷役災害防止関係&gt;

	<p><b>荷役災害防止担当者教育用テキスト</b></p> <p>頒価 1,595 円</p>	<p>この図書は、厚生労働省の策定した「荷役ガイドライン」で示された「荷役災害防止担当者」の教育用テキストです。</p> <p>なお、この図書は、陸運業の荷役災害防止担当者にも、また荷主等の荷役災害防止担当者にも使用できる共通の教育用テキストとなっております。</p> <p style="text-align: right;">A4判／151頁／令和6年5月 第4版</p>
	<p><b>荷役作業従事者のための安全必携</b> -荷役作業安全ガイドラインの作業者講習用テキスト 陸運事業場用-</p> <p>頒価 990 円</p>	<p>厚生労働省の策定した「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」では、荷役作業に従事する労働者に対し、荷役作業を安全に行うための教育を実施することが示されています。</p> <p>このテキストは、荷役作業に従事する陸運事業者の労働者が知っておくべき内容を分かりやすくまとめたものです。</p> <p style="text-align: right;">B5判／72頁／平成26年7月 初版</p>
	<p><b>作業指揮者必携</b> &lt;安全教育テキスト&gt; 「車両系荷役運搬機械等作業指揮者」「積卸し作業指揮者」</p> <p>頒価 1,925 円</p>	<p>車両系荷役運搬機械等を用いて作業する場合の「車両系荷役運搬機械等作業指揮者」、一の荷でその重量が100キログラム以上のものを貨物自動車等に積卸しする作業を行う場合の「積卸し作業指揮者」の選任が法令で定められています。</p> <p>これらの作業指揮者教育を実施する際に必要なテキストとして取りまとめたものです。</p> <p style="text-align: right;">A4判／159頁／令和6年5月 改訂5版</p>
	<p><b>はい作業安全必携</b> -はい作業主任者技能講習テキスト-</p> <p>頒価 1,595 円</p>	<p>本書は、はい作業主任者技能講習用のテキストです。</p> <p>多くの写真、図、イラスト等を用いて、分かりやすく解説したものであり、技能講習用のテキストとしてだけでなく、はい作業の安全確保のためにも広く事業場で活用いただけるものです。</p> <p style="text-align: right;">A4判／193頁／令和5年6月 改訂5版</p>
	<p><b>荷役運搬機械等によるはい作業の安全</b></p> <p>頒価 1,265 円</p>	<p>厚生労働省の「安全衛生教育推進要綱」に基づいて実施することとされている「荷役運搬機械等によるはい作業従事者教育」について、フォークリフト、クレーン等を用いるはい作業従事者に対する教育用テキストとして作成しました。参考書としてもご利用ください。</p> <p style="text-align: right;">A5判／159頁／令和5年5月 改訂3版</p>
	<p><b>荷役運搬作業の安全作業マニュアル</b></p> <p>頒価 1,375 円</p>	<p>荷役運搬機械、設備等についての安全化を進めるうえでご留意いただきたい事項等について、マニュアルの形で取りまとめたものです。</p> <p>本書をモデルとして安全作業マニュアルを作成いただける内容となっております。陸運業以外の業種にも共通して活用いただけます。</p> <p style="text-align: right;">A4判／176頁／平成25年5月 改訂2版</p>
	<p><b>フォークリフト運転業務従事者安全教育テキスト</b></p> <p>頒価 1,705 円</p>	<p>フォークリフト運転技能講習を修了してフォークリフトの運転業務に就いている（就く）方を対象とした安全教育・能力向上教育用のテキストです。</p> <p>なお、運転をする方だけでなく、関係者の参考書としても役立つ内容となっております。</p> <p style="text-align: right;">A4判／150頁／令和2年2月 改訂3版</p>
	<p><b>ロールボックスパレット作業教育担当者テキスト</b></p> <p>頒価 770 円</p>	<p>ロールボックスパレット及びテールゲートリフターは、物流の効率化や作業者の負担軽減などに貢献する人力荷役機器・装置の一つですが、近年これらに起因する労働災害が多く発生しています。</p> <p>本書は労働安全衛生総合研究所の大西先生の監修による取扱方法等の詳しい解説を掲載しております。</p> <p style="text-align: right;">A4判／40頁／平成30年6月</p>
	<p><b>[DVD] ロールボックスパレットを安全に使用するためのルール</b></p> <p>頒価 770 円</p>	<p>「ロールボックスパレット作業教育担当者テキスト」の補助教材として本DVDを作成しました。併せてご活用ください。</p> <p style="text-align: right;">DVD／11分／平成30年6月</p> <p><b>【セット購入割引のご案内】</b> ロールボックスパレットテキストと同DVDをセットでお買い求めいただけますと、770円+770円=1,540円のところ、<b>セット価格1,320円(税込)</b>にて販売いたします！</p>
	<p><b>ロールボックスパレットの安全作業ハンドブック</b></p> <p>頒価 220 円</p>	<p>本ハンドブックは、ロールボックスパレットの作業に従事する方々が安全な作業ができるよう、災害事例などを基にイラストを多く使って分かりやすく説明しています。是非、社内の教育用、作業者の携帯用としてご活用ください。</p> <p style="text-align: right;">手帳サイズ（10.5×15cm）16頁／平成29年6月</p>

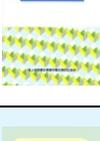
## 安全衛生図書・用品カタログ

(税込価格)

## &lt;交通労働災害防止関係&gt;

	<p>新改善基準告示対応 <b>交通労働災害防止担当管理者必携</b> -交通労働災害防止担当管理者教育テキスト- 頒価 1,595 円</p>	<p>交通労働災害防止担当管理者を新たに選任した場合に行う教育のためのテキストとしてとりまとめたものです。 陸運業関係の法規制等についても具体的に記載し、改善基準告示の内容の理解に資することとしました。陸運業だけではなく、製造業や第三次産業における交通労働災害の防止にも対応した内容のものとなっています。 A4判/278頁/令和5年3月 改訂6版</p>
	<p>職場ですすめる <b>交通労働災害防止</b> -ヒヤリ・ハットから交通KYTまで- 頒価 880円</p>	<p>小規模事業場でも容易に実践することができる交通労働災害防止のための手法として、ヒヤリ・ハット活動、交通危険予知トレーニング、指差し呼称、交通危険マップ等を取りあげ、これらの手法について易しく解説を加えました。また、交通危険予知トレーニングを行える「イラストシート集」を併せて掲載しました。 B5判/50頁/平成20年7月 改訂版</p>

## &lt;安全管理関係&gt;

	<p>やさしく学ぶ <b>労働安全衛生関係法令</b> -陸上貨物運送事業- 頒価 1,210 円</p>	<p>労働安全衛生法は、過去の重大な労働災害を踏まえ、その再発防止のために事業者が何をしなければならないかを示したものです。本書では、左のページに法令を記載し、右のページにてその法令を分かりやすい形に整理して内容の説明を行い、理解しやすいものとしています。 是非職場の安全衛生水準の向上にお役立てください。 A4判/185頁/令和6年5月</p>
	<p>労働災害としての <b>過労死を予防するための基礎知識</b> 頒価 1,100円</p>	<p>陸運業においては、労働災害としての過労死の予防が大きな課題となっております。 過労死の労災認定の状況をはじめ、過労死発祥のメカニズム、労災認定の仕組み、認定基準、企業の責任などについて分かりやすく解説したものです。 A4判/87頁/平成28年6月</p>
	<p>高齢者に配慮した <b>交通・荷役災害防止の手引き</b> ~高齢になっても安全・健康に働くために~ 頒価 1,100 円</p>	<p>高齢者の自動車運転者はもとより、高齢の荷役作業従事者も対象に、企業としてどのようにしたら高齢従業員に安全・健康に働いてもらうことができるか、また、高齢従業員自身もどのようにしたら安全・健康に働くことができるかを示したものです。 A4判/115頁/令和2年7月</p>
	<p>陸運業のための <b>安全衛生推進者必携</b> 頒価 2,530円</p>	<p>労働安全衛生法では、10人以上50人未満の労働者を使用する事業場においては、安全衛生推進者を選任しなければならないとされています。 本書は、陸運業に従事する安全衛生推進者の養成講習用として活用いただけます。 A4判/231頁/令和5年7月 改訂3版</p>
	<p>安全管理者必携 -安全管理者選任時研修テキスト- 頒価 2,420 円</p>	<p>平成18年の労働安全衛生法等の改正により、安全管理者の選任要件として、従来の学歴と実務経験に加えて厚生労働大臣が定める「安全管理者選任時研修」の修了が必要となりました。本書は、この研修用テキストで、陸運業における作業の特殊性を加味した内容の研修用テキストです。 A4判/168頁/平成22年5月 改訂初版</p>
	<p>リスクアセスメント <b>イラストシート</b> -荷役作業におけるリスクアセスメントの実際- (第2集) 頒価 1,375 円</p>	<p>荷役作業時の労働災害を防止するためには、「リスクアセスメント」の取組が有効です。本書では、主な荷役作業をイラストで紹介し、演習形式でリスクアセスメントの手法が身につくようにしたものです。リスクアセスメントの導入部分である見積評価について、取り組みやすいマトリックス方式についても解説しています。 A4判/83頁/令和4年6月 改訂版</p>
	<p>リスクアセスメント <b>イラストシート</b> -荷役作業におけるリスクアセスメントの実際- (第1集) 頒価 1,375 円</p>	<p>事業場でどのようにリスクアセスメントを導入していくかを示すとともに、作業事例に基づくリスクアセスメントの実施方法を分かりやすく紹介しています。 さらに、20の作業事例をイラストで示していますので、演習問題としてこれらのリスクアセスメントに取り組むことにより、リスクアセスメントの実践力が身につくようになっています。 A4判/80頁/平成20年6月 第1版</p>

安全衛生図書・用品カタログ

(税込価格)

【安全ポスター／紙のぼり】			【資格者ワッペン・シール】		
安全ポスター No.85	210 円	B2判 (728×515 mm)	ショベルローダー等 運転資格者ワッペン・シール	385 円	ワッペン 6.5×6.5 cm シール 3.5×3.5 cm
安全ポスター No.84	210 円	B2判 (728×515 mm)	小型移動式クレーン 運転資格者ワッペン・シール	385 円	ワッペン 6.5×6.5 cm シール 3.5×3.5 cm
<b>【安全旗】</b>					
			安全旗(特大)	3,080 円	140×210 cm
			安全旗(大)	1,760 円	104×156 cm
			安全旗(中)	1,320 円	86×129 cm
			安全旗(小)	990 円	70×105 cm
<b>【安全衛生旗】</b>					
			安全衛生旗(特大)	3,630 円	140×210 cm
			安全衛生旗(大)	2,200 円	104×156 cm
			安全衛生旗(中)	1,540 円	86×129 cm
			安全衛生旗(小)	1,210 円	70×105 cm
			安全衛生旗(卓上)	1,650 円	12×16 cm
標語入り 夏期労働災害防止 強調運動紙のぼり	210 円	(250×1,080 mm)			

お申込みは、陸災防支部または本部へお願いいたします。  
 陸災防本部 TEL:03-3455-3857



購入方法のご案内

2024年6月

## 業種別労働災害発生状況（令和5年確定）

確定

死亡災害						
	令和5年1～12月 [確定値]		令和4年1～12月 [確定値]		対前年比較	
	死亡者数(人)	構成比(%)	死亡者数(人)	構成比(%)	増減数(人)	増減率(%)
全産業	755	100.0	774	100.0	-19	-2.5
製造業	138	18.3	140	18.1	-2	-1.4
建設業	223	29.5	281	36.3	-58	-20.6
交通運輸事業	9	1.2	9	1.2	0	0.0
陸上貨物運送事業	110	14.6	90	11.6	20	22.2

死傷災害						
	令和5年1～12月 [確定値]		令和4年1～12月 [確定値]		対前年比較	
	死傷者数(人)	構成比(%)	死傷者数(人)	構成比(%)	増減数(人)	増減率(%)
全産業	135,371	100.0	132,355	100.0	3,016	2.3
製造業	27,194	20.1	26,694	20.2	500	1.9
建設業	14,414	10.6	14,539	11.0	-125	-0.9
交通運輸事業	3,026	2.2	2,928	2.2	98	3.3
陸上貨物運送事業	16,215	12.0	16,580	12.5	-365	-2.2

### 事故の型別 死亡災害発生状況（陸上貨物運送事業 確定）

確定

	合計	墜落・転落	転倒	飛来・落下	崩壊・倒壊	激突され	はさまれ・巻き込まれ	交通事故（道路）	交通事故（その他）	その他
令和5年1～12月	110	25	2	4	5	5	9	48	0	12
令和4年1～12月	90	24	1	6	5	2	10	33	0	9
対前年増減	20	1	1	-2	0	3	-1	15	0	3

(注)この表の右端の列の「その他」は、「墜落・転落」～「交通事故（その他）」以外をまとめたもの

### 事故の型別 死傷災害発生状況（陸上貨物運送事業 確定）

確定

	合計	墜落・転落	転倒	激突	飛来・落下	崩壊・倒壊	激突され	はさまれ・巻き込まれ	交通事故（道路）	交通事故（その他）	動作の反動・無理な動作	その他
令和5年1～12月	16,215	4,207	2,960	1,153	674	390	828	1,674	861	10	2,902	556
令和4年1～12月	16,580	4,294	2,917	1,230	769	451	892	1,739	809	12	2,940	527
対前年増減	-365	-87	43	-77	-95	-61	-64	-65	52	-2	-38	29

(注)この表の右端の列の「その他」は、「墜落・転落」～「動作の反動・無理な動作」以外をまとめたもの

詳細は、陸災防ホームページ<http://www.rikusai.or.jp/>に掲載

資料出所:厚生労働省

#### [死亡災害]

死亡災害は110人となり、前年と比べて20人の増加となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が48人（前年比+15人）と最も多く発生しており、死亡災害の43.6%（前年は37.2%）を占めている。次いで「墜落・転落」が25人（前年比+1人）と続いている。

#### [死傷災害]

死傷災害は16,215人と前年と比べて365人の減少となり、令和2年から続いていた上昇に歯止めがかかった。事故の型別の状況を前年の状況と比較すると、死亡災害と同様に「交通事故（道路）」(+52人)が最も多く増加しており、次いで「転倒」(+43人)が増加している。一方で、「飛来・落下」(-95人)、「墜落・転落」(-87人)、「激突」(-77人)、「はさまれ・巻き込まれ」(-65人)、「激突され」(-64人)、「崩壊・倒壊」(-61人)、「動作の反動・無理な動作」(-38人)は減少している。

## 陸運業 死亡災害の概要（令和5年）

令和6年5月7日現在

災害発生日	事故の型	起因物	性別	年齢	職種	経験期間	被災時の作業内容	災害の概要
5年12月26日	飛来、落下	玉掛用具	男性	33	貨物自動車運転者	7年	玉掛作業	倉庫新築工事現場において、つり上げ荷重25/4tのホイールクレーンを用いて、屋根に使用する折板の山(6.4m×0.5m×0.15m、重量0.6t)をトラック荷台から卸す作業中、荷を吊っていた玉掛用具から荷が落下し、トラック荷台上で玉掛作業に従事していた被災者が下敷きとなった。
5年5月29日	その他	起因物なし	男性	53	運転者	7年	荷物の積み込み	事務所の構内でトラックの荷台で荷物の積み込み作業中に突然意識を失い倒れた。近くにいた同僚が救急車を呼び、病院に搬送されたが同日に死亡。当初、事業場側は労災認定されるような過重労働等はないと申し出ていたが、当署労災課の調査により複数月平均90時間の時間外・休日労働をさせていた。
5年2月28日	その他	その他の起因物	男性	58	貨物自動車運転者	12年	荷役作業	客先の敷地内にトラックを停車して、荷台で積荷を卸す準備をしているときに、急性心不全を発症した。発症前の長期間にわたって、著しい疲労の蓄積をもたらす特に過重な業務に就労していた。

(注) 後日、内容については、削除又は記載内容を修正する場合があります。

## 【陸災防協賛の厚生労働省の取組】

## + 全国安全週間 +

危険に気付くあなたが目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全

全国安全週間：7月1日～7月7日  
準備期間：6月1日～6月30日

今年で97回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するために産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。

令和6年度は、「危険に気付くあなたが目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全」のスローガンの下、全国安全週間を実施することとしました。

厚生労働省では、7月1日(月)から7日(日)までを「全国安全週間」、6月1日(土)から30日(日)までを準備期間として、各職場における巡視やスローガンの掲示、労働安全に関する講習会の開催など、さまざまな取組を実施しています。

実施要綱等、詳細は次のURLからご覧ください（厚生労働省ホームページ）。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39684.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39684.html)

## 陸災防の動き

- 5月
- ・全国支部事務局長・事務担当者会議 5月9日
  - ・登録技能講習実施管理者研修会 5月10日
  - ・第24回理事会・令和6年度通常総代会 5月31日

## 業種別労働災害発生状況（令和6年速報値）

令和6年5月7日現在

死亡災害						
	令和6年1～4月 [速報値]		令和5年1～4月 [速報値]		対前年比較	
	死亡者数(人)	構成比(%)	死亡者数(人)	構成比(%)	増減数(人)	増減率(%)
全産業	187	100.0	188	100.0	-1	-0.5
製造業	41	21.9	37	19.7	4	10.8
建設業	64	34.2	55	29.3	9	16.4
交通運輸事業	0	0.0	3	1.6	-3	-100.0
陸上貨物運送事業	28	15.0	35	18.6	-7	-20.0

死傷災害						
	令和6年1～4月 [速報値]		令和5年1～4月 [速報値]		対前年比較	
	死傷者数(人)	構成比(%)	死傷者数(人)	構成比(%)	増減数(人)	増減率(%)
全産業	31,849	100.0	31,586	100.0	263	0.8
製造業	6,670	20.9	6,704	21.2	-34	-0.5
建設業	3,379	10.6	3,453	10.9	-74	-2.1
交通運輸事業	795	2.5	827	2.6	-32	-3.9
陸上貨物運送事業	4,149	13.0	4,094	13.0	55	1.3

### 事故の型別 死亡災害発生状況（陸上貨物運送事業 速報値）

令和6年5月7日現在

	合計	墜落・転落	転倒	飛来・落下	崩壊・倒壊	激突され	はさまれ・巻き込まれ	交通事故（道路）	交通事故（その他）	その他
令和6年1～4月	28	6	1	2	0	2	7	9	0	1
令和5年1～4月	35	7	2	2	1	3	3	16	0	1
対前年増減	-7	-1	-1	0	-1	-1	4	-7	0	0

(注)この表の右端の列の「その他」は、「墜落・転落」～「交通事故(その他)」以外をまとめたもの

### 事故の型別 死傷災害発生状況（陸上貨物運送事業 速報値）

令和6年5月7日現在

	合計	墜落・転落	転倒	激突	飛来・落下	崩壊・倒壊	激突され	はさまれ・巻き込まれ	交通事故（道路）	交通事故（その他）	動作の反動・無理な動作	その他
令和6年1～4月	4,149	1,121	882	305	170	92	205	424	207	5	658	80
令和5年1～4月	4,094	1,063	908	303	161	97	194	413	186	1	682	86
対前年増減	55	58	-26	2	9	-5	11	11	21	4	-24	-6

(注)この表の右端の列の「その他」は、「墜落・転落」～「動作の反動・無理な動作」以外をまとめたもの  
詳細は、陸災防ホームページ<http://www.rikusai.or.jp/>に掲載

資料出所:厚生労働省

#### [死亡災害]

死亡災害は28人となり、前年同月と比べて7人の減少となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が9人と最も多く発生しているものの、前年同月からは7人の減少となっている。

#### [死傷災害]

死傷災害は4,149人となり、前年同月と比べて55人の増加となった。事故の型別の状況を前年同月の状況と比較すると、「墜落・転落」(+58人)、「交通事故（道路）」(+21人)が大きく増加している。「転倒」(-26人)、「動作の反動・無理な動作」(-24人)は減少している。

## 陸運業 死亡災害の概要（令和6年）

令和6年5月7日現在  
陸災防調べ

災害発生日	事故の型	起因物	性別	年齢	職種	経験期間	被災時の作業内容	災害の概要
6年 4月 23日	転倒	フォークリフト	男性	38	事務員	54ヶ月	荷の運搬	被災者は、フォークリフトを用いて作業ヤードに搬入された荷を、ヤード内各所に移動させる作業を行っていた。荷を卸して次の荷を運ぶため、フォークリフトで後進していたところ、バックレストが上方まで上がっていたため、自動仕分け装置にバックレストが激突し、フォークリフトが転倒。被災者はフォークリフトの運転席から投げ出され、フォークリフトの下敷きとなった。シートベルト非着用。
6年 4月 18日	墜落、転落	フォークリフト	男性	46	積卸し作業者	26年	フォークリフトの運転	漁港にてフォークリフトの運転中、フォークリフトと共に海に転落した。なお、夜間の一人作業であり、目撃者はいない。また、従事していた作業内容も調査中。よって、正確な災害の発生時間は不明であり、被災者と思われる人物がフォークリフトを運転していた様子を監視カメラが最後に記録していた時間を災害の発生時間とした。
6年 4月 4日	交通事故（道路）	トラック	男性	58	貨物自動車運転者	30年	トラック運転業務	高速道路トンネル内の走行車線において、別の事故で停車していたトラック後部に被災者が運転していた車両が追突した。
6年 4月 2日	はさまれ、巻き込まれ	掘削用機械	男性	69	運転者	15年	調査中	被災者は、宅地造成工事現場において、生コンクリートを打設し、ミキサー車及びドラグ・ショベルのバケットに付着した生コンクリートを洗浄した後、旋回してきたドラグ・ショベルのバケットと同ミキサー車の間に挟まれたもの。
6年 4月 2日	飛来、落下	荷姿の物	男性	59	運転者	17年	鉄骨梁材のトラック荷台への固定作業	高層ビル向け鉄骨梁材（長さ約12.3m・高さ約1.44m・重さ4.4t）をトレーラートラックの荷台に橋形クレーンを使用し積み込み、荷台上で被災者が吊り具を外し荷台への固定作業の準備をしていたところ、梁材が被災者のほうに倒れてきたため、地上に飛び降りたものの、梁材の下敷きとなったもの。
6年 3月 30日	はさまれ、巻き込まれ	トラック	男性	47	貨物自動車運転者	7年	タイヤ交換作業	被災者は、事業場の駐車場がある建屋において、5tトラックのタイヤを冬用タイヤからノーマルタイヤに交換する作業を行っていた。被災者は、運転席側前輪を取り外した後、何らかの理由で車体の下に入ったところ、車体前方を支持していたジャッキが外れ、車体の下敷きになり亡くなったものである。
6年 3月 29日	交通事故（道路）	トラック	男性	77	貨物自動車運転者	15年	トラックを運転中	国道の側道で、路肩に停車中の大型トレーラーに対し、後ろから走ってきたトラックが追突した。後ろから追突したトラックの運転手が死亡した。
6年 3月 25日	墜落、転落	トラック	男性	44	貨物自動車運転者	3年	トラック荷台から地面に降りる	被災者がトレーラーダンプの荷台から降りるため、荷台のあおりから昇降用の梯子に乗り移ろうとしたところ、高さ2.8mの箇所から地面に墜落した。保護帽未着用。
6年 3月 11日	はさまれ、巻き込まれ	トラック	男性	71	運転者	16年	トラックの発進	最大積載量3tのウイング車の運転手が、ギアを1速に入れてサイドブレーキをかけ、エンジンを止めて停車していたが、片側ウイングをあげたまま、路上から左腕を伸ばしてトラックのエンジンキーを左手で回したところ、トラックが走り出し、トラックのドアが工場の門にぶつかってドアに腕が挟まれ、そのまま、さらにトラックが前進して胸部が圧迫されて心臓破裂にて死亡した。
6年 2月 23日	交通事故（道路）	乗用車、バス、バイク	男性	54	貨物自動車運転者	17年	トレーラー運転	事業場から工場に自動車用鋼板を単独運転で運搬中、交差点を西へ左折したところ、荷台の前方で200枚をひとまとめに縛り、2段積みしてあった鋼板が崩れ落下し、横断歩道に180枚程度が散乱した。被災者は、交差点先の左側にトレーラーを寄せ、ハザードランプを点灯、降車し、横断歩道で鋼板を拾っていたところ、東から来た乗用車にひかれた。反射材等器材未使用。
6年 1月 23日	交通事故（道路）	トラック	男性	43	貨物自動車運転者	8年	トラックを運転中	高速バス（以下「バス」という。）及びトラック3台が関係する玉突き事故。被災者の運転するトラックが一番後方を走行しており、ほぼ停止していた前方のバスに追突した。被災者が死亡したほかバスの乗客3名が負傷した。

## 新しい安全ポスターのご案内

## トラック降車時の三点支持徹底にご活用ください！



陸上貨物運送事業労働災害防止協会

安全ポスター No.85

陸運業の死傷災害で最も多発している墜落・転落災害は、トラックからの昇降中に多く発生しています。

この度、令和6年度陸災防安全衛生標語荷役部門優秀作品「身を守る 三点支持を 習慣に」をテーマとした安全ポスターを作成し、頒布中(価格297円(税込))です。

安全な昇降方法の周知に本ポスターをご活用ください！

品名：安全ポスターNo.85  
価格：210円（税込）

ご注文は次のURLからお願いいたします。

[http://rikusai.or.jp/health\\_and\\_safety/how\\_to\\_buy/](http://rikusai.or.jp/health_and_safety/how_to_buy/)

## 編集後記

7月1日から7月7日まで実施される全国安全週間は、戦中戦後も含めて一度の中断もなく続けられ、今年で97回目となります。また、7月は夏期労働災害防止強調運動の実施期間です。両運動が意義のあるものとなるよう、職場の自主点検実施等に向けた準備を進めてください。

5月31日開催の通常総代会において、会長及び副会長をはじめとした役員を選任議案が承認されました。当協会は齋藤新会長の下、様々な労働災害防止活動を展開してまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

## 今月の表紙 紫陽花

梅雨時に青や紫、ピンクなど様々な色の花を咲かせるアジサイ。写真中央下段の花は、アジサイの原種、ガクアジサイです。粒々とした蕾と小さな真花の周囲に咲く装飾花を額縁に見立てて、この名前となりました。装飾花が丸く固まって咲くセイヨウアジサイは、ガクアジサイが欧米で品種改良されたものです。

## 陸運と安全衛生 2024年6月号 No.663

2024年6月10日発行

毎月1回10日発行

発行所 陸上貨物運送事業労働災害防止協会  
〒108-0014 東京都港区芝5-35-2  
安全衛生総合会館内  
電話:03-3455-3857

(印刷物による年間購読料6,600円(税込・送料込み))