

# 陸運と安全衛生

停まっても危険は潜む 必ず「輪止め」リスクを無くす

陸災防 令和6年度安全衛生標語 交通部門優秀作品

2024

11

No.669



シクラメン

・「年末・年始労働災害防止強調運動」12月1日から実施

 陸上貨物運送事業労働災害防止協会

## 12月から1月まで実施 年末・年始労働災害防止強調運動について (2)

### 安全

【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 (12)

【災害事例とその対策】  
作業手順を考える教育に取り組みましょう！  
注意を払わなかったために重篤な災害に至った例 (27)

労働災害発生状況(令和6年速報) (28)

### 健康

【連載】トラックドライバー 健康管理のポイント  
季節の変わり目対策編 (9)  
保健師 椎葉 倫代

【連載】マコマコ博士のメンタルヘルス2024  
ストレスや怒りに運動が有効！「ストレス解消シリーズ」② (13)  
精神科医 夏目 誠

### 陸災防情報

【全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会】  
創立60周年記念 第60回全国陸災防大会を開催しました (1)

令和6年度 フォークリフト荷役技能検定試験実施結果について (6)

【全国フォークリフト運転競技大会】  
各部門の優勝者が所轄労働局長を表敬訪問 (7)

【支部の活動】陸災防愛知県支部・愛知労働局合同  
「道路貨物運送業に対する合同パトロール」を実施しました (8)

小企業無災害記録表彰 (17)

令和6年産業殉職者合祀慰霊式参列報告 (17)

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 (18)

陸運事業者のための安全マネジメント研修のご案内 (19)

荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 (20)

図書・用品購入に係る請求書等の発行やお支払い方法等について (22)

安全衛生図書・用品カタログ (23)

陸災防の動き (29)

「安全ポスター No.86」のご案内 (30)

### 関係行政機関・団体情報

【厚生労働省】11月は「過労死等防止啓発月間」です (21)

【厚生労働省】「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施します (21)

【全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会】

# 創立60周年記念 第60回全国陸災防大会を開催しました

陸災防は、10月28日(月)、きゅりあん（東京都品川区）において創立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を開催しました。多数のご参加をいただき、誠にありがとうございました。

大会の内容につきましては、12月10日配信予定の「陸運と安全衛生 12月号」にてご紹介します。



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



表彰



講演



シンポジウム



記念特別講演

## 12月から1月まで 年末・年始労働災害防止強調運動を実施します

陸災防では、12月1日から翌年1月31日において年末・年始労働災害防止強調運動を実施し、近年課題としている荷役災害及び深刻化している労働者の高齢化に伴う災害の防止を中心に、労働災害防止対策への取組を一層進めてまいります。また、改正労働安全衛生規則の定着への取組を推進してまいります。

会員事業場の皆様におかれましても、本運動に呼応され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 年末・年始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（1～8月速報値）は、死亡者数が67人（前年同期比+4人、+6.3%）と増加していて、引き続き取組の強化が必要である。

死傷者数も9,660人（前年同期+172人、+1.8%）と増加しており、「墜落・転落」による災害が依然として多発しているほか、「激突され」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12月1日(日)から令和7年1月31日(金)までの2か月間を、令和6年度年末・年始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さらに認識を深め、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12月1日(日)から令和7年1月31日(金)まで

#### 3 スローガン

「健康診断 受診はスタート 向き合いましょう 健診結果」

（令和6年度安全衛生標語 健康部門優秀作品）

#### 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) 令和5年3月に改正された「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の実施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の実施、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) 特に冬季は、積雪や凍結による転倒災害が多発するため、厚生労働省及び労働災害防止団体等が主唱する「STOP！転倒災害プロジェクト」に掲げる事項を踏まえた取組を推進する。
- (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その結果に基づく事後措置の徹底、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、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」（4頁に掲載）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
  - ・陸運災防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、労働災害防止に向けて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」（4頁に掲載）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。

# 職場の安全衛生自主点検表

令和6年5月作成

事業場名		従業員数	人
点検年月日	令和 年 月 日	点検者氏名	印

この点検表は、陸運業の労働災害防止に必要な主要事項について、会員事業場が自主的にチェックし、問題点を見つけて改善するためのものです。この点検表には、会員事業場が守るべき安全衛生事項をまとめた「災防規程」<sup>1)</sup>や厚生労働省が策定した「荷役ガイドライン」<sup>2)</sup>の主な内容も含まれています。

この点検表を利用して職場の自主点検を行い、さらに労働災害防止対策を進めましょう。

点 検 項 目			
<b>1 基本的な取組（リスクの低減）</b>			
・ 安全衛生方針の表明（1年単位。交通及び荷役労働災害防止を含む。）		<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
・ 安全衛生目標の設定（同上）		<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
・ 安全衛生計画の作成（同上、計画の実施、評価、改善を含む。）		<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
・ リスクアセスメントの実施（荷役作業関係）		<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
・ 安全衛生管理規程の作成（交通及び荷役労働災害防止を含む。）		<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
<b>2 安全衛生管理体制</b>			
	労働者 10～49 人	労働者 50 人以上	
・ 安全衛生推進者の選任		・ 総括安全衛生管理者の選任(100人以上) ・ 安全管理者の選任（選任時研修修了） ・ 衛生管理者の選任 ・ 産業医の選任	<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 安全衛生推進者の巡視		・ 安全管理者、衛生管理者の巡視	<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 安全衛生対策等を話合う場の設置		・ 安全衛生委員会の開催（月1回以上）	<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない
<b>3 安全衛生教育の実施状況</b>			
・ 雇入れ時又は作業内容変更時の教育			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 特別教育（テールゲートリフター等）			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 日常の教育(危険予知訓練、ヒヤリ・ハット事例活用等)			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない
・ 能力向上の教育（安全管理者等の定期教育等）			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 事故発生者に対する教育			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 腰痛予防のための管理者教育			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 腰痛予防のための作業従事者教育（自動車運転者、重量物取扱者）			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
<b>4 健康管理</b>			
・ 雇入れ時の健康診断			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 定期健康診断（年1回）			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない
・ 深夜業従事者に対する健康診断（年2回）			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ 過重労働対策（時間外・休日労働時間数）			<input type="checkbox"/> 月45時間 以内 <input type="checkbox"/> 月45時間超～80時間 <input type="checkbox"/> 月80時間超～100時間 <input type="checkbox"/> 月100時間超
※ 休憩時間を除き、1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間			
・ 時間外・休日労働が1月当たり80時間を超える労働者で申出のあった者に対する医師による面接指導の実施			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし
・ ストレスチェックの導入（50人以上義務、50人未満努力義務）			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない
・ 高ストレス者の申出による「医師による面接指導」実施			<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 該当なし

<sup>1)</sup> 災防規程：「陸上貨物運送事業労働災害防止規程」

<sup>2)</sup> 荷役ガイドライン：厚生労働省「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」（次葉の※は、荷役ガイドラインで示されている項目です。）

## 5 荷役労働災害防止対策

## (1) 安全衛生管理体制と安全衛生教育

- ・ 作業計画の作成（車両系荷役運搬機械による作業）  している  していない  該当なし
- ・ 荷役災害防止の担当者の指名\*  している  していない  該当なし
- ・ 車両系荷役運搬機械等の作業指揮者の選任  している  していない  該当なし
- ・ 積卸し作業指揮者の選任（一の荷でその重量が 100 k g 以上）  している  していない  該当なし
- ・ 荷役作業従事者に対する安全衛生教育の実施\*  している  していない  該当なし
- ・ 荷役作業の危険予知訓練  している  していない  該当なし
- ・ 荷主等と安全衛生対策を協議する場の設置\*  している  していない  該当なし

## (2) 荷役災害防止の措置

- ・ 荷役作業の有無等について荷主等への事前確認(安全作業連絡書)\*  している  していない  該当なし
- ・ トラック荷台等からの墜落・転落災害及び転倒災害の防止措置\*  している  していない  該当なし
- ・ 主な危険作業についての安全作業マニュアルの整備  している  していない  該当なし
- ・ 荷役運搬機械、荷役用具、設備による労災防止対策\*  している  していない  該当なし  
 ア フォークリフト イ 移動式クレーン ウ コンベヤー  
 エ テールゲートリフター オ ロールボックスパレット
- ・ 作業開始前点検（該当するものに○をつけてください。）  している  していない  該当なし  
 ア 貨物自動車 イ フォークリフト ウ 移動式クレーン  
 エ コンベヤー オ テールゲートリフター カ 器具・工具 キ その他
- ・ 定期自主検査（同上）  している  していない  該当なし  
 ア フォークリフト イ 移動式クレーン ウ その他
- ・ 危険作業従事資格者の配置（同上）  している  していない  該当なし  
 ア フォークリフト イ 移動式クレーン ウ はい作業  
 エ 玉掛け作業 オ その他
- ・ 保護帽(墜落時保護用)  している  していない  該当なし
- ・ 安全靴の使用  している  していない  該当なし

## 6 交通労働災害防止対策

## (1) 交通労働災害防止のための管理体制

- ・ 交通労働災害防止を担当する者の選任（運行管理者・安全運転管理者等）  している  していない  該当なし
- ・ 交通労働災害防止を担当する者への教育の実施  している  していない  該当なし

## (2) 適正な労働時間

- ・ 時間外労働及び休日労働に関する協定  している  していない  該当なし

（原則：1月45時間、1年360時間、特別条項1年960時間）

拘束時間等（1ヶ月284h以内 □）（1日13h以内 □）（休息1日9h以上 □）（2日平均1日運転9h以内 □）（連続運転4h以内 □）

## (3) 走行管理等

- ・ 走行計画の作成及び指示  している  していない  該当なし
- ・ 走行経路の決定  している  していない  該当なし
- ・ 乗務記録に基づく適正な走行管理  している  していない  該当なし
- ・ 点呼の実施  している  していない  該当なし
- ・ 乗務前点呼での疾病、疲労、睡眠不足、飲酒の状況の確認  している  していない  該当なし
- ・ 乗務前点呼での、乗務開始前、24時間における拘束時間の合計が13時間を超える場合の睡眠状況の確認  している  していない  該当なし

## (4) 安全衛生教育、意識の高揚

- ・ 交通危険予知訓練  している  していない  該当なし
- ・ 運転適性診断  している  していない  該当なし
- ・ 意識の高揚（該当するものに○をつけてください。）  している  していない  該当なし  
 ア 交通安全情報マップの作成等 イ 標語募集 ウ ポスター掲示  
 エ 表彰 オ その他

【フォークリフト荷役技能検定】

**令和6年度****フォークリフト荷役技能検定試験実施結果について**

陸災防では、フォークリフト運転技能講習修了者等を対象とし、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て、平成27年度から「フォークリフト荷役技能検定」を実施しています。

令和6年度は、8月21日(水)及び10月16日(水)に計10か所の会場で実施しました。

今年度の受検者数は、昨年度から32人増加の125人と年々拡大しており、認知度や関心も高まっています。皆様、是非次回のご受検をお待ちしています。

各検定試験の実施結果は次のとおりです。

**1 検定1級試験**

52名が受検し、26名が合格しました。

受検者と合格者の概要

**1級**

受検者数 (科目別)	検定合格者	一部合格者
<b>52名</b> (学科48名、実技13名)	<b>26名 (50.0%)</b>	<b>4名</b>

注：科目別受検者数は延べ数。一部合格は、学科又は実技のいずれかの合格者数。

**2 検定2級試験**

73名が受検し、32名が合格しました。

受検者と合格者の概要

**2級**

受検者数 (科目別)	検定合格者	一部合格者
<b>73名</b> (学科63名、実技10名)	<b>32名 (43.8%)</b>	<b>23名</b>

注：科目別受検者数は延べ数。一部合格は、学科又は実技のいずれかの合格者数。

**3 各試験の総括****学科試験**

学科試験の内容は、関係法令、走行装置、荷役装置、力学、荷役一般から出題しました。

このうち、フォークリフトの走行装置及び荷役装置に関する問題に多くの間違いが認められました。

技能講習のテキストを学び直すとともに、当協会ホームページでは過去問を紹介していますので、是非、受検前の対策にお役立ていただければと思います。

### 実技試験（点検試験・運転試験）

実技試験のうち点検試験は、定められた項目の点検はできている方が多かったものの、既定の時間を超えて減点されているケースが目立ちました。点検は毎日の始業開始前点検でも上達しますので、是非お取り組みいただきたいと思います。

運転試験についても、標準時間を大幅に超えて減点されているケースが多くありました。本検定の受検に当たっては、コース及び運転操作に慣れていただくことが必要です。また、減点項目別では「障害物への接触」による大幅減点や、走行操作時における「停止線での一旦停止位置不良」、荷積卸しにおける「安全確認が不足している」等の項目で指摘されているケースが目立ちました。フォークリフトの旋回特性、車両の感覚を的確に把握するとともに操作の手順を覚えることが肝要です。

点検試験の項目や運転コースレイアウト、そして参考動画等も当協会ホームページに載せていますので、事前に内容を確認の上、練習していただければと思います。

### 4 次回開催予定について

来年度も検定を実施いたします。受検案内の詳細は、4月頃にホームページに公表します。是非、多くの方々にチャレンジいただくとともに、今回、残念ながら不合格だった方におかれは、再度の受検をお待ちしています。

### 【全国フォークリフト運転競技大会】

## 各部門の優勝者が所轄労働局長を表敬訪問

第39回全国フォークリフト運転競技大会一般の部優勝者佐藤修子選手（岡山県支部）及び女性の部優勝者井藤磨奈選手（愛知県支部）は、それぞれ岡山労働局長、愛知労働局長を訪問し、大会優勝を報告しました（写真1、2）。

10月23日 岡山労働局長



写真1 津田岡山県支部副支部長、佐藤選手、森實岡山労働局長

10月22日 愛知労働局長



写真2 小林愛知労働局長、井藤選手、青木愛知県支部長

## 陸災防愛知県支部・愛知労働局合同

## 「道路貨物運送業に対する合同パトロール」を実施しました

愛知労働局労働基準部長が陸災防愛知県支部事務局長とともに物流施設を巡視

陸災防愛知県支部は、令和6年9月25日(水)、愛知労働局と合同で、道路貨物運送業に対する県内一斉合同パトロールを実施しました。パトロールは、名鉄運輸株式会社江南支店において、愛知労働局高橋嘉寿満労働基準部長及び愛知県支部安藤定一事務局長が行い、同局安全課長、安全専門官、江南労働基準監督署監督官ほか関係者が参加しました。

この合同パトロールは、愛知県内の陸運業において休業4日以上労働災害が増加傾向であること、昨年の死傷者数が過去10年で2番目に多い結果となったことから、労働災害防止（特に荷役作業等による重篤な労働災害の防止）に向けた機運の醸成を図るため行ったものです。

当日は東海テレビ放送で報道され、業界紙にも記事が掲載されました。

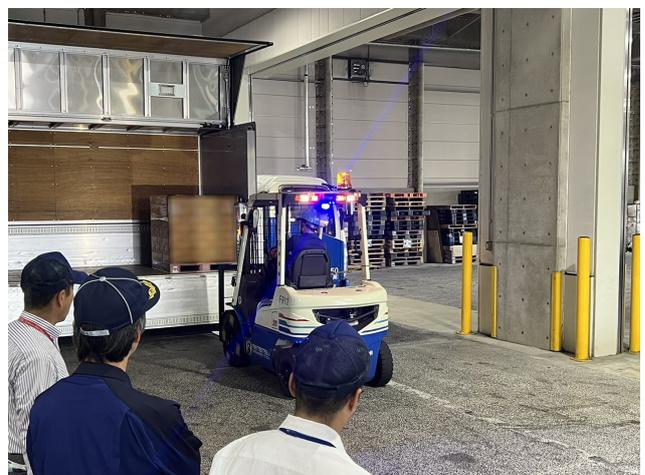


## 場内巡視

①トラック荷台へ昇降時の墜落・転落災害を防止するため、昇降設備を準備し、墜落・転落リスクを低減させている効果などを確認



②倉庫作業時のフォークリフトと作業者の接触を防止するため、フォークリフトの進行方向を青いライトで照らし、接触リスクを低減させている効果などを確認



## 第7回

## トラックドライバー 健康管理のポイント

～季節の変わり目対策編～

保健師 椎葉 倫代



11月に入ると気温が急に低下し、日照時間も短くなるため身体に負担がかかりやすいので、体調管理には特に気をつけたい季節です。ドライバーの皆さんは、長時間にわたる運転の際にも、安全運転ができる様、健康管理の徹底が大事です。

基本的な生活習慣に加え、この時期は、防寒対策や乾燥対策、インフルエンザの予防等、少しでも健康に過ごせる様、いくつかのポイントと対策を挙げてみました。

季節の変わり目は、気温の変化による身体への影響を少しでも減らすことが大事です。

## 気温の変化に対応する

11月は昼間と夜の気温差が大きく、特に早朝や夜間の運転が多い方は、この時期の気温変化は注意が必要です。

### ○防寒対策

- ・適切な服装：重ね着で温度調節をしやすくする
- ・温かい飲み物：保温ボトルには温かい飲み物を常備し、身体を内側から温める
- ・休憩時間の運動：休憩中には車外に出て身体を軽く動かすだけで血行がよくなり、冷えを防ぐ



この時期は温かい食事を摂るようにしましょう。

## 免疫力を高める食生活

長時間の運転により栄養が偏りがちではありませんか？、栄養バランスを意識することで免疫力を高め、風邪やインフルエンザの予防にも役立ちます。

### ○体を芯から温める野菜

- ・ビタミン：レンコン、じゃがいも、ブロッコリー
- ・食物繊維：ゴボウ、レンコン、ブロッコリー
- ・シュンギク、にんにく、玉ねぎ、長ネギ、かぼちゃ・・・

食材で言われても面倒臭いなあと聞こえてきそうです。

メニューを選ぶときに、鍋や煮物など温かい食事をお勧めします。



布団から出たくない季節ですが、夜間走行以外で仕事始まりが遅い日も、できるだけ同じ時間帯に起きることをお勧めします。

## 十分な休息と睡眠

十分な休養も身体の抵抗力が高まります。耳タコですが、規則的な睡眠リズムと熟睡が大事です。

○長時間運転の後でも、できる限り同じ時間に寝ることで、体内時計が整い免疫力が高まる

○寝る前に携帯やタブレットは使わず、リラックスできるようにする



これからの季節、風邪対策は必須です。

## 手洗いと消毒

コロナ禍では、誰しものがマスク・手洗い・消毒を徹底していましたが、近頃は、街中でもマスクしてる人は、ほとんど見かけなくなりました。インフルエンザや風邪などの感染症もコロナ禍ほどではなくても、予防は同じです。手洗いや消毒を意識しましょう。

○外出先から戻ったら  
・石鹸と水で手をしっかり洗う  
・うがいをする

○消毒  
・アルコール消毒を携帯し、特に複数人で頻繁に手に触れる部分（ドアノブ、ハンドル等）はこまめに消毒をする



風邪対策には、ご承知のとおり、車内の環境も大事です。

## 車内の温度管理

寒くなるとエアコンやヒーターで車内の温度調整しますが、乾燥しすぎないように湿度にも気をつけましょう。

○温度の目安・・・体温調節の負担を軽減し、疲労やストレスを抑えることに役立ちます

- ・昼間 18～22度
- ・夜間 16～20度

○湿度の目安・・・乾燥による喉や肌のトラブルを防ぐことにつながります

- ・40～60%



他にも、この時期にお勧めしたいことを挙げます。

## その他

今回挙げたポイントと対策に加え、以下も参考にしてください。

○インフルエンザ予防接種

- ・この時期は、風邪やインフルエンザが流行り始める時期でもあります  
ワクチンの有効期間の目安は、5ヶ月間だと言われているので、今のうちに受けることをお勧めします

○定期的な健康チェック：血圧測定で自分の状態を知る

- ・気温が低下する季節は、体温を維持しようと血圧が上がりやすいです
- ・寒くなると運動量が減ったり、塩分が増えたりしやすく血圧が上がりやすいです



11月は、季節の変わり目で、まだ寒さに慣れない時期なので、面倒臭くても衣類の選び方や適度な運動、バランスの良い食事等を実践して、より健康な毎日を過ごしましょう。

【連載】書類送検の違反条文に学ぶ（第3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

このコーナーでは、厚労省がHPで公表している労働基準関係法令違反に係る公表事案の違反条文から、荷役作業ガイドラインで示した対策を確認することとしています。

陸運業関係（参考：全産業）に係る作業計画（未作成）の状況は表のとおりです。

表 陸運業関連に係る違反の形態別状況（令和5年3月1日～令和6年2月28日公表分）

違反形態	陸運業	全産業	備考（対象機械等）
作業計画（未作成）	5	11	移動式クレーン、フォークリフト、貨物自動車等

### ②【作業計画の未作成】

作業計画は、荷役運搬機械等を用いて作業を行う際には、あらかじめ当該作業に係る場所の広さ等に適応した内容で定め、かつ、当該作業計画により作業を行わなければならない重要なものです。

法令上の作業計画の対象作業には、フォークリフト等の車両系荷役運搬機械（労働安全衛生規則第151条の3）をはじめ、パワー・ショベル、ドラック・ショベル等の車両系建設機械、移動式クレーン等数多くの機械を用いる作業が規定されています。

作業計画作成に際して、第1項では①「フォークリフト等を使用する作業場所の広さ及び地形」、②フォークリフト等「車両系荷役運搬機械等の種類及び能力」、③「荷の種類及び形状」に適応したものであること。第2項では「運行経路及び当該車両系荷役運搬機械等による作業の方法」が示されているもの、さらに第3項では、「関係労働者に周知」させなければならない旨が規定されています。運行とは、「物事や人が進み動くこと」、経路とは、「通る道順」です。よってフォークリフト等が進む道筋と作業方法を示す必要があります。

作業計画の作成が課せられる事業者は、フォークリフトを運転する労働者を雇用する事業者となります。作業計画が必要となる作業場所は自社構内、荷主元・先（発荷主、配送先）に大別されますが、それぞれの場所ごとに作業計画を作成するための情報が必要です。

荷役作業ガイドラインでは、陸運業者に

「陸運事業者の労働者が荷主等の事業場において荷役作業を行う必要があるか事前に確認すること。また、事前に確認しなかった荷役作業は行わせないこと（記第2 2(1)ア）」、「陸運事業者と荷主等は、荷役作業等の付帯業務について書面契約の締結を推進すること。…荷役作業がある場合には、運搬物の重量、荷役作業の方法等の荷役作業の内容を安全作業連絡書等で把握する…」としています。一方荷主等には「陸運事業者に対し、作業計画の作成に必要な情報を提供すること（第3 2(3)ウ）」、さらに、配送先との関係では、「荷卸し時の役割分担や実施事項を発荷主が配送先と事前に調整し、陸運事業者に通知すること（第3 4(2)）」としています。

荷主元（先）での荷役作業を行う場合、運行経路、作業方法等を示した作業計画を作成するための情報源としては、荷役作業ガイドラインが示す「安全作業連絡書」が必要不可欠です。配送先の情報は発荷主に協力を求めましょう。今一度、各営業所で作業計画が作成されているか、運送の都度荷役作業の有無を確認しているか、配送先での荷役作業はどうかご確認ください。

なお、公表事案の中には貨物自動車に係る作業計画の未作成がありました。規則第151条の3の作業計画といえ、となくフォークリフトによる貨物自動車への荷の積卸しを想定しますが、例えば大型トラックの荷台から重機を降ろす際、荷である重機の大きさに対してのトラックの種類・能力、作業の方法等を示した作業計画の作成が必要なことも忘れてはなりません。次号に続く

【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11回)

テーマ「ストレスや怒りに運動が有効！  
「ストレス解消シリーズ」 ②」

精神科医 夏目 誠

## 「上を向いて歩こう」、「遠くへ行きたい」で癒される

坂本九さんが歌い世界で大ヒットした「すきやき」、日本では「上を向いて歩こう」でした。「遠くへ行きたい」はジェリー藤尾さんが歌唱し、いまでも口ずさむ人が多い。歩くことが、悩んでいるストレス過剰な方に、いかに有効なのかが分かりますね。

## リズムカルに歩けばセロトニンが増加



心を落ち着かせるのは脳内神経伝達物質であるセロトニンです。幸せホルモンと言われていいます。第一人者の有田瑞穂博士は、歩くことでセロトニン神経が鍛えられ活性化（セロトニンが増える）すると提唱しています。歩くことに集中し、無理をせずに継続することが大事だと強調。

## 運動に副作用はないよ！

場所や時間に関係なく、すぐできますね



散歩や軽く走る程度  
有酸素運動が良い

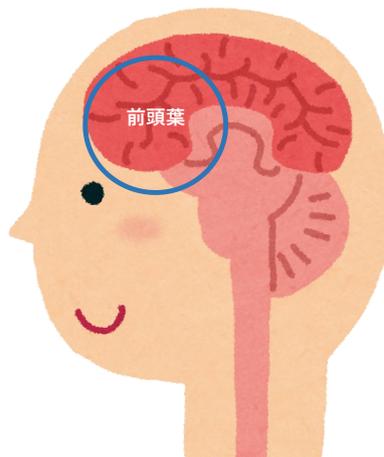
歩くのに運動神経は関係がないですよ

人は動物でもあります。体を動かすのは本能。運動すればスッキリするのは理の当然でしょう。嬉しいことには副作用がないのです。さあ歩きましょう。

運動と言えば、「私は運動神経が鈍いから、苦手です」と毛嫌いする人が多いようです。安心してください。歩くことには運動神経は関係しませんから。誰でもできます。時間や場所も選びません。いつでもどこでも気楽にすぐできますよ。

## 歩けば脳の前頭葉を鍛えられます

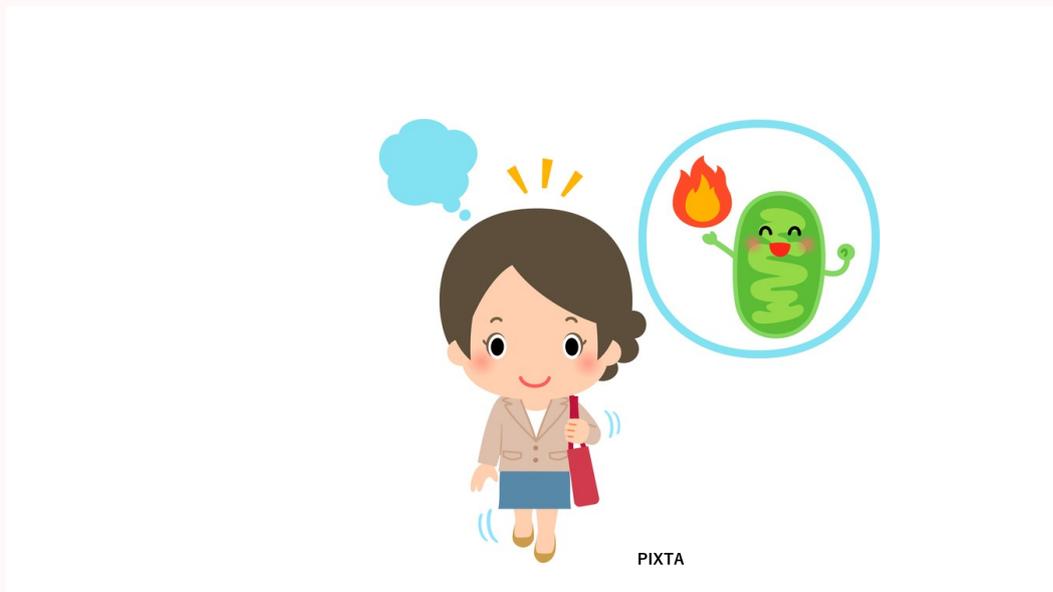
大脳前頭葉は「理性の座」で脳の司令塔



前頭葉⇒判断や思考力、集中、注意力、記憶など

イリノイ大学のアーサー・クレイマー博士の研究を紹介します。歩くことを習慣にしたグループは、ある作業から別の作業に移る時の頭の切り替え時間や周囲の状況に応じた行動をとるまでの時間が、いずれも歩き始める前に比べて短くなっていると報告しています。すなわち、歩くことで前頭葉が活発に働くようになるのです。

## ブラブラ歩きでアイデアが浮かぶ



無心に歩いていると、イラストの女性の様にアイデア・考えが浮かんできやます。ひらめきやアイデアです。

有名なドイツの哲学者、カントは毎日正確な時間帯の散歩で思考を練ったと言われています。その散歩道は「哲学の道」と言われます。日本でも京都に「西田哲学」を考案した西田幾多郎博士が散策した「日本版・哲学の道」が有名です。

## “怒り”を“運動”に転換し発散

“怒り”は“脳の大脳辺縁系”で発生

さまざまな感情が  
怒りとなって現れる



コントロールするのが難しいのが「怒りの感情」です。いったん発生すれば長く続き、イライラさせます。怒りは、ある状況に対処できない、コントロールができないストレスを感じる時に発生すると言われています。その時、脳の中の大脳辺縁系が作動しアドレナリンやノルアドレナリンが分泌され怒りになるのです。

どうすれば良いのでしょうか？運動で発散できるのです。

## ストレッチや腹筋、シャワーを浴びる



怒りがムクムクとわき上がれば、頭で考えてもダメ。体を動かしましょう。すぐできるのはストレッチです。数回続けてください。汗が出るまで続ければ、怒りの感情が静まっていきます。それでもなお、怒りが続くようであれば家で腹筋30回、あるいはジョギングをする。すぐにシャワーを浴びてください。汗とともに怒りも流れていきますよ。

最後に「マコトの一言」で締めくくります。



## 小企業無災害記録表彰〔令和6年10月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	有限会社イガワ物流	6名	令和3年8月1日～令和6年7月31日	福島県
第1種	安城高速運輸株式会社	26名	令和2年10月30日～令和5年10月29日	愛知県
第2種	樺山建材工業株式会社	8名	令和元年8月1日～令和6年7月31日	福島県
第2種	マストアークス株式会社本社営業所	37名	平成31年1月27日～令和6年1月26日	愛知県
第3種	株式会社フジサービス群馬営業所	22名	平成29年8月22日～令和6年8月21日	群馬県
第3種	株式会社アイ・エイチサービス本社営業所	33名	平成29年4月1日～令和6年3月31日	愛知県
第3種	暁輸送株式会社	13名	平成28年5月26日～令和5年5月25日	愛知県
第4種	株式会社三栄建材本社	11名	平成25年6月1日～令和5年5月31日	愛知県
第5種	中京運輸株式会社	29名	平成21年5月31日～令和6年5月30日	愛知県

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。

## 令和6年産業殉職者合祀慰霊式参列報告

10月23日(水)、高尾みころも霊堂（東京都八王子市）において、産業災害(疾病、通勤災害を含む)によって殉職された方々の御霊を合祀しお慰めするための令和6年産業殉職者合祀慰霊式（独立行政法人労働者健康安全機構主催）が挙行され、当協会から水野功副会長及び横尾雅良専務理事が参列しました。

慰霊式には産業殉職者の遺族代表、政府機関、労働団体、労働災害防止団体等の代表等関係者約500名が参列し、遺族総代表により令和5年度に殉職された方々2,494名の御霊簿が奉安され、既に奉安された昭和22年以降に殉職された27万5,917名の御霊と合わせてお慰めされました。

内閣総理大臣、厚生労働大臣による慰霊の言葉に続き、参列者全員が黙祷を行い、慰霊の詩の朗読に続いて、参列者による献花が行われました。



水野副会長（右）による献花

《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
茨城	2月6日(木)	茨城県トラック総合会館	福井	11月29日(金)	福井県トラック総合研修会館3F
栃木	11月13日(水)	とちぎ産業交流センター	奈良	1月28日(火)	奈良県トラック会館
千葉	12月10日(火)	千葉県トラック会館	高知	2月13日(木)	セリーズ
石川	11月21日(木)	石川県トラック会館	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

記載のない都道府県につきましては、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	奈良	2月21日(金)	奈良県トラック会館
岩手	11月20日(水)	岩手県トラック協会総合研修会館	島根	11月14日(木)	朱鷺会館 中ホール
福島	12月6日(金)	福島県トラック協会 県中研修センター	岡山	2月6日(木)	岡山県トラック総合研修会館
茨城	2月20日(火)	茨城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
東京	11月11日(月)	東京都トラック総合会館	香川	2月7日(金)	香川県トラック総合会館
愛知	11月27日(水)	中部トラック総合研修センター			

《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

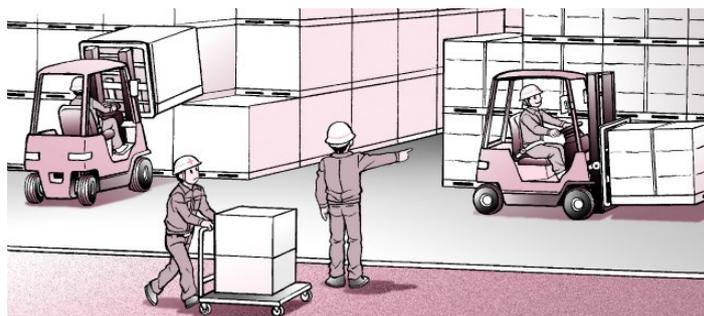
**受講料** 無料

**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	愛媛	1月27日(月)	愛媛県トラック総合サービスセンター
福島	2月5日(水)	福島県トラック協会 県中研修センター	高知	12月19日(木)	セリーズ
千葉	1月17日(金)	千葉県トラック会館	福岡	1月30日(木)	福岡県トラック総合会館
神奈川	2月予定	未定	宮崎	11月29日(金)	宮崎県トラック協会総合研修会館
石川	12月3日(火)	石川県トラック会館	鹿児島	2月4日(火)	新研修センター
和歌山	11月18日(月)	和歌山県勤労福祉会館 プラザホープ	沖縄	11月15日(金)	九州沖縄トラック研修会館
山口	12月10日(火)	山口県トラック協会研修会館			



【厚生労働省からのお知らせ】

## 11月は「過労死等防止啓発月間」です

～過労死等防止対策推進シンポジウムなどを実施～

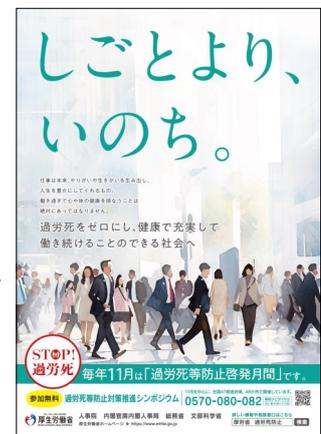
厚生労働省では、「過労死等防止啓発月間」である11月に、過労死等をなくすためのシンポジウムやキャンペーンなどの取組を行います。この月間は「過労死等防止対策推進法」に基づくもので、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、関心と理解を深めるため、毎年11月に実施しています。

### 【取組概要】

- ・「**過労死等防止対策推進シンポジウム**」の実施（無料でどなたでも参加できます。）  
47都道府県48会場（東京は2会場）でシンポジウムを開催し、過労死遺族の方の体験談やメンタルヘルスの専門家等による講演などを行います。また、インターネット視聴用の講演などの動画配信も行います。  
<https://www.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/>
- ・**ポスターの掲示などによる国民に向けた周知・啓発の実施**  
国民一人ひとりが自身にも関わることとして、過労死等とその防止に対する関心と理解を深められるよう、ポスターの掲示やインターネットなどを活用した周知・啓発を行います。  
[過労死等防止啓発ポスター](#)／[過労死等防止啓発パンフレット](#)／[過労死等防止啓発リーフレット](#)

詳細は次のURLからご覧ください

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_43985.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_43985.html)



## 「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施します

～過重労働解消のためのセミナーなどを開催～

厚生労働省では、「過労死等防止啓発月間」の一環として「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施し、長時間労働の削減等の過重労働解消に向けた取組を推進するため、周知・啓発等の取組を集中的に実施します。

### 【主な実施事項】

- ・**労使の主体的な取組を促進します**  
使用者団体や労働組合に対し、長時間労働削減に向けた取組に関する周知・啓発等について、協力要請を行います。
- ・**労働局長によるベストプラクティス企業との意見交換を実施します**  
都道府県労働局長が管内企業の経営トップとの意見交換により、長時間労働削減に向けた積極的な取組事例を収集・紹介します。

【企業の取組好事例の紹介】[事例No.1](#)／[事例No.2](#)／[事例No.3](#)／[事例No.4](#)／[事例No.5](#)／[事例No.6](#)（荷主企業としての取組）／[事例No.7](#)（荷主企業としての取組）

- ・**長時間労働が行われている事業場などへの重点監督を実施します**
- ・**過重労働解消のためのセミナーを開催します**（無料でどなたでも参加できます。）  
1月までに、オンラインまたは会場開催により、「過重労働解消のためのセミナー」を開催します。また、特別企画として、「業務効率化セミナー」を東京・大阪で実施します。

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/kajyu-kaishou>



**【陸災防からのご案内】****図書・用品購入に係る請求書等の発行やお支払い方法等について**

陸災防発行の安全衛生図書・用品のご購入に係る請求書等の発行やお支払い方法等についてご案内します。

予めご確認の上お申込みくださるようお願いいたします。

**◆インボイスについて**

適格請求書登録事業者登録番号 T4010405001852

**◆請求書について（後払いとなります。）**

請求書はご注文品に同梱しています。

※ 請求書の宛名等変更をご希望の場合は、お手元の請求書に変更事項を記載し、下記の連絡先宛てにお送りください。

メールに請求書を添付して返信いたします（郵送不可）。

なお、請求書等は「協会名、協会印」で発行しており、以下の対応はできかねますのでご承知おきください。

- ・請求書等への会長名の記載
- ・請求書等への会長印の押印
- ・通帳の写の提出等

**◆見積書について**

ご希望の方は、品名、数量、商品のお届け先住所（送料計算のため）、見積書の宛名をご記入の上、下記の連絡先宛てにお送りください。

メールに見積書を添付して返信いたします（郵送不可）。

**◆納品書について**

ご希望の方は、お手元の請求書を添付の上、下記の連絡先宛てにお送りください。

メールに納品書を添付して返信いたします（郵送不可）。

**◆領収書について**

金融機関への振込依頼書、払込受領書等の銀行振込の明細書をもって領収書に代えさせていただきます。

領収書の発行はいたしかねますのでご了承ください。

**◆お支払い方法**

銀行振込のみです。

みずほ銀行 芝支店 普通 1131663

なお、振込手数料はお申込者様にてご負担願います。

複数お申込みの場合で、合算して入金する場合又はお申込者名と別の名義で入金される場合は、お手数ですが、各請求書の日付、お申込者名、お振込みの名義、ご入金日等を下記連絡先までご一報くださるようお願いいたします。

**◆連絡先メールアドレス**

bill&rikusai.or.jp（迷惑メール対策のため、&を@に変えてください。）

※ メールの件名には、「見積書希望」、「請求書希望」、「振込について」等と記載してください。

# 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

## 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

## 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

## 【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

## 【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

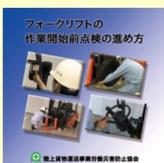


このDVDは、フォークリフトによる荷役運搬作業について、安全な運転方法を映像とナレーションで示すことにより、より安全な操作を確認できるものとなっています。

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

## 【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。

DVDビデオ/25分37秒/頒価 11,000円

### 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!

(税込価格)

<荷役災害防止関係>

	<p><b>荷役災害防止担当者教育用テキスト</b> 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。 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。 A4判／151頁／第4版</p>
	<p><b>作業指揮者必携 ＜安全教育テキスト＞</b> 「車両系荷役運搬機械等作業指揮者」「積卸し作業指揮者」 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。 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。 A4判／159頁／改訂5版</p>
	<p><b>はい作業安全必携 -はい作業主任者技能講習テキスト-</b> 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。 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。 A4判／193頁／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> 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。 A5判／159頁／改訂3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> 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。 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。 A4判／150頁／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> 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。 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。 A4判／40頁</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> 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。併せてご利用ください。 DVD／11分 【セット購入割引のご案内】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きますと、770 円+770 円=1,540 円のところ、セット価格 1,320 円(税込)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> 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利用ください。 手帳サイズ（10.5×15 cm）16 頁</p>

<交通労働災害防止関係>

	<p><b>新改善基準告示対応 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おります。 A4判／278頁／改訂6版</p>
	<p><b>職場ですすめる 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／改訂版</p>

(税込価格)

## &lt;安全管理関係&gt;

	<p><b>やさしく学ぶ 労働安全衛生関係法令</b> -陸上貨物運送事業-</p> <p>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。</p> <p>A4判/185頁</p>
	<p><b>労働災害としての 過労死を予防するための基礎知識</b></p> <p>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。</p> <p>A4判/87頁</p>
	<p><b>高齢者に配慮した 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～</p> <p>頒価 1,100 円</p>	<p>高齢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。</p> <p>A4判/115頁</p>
	<p><b>陸運業のための 安全衛生推進者必携</b></p> <p>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。</p> <p>A4判/231頁/改訂3版</p>
	<p><b>安全管理者必携</b> -安全管理者選任時研修テキスト-</p> <p>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。</p> <p>A4判/168頁/改訂初版</p>
	<p><b>リスクアセスメント 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)</p> <p>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ています。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も、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。</p> <p>A4判/83頁/改訂版</p>
	<p><b>リスクアセスメント 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)</p> <p>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きます。</p> <p>A4判/80頁/第1版</p>
	<p><b>陸運業で働く人のはじめの安全と健康</b> -雇入れ時等の安全衛生教育テキスト-</p> <p>頒価 990円</p>	<p>新規に雇い入れた従業員は、作業のどこに危険があるかよく分からないことから、被災のリスクが高いと考えられます。 法定の雇入れ時等の教育で、陸運業の職場に共通する基礎的な事項についての的確に教育するためには、このテキストを活用することが大変に効果的です。</p> <p>A4判/77頁/改訂初版</p>

安全衛生図書・用品カタログ

(税込価格)

【ポスター／紙のぼり／記録カレンダー】			【資格者ワッペン・シール】		
					
安全ポスター No.86	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
					
			玉掛技能資格者 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
					
標語入り 年末・年始労働災害 防止強調運動紙のぼり	210 円	250×1,080 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
			<p style="text-align: center;"><b>【安全旗】</b></p>		
			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
			<p style="text-align: center;"><b>【安全衛生旗】</b></p>		
<p>運転者、作業者の安全意識高揚を図るためのカレンダーです。 無災害の日を緑色で塗り、緑十字をつくりましょう。</p>			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
			<p style="text-align: center;"><b>【卓上カレンダー】</b></p>		
安全記録カレンダー2025年版	528 円	A2判 420×594 mm	卓上カレンダー2025年版	550 円	3か月先まで記載 13×18.5 cm

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

災害事例  
と  
その対策

## 作業手順を考える教育に取り組みましょう！ 注意を払わなかったために重篤な災害に至った例

次表は某県において発生した災害のデータです。令和3年から5年に発生した、死傷災害データから『墜落・転落－トラック－骨折－被災者の平均年齢－被災者の経験期間－休業見込み日数』という組合せに着目し、算出しました。

集計年	平均年齢	平均経験期間	平均休業見込み日数	骨折災害件数
令和3年	50歳	10年11か月	59日	107件
令和4年	52歳	10年2か月	66日	118件
令和5年	53歳	9年6か月	57日	109件

この3年間で被災者の平均年齢が年々上昇している一方で、経験期間が短くなってきていることが特徴といえます。

今後、高齢化が一層進み、労働力の流動化により経験値が下がってくることの影響に注意を払う必要があります。

なお、令和4年が骨折件数、平均休業見込み日数も大きく増えていますので、今回は令和4年の死傷病報告から休業60日以上災害である次の事例について考えてみます。

### 災害発生の概要

高架下の路上で夜間に荷締めを終え、荷物の上から荷台に降りようとした際、足を滑らせて荷台から落ちてしまい、左足首を負傷した。

荷物の高さは荷台から約1m、荷台から地上までの高さが約1mだったので、約2m落下したものと思料されます。保護帽着用の有無は不明ですが、頭部を被災していないことは不幸中の幸いでした。

**災害の発生時間：**午前1時

**被災者の年齢：**40歳代

**被災者の経験期間：**1年

**休業見込み日数：**14か月（420日）

**傷病名：**左足首複雑骨折

**事業場規模：**労働者数10人以上50人未満

死傷病報告に詳細な記述が無いので、あくまで想像になりますが、2つの『なぜ』が生まれてきます。

『なぜ1』夜間に高架下で荷締めを行ったのは、なぜ？

『なぜ2』死傷病報告に記載の図から想像すると荷の上から前向きに降りたように思われる。なぜ？

被災者本人もこのような重篤な災害に至るとは想像できていなかったことでしょう。

このような災害を発生させないようにしなければなりません。

### 不安全な状態の是正

荷の受け渡し場所、受け渡し条件を荷主と

確認し、荷締めに適した作業場所を確保するとともに、特に、夜間作業時の照明の確保を十分に考え、足元の確認が可能な照度を確保してください。

### 不安全な行動の是正

荷の上から荷台上、荷台上から地上へ降りるときの安全な昇降を考えた手順を定め、安全な昇降ができるようにドライバーに対して繰り返し教育を実施して身につけさせてください。

### 管理的欠陥の是正

特に、昇降設備を設けなければならない箇所については労働安全衛生規則第151条の67にてより明確にされています。事業者には、安全に昇降できる設備の設置が義務付けられており、労働者は設置された昇降設備を使用しなければなりません。

事業者は労働者と共に安全対策について考えるように取り組んでください。

ドライバーとしての経験があったとしても、職場が変わる、扱う荷が変わる等により作業の状況が大きく変化することを労働者に意識させることが重要なポイントです。

ドライバー個人の経験に頼っているだけでは、安全対策が十分に取られていることにはなりません。

事業者（管理者）は、都度、作業の状況を確認し、不安全な状態の是正に努め、作業者に不安全行動をさせないよう改善に向け取り組んでください。

## 業種別労働災害発生状況（令和6年速報値）

令和6年10月7日現在

死亡災害						
	令和6年1～9月 [速報値]		令和5年1～9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	508	100.0	506	100.0	2	0.4
製造業	98	19.3	95	18.8	3	3.2
建設業	164	32.3	152	30.0	12	7.9
交通運輸事業	6	1.2	7	1.4	-1	-14.3
陸上貨物運送事業	73	14.4	75	14.8	-2	-2.7

死傷災害						
	令和6年1～9月 [速報値]		令和5年1～9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	88,421	100.0	87,761	100.0	660	0.8
製造業	17,747	20.1	17,950	20.5	-203	-1.1
建設業	9,176	10.4	9,543	10.9	-367	-3.8
交通運輸事業	2,021	2.3	2,014	2.3	7	0.3
陸上貨物運送事業	10,993	12.4	10,878	12.4	115	1.1

## 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10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1～9月	73	14	1	7	1	3	11	29	0	7
令和5年1～9月	75	18	2	2	1	5	7	36	0	4
対前年増減	-2	-4	-1	5	0	-2	4	-7	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 速報値）

令和6年10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1～9月	10,993	2,858	1,983	792	478	251	606	1,130	537	9	1,896	453
令和5年1～9月	10,878	2,817	2,010	780	451	255	549	1,170	543	9	1,903	391
対前年増減	115	41	-27	12	27	-4	57	-40	-6	0	-7	62

(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73人となり、前年同月と比べて2人の減少となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が29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10,993人となり、前年同月と比べて115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、「激突され」（+57人）、「墜落・転落」（+41人）、「飛来・落下」（+27人）「激突」（+12人）が増加している。一方で、「はさまれ・巻き込まれ」（-40人）、転倒（-27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10月7日現在  
陸災防調べ

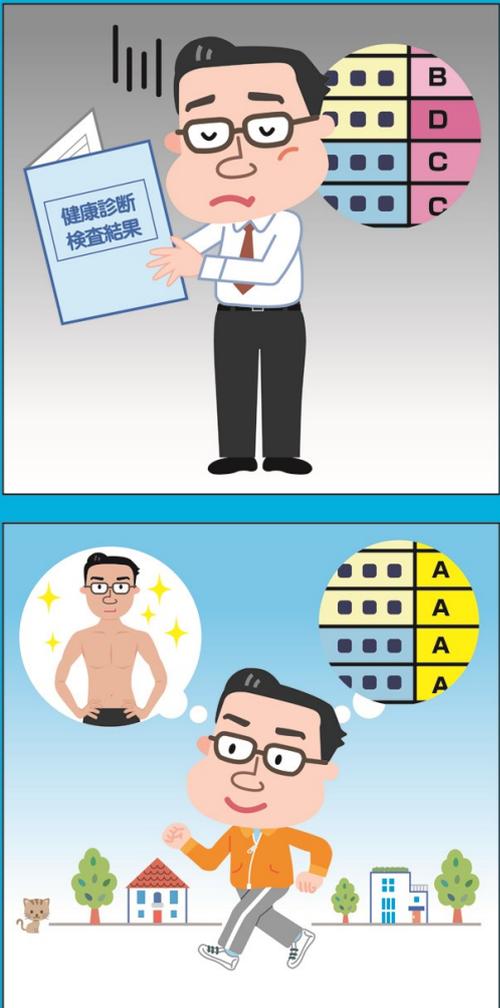
災害発生 月日	事故の型	起因物	性別	年齢	職種	経験 期間	被災時の 作業内容	災害の概要
6年 9月 18日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	62	貨物自 動車運 転者	35 年	大型ト ラックに よる配 送	被災者が追越車線を走行中、走行車線から追越車線に 進路変更した中型車両が被災者の運転する車両左前方 に接触し、その反動で被災者の運転する車両が飛ばさ れ、故障により右前方の非常停止ゾーンに停車中のト レーラーに衝突した結果、被災者はトラックキャビンに挟 まれ、大動脈損傷により死亡したもの。
6年 9月 16日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	47	貨物自 動車運 転者	10ヶ 月	トラック 運転	被災者は2tトラック(EV車)を運転し、坂道を後進して配 達先前で停車した。被災者は、トラックから降車してタイ ヤに輪止めをしようとしたところトラックが逸走を始めた。 被災者は、トラックを止めようと運転席のドアにしがみつ いたままトラックと並走したところ、トラックと民家の壁に挟 まれ多発外傷で死亡したもの。パーキングブレーキは 入っていなかった。
6年 9月 2日	有害物 等との 接触	高温・低 温環境	男性	49	貨物自 動車運 転者	3ヶ 月	トラック への荷 積み作 業	トラック運転席内の寝台にて死亡している被災者が同僚 により発見された。死体検案書には直接死因窒息、窒息 の原因熱中症と記載。追加事項欄にトラックの荷積みをして いる間に熱中症を併発し、飲料水の逆流及び気管・ 気管支内への流入により窒息を併発し死に至ったものと 記載。作業中は空調服着用。推定WBGT値は27前後。 当日荷積み作業は発生事業場の建屋内にてトラック荷 台上で天井クレーンにより荷積みされた鉄パイプの束の ベルトスリングを外す作業作業時間20分程度。他の時間 はトラックの点検作業に従事。
6年 8月 6日	高温・低 温の物 との接 触	高温・低 温環境	男性	69	作業者・ 技能者	50 年		事業場において、被災者が、顧客から引き取って来た空 のガスボンベ(重量約50kg)を、トラックの荷台からプラ ットホームへ降ろしていたところ、突然気分が悪くなったこ とからその場にゆっくりと倒れ込んだため、近くにいた同 僚らにより救急要請を行ったものの、搬送先の病院にお いて死亡が確認されたもの。(熱中症による死亡と診断 された。)
6年 7月 26日	墜落、転 落	はしご等	男性	79	運転者	0ヶ 月	ダンプ カーへ の放水	取引先が保有する砕石ストック場において、ダンプカーに 載積した石灰石に水をかけるため、脚立をダンプカーに 立てかける形で設置し、5段目の踏面(地面からの高さ 1.4m)で放水作業をしていたが、6段目にかかる際に足 を踏み外して墜落し、後頭部を強打した。なお、被災時、 保護帽は未着用であった。
6年 7月 24日	墜落、転 落	階段、棧 橋	男性	63	貨物取 扱業	45 年	配達作 業	被災者は営業所で仕分けた荷物を各所に配達する業務 に従事しており、被災当日に予定されていた最終配達先 に荷物を届けた後、最終配達先のアパートの階段(2階 部分)から転落し、頭部を強打したことにより死亡したも の。なお、転落の瞬間を捉えた防犯カメラの映像等はな く、転落の瞬間を現認した者もない。足を滑らせたと推 定。

## 陸災防の動き

- 10月 ・ 令和6年度 第2回フォークリフト荷役技能検定 10月16日  
・ 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 10月28日

新しい安全ポスターのご案内

## 健康の保持増進にご活用ください！



健康診断 受診はスタート  
向き合いましょ健康診断結果

令和6年度安全衛生標語 健康部門優秀作品

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

新商品 安全ポスター No.86

令和6年度安全衛生標語健康部門優秀作品「健康診断受診はスタート 向き合いましょ健康診断結果」をテーマとした「安全ポスターNo.86」を頒布中(価格210円(税込))です。

ポスターを健康の保持増進にご活用ください！

品名：安全ポスター No.86

価格：210円（税込）

ご注文は次のURLからお願いいたします。

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

## 編集後記

今月号では12月から1月まで実施します「年末・年始労働災害防止強調運動」の要綱を掲載しました。本運動は1969年（昭和44年）に「年末は輸送の輻輳と季節的未熟練労働者の導入等によって労働災害発生の要因が多い」として12月1日～12月31日を月間運動期間に設定して実施され、以後毎年度会員事業場の自主的安全活動の促進を目的として実施しております。今年度の運動は「健康診断 受診はスタート 向き合いましょ健康診断結果」をスローガンとして実施します。上記のポスターの掲示等、運動の実施事項にお取り組みください。

## 今月の表紙 シクラメン

冬の鉢植えの代表格、シクラメンは球根植物です。花びらが反り返って咲くところから和名は「篝火花（かがりびばな）」といいます。花色は白色、薄紅色など様々あり、葉はハート型をしています。なお、一般的なシクラメンにはほとんど香りはありません。

陸運と安全衛生 2024年11月号 No.669

2024年11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))