

# 陸運と安全衛生

手前より先の先まで視野広げ 車間とゆとりで追突防止

陸災防 令和6年度安全衛生標語 交通部門優秀作品

2024

9

No.666



コスモス（写真提供：（公社）とやま観光推進機構）

- ・ 全国労働衛生週間を迎えるに当たって

 陸上貨物運送事業労働災害防止協会

## 令和6年度全国労働衛生週間を迎えるに当たって (1)

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課長 佐々木孝治

### 安全

【20年無災害記録達成事業場の取組】無災害記録への挑戦

20年 無災害への歩み (4)

栄運輸株式会社 (山形県支部)

【厚生労働省】

長時間労働が疑われる事業場に対する令和5年度の監督指導結果について (6)

【厚生労働省】

トラック運転者を使用する事業場に対する令和5年の監督指導、送検の状況について (7)

【新連載】書類送検の違反条文に学ぶ

労働基準関係法令違反について (13)

【災害事例とその対策】

トラック荷台からの墜落災害 -安全な昇降設備を使用しましょう！- (30)

労働災害発生状況(令和6年速報) (31)

### 健康

【連載】トラックドライバー 健康管理のポイント

実りと食欲の葛藤の編 (10)

保健師 椎葉 倫代

【連載】マコマコ博士のメンタルヘルス2024

新入社員の仕事指導はどうすれば良いのか? (14)

精神科医 夏目 誠

【会員特別価格】熱中症対策セット販売のご案内 (28)

### 陸災防情報

【陸災防から会員事業場の皆様へお知らせ】

変更された陸運災防規程をホームページに公開しました (5)

「フォークリフト荷役技能検定」のご案内 (9)

小企業無災害記録表彰 (18)

【支部の活動(フォークリフト運転競技大会)】

全国フォークリフト運転競技大会参加に向け、各地で競技大会が開催されています (18)

創立60周年記念 第60回全国陸災防大会を開催します (21)

安全衛生推進者のための労働災害防止対策セミナーのご案内 (22)

陸運事業者のための安全マネジメント研修のご案内 (23)

荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 (24)

【商品のご案内】3か月先の暦が分かる卓上カレンダーを販売します! (25)

陸災防の動き (33)

「安全ポスター No.85」のご案内 (34)

### 関係行政機関・団体情報

【厚生労働省】全国労働衛生週間の実施について (2)

【厚生労働省】9月は「職場の健康診断実施強化月間」です (3)

【陸災防協賛の安全運動】秋の全国交通安全運動 (25)

【厚生労働省】令和6年「SAFEアワード」を募集中です (27)

【厚生労働省】「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を実施中です (27)

## 令和6年度全国労働衛生週間を迎えるに当たって

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課長 佐々木孝治

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第75回を迎えます。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところです。

労働者の健康をめぐる状況については、高齢化の進行により、一般健康診断の有所見率が上昇を続けているほか、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加するとともに、女性の就業率が上昇し、働く女性の健康問題への対応も課題となっています。このほか、業務上疾病は引き続き高い発生件数で推移しており、熱中症や腰痛など、気候変動、高齢化等の要因による業務上疾病の発生が増加している傾向にあります。こうした労働環境を取り巻く変化に対応し、あらゆる労働者が健康に働き続けるためには、職場における健康管理はもとより、女性の健康への対応、治療と仕事の両立支援、高齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりの推進が重要です。

また、労働者の心の健康に関する現状については、精神障害による労災認定件数は令和5年度には883件と過去最多となっており、仕事や職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合は8割を超えています。このような中、事業者によるメンタルヘルス対策の促進が重要であり、産業保健総合支援センターやポータルサイト・こころの耳等を通じて、事業場の取組を支援しています。

さらに、労働者の健康確保において、産業医の選任義務のない小規模事業場における体制確保や取組の推進が大きな課題となっています。これらの事業場は全体の96%を占めており、小規模事業場における健康確保対策の推進が重要です。

化学物質による休業4日以上労働災害は、450件程度で推移し、特定化学物質障害予防規則等の特別規則の規制の対象となっていない物質を起因とするものが全体の8割を占めています。また、化学物質等による重大な遅発性の職業性疾病も後を絶ちません。このため、

厚生労働省では、従来、特別規則の対象となっていない化学物質への対策を強化するため、国が行う化学品の危険性・有害性の分類（GHS分類）で危険性・有害性が区分されている物質全てにつ



いて、事業者が自ら行ったリスクアセスメントの結果に基づき、ばく露防止のために講ずべき措置を適切に実施する制度を導入しました。この仕組みを実効あるものとするため、ばく露の上限となる濃度基準値の設定、危険性・有害性に関する情報伝達の仕組みの整備・拡充を行うための所要の法令改正等を順次、行っているところです。

また、職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間約1,000人にも及ぶところ、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存しています。その解体工事が2030年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務付けられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に講じられていない事例が散見されたことを踏まえ、建築物や特定の工作物などの解体・改修工事については、有資格者による事前調査の実施や、一定規模以上の建築物や特定の工作物の解体・改修工事の事前調査については、石綿事前調査結果報告システムを用いた報告を義務化するなど、石綿によるばく露防止対策の強化を進めています。

今年度は、「推してます みんな笑顔の健康職場」をスローガンとして、10月1日から7日までの1週間にわたって全国労働衛生週間を展開してまいります。各事業場におかれては、これを機に、上記の重点的に取り組むべき事項を含めて、職場の労働衛生対策についての総点検を行っていただくとともに、自主的な労働衛生活動の定着のための様々な取組を進めていただくようお願いします。



【厚生労働省からのお知らせ】  
事業者の皆さまへ

# 第75回 全国労働衛生週間

2024（令和6）年10月1日～7日 [準備期間：9月1日～30日]

全国労働衛生週間スローガン

推しています  
みんな笑顔の 健康職場

**誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！**

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

## 準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょ

- 過重労働による健康障害防止対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 化学物質による健康障害防止対策
- 石綿による健康障害防止対策
- 職場の受動喫煙防止対策
- 治療と仕事の両立支援対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- テレワークでの労働者の作業環境、健康確保
- 小規模事業場における産業保健活動の充実
- 女性の健康課題への取組

## 全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主 唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

協 賛 建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会



## 【厚生労働省からのお知らせ】

事業者の皆さまへ

9月は「職場の健康診断実施強化月間」です  
「健康診断及び事後措置の実施の徹底」と「医療保険者との連携」をお願いします

## 1.健康診断及び事後措置の実施の徹底

- 健康診断の実施、有所見者に対する医師からの意見聴取、医師の意見を勘案した必要な事後措置の実施は、全て労働安全衛生法に基づく事業者の義務です。

特に小規模事業場での実施率が低くなっています。事業場の規模にかかわらず、労働者の健康管理を適切に講ずるため、事後措置の実施まで徹底してください。

- 有所見者に対する医師からの意見聴取を徹底しましょう。

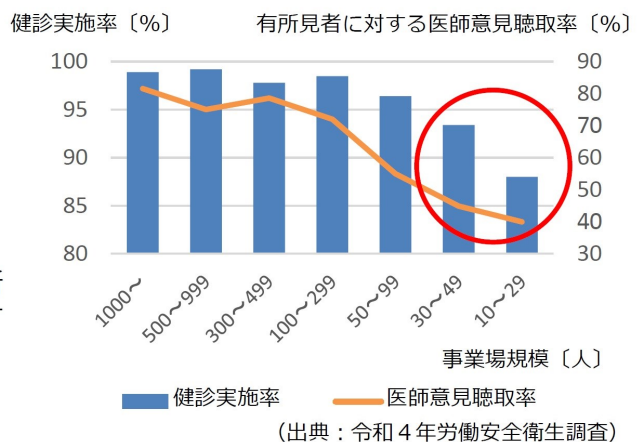
- 事後措置は、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときに、労働者の実情を考慮して、必要な措置（就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等）を実施しましょう。

- 事後措置を講ずるに当たっては「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」をご確認ください。

健康診断結果に基づき事業者が  
講ずべき措置に関する指針→



## ＜事業場規模別 健康診断及び医師意見聴取の実施割合＞



## ＜地域産業保健センターのご案内＞

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場への支援として、産業医・保健師を配置し、健診結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導、産業医等の事業場訪問による保健指導、労働者の健康に係る各種相談などの対応をしていますので、ぜひご活用ください。

## 2.医療保険者との連携

- 医療保険者※1から健康診断の結果を求められた際の提供にご協力ください。

- 保険者は、高齢者医療確保法に基づき特定健康診査・特定保健指導を、健康保険法に基づき保健事業を実施し、労働者の予防・健康づくりに取り組んでいます。

- これらの取組が着実に進められるよう、保険者から労働者の健康診断結果を求められた場合は、その写しを提供することが事業者には義務づけられていますので、健康診断結果の提供への協力をよろしくお願いします。

※法律に基づく提供の場合は、第三者提供に係る本人同意は不要です。

- 厚生労働省では、コラボヘルス※2等の労働者の健康保持増進のための取組に要した費用に対し、エイジフレンドリー補助金で一部補助を行っています。積極的にご活用ください。

※1：協会けんぽ、健保組合、市町村国保、国保組合、共済組合等を指します。

※2：医療保険者と事業者が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、労働者の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること。

エイジフレンドリー補助金  
のご案内はこちら



【20年無災害記録達成事業場の取組】

## 無災害記録への挑戦 「20年無災害への歩み」

栄運輸株式会社（山形県支部）

陸災防では、常時50人未満の労働者を使用する会員事業場の無災害記録について、表彰を行っています。

この度、山形県支部所属の栄運輸株式会社が20年間の無災害記録を達成されました。同事業場が20年間無災害記録を達成されるまでに取り組みられた対策、活動をご紹介します。

この度、無災害を20年間達成することができましたのも関係機関の皆様のご指導の賜物と存じます。誠にありがとうございました。

弊社は、山形県金山町におきまして、栄運輸株式会社として平成10年4月に法人成りをし、運送業を営み今年で26年を迎えました。

これまでを振り返ってみますと、いろいろなことがありましたが、会社として長年継続していくためには、利益を上げることはもちろんですが、運送業として事業を行っていく上で、無事故で社員が元気で働いていただける環境が大事なのではないかと考えるようになりました。

創業当時の顔ぶれが今も元気で働いていただけていることを大変幸せなことと思う反面、ドライバーの高齢化という問題は否めません。これからも長く働いていただける環境を整えていかなければと思います。



無事故・安全運転を目指して取り組んで参りましたことの一つに車両の点検があります。自分が毎日乗る車を十分知ってもらうのが一番であり、毎日の日常点検が基本と考え

ています。基本だからこそ大事な反面、基本的ことゆえ、なかなか人に聞きづらい場合もあると思います。

当社では、ディーラーさんに協力をいただき、日常点検の仕方等を実演していただいております。



近年、脱輪事故が問題になっています。いろいろな防止策がありますが、実際ナットを緩めて点検時の違い等を体験してもらっています。





ただ、口先で「点検しろ」と言うだけより、実際やってみせ・やらせてみる、まさに「やってみせ、言ってみせ、聞かせてみせ、誉めてやらねば人は動かじ」ではないでしょうか。

もう一つ、長年続けていることが地域のゴミ拾いです。

毎年、雪が解けると道路脇には多くのカンやペットボトル等のゴミが現れます。そのゴミを拾うのが毎年の恒例行事となっています。



当社だけでなく地元企業さんと協力して行っております。毎日走る道路、2kmほどですがいつも車で走る道を歩いて拾います。車窓からの眺めとはまた違った景色が見られま

す。自然の中に人工物があるのはとても目につきます、たばこのフィルター一つがとても不自然な物に見えてきます。

作業時間は二時間余りですが、軽トラックいっぱいに積まれたゴミを見た時は、ほんの少し環境保全に役立てたかなと思う瞬間です。



これといった特別なことはできませんが、長年繰り返し行っていることが、社員に理解していただいた結果、無災害を20年間達成できたものと思います。

これからも、ここで働けて良かった・地域にあって良かったと思っていただける企業を目指し、さらに無災害が続くよう職務に邁進してまいります。

#### 【陸災防から会員事業場の皆様へお知らせ】

### 変更された陸運災防規程をホームページに公開しました

令和6年7月30日付けで変更された陸上貨物運送事業労働災害防止規程の全文、あらまし及び解説を陸災防ホームページに公開しました。

今般の陸運災防規程の変更を契機として今一度事業場内の災害防止対策の見直しを行っていただき、災害のない安心して働ける職場づくりに努めてください。

#### 陸運災防規程の全文

[https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/2024/08/kitei\\_zenbun.pdf](https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/2024/08/kitei_zenbun.pdf)

#### 陸運災防規程のあらまし

<https://rikusai.or.jp/boushikitei/>

#### 陸運災防規程の解説

[https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/2024/09/kitei\\_kaisetsu.pdf](https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/2024/09/kitei_kaisetsu.pdf)



## 【厚生労働省】

**長時間労働が疑われる事業場に対する  
令和5年度の監督指導結果について**

厚生労働省は、令和5年度に長時間労働が疑われる事業場に対して労働基準監督署が実施した、監督指導の結果を取りまとめ、監督指導事例等と共に公表しました。

この監督指導は、各種情報から時間外・休日労働時間数が1か月当たり80時間を超えていると考えられる事業場や、長時間にわたる過重な労働による過労死等に係る労災請求が行われた事業場等を対象としています。

対象となった26,117事業場のうち、11,610事業場（44.5%）で違法な時間外労働を確認したため、是正・改善に向けた指導を行いました。なお、このうち実際に1か月当たり80時間を超える時間外・休日労働が認められた事業場は、5,675事業場（違法な時間外労働があったもののうち48.9%）でした。

厚生労働省では、今後も長時間労働の是正に向けた取組を積極的に行うとともに、11月の「過重労働解消キャンペーン」期間中に重点的な監督指導を行います。

**【監督指導結果のポイント】（令和5年4月～令和6年3月）**

- 1 監督指導の実施事業場：26,117事業場
- 2 主な違反内容 [1のうち、法令違反があり、是正勧告書を交付した事業場]
  - (1) 違法な時間外労働があったもの：11,610事業場（44.5%）  
うち、時間外・休日労働の実績が最も長い労働者の時間数が月80時間を超えるもの：5,675事業場（48.9%）  
うち、月100時間を超えるもの：3,417事業場（29.4%）  
うち、月150時間を超えるもの：737事業場（6.3%）  
うち、月200時間を超えるもの：35事業場（0.3%）
  - (2) 賃金不払残業があったもの：1,821事業場（7.0%）
  - (3) 過重労働による健康障害防止措置が未実施のもの：5,848事業場（22.4%）
- 3 主な健康障害防止に関する指導の状況 [1のうち、健康障害防止のため指導票を交付した事業場]
  - (1) 過重労働による健康障害防止措置が不十分なため改善を指導したものの：12,944事業場（49.6%）
  - (2) 労働時間の把握が不適正なため指導したものの：4,461事業場（17.1%）

公表内容の詳細につきましては、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\\_41656.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_41656.html)

【厚生労働省】

# トラック運転者を使用する事業場に対する令和5年の監督指導、送検の状況について

はじめに

厚生労働省は、全国の労働基準監督署等が、令和5年にトラック、バス、タクシーなどの自動車運転者を使用する事業場に対して行った監督指導（立入調査）や送検等の状況を取りまとめました。

この取りまとめの中から、トラックの自動車運転者を使用する事業場に対して行われた監督指導や送検の状況について紹介します。

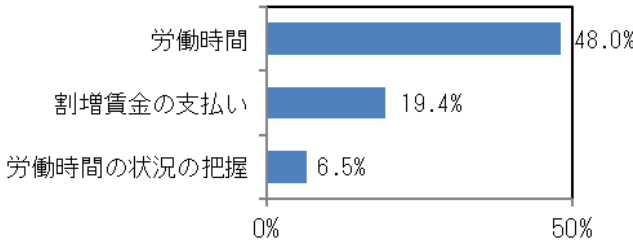
## 1 監督指導の状況

### (1) 労働基準関係法令の主な違反内容

※表中の（）内は、監督実施事業場数に対する違反率。以下同じ。

監督実施事業場数	2,928
労働基準関係法令違反事業場数	2,389 (81.6%)

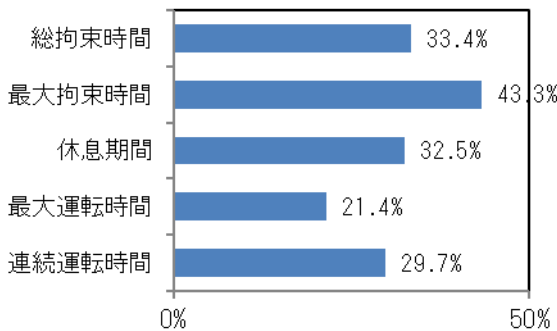
主な違反内容（労働基準法）



### (2) 改善基準告示の主な違反内容

監督実施事業場数	2,928
改善基準告示違反事業場数	1,706 (58.3%)

主な違反内容（改善基準告示違反）



### (3) 過去3年間の監督指導状況

	令和5年	令和4年	令和3年
監督実施事業場数	2,928	3,079	3,037
労働基準関係法令違反事業場数	2,389	2,549	2,465
改善基準告示違反事業場数	1,706	1,790	1,754

### (4) 監督指導の事例

#### 長時間労働の削減及び改善基準告示の遵守を指導

##### 【概要】

■ 長距離輸送を行っているトラック運転者（10名）に、時間外・休日労働に関する協定（36協定）で定めた延長時間（1か月当たり90時間）を超える違法な時間外労働（1か月当たり最大152時間）が認められた。

■ 改善基準告示に関しては、①1か月の総拘束時間（293時間）を超えていること、②1日の最大拘束時間（16時間）を超えていること、③勤務終了後、継続8時間以上の休息期間を与えていないこと、④運転時間が2週間を平均して1週間当たり44時間を超えていることが認められた。

##### 【労働基準監督署の対応】

■ トラック運転者に、36協定で定める延長時間を超えて時間外労働を行わせていたことについて、労働基準法違反として使用者には是正勧告し、時間外労働を1か月当たり80時間以下とするよう指導した。

■ トラック運転者に、①1か月の総拘束時間（293時間）を超えていたこと、②1日の最大拘束時間（16時間）を超えていたこと、③勤務終了後、継続8時間以上の休息期間を与えなかったこと、④運転時間が2週間を平均して1週間当たり44時間を超えていたことについて、改善基準告示違反として使用者には是正勧告した。

##### 【その後の会社の対応】

■ 管理者が、各トラック運転者について、

月の途中の実績から、1か月当たりの時間外・休日労働時間数を推計し、1か月当たり80時間を超えるおそれのある者の業務を他の労働者に行わせるなど業務量の調整を行い、特定の者に業務が集中しないよう平準化を図ることとした。

- 荷主に対し、長時間の荷待ちが生じないように使用者が要望したところ、
  - ・ 荷積作業の迅速化を進めるため、荷主が荷役作業員を増員する
  - ・ 遠方への運搬が予定されている場合には、荷主が優先的に荷積みを行うよう配慮する
 などの措置が講じられ、荷待ち時間が1時間以上短縮された。
- 上記対応の結果、トラック運転者について、1か月当たりの時間外労働が80時間以下、総拘束時間が293時間以内になるなど、労働基準法違反及び改善基準告示違反が是正された。

## 2 送検状況

- (1) 令和3年から令和5年までの3年間において重大・悪質な労働基準関係法令違反が認められた事案として、労働基準監督機関が送検した件数

令和5年	令和4年	令和3年
45	44	43

- (2) 送検事例

### 違法な時間外・休日労働を行わせた疑いで、トラック事業者を送検

#### 【捜査経過】

- トラック事業者の営業所に監督指導（立入調査）を実施したところ、長距離輸送を行っているトラック運転者（1名）に対し、時間外・休日労働に関する協定（36協定）で定める延長時間（1か月当たり127時間）を超えて違法な時間外労働（1か月当たり最大185時間30分）を行わせていたことが発覚した。
- 当該営業所に対しては、過去に複数回違法な時間外労働について労働基準法第32条違反を是正勧告していたが、直近においても同様の実態が認められたため、捜査に着手した。

#### 【被疑事実】

- 事業場（法人）及び運行管理者について36協定で定める延長時間を超えて、労働者に時間外労働を行わせたこと。

#### [違反条文]

労働基準法第32条（労働時間）違反

### トラックの荷台への積込作業中、作業指揮者を定めていなかった疑いで、トラック事業者を送検

#### 【捜査経過】

- 自社の敷地内において、クレーンで吊り上げた鉄骨の吊り具が外れて鉄骨が落下し、トラックの荷台で補助作業を行っていたトラック運転者に直撃し死亡したことから、監督指導（立入調査）を実施した。
- トラック運転者に、重さ約2 tの鉄骨をトラックの荷台へ積み込む作業の補助を行わせるに当たり、当該作業を指揮する者（作業指揮者）を定め、作業を直接指揮するなどの措置を講じなければならないのに、作業指揮者を定めず作業を行わせていたことが発覚したため、捜査に着手した。

#### 【被疑事実】

- 事業場（法人）及び管理部次長について荷の重量が100kg以上のものを貨物自動車に積む作業を行わせるに当たり、当該作業を指揮する者を定めていなかったこと。

#### [違反条文]

労働安全衛生法第21条違反

労働安全衛生規則第151条の70（積卸し）

厚生労働省では、引き続き、自動車運転者を使用する事業場に対し、労働基準関係法令などの周知・啓発に努めるとともに、法令違反の疑いがある事業場に対しては監督指導を実施し、自動車運転者の適正な労働条件の確保に取り組んでいきます。

また、度重なる指導にもかかわらず法令違反を是正しないなど重大・悪質な事案に対しては、送検を行うなど厳正に対応していきます。

さらに、令和4年12月から、トラック運転者の長時間労働の是正のため、都道府県労働局に「荷主特別対策チーム」を編成し、長時間の恒常的な荷待ちを発生させないこと等について、発着荷主等に対して要請する取組を行っています。



## 令和6年10月16日実施 フォークリフト荷役技能検定のご案内



陸上貨物運送事業労働災害防止協会（陸災防）では、令和6年10月16日(水)「フォークリフト荷役技能検定試験」を実施します。

この技能検定は、フォークリフト運転技能講習修了者等を対象に、より安全で正確かつ迅速な作業を評価・認定し、労働災害の防止に寄与することを目的とした制度です。

多数のフォークリフト運転者の皆さまのご参加をお待ちしています。

### 技能の程度について

- 1級** フォークリフト運転技能講習修了後5年程度のフォークリフトによる荷役作業の実務経験を有する上級のフォークリフト運転者
- 2級** フォークリフト運転技能講習修了後3年程度のフォークリフトによる荷役作業の実務経験を有する中級のフォークリフト運転者

### 受検資格

- 1級** フォークリフト荷役技能検定2級合格後2年以上の実務経験を有する者等
- 2級** フォークリフト運転技能講習修了後2年以上の実務経験を有する者

### 検定日

検定日 **令和6年10月16日(水)**

### 受検申請期間

令和6年8月5日(月)～9月30日(月)

### 受検会場

10月16日(水)					
受検地	埼玉	東京	岐阜	静岡	福岡
1級	学科・実技	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科のみ
2級	学科・実技	学科のみ	学科・実技	学科・実技	学科・実技
2級リーチ	学科・実技	—	—	—	—

- ・1級試験は、カウンターバランス式のみを実施します（リーチ式は実施しません）。
- ・2級試験は、カウンターバランス式とリーチ式の実施があります（リーチ式は埼玉のみ）。

### 検定についての問合せ先／詳細URL

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 技術管理部 TEL 03-3455-3857 FAX 03-3453-7561

[http://rikusai.or.jp/event\\_schedule/forklift\\_niyaku/](http://rikusai.or.jp/event_schedule/forklift_niyaku/)



学科試験



点検試験



運転試験

## 第5回

## トラックドライバー 健康管理のポイント

～実りと食欲の葛藤の編～

保健師 椎葉 倫代



9月に入っても暑い日が続きますが、猛暑の頃に比べて過ごしやすくなりました。秋といえば、「実りの秋」「食欲の秋」です。食欲は、人間の三大欲求の一つなので、食欲があることは大事なことです。が、ついつい食べ過ぎてしまうってことありませんか？

新米、秋刀魚、きのこ、栗・・・思い浮かべるだけで食欲が増します。食べ過ぎが良くないことは、頭では分かっているけど、お店に入っていざメニューをみると、秋の味覚を満喫したい気持ちが勝ってしまうのは私だけでしょうか。

今回は、ついつい食べ過ぎない、食べても太らない方法はないか、一緒に考えていきたいと思います。

「実りの秋」「食欲の秋」です。



どれも美味しそう・・・  
適量なんてムゴイ・・・。

秋に収穫される食物のイラストをみると、幸せな気持ちになりませんか。

秋刀魚定食、きのこ鍋、焼き栗、焼き芋・・・頭に次々浮かんできます。

旬のものは、栄養価が高く、魚も脂が蓄えられています。

## 秋に食欲が増すのは

- 気温が下がってくるから
  - ・夏から秋に気温が下がってくると、身体は体温を維持しようとする
    - 基礎代謝を高める必要がある
    - そのためには、食欲を増してエネルギー補給をする
- 夏バテが解消するから
  - ・気温が下がると夏バテの機会も減り、体力が回復することで食欲が戻ってくる
- 夏から秋はセロトニンが減るから
  - ・食欲を正常に保つセロトニンは、日光を浴びる時間が短いと減る、栄養を摂ることで増える
  - ・気温が下がってくると、セロトニンを増やすために食欲が増す



秋に、食欲が増える理由は、季節が変わることに伴っているのですが、自然なこととはいえ、食べ過ぎない様にするには、どうすればよいのでしょうか。

基本は、ベタな方法です。

## 食べ過ぎない様にするには・・・腹八分が理想ですが

- 食べる順番
  - ・野菜やきのこから食べる
- 食べる速度・・・「早食い」のテーマでも書きましたが
  - ・ゆっくり食べる、よく噛む
  - ・食材は大きく切る
  - ・硬めのものを選ぶ
- 濃い味のは避ける  
(→味が濃いとご飯がすすむため)
- バランスよく食べる
  - ・主食、主菜、副菜、汁物の献立で
  - ・一皿料理の場合も、いろんな食材が入っているもの（彩りが良いもの）



私のように、頭では分かっているけど、どうしてもたくさん食べたい時がある人もいます。その時の参考にしてください。



## どうしてもたくさん食べたい時は

お腹がいっぱいになっても、カロリーをおさえられて取り組みやすいことを挙げてみました

- まず水を1杯飲む
- スープ（野菜が多く入ったもの）から摂る
- 野菜やきのこの量を増やして先に食べる
- お肉は必ず野菜と一緒に食べる



今回は、「食欲の秋」をテーマにしましたが、ドライバーの方は、車内で食事をされる機会が多いと思います。少しでも食事バランスがとれるように、車内に備える際の参考にしてください。また、9月1日は防災の日です。防災用にもなると思います。

## 車内にプラスして備える食べ物

ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むものをあげてみました

- 野菜ジュース、青汁、果汁ジュース
- 味噌汁（インスタント）
- ドライフルーツ
- 栄養機能食品（ゼリー飲料、栄養補助スナック） 等



長時間車内で保管すると劣化するので、入れ替えることをお忘れなく

食事と両輪の運動は、またの機会に、一緒に考えましょう。

【新連載】書類送検の違反条文に学ぶ（第1回）

## 労働基準関係法令違反について

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 安全管理士

本連載では労働基準関係法令違反で書類送検された違反条文について、どのような対策（措置）をしなければならなかったかを「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」を基に確認していきます。今回は、労働基準関係法令違反について確認します。

### 【労働安全衛生法】

我が国の労働安全衛生関係法令は、労働安全衛生法（第1条(目的)～第122条(罰則)）とともに、具体的事項を定めた政令の労働安全衛生法施行令、省令の労働安全衛生規則で構成されています。このほか、ボイラー・クレーン等の危険な作業、有機溶剤作業、または酸素欠乏症予防等の有害な作業ごとに定めた特別規程を含めると膨大なものとなります。これらの法令は、“先人の血で書かれた文字”ともいわれ、労働災害の犠牲となった従業員（労働者）の思いが反映されているといわれています。

### 【労働基準法】

労働条件の原則や決定についての最低基準を定めた法律です。

### 【最低賃金法】

賃金の最低額を定める法律です。

### 【労働基準関係法令違反事案の公表】

平成28年から厚生労働省は、労働基準監督署が労働安全衛生法、労働基準法、最低賃金法等の違反で書類送検（労働基準監督官が捜査した事件の書類を検察官に送致すること）したうち、一部の事案概要をホームページに掲載し、原則1年間公表しています。公表した事案は、重篤な事故を契機に捜査されているものが多数を占めています。

表－1は令和5年3月から令和6年2月公表分の事案（全産業）で、法令名ごとに主要違反条文の概要を示します。

全産業の公表事案388件のうち、労働基準関

係法令名ごとの内訳は、労働者の労務管理上の問題とした労働基準法違反が66件(17.0%)、定期賃金未払い等最低賃金法違反（賃金未払いは、相対的に処罰が労働基準法より重い最低賃金法で送検）が37件(9.5%)、労働安全衛生法違反が285件(73.5%)でした。このうち陸運業関係では、無資格者による就業制限業務違反、フォークリフト等に係る作業計画未作成、立入禁止未措置等が挙げられました。これら違反条文に関する原則的対策は、次回以降に確認していきます。

### 【労働災害発生時の四重責任】

労働災害を発生させた場合は、一般的に、①刑事責任、②民事責任、③行政処分、④社会的責任の4つの責任（四重責任）が事業者に課される可能性があります。

- ①刑事責任 労働安全衛生法に違反したとき、罰金等が科せられるほか、刑法の業務上過失致死罪等に問われることがあります。
- ②民事責任（民事損害賠償責任） 労働災害は労災保険から補償が行われますが、慰謝料などは補償されないため被災労働者や遺族から、民法の不法行為責任、使用者責任などによる賠償金を請求されることがあります。
- ③行政処分 違反の程度にもよりますが、事業者に対して指名停止処分や事業の免許の取消し、機械等の使用停止処分などがあります。
- ④社会的責任 労働災害の発生のほか災害発生を端緒として労働基準監督署（労基署）の捜査により送検された報道・公表等によって、社会的信用の失墜につながり、取引停止、契約解除、事業縮小、廃業等に至るおそれもあります。

表－1 労働基準関係法令違反に係る公表事案（令和5年3月1日～令和6年2月28日公表分）計388件

法令名	送検数	違反条文の概要	
全産業	労働基準法違反	66件	時間外・休日労働協定未締結、同労働に対する割増賃金の未払い、協定超えの長時間労働、就業規則未周知、労働条件通知書未交付等…
	最低賃金法違反	37件	定期賃金未払い→最低賃金未払い
	労働安全衛生法	285件	
	陸運業関連	33件	就業制限（無資格）、作業計画未作成、立入禁止未措置、保護帽未着用…

【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9回)

テーマ「新入社員の仕事指導はどうすれば良いのか？」

精神科医 夏目 誠

## 事例

26歳、メーカー入社5年目の購買部、片岡太郎さん(仮称・以下同じ)は新入社員の三杉次郎さんの研修担当者になった。彼はちゅうちょなく先輩から指導されたと同じ「内容・方法で」行った。

「分かりましたか？」と問えば、三杉さんは「何とか、分かりました」と言うので、「次は…」と進んでいきました。

数日後に、三杉さんが「先輩、分からない点があるので・・・」と、聞きに来ました。

## 理解ができているかに無関心

## 先輩が新入社員の研修で

指導する片岡先輩


新入社員

安易に考え  
自分が指導  
された方法  
で行うあとは  
マニュアルを  
読んでね

イラスト : いらすとや

片岡先輩は、新人が理解できているかどうかについて、関心がなかったのです。






分からない点を  
聞きに行くと

マニュアル  
を読んでいますか？

三杉さんが分からない点について、聞きに行けば、「マニュアルを読んでいますか？」と言われた。彼は「マニュアルでは分からない点についてです」と答えた。



マニュアル  
を見てもわ  
からないで  
すが？

先輩  
うんざりした  
態度で応答

### 若手指導・難しく大事な業務との合意こそ

片岡さんは研修担当を付属業務と考えていた。他にしなければならない仕事があったので、うんざりした表情で対応。結果的に三杉さんは理解できず困っています。「どうすれば良いのかなあ……」とつぶやく。

彼は「この会社は……新人に対し、一方的な指導をする。分かるような方法を。ほかも、そうではないか？」と疑念を抱いた。（このような疑念が重なれば転職を考える……）

なくすためには担当者の業務を減らし、それに専念できる時間を作ることです。

「若者を指導するのは難しい仕事」との認識を経営者や人事担当者が共有することだ。なぜなら社会人経験がなく、学生気分が抜けきらない彼らに、今まで経験したことがない内容を、理解させる行為だから。

## 新入社員の指導例⇒仕事は「報連相」から始まるよ

大切なのは報連相

報告



連絡



相談



報告は必ず上司や指示者へ。習慣にする

ない場合も⇒「報告事項はないです」と報告

### 習慣化させるノウハウこそ

では実際、どうすれば良いのだろうか？イラストに示したように、まず仕事の基本は、「指示者」と「担当者」の間で交わされる報告・連絡・相談になります。先輩は仕事の基本は報連相で、報告が大事であることを伝えることです。

報告を忘れがちになりやすい先例からも、習慣できるノウハウをアドバイスしましょう。例えば報告事項がなくても、「特に、今回はないです」と言いに行くようにさせること。仕事は双方が顔を合わせることから始まります。そうすれば上司などとの接触回数も増え、名前を覚えてもらいやすくなります。

連絡も適時

なるべく早くする習慣を



相手がない場合は、メモに書いて貼っておくのが良いですよ

連絡に関しても、早く伝えることを習慣化させるのです。「相手がない場合は、メモに書いて貼っておくことを習慣化するように」と伝え、実行させることです。

若手だから  
上手いかない  
時、恥ずかしが  
らずに相談を

相  
談

早めに相  
談をする方が  
良いですよ



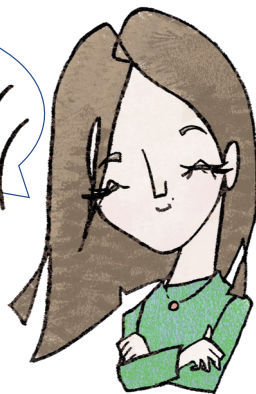
## 雰囲気作りも大切

相談に関しても、「若手が相談したいことが多いのは当然。どんどんしてください。歓迎しますよ」と伝え、相談しやすい雰囲気づくりをすることです。

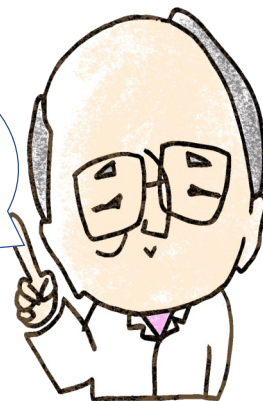
最後に「マコトの一言」で締めくくります。

## マコトの一言

新入・若手社員  
の離職率が高い。  
研修方法などにも  
課題があるの  
では？



片手間でできるは  
誤った考え。新入・  
若手社員の研修は  
大事な仕事で、難し  
い業務と位置づけ、  
研鑽が必要だ。



秋吉 | 夏目



小企業無災害記録表彰〔令和6年8月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第3種	有限会社シギハラ・エンジニアリング	12名	平成29年7月1日～令和6年6月30日	福島県
第3種	有限会社カワサキ	13名	平成29年7月1日～令和6年6月30日	福島県
第4種	株式会社本多建設	4名	平成26年7月1日～令和6年6月30日	福島県
第5種	有限会社ラビット本社営業所	7名	平成21年7月4日～令和6年7月3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。

●申請方法

本表彰は、会員事業場からの申請により実施しています。申請に当たっては、各都道府県支部にお申し出ください。事業場の安全衛生に対する取組を応援するため、この制度をご活用ください。

【支部の活動（フォークリフト運転競技大会）】

全国フォークリフト運転競技大会参加に向け、各都道府県で競技大会が開催されています（上位者の紹介）

陸災防が9月28日(土)・29日(日)中部トラック総合研修センター（愛知県みよし市）にて実施します「第39回全国フォークリフト運転競技大会」への参加選手推薦のため、また、労働災害防止の推進のため、各都道府県支部で「フォークリフト運転競技大会」が開催されています。各支部で8月1日から8月31日までに開催された大会の上位者をご紹介します。（敬称略）

支部名	部門	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
北海道	一般	石田理大	中澤俊光			
	女性	土門有希子				
石川県	一般	石田孝夫	金森雅士	高木一誓		
福井県	一般	西出光宏	酒井淳平	切明畑銀河		
岐阜県	一般	大沢光正	瀧口正人	水野和則		
静岡県	一般	千田光記	斎藤雄也	鈴木秀徳		
奈良県	一般	吉村健太郎				
和歌山県	一般	福本一成				
宮崎県	一般	湊征一郎	北之園隆盛	山本 翔		
沖縄県	一般	平地洋輔	島袋敏哉	新屋直人		
	女性	宮里睦美				



北海道大会上位者の方々



石川県大会上位者の方々



福井県大会上位者の方々



岐阜県大会上位者の方々



静岡県大会上位者の方々



奈良県大会優勝者



和歌山県大会優勝者



宮崎県大会上位者の方々



沖縄県大会上位者の方々



## 創立60周年記念 第60回全国陸災防大会を開催します

### 創立60周年記念 第60回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会

開催日 令和6年10月28日（月）  
会場 きゅりあん（品川区立総合区民会館）  
東京都品川区東大井5-18-1



会場 きゅりあん（品川区立総合区民会館）

#### 創立60周年記念シンポジウム

##### 「陸運業における安全衛生活動の一層の向上を目指して」

陸運業の労働災害は近年増加傾向にあり、国の第14次労働災害防止計画における業種別対策において、陸運業はその筆頭に掲げられています。

陸運業における休業4日以上労働災害の約7割は荷役作業中に発生し、その約6割は荷主先での作業中に発生しています。働き方改革への対応をはじめ陸運事業者を取り巻く環境が変化する中であって、陸上貨物運送にかかわるそれぞれの関係者が労働災害防止のためにどのような役割を果たす必要があるかについて、学識経験者、陸運事業者、労働組合、行政担当者のそれぞれの立場からディスカッションを行います。

#### 記念特別講演

##### 「ほめるコミュニケーションが生む職場の活力とモチベーション」

感動経営コンサルタント 中村早岐子 様

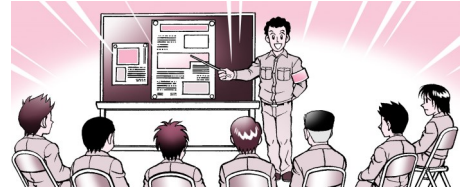
《厚生労働省補助事業》

## 安全衛生推進者のための 労働災害防止対策セミナーのご案内

労働者数10人以上50人未満の事業場においては、安全衛生に係る業務を担当する「安全衛生推進者」を選任することが労働安全衛生法で義務付けられています。

陸運業における労働災害を減らすためには、安全衛生推進者が職務遂行に必要な知識を身につけ、事業場における安全衛生活動をリードしていくことが大切です。

当協会では、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ため、「安全衛生推進者のための労働災害防止対策セミナー」を実施します。多くの安全衛生担当者のご参加をお待ちしています。



### セミナーの内容

- 1 陸運業における労働災害発生状況
- 2 安全衛生推進者の職務
- 3 モデル安全衛生管理規程
- 4 災害事例に学ぶ安全衛生推進者の職務の実践

**開催時間** 13時30分～16時00分（休憩含む）

**参加対象者** ・安全衛生推進者に選任されている方  
・陸運業で主に安全管理を担う方  
・今後、安全を担当する予定の方

**受講料** 無料

**受講証明** 本説明会を受講された方には、受講証明書を発行します

**問合せ先** 陸災防 各都道府県支部

（本セミナーは、法令でカリキュラムが定められている安全衛生推進者養成講習や安全衛生推進者能力向上教育（初任時）ではありませんのでご注意ください。）

### 「安全衛生推進者のための労働災害防止対策セミナー」開催日程

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
青森①	11月5日(火)	八戸総合卸センター HOCコネク	福井	11月29日(金)	福井県トラック 総合研修会館3F	岡山	9月19日(木)	岡山県トラック 総合研修会館
青森②	11月6日(水)	青森県トラック協会 研修センター	長野	11月5日(火)	長野県トラック会館	広島①	9月19日(木)	広島県トラック 総合会館5階大研修室
山形	9月17日(火)	文化館「なの花ホール」	岐阜	11月5日(火)	トラック協会研修室	広島②	9月24日(火)	広島県トラック協会 東部研修センター 大会議室
茨城	2月6日(木)	茨城県トラック総合会館	静岡	9月13日(金)	静岡県トラック協会	高知	2月13日(木)	セリーズ
栃木	11月13日(水)	とちぎ産業交流センター	愛知	10月10日(木)	中部トラック 総合研修センター	福岡	10月18日(金)	福岡県トラック総合会館
埼玉	10月2日(水)	埼玉県トラック総合会館 6階 大会議室	大阪	10月31日(木)	大阪府トラック総合会館	佐賀	9月17日(火)	佐賀県トラック協会 研修会館 大会議室
東京	10月8日(火)	東京都トラック総合会館	兵庫	9月26日(木)	兵庫県トラック総合会館	長崎	9月12日(木)	長崎県トラック協会 研修会館
神奈川	10月11日(金)	神奈川県トラック 総合会館6階 第1研修室	奈良	1月28日(火)	奈良県トラック会館	熊本	11月26日(火)	熊本県トラック協会 研修センター旧館2階
富山	10月21日(月)	富山県トラック会館 3階研修室	鳥取	10月24日(木)	鳥取県トラック協会 3階研修センター	鹿児島	9月25日(水)	鹿児島県トラック 研修センター
石川	11月21日(木)	石川県トラック会館	島根	9月26日(木)	くにびきメッセ 601大会議室	沖縄	10月25日(金)	九州沖縄トラック 研修会館

記載のない道県につきましては、開催済または日程調整中です。

令和6年度 厚生労働省補助事業

# 陸運事業者のための安全マネジメント研修

～ 運輸安全マネジメントと労働安全衛生マネジメントシステムガイドラインの一体化による効果的な運用 ～



参加費  
**無料**

この研修会は、安全性優良事業所の対象研修となります。

運輸安全マネジメント（運輸安全M）は輸送の安全の確保を、一方、陸運業における労働安全衛生マネジメントシステムガイドライン（RIKMS：リクムス）は労働者の安全衛生の確保をそれぞれ主眼にしています。運輸安全Mは法律で義務化されているのに対し、RIKMSは努力義務にとどまっていますが、いずれも、事業者として取り組んでいかなければならない内容のものです。



この2つのマネジメントは安全水準向上のため、一連の過程として、共にPDCAサイクルを定めています。このため、各々別のルールを敷くのではなく、同じルールの上でサイクルを回していくことが効率的です。

この研修では、両マネジメントの一体的な取組方法について説明するとともに、マネジメントの肝となるリスクアセスメントの手法について解説します。

## 陸運事業者のための安全マネジメント研修

- 内 容： (1) 「運輸安全マネジメント」と「RIKMS」の概要説明(30分)  
 (2) 「運輸安全マネジメント」と「RIKMS」の一体的運用方法について(60分)  
 (3) リスクアセスメントについて(90分)

受講証明： 本研修会を受講された方には、受講証明書を発行します。

問合せ先： 陸上貨物運送事業労働災害防止協会 各都道府県支部

### 「陸運事業者のための安全マネジメント研修」開催日程

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
青森	2月予定	青森県トラック協会研修センター	愛知	11月27日(水)	中部トラック総合研修センター
岩手	11月20日(水)	岩手県トラック協会総合研修会館	三重	10月3日(木)	北部輸送サービスセンター
秋田	10月24日(木)	秋田県トラック協会 中央研修センター	大阪	9月11日(水)	大阪府トラック総合会館
福島	12月6日(金)	福島県トラック協会 県中研修センター	兵庫	10月10日(木)	兵庫県トラック総合会館
茨城	2月20日(火)	茨城県トラック総合会館	奈良	2月21日(金)	奈良県トラック会館
栃木	9月11日(水)	清原工業団地管理センター 大会議室	鳥取	10月23日(水)	鳥取県トラック協会 3階研修センター
群馬	10月9日(水)	群馬県交通運輸会館	島根	11月14日(木)	朱鷺会館 中ホール
東京	11月11日(月)	東京都トラック総合会館	岡山	2月6日(木)	岡山県トラック総合研修会館
新潟	9月13日(金)	新潟県トラック総合会館	徳島	1月23日(木)	徳島県トラック会館
山梨	11月8日(金)	山梨県自動車総合会館4階	香川	2月7日(金)	香川県トラック総合会館
長野	10月7日(月)	長野県トラック会館	熊本	10月22日(火)	熊本県トラック協会研修センター 旧館2階
静岡	11月8日(金)	静岡県トラック協会			



《厚生労働省補助事業》

## 荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内

陸運業の労働災害の多くは、トラックの荷台等からの墜落・転落等の荷役作業中に発生しています。またその多くが、荷主等の事業場で発生している実態があります。厚生労働省では「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」を策定し、陸運事業者の実施事項、荷主等双方の実施事項を示しています。本年度は、陸運事業者向け荷役作業安全ガイドラインの説明会を以下の開催地で実施します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

### 内容

- 荷役作業における労働災害の現状と事業者の責務
- 荷役作業における労働災害防止対策
- 荷役作業の安全衛生教育と安全衛生意識の高揚
- 荷主等との連絡調整

開催時間 13時30分～16時00分（休憩含む）

参加対象者 陸運事業者の安全担当責任者等

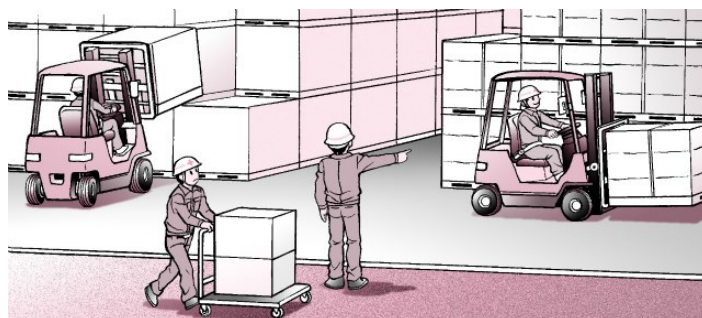
受講料 無料

受講証明 本説明会を受講された方には、受講証明書を発行します

問合せ先 陸災防 各都道府県支部

### 「荷役作業安全ガイドライン説明会」開催日程

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
山形	11月13日(水)	山形県トラック総合会館	山口	12月10日(火)	山口県トラック協会研修会館
福島	2月5日(水)	福島県トラック協会 県中研修センター	愛媛	1月27日(月)	愛媛県トラック 総合サービスセンター
茨城	11月8日(金)	茨城県トラック総合会館	高知	12月19日(木)	セリーズ
神奈川	2月予定	未定	福岡	1月30日(木)	福岡県トラック総合会館
石川	12月3日(火)	石川県トラック会館	佐賀	11月6日(水)	佐賀県トラック協会 研修会館2階大会議室
福井	10月26日(土)	福井県トラック総合研修会館3F	長崎	10月10日(木)	長崎県トラック協会研修会館
滋賀	10月7日(月)	滋賀県トラック総合会館	大分	10月16日(水)	大分県トラック会館5階大会議室
和歌山	11月18日(月)	和歌山県勤労福祉会館 プラザホープ	宮崎	11月29日(金)	宮崎県トラック協会総合研修会館
広島	10月10日(木)	広島県トラック総合会館 5階大研修室	沖縄	11月15日(金)	九州沖縄トラック研修会館



【商品のご案内】

# 3か月先の暦が分かる卓上カレンダーを販売します!



陸災防卓上カレンダー

陸災防では、「陸災防卓上カレンダー（2025年版）」の販売を今年も9月下旬から開始します（定価550円(税込)）。

この卓上カレンダーは、3か月先までのカレンダーを掲載し、表面には当協会の主要行事とともに、安全衛生行事、陸災防安全衛生標語を記載しております。裏面は日ごとにメモすることができるカレンダーとなっております。是非ご活用ください！

ご購入方法は、次のURLからご覧ください。

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

陸災防主要行事・安全衛生行事を掲載

陸災防安全衛生標語を毎月掲載

裏面は日ごとにメモをすることができます

表面・裏面ともに3か月先までのカレンダーを掲載



卓上カレンダー 表面



卓上カレンダー 裏面

(注)写真のカレンダーは旧版のものです。

【陸災防協賛の安全運動】

## 秋の全国交通安全運動

令和6年9月21日(土)から30日(月)の10日間、内閣府、警察庁、厚生労働省、国土交通省、全日本トラック協会等関係団体の主催、当協会等関係156団体の協賛にて「令和6年秋の全国交通安全運動」が実施されます。

この交通安全運動では、次の3点を運動の全国重点として、様々な活動が実施されます。

- (1) 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- (2) 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
- (3) 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

また、9月30日(月)には「交通事故死ゼロを目指す日」が実施されます。

運動の詳細につきましては、次のURLからご覧ください（内閣府ホームページ）。

[https://www8.cao.go.jp/koutu/keihatsu/undou/r06\\_aki/youkou.html](https://www8.cao.go.jp/koutu/keihatsu/undou/r06_aki/youkou.html)







サービス産業

製造業、建設業、電気・ガス・熱供給・水道業、  
農業・林業、運輸業・郵便業等

上記2分類のうち、当てはまる業種分類をお選びください。



安全な職場づくり部門



企業等連携部門



エイジフレンドリー部門

労働災害防止に向けた取組を実施している企業・団体に取組内容を応募いただき、優れた取組を部門別に表彰いたします。

応募期間: 令和6年 9月 → 11月 (予定) 結果発表: 令和7年2月(予定)

【コンソーシアムについて】全てのステークホルダーが一丸となり、安全で健康に働くことのできる職場環境の実現を目指す「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」を設立しました。

SAFEコンソーシアム  
ポータルサイト





【厚生労働省からのお知らせ】

## 令和6年「SAFEアワード」を募集中です みんなの安全を、みんなで守り合う。

### 募集概要

SAFEアワードは、労働災害防止等に向けた取組を実施している企業・団体の皆様から、その取組内容を応募いただき、一般投票を行い、部門別に表彰するものです。表彰された取組についてはSAFEコンソーシアムポータルサイトへの掲載及び受賞ロゴを付与させていただきます。また、受賞者には表彰状・盾をお送りいたします。（複数部門に応募可能です。）

### 表彰部門

#### 安全な職場づくり 部門賞

労働災害防止の  
取組全般に  
関するもの

#### 企業等間連携 部門賞

複数の企業、団体等の  
連携による労働災害防  
止の取組に関するもの

#### エイジフレンドリー 部門賞

特に高年齢労働者の  
労働災害防止の  
取組に関するもの

募集期間 令和6年8月26日～10月25日

応募フォームURL

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/sc/award/entry>

SAFEアワードの詳細については次のURLからご覧ください。

<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/award/>

【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「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/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>)

# STOP! 熱中症

## クールワークキャンペーン

主催：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傷者数（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  
照度温度(70)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

マグネットどこでもファン  
**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  
マイファンプラス

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。

●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

イラスト：くまみね

NEW

- 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 ●構造：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

100%水だけで  
800万本  
突破

冷感持続  
20時間

日本特許 第4204904号

① 吸水後  
② 吸水前  
③ 吸水後

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。

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



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・発送料は、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】ご注文商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



災害事例  
と  
その対策

## トラック荷台からの墜落災害 －安全な昇降設備を使用しましょう！－

### 1 事業の種類

一般貨物自動車運送業  
（事業場規模：10人以上50人未満）

2 発生日時：3月 午後8時30分頃

3 発生場所：積卸し先の敷地（屋外）

4 被災者：運転手 58歳

5 傷病の程度：右肩甲骨骨折、休業2か月

### 6 災害発生状況

被災者は、翌日の荷役作業に備えるため、10tの冷凍車を積卸し先の敷地（屋外）に停車させた。そして、観音扉を開けて荷台（高さ1.2m）に上がり、手積みされた段ボール箱のズレを整えた後で、荷台から降りようとした。その際、リアバンパー（高さ60cm、幅は中央部分で40cm）に足を乗せたところ、バランスを崩し転落して、アスファルトの地面に右肩を強打したもの。

被災者は、樹脂製サンダルを履いていた。また、会社から飛来落下用の保護帽を支給されていたが、それを着用していなかった。

なお、当日は雨天であり、夜間であったが庫内はLEDライトで明るかった。

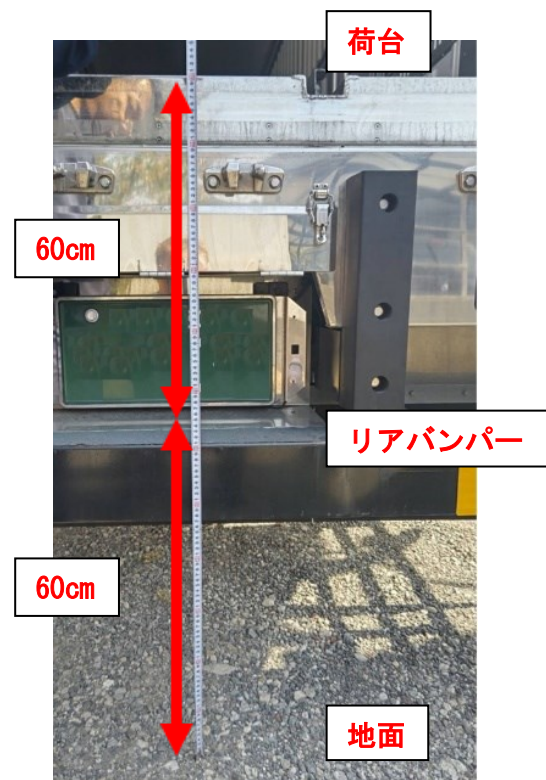
### 7 災害原因

- (1) 当該トラックに設置されていたリアバンパーは、荷台からバンパーまでと、バンパーから地面までの段差がともに60cmと離れすぎていて、安全な昇降設備とは認められないにもかかわらず、リアバンパーに足を乗せて降りようとしたこと
- (2) 当該トラックには、昇降の際に三点支持ができるグリップが備え付けられていなかったこと。
- (3) 被災者は、樹脂製サンダルを履いており、かつ、雨天で滑りやすかったこと
- (4) 墜落時保護用の保護帽を着用させていなかったこと。
- (5) 日頃から発荷主先、着荷主先においては、トラックをバースに付けて荷役作業を行っていたので、荷台への昇降設備を使用していなかった。そのため、バース以外の場所における可搬式の昇降設備の

使用方法について、関係労働者に安全教育をしていなかったこと。

### 8 再発防止対策

- (1) 当該トラックの荷台に昇降する際には、可搬式の昇降設備（地面から踏面（2段以上の場合は段差ごと）の段差が50cm以内のもの）を使用すること。  
なお、反復・定例的に荷役作業を行う荷主等には、安全な可搬式の昇降設備を用意してもらうよう、当該荷主等と協議することが望ましい。
- (2) 可搬式の昇降設備は、昇降時における三点支持を確保するため、手すり付きのものを使用すること。
- (3) 耐滑性がある安全靴又はプロテクティブスニーカーを履くこと。
- (4) 墜落時保護用の保護帽を着用すること。
- (5) バース以外の場所におけるトラック荷台への昇降方法について、関係労働者に対して安全教育を実施すること。



荷台、リアバンパー及び地面の位置関係

## 業種別労働災害発生状況（令和6年速報値）

令和6年8月7日現在

死亡災害						
	令和6年1～7月 [速報値]		令和5年1～7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	366	100.0	360	100.0	6	1.7
製造業	68	18.6	72	20.0	-4	-5.6
建設業	120	32.8	104	28.9	16	15.4
交通運輸事業	3	0.8	5	1.4	-2	-40.0
陸上貨物運送事業	54	14.8	52	14.4	2	3.8

死傷災害						
	令和6年1～7月 [速報値]		令和5年1～7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	65,548	100.0	64,213	100.0	1,335	2.1
製造業	13,299	20.3	13,298	20.7	1	0.0
建設業	6,807	10.4	6,911	10.8	-104	-1.5
交通運輸事業	1,564	2.4	1,561	2.4	3	0.2
陸上貨物運送事業	8,250	12.6	8,040	12.5	210	2.6

### 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8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1～7月	54	10	1	6	0	2	10	21	0	4
令和5年1～7月	52	12	2	2	1	2	6	25	0	2
対前年増減	2	-2	-1	4	-1	0	4	-4	0	2

(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8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1～7月	8,250	2,174	1,552	602	359	192	441	829	411	7	1,432	251
令和5年1～7月	8,040	2,116	1,537	583	344	185	399	834	395	3	1,420	224
対前年増減	210	58	15	19	15	7	42	-5	16	4	12	27

(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54人となり、前年同月と比べて2人の増加となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が21人と最も多く発生しているものの、前年同月からは4人の減少となっている。

#### [死傷災害]

死傷災害は8,250人となり、前年同月と比べて210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）、「激突され」（+42人）、「激突」（+19人）、「交通事故（道路）」（+16人）、「転倒」（+15人）、「飛来・落下」（+15人）、「動作の反動・無理な動作」（+12人）と多くの事故の型が増加している。

## 陸運業 死亡災害の概要（令和6年）

令和6年8月7日現在  
陸災防調べ

災害発生月日	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 7月 28日	高温・低温の物との接触	高温・低温環境	男性	64	貨物自動車運転者	30年	フォークリフトの運転	被災者が、親会社敷地内でフォークリフトを運転中、急性心不全により死亡した。暑熱環境による熱中症の疑いがある。
6年 7月 23日	高温・低温の物との接触	高温・低温環境	男性	39	作業者・技能者	5年		倉庫内1階で製品のピッキング作業中に突然転倒し、その後けいれんを起こし意識を失った。病院に搬送されたが翌日、熱中症により死亡が確認された。
6年 7月 5日	飛来、落下	荷姿の物	女性	51	貨物自動車運転者	10ヶ月	玉掛け作業中	被災者は、クレーンの運転者と2名でトラックの荷台に荷を積み込む作業を行っていた。被災者は、荷台上で、積み込んだ荷の玉掛けに使用していたスリングの片側をつりチェーンから外し、スリングがフックから垂れ下がっている状態にした。クレーンの運転者は、フックを巻き上げ、当該スリングを荷から引き抜こうとしたところ、当該スリングが荷に引っ掛かり積み荷が崩れた。被災者は、崩れた当該荷に激突され、死亡した。
6年 7月 5日	飛来、落下	トラック	男性	54	貨物自動車運転者	6年	荷の積み込み	被災者は荷主の事業場前にテールゲートリフター付き最大積載量2.2tのトラックを止め、焙煎機（幅約70cm 奥行約100cm 高さ約190cm 重さ約400kg、機械底部に移動用の車輪付き）を、荷主の社員と2名でテールゲートリフターに積み込んだ。テールゲートリフターを50cmほど上げた時に焙煎機が地面に落下し、落下地点にいた被災者が焙煎機の下敷きになり死亡した。荷主の社員は焙煎機と接触し負傷した。焙煎機底部の移動用車輪に付属しているストッパーのロックをかけていなかった。
6年 7月 4日	交通事故（道路）	トラック	男性	57	貨物自動車運転者	7年	2tトラックの運転	被災者は、2tトラックを運転し、高速道路を走行していた。渋滞のため、車列の最後尾に停車していたところ、後方から大型トラックが追突し、前方に停車していた別の大型トラックに玉突きで追突した。その後、病院に搬送され、死亡が確認されたもの。
6年 7月 4日	墜落、転落	伐木等機械	男性	44	貨物自動車運転者	1年	トラックの荷台に載せた重機を降ろす作業	被災者が10tトラックに載せた重機（グラブ）を道路上へ降ろす作業を行っていたところ、何らかの原因でバランスを崩し、道路脇の崖下へ重機とともに転落した。近くにいた林業現場の事業主が、物が落ちるような音に気づき、近づいたところ、崖下に転落した重機と横たわった被災者を発見した。
6年 7月 4日	交通事故（道路）	トラック	男性	58	貨物自動車運転者	6ヶ月	トラックの運転中	高速道路で、被災者の運転していたトラックが、渋滞していた車列に追突し、搬送先の病院で死亡が確認されたもの。追突したはずみで、合計5台が絡む玉突き事故となり、被災者のほか3名が重軽傷を負った。3名の詳細は不明。
6年 7月 3日	飛来、落下	荷姿の物	男性	46	貨物自動車運転者	10年	荷卸し作業	荷主先において、被災者は架台に固定された荷（822kg）をトラック荷台から降ろすため右側面のあおりを下に下げたところ、荷が架台とともに倒れてきたため支えようとしたところ荷に激突された反動で地面に倒れ、荷の下敷きになった。荷は固定されていなかった。
6年 6月 27日	はさまれ、巻き込まれ	トラック	男性	39	貨物自動車運転者	4年	ダンプトラックの運転	ダンプトラックにて土石運搬作業を行っていた被災者が、車両を停車させ、荷台にシート掛けを行うため（推定）、荷台に上がろうとした際、自身のダンプトラックが逸走し始めたため、逸走していたダンプトラックの前方に回り、ダンプトラックを手で停車させようとしたが、自身のダンプトラックの前方と前方に停車していたダンプトラックの後方に頭部を挟まれ、死亡した。逸走防止措置は講じていなかった。



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 6月 26日	墜落、転落	屋根、はり、もや、け	男性	75	貨物自動車運転者	2年	波板スレート屋根の取	被災者は、ダンプトラック用車庫の屋根を修理していたところ、屋根に葺かれた波板スレートを踏み抜き、約5m墜落した。危険防止措置は講じていなかった。
6年 6月 10日	交通事故(道路)	トラック	男性	54	運転者	7年	トラックの運転業務	荷主先へ向かうためトラックを運転していたところ、中央分離帯にある高速道路の橋脚に衝突した。
6年 6月 1日	交通事故(道路)	トラック	男性	52	貨物自動車運転者	33年	大型トラックの運転中	国道を10tトラックで走行していた被災者が、前を走行していた車両を追い越そうとしてセンターラインをはみ出したため、左カーブで対向車(10tトラック)と正面衝突したものの。被災者及び対向車の運転手の双方が死亡した。災害発生場所は、被災者側車線が1車線7%の下り勾配であり、対向車線側が登坂車線がある2車線で、計3車線の道路であった。
6年 5月 13日	墜落、転落	トラック	男性	59	貨物自動車運転者	14年	貨物自動車の積荷の荷卸し作業	客先工場敷地内において、バン型の貨物自動車の荷台から空容器を地上に降ろす作業中に、荷台後方から後ろ向きに約1mの高さを墜落して、頭部を強打して被災したものの。被災者は作業中に保護帽を着用していなかった。バン型の貨物自動車の後方には、床下格納式のテールゲートリフターが設置されていたが、被災時にテールゲートリフターは格納されていた。

(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。

## 陸災防の動き

- 8月 ・令和6年度 第1回フォークリフト荷役技能検定 8月21日
- ・北海道・東北ブロック自主事務局長会議 8月27日

## 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！



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

9月は徐々に過ごしやすい気候となり、様々な「○○の秋」が聞こえてきそうです。また、9月は「全国労働衛生週間」の準備月間と「職場の健康診断実施強化月間」です。職場環境改善や健康診断の実施及び事後措置を徹底しましょう。詳しい実施内容は本号でご確認ください。

7月30日付けで変更された陸運災防規程のあらましと解説をホームページで公開しました。本号掲載のURLからご覧いただき、ご活用ください。

## 今月の表紙 コスモス

富山県砺波市をはじめ日本全国で咲き揺れる秋の花「コスモス」。名前の意味は花びらが整然と並んでいることからギリシャ語の「秩序」です。和名は「秋桜（アキザクラ）」。「秋桜」を「コスモス」と読むようになったのは山口百恵さんの「秋桜」がきっかけといわれています。

## 陸運と安全衛生 2024年9月号 No.666

2024年9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))