

# 陸運と安全衛生

2024  
5  
No.662

身を守る 三点支持を 習慣に

陸災防 令和6年度安全衛生標語 荷役部門優秀作品



藤（写真提供：宮城県観光戦略課）

・職場における熱中症を防ぐために（職場における熱中症の発生状況について）

 陸上貨物運送事業労働災害防止協会

## 職場における熱中症の発生状況について (1)

### 安全

【わが社の防災活動】

安全・安心を最優先に、どなたにも親しまれるサービスを提供 (6)

株式会社 藤井運送 (茨城県支部)

【15年無災害記録達成事業場の取組】無災害記録への挑戦

わが社の方針：安全で安心な輸送を心掛ける (8)

株式会社 利根総業 岩田文子 (群馬県支部)

【連載】身近な危険を再確認

脳の活性化で災害防止！ (17)

【災害事例とその対策】

ウイング車への積込み中、パレットを積み重ねた作業台からの墜落 (23)

労働災害発生状況(令和6年速報) (24)

### 健康

【会員特別価格】熱中症対策セット販売のご案内 (4)

【新連載】トラックドライバー 健康管理のポイント

悔ってはいけない！健康診断は必ず受けましょう！ (11)

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 2回目 (14)

精神科医 夏目 誠

### 陸災防情報

陸災防「令和6年度安全衛生標語」優秀作品を決定しました (19)

小企業無災害記録表彰 (22)

【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ます (22)

「フォークリフト荷役技能検定」のご案内 (20)

陸災防の動き (25)

「テールゲートリフターポスター」のご案内 (26)

### 関係行政機関・団体情報

【厚生労働省】全国安全週間の実施について (18)

# 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

## 職場における熱中症の発生状況について ～2023年速報値から～

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課

職場における熱中症による労働災害の発生状況を2023年の速報値で見ると、休業4日以上  
の死傷者数は1,045人、うち死亡者数は28人となっています。そのうち陸上貨物運送事業の  
休業4日以上死傷者数は137人、死亡者数は1人となっています。

職場における熱中症は、適切な予防対策を講じた上で、熱中症の初期症状がみられた時点で  
適切かつ迅速に対応することにより、重篤化や死亡を回避することが可能です。陸上貨物  
運送事業では、荷の積卸し作業、集配作業及び倉庫など風通しの悪い屋内での作業における  
熱中症が多く発生しております。

厚生労働省では、今年も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、夏場に高温多湿となる作業場所を中心に、暑さ指数（WBGT）を実測することによる  
暑熱リスクの把握、入職直後や夏休み明けなど熱順化が十分でない作業員や当日の体調不  
良の作業員に対する配慮につき呼びかけています。

事業者の皆さまにおかれては、「職場における熱中症予防基本対策要綱」を踏まえ、暑さ  
指数の把握とその値に応じた熱中症予防対策を適切に実施してください。あわせて、作業を  
管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行うほか、衛生管理者等を中心  
に事業場としての管理体制を整え、発症時・緊急時の措置を確認し、周知してください。そ  
の他、熱中症予防に効果的な機器・用品の活用も検討してください。

### 1 令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」について

「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」は平成29年から継続している取組で  
すが、5月から9月までを取組期間とし、特に熱中症が多発する7月を重点実施期間として  
います。

熱中症は夏場だけではなく、長期の休みを取ることが多いゴールデンウィーク明け  
や、湿度が高くなる梅雨の時期においても注意が必要です。

キャンペーンにおいては、夏場に高温多湿となる作業場所を中心に、暑さ指数  
（WBGT）を実測することによる暑熱リスクの把握、入職直後や夏休み明けなど熱順化  
が十分でない作業員や当日の体調不良の作業員に対する配慮を呼びかけていますが、令  
和6年の要綱においては、WBGT値の測定結果に応じた連続作業時間や休憩時間の目安を  
明確化し、暑熱順化対応例を示すなど、きめ細やかな対応に役立つ内容としています。  
要綱を参考に各職場の実情に応じた取組を計画的に実施することにより熱中症の予防に  
努めてください。

令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」は、こちら。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

### 2 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバ  
ランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。そ  
の症状は、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・吐き気・倦怠（け

んたい）感、意識障害・痙攣（けいれん）・手足の運動障害など様々で、暑い環境での体調不良はすべて熱中症の可能性があり、重症化すれば死に至ります。

気分が悪いなどの軽い症状にみえても、急速に症状が悪化して手遅れになることがあるため、日ごろの作業者の体調把握や、気分が悪いため休養する際の状態確認、早めの受診などが欠かせません。また、医療機関の受入れ体制がひっ迫していることも想定し、あらかじめ緊急時の連絡体制を整えておきましょう。

### 3 職場における熱中症の現状

#### (1) 死傷者数の推移（2014-2023年）

2023年の職場における熱中症による休業4日以上死傷者数は1,045人、うち死亡者数は28人です。過去10年間（2014-2023年）の発生状況をみると、年平均で死傷者数729人、死亡者数22人となっており、直近3か年における死傷者数は、過去10年間の33.3%を占めています。（表1）

表1 職場における熱中症による死傷者数の推移（2014年～2023年）（人）

2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
423 (12)	464 (29)	462 (12)	544 (14)	1,178 (28)	829 (25)	959 (22)	561 (20)	827 (30)	1,045 (28)

※ 2023年の件数は2024年1月11日時点の速報値である。

※ ( ) 内の数値は死亡者数であり、死傷者数の内数である。

### 4 業種別発生状況

2023年の休業4日以上死傷者数を業種別にみると、製造業220人、次いで建設業202人となっています。また、死亡者数28人を業種別にみると、建設業11人、次いで製造業、警備業、農業の4人などとなっています。（表2）

陸運業においては、休業4日以上死傷者数は137人、うち死亡者数は1人となっています。休業見込み日数をみると、多くは休業14日以内ですが、休業30日を超えるものも6人いるなど、回復に長期間を要する事例が含まれています。（主な事例は表3）

救急医療において熱中症は重症度Ⅰ～Ⅲ度とされておりますが、重症度にかかわらず、熱中症の症状が認められたときは、救急車を呼ぶ等早めの対策が必要です。

表2 熱中症による死傷者数の業種別の状況（2023年）（人）

業種	建設業	製造業	陸運業	警備業	商業	清掃・ と畜業	農業	林業	その他	計
死傷者数	202 (11)	220 (4)	137 (1)	103 (4)	118 (3)	55 (0)	25 (4)	7 (0)	178 (1)	1,045 (28)

※ 2024年1月11日時点の速報値である。

※ ( ) 内の数値は死亡者数で内数である。

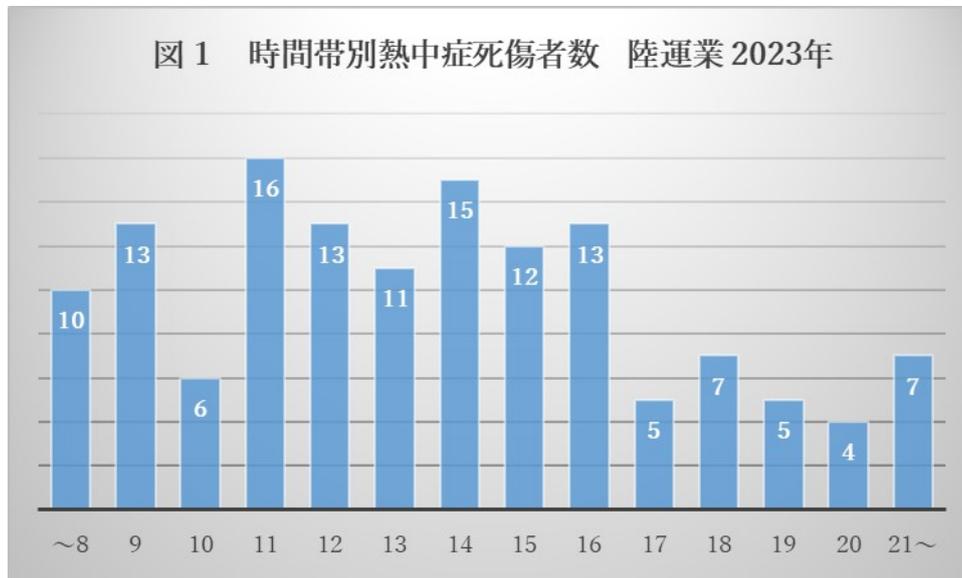
### 5 経験期間と熱中症の関係

陸運業における休業4日以上死傷者数137人について、経験月数をみてみると、1か月未満が6人、それらを含め12か月以下が41人と30%を占めています。（主な事例は表3）

熱中症は、暑熱作業に1週間程度以上従事して熱順化した人とそうでない人との間で、発症リスクが異なることが分かっています。仕事を始めて数日間は、暑熱作業における作業負荷を段階的に上げていくよう配慮する必要があります。また、暑熱作業を経験した人でも、4日以上の休日を挟むと熱順化の効果が薄れていきます。数日をかけて作業負荷を戻していくようにしましょう。

## 6 時間帯別発生状況

熱中症が発生しやすい時間を予想するため、2023年の陸運業での死傷者数を災害の発生時間帯別にまとめました。11時から17時までの間に多く発生していることが分かります。午前中の発生に関しては、前日から朝にかけての健康状態、例えば睡眠、前日の飲酒、朝の水分や食物の摂取状況や、前夜の暑熱環境なども影響している可能性があります。（図1）



※ 2024年1月11日時点の速報値である。

表3 陸運業における災害事例（経験年数の短い者の事例・休業見込み期間が長い事例）

月	年代	経験年数	休業見込	事案の概要
6月	30歳代	1月未満	2か月	出勤初日、倉庫内でピッキング終了後、緊張で水分補給していなかったため、気を失って倒れた。
7月	60歳代	1年	3か月	洗浄作業場でふらつき、転倒し、打撲、裂傷等を負ったもの。
7月	30歳代	1月未満	4日	出勤2日目、配送開始から1時間経過後頭痛があり、吐き気を催す等徐々に悪化してきた。その後医療機関を受診した。
7月	50歳代	1月未満	2週間	屋外の自社駐車場で積込みの練習していたところ、熱中症となった。
8月	50歳代	1年	4か月	出荷作業中にめまいでふらつき倒れたもの。その後嘔吐し、自力歩行ができず、緊急搬送されたもの。
8月	60歳代	19年	2か月	積込み完了後、具合が悪くなり嘔吐したため、休憩をしていた。その後、家族が迎えに来て帰宅したが、体調が悪化し、緊急搬送されたもの。
8月	60歳代	1月未満	4日	駐車場で昼休憩中に飲み物を買って、戻ろうとしたときに意識を失って倒れた。
8月	30歳代	1月未満	5日	マンションでの配達作業中に倦怠感を覚え、めまいを発症し、休憩を取りながら様子を見ていたが改善されないため、緊急搬送された。
8月	60歳代	1月未満	2か月	荷物の積替え中に飲み物を取りに行こうとした際に意識を失い倒れた。
8月	40歳代	11か月	死亡	被災者は8時頃から倉庫で荷のピッキング作業に従事していた。適宜休憩を取りながら作業を続けていたが、被災者が倉庫内で倒れている状態で発見され、保冷剤で首等を身体冷却したあとに緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。

次号においても職場における熱中症対策を特集し、厚生労働省作成の「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」をイラストとともに解説します。

# 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 熱中症対策ウォッチ カナリアPlus™

通常価格 5,940円 ▶ 会員特別価格 **5,049円** (税込)

“あなたが熱中症になる前に音と光でお知らせ”します

**NEW**



日本製NETIS登録技術 特許取得済み技術 Biodata bank

使い方



暑熱下のリスクを検知して、あなたが一大事になる前にアラームとLED表示でお知らせし、塩分・水分補給や涼しい場所での休息を促す、5ヶ月使い切りのウェアラブルデバイスです。 ※数量に限りがあります。なくなり次第終了となります。

#### 01 簡単操作

電源ボタンを押し、手首に着用するだけでそのままご使用いただけます。

#### 02 耐久性

防塵・防水性能は安心のIP67、夏のヘビーユースを想定した設計です。

#### 03 管理不要

ワンシーズンで使い切りというコンセプトで充電する手間はありません。

### 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



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

### 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



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。

### 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**



●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 ●標語：防ごう熱中症

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



中災防

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

2024

貴社名	
ご住所〒	
ご所属	ご担当者
TEL	FAX

品名	No.	金額 (税込)	数量
<b>A</b> 熱中対策ウォッチ カナリア Plus	45379	5,940円 ▶ 会員特別価格 <b>5,049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  
ご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



令和5年度安全衛生表彰「優良賞」受賞事業場

安全・安心を最優先に、どなたにも親しまれるサービスを提供

株式会社 藤井運送（茨城県支部）

## 1 はじめに

令和5年度陸災防安全衛生表彰におきまして、『優良賞』という名誉ある賞をいただき誠にありがとうございます。これもひとえに、陸上貨物運送事業労働災害防止協会本部及び茨城県支部、茨城県トラック協会をはじめ関係各社の皆様のご支援、ご指導の賜物と心より感謝申し上げます。



株式会社藤井運送 小坏正広 代表取締役

## 2 会社概要

「日本三名園」の一つである「偕楽園」がある茨城県水戸市で、弊社は昭和35年10月に藤井小型運送店として創業しました。創業当初は野菜の配送からスタートし、飲料水、紙製品と事業の拡大を図ってきました。輸送の基本である「安全・安心」をお客様に届けています。

2t車から20tのトレーラ車まで所有し、県内はもとより、関東、関西へ飲料水、紙製品原紙等、自動車部品、空パレット等様々な製品を確実な運転による誠実で安心な運行を実践しております。

また、茨城県内の小口配送、発送代行、在庫管理、保管業務、トランクルームも得意としています。

平成25年には、国土交通省及び全日本トラック協会適正化事業実施機関の認定である安全性優良事業所（Gマーク）を取得し、11年間連続で更新しています。

社内の運行管理の改善と安全意識の高揚を目指し、安全対策を確実に進歩させるとともに顧客満足度第一を考えた経営改善に邁進してきました。



## 3 現在の安全への取組内容について

### (1) 社内の安全推進会議(安全・安心への道)

弊社では2か月ごとに、社内全体の安全推進会議を行っております。最近の全国の交通事故や県内の事故事例、又は茨城県警発出の交通安全かわら版を資料に用いて社員間での情報共有を図り、交通事故防止及び安全衛生における労働災害の防止を全員で話し合い取り組んでいます。

### (2) 荷主との安全推進会議について

荷主とも安全推進会議を実施しており、月1回あるいは年間2～3回程度の安全推進会議を実施しています。

荷物の内容の変化や積込み先での現場の状況や積卸し作業の基本ルール等の確認や危険個所の情報提供、緊急事態における連絡網等安全に関する内容を荷主と共有するようにしています。

### (3) 社訓、経営理念

#### ・社訓

嘘をついてはいけない、人に迷惑をかけるはいけない、正直であれ、

欲張ってはならない、自分のことばかり考えてはならない

#### ・経営理念

どなたにも親しまれるサービス。

味わい深いサービス。

それをお届けするために、つねに社会へ目を向け、ニーズを先取り、業務に活かす。

そして、それを社員一人ひとりの問題とし、日々の行動の指針とする。

#### (4) 社内安全教育の実施

社内のドライバーに対し、国土交通省告示の「運転者に対して行う指導及び監督の指針」を基に法令遵守、安全運転のための基本的なスキル・知識・拘束時間等を全員で勉強し、運転技術や健康管理に対する意識付けを図っています。

2024年4月に施行された改善基準告示の勉強会も開催しています。

新型コロナウイルス感染症流行前は、関東交通共済協同組合の専任講師や、ディーラーの講師を自社に呼んで交通安全に関する社内研修を実施していました。

また、茨城県トラック協会及び陸災防茨城県支部が主催する交通事故・労働災害防止大会等にも積極的に参加し、社員一同の安全運転の意識が高まるように活動を行っております。

#### (5) トラックにおける荷物の荷卸し作業の安全対策

荷役作業時にはドライバーや荷物の転倒・転落の危険が常にあります。そのような現場での危険をできるかぎり防止するため、日頃から作業手順の確認と荷台や道具を含めた管理を行い、安全作業を念頭において手袋や保護帽等を正しく着用することを徹底するよう指導しております。

また、フォークリフト運転の資格はドライバー全員が取得しており、新人ドライバーには会社の経費で陸災防の技能講習を受講させています。



#### (6) 交通労働災害防止活動

トラック輸送は常に危険と安全は表裏一体であり、一歩間違えると死亡事故につながります。最近のトラックは安全機器が進歩して

きています。しかし、運転はハンドルを握るドライバーです。人間ですから必ずヒューマンエラーが付きまといまいます。人間としての教育として、外部講師やトラック協会の交通事故防止セミナーや陸災防茨城県支部の安全衛生講習会、危険予知（KYT）、交通労働災害防止担当管理者講習会への積極的に参加して安全意識の高揚を推進しています。

#### 4 最近の労働安全衛生マネジメントへの取組内容

陸運業における労働災害は、60年前の昭和39年の頃は死亡者が年間約600人、休業4日以上の死傷者は約45,000人でしたが、関係者の努力により、最近ではそれぞれ約100人、約15,000人まで減少するに至っています。

弊社としましても、特に自動車運行や荷役運搬作業といった事業場外での作業を主体とする陸運業にあつては、潜在的危険性の減少を図ることは、労働災害防止を図って行くうえで重要な意味があります。そこで「労働安全衛生マネジメントシステム」の導入を検討しています。



陸運事業者のための安全マネジメント研修を受講

#### 5 現在の労働安全衛生への取組

##### (1) 過重労働への対策

2024年問題に向けては、残業規制問題に早くから取り組み、改善告示の拘束時間の対応等を検討して、輸送時間の効率を目指し、「高速道路」を有効に使用しています。また、積卸し作業においては、パレット化を推進しています。

##### (2) 健康診断受診100%

従業員全員が、健康診断を受診しています。

また、「いばらき健康経営推進事業所認定証」を令和5年2月3日に取得しました。

### (3) 感染予防・熱中症対策

ドライバーの健康を考えて、社内の事務所に飲料水のサーバーを設置し、誰もが自由に飲めるようにして、水分補給を図っています。

### (4) その他

賞罰基準書を社内で運営し、ドライバー等の無事故、無欠勤、永年勤続の優秀な従業員の表彰を毎年1月に実施し、社内の啓蒙を推進しています。

社内の交流会としては、今年1月にビンゴ大会を実施、親睦を深めました。

## 6 結びに

今後とも労働災害・交通事故の根絶を目指して、地域の経済を支える物流会社として未来に希望が持てる総合ロジスティクスに向けて全社員で邁進してまいります。

最後になりますが、陸災防本部及び茨城県支部、茨城県トラック協会をはじめ関係各社のご繁栄を祈念申し上げ、今後ともご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。

ありがとうございました。

### 【15年無災害記録達成事業場の取組】

## 無災害記録への挑戦 「わが社の方針：安全で安心な輸送を心掛ける」

株式会社 利根総業 岩田文子（群馬県支部）

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（小企業無災害記録表彰）を行っています。

この度、群馬県支部所属の株式会社利根総業が15年間の無災害記録を達成されました。同事業場が15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。

### はじめに

令和6年1月1日付けで、陸上貨物運送事業労働災害防止協会の小企業無災害記録表彰規程に基づき、「第5種小企業無災害記録表彰」を受賞いたしました。

今回の受賞に関しては、関係者様のご指導のおかげであり、改めて従業員一同心より感謝申し上げます。

弊社は、群馬県伊勢崎市に位置し、平成7年8月に、4t車から初め、建材を主に運搬していました。今では、大型トラックが主流となり様々な荷物を運搬するようになり、関東一円だけではなく、静岡、中京、関西、東北などへも運んでいます。

トラックの台数はトレーラも含め全部で28台になりました。

思い起こせば15年前、高速道路運行中、猪が突然現れて、当社ドライバーが死亡する大きな事故がありました。この事故を境に当社



では二度とこのような事故を起こさないように、安全教育に力を入れています。

### 荷役作業の労働災害防止への取組

2021年11月に陸災防安全衛生表彰「進歩賞」を受賞しました。

この受賞は、とても意味のあるものでした。当社が安全に関してどのように取り組ん

でいこうかと、試行錯誤しているときに、2020年開催、陸災防群馬県支部より安全衛生レベルアップ支援事業の取組に参加しませんかと連絡があり参加させていただくことになりました。

この取組で、様々なことを学び、今後の活動に大いに役立ちました。

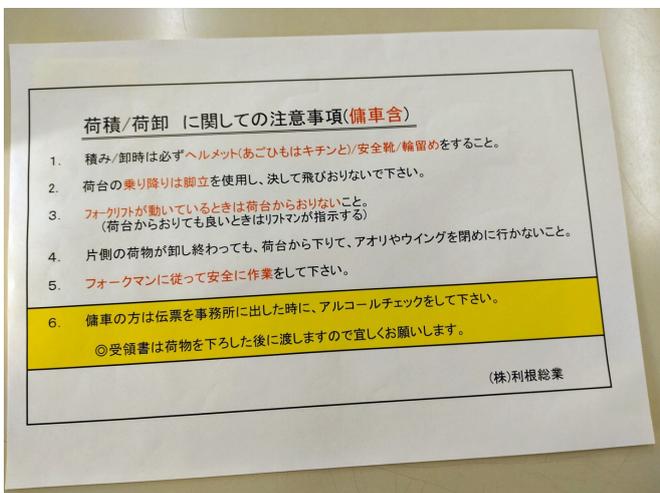


労働災害防止のため、安全に作業を行うために何が必要なかを話し合い、色々なことを取り決め、次のことを徹底しました。

当社は倉庫があり、そこで積み込み、卸し作業もあるので、まず、フォークリフトが動いているときは、安全に作業ができるように、立ち入り禁止区域を決め、ロープを張り、歩道設け、ポスター等で、分かりやすくしました。



従業員も、備車の人も事故のない安全に作業をするために、次のことも明記しました。



初めてきた備車の方にも、必ず読んで説明をしています。

その他の取組として、

① 5Sチェックシート (5段階の評価で) 10項目：自己評価

② 従業員による安全パトロール (毎月)

- ・倉庫内作業全般
- ・貨物自動車運転業務全般
- ・フォークリフト作業全般
- ・事務所および事業場全般

を実施しています。



こちらからの乗り降り禁止

**リフト作業時の注意事項！**

- ① ヘルメット (あごひも着用) ・安全靴・ゴム手袋・ベストを必ず着用すること
- ② リフトに乗る前には必ず点検をし、異常がないことを確認してから運行する
- ③ リフト作業中は周囲に気を配り、安全運転を心掛ける
- ④ 助手 (ドライバー含む) がいる時は、大きな声でリフトマンに聞こえるように声掛けをし、事故を起こさないように気を付ける

**交通労働災害防止への取組**

① ほぼ全車両にドライブレコーダーを搭載し、安全運転を心掛けています。

ドライブレコーダーの運行で、毎日送られてくる安全運転ランキングを集計し、年2回1位の人には表彰状授与、粗品も進呈しています。

② 社内における無事故、無違反の表彰制度 弊社では、1年～無事故、無違反のドライバーに対し、表彰、報奨金を授与しています (写真)。

③ Gマークの継続 2015年より現在に至る8回の継続。

#### ④ 群馬環境GS認定制度 継続9年目



写真 掲示板に表彰者を掲示

#### 健康管理

##### ① 健康診断及び診断結果について

健康診断を年2回（深夜業）、ドライバー全員受診。事務職は年1回受診。

診断結果を管理者が書面をもって説明し、アドバイスをしています。

##### ② 健康経営優良法人認定の取得

2018年～2024年において6回継続。

健康経営優良法人認定制度を知ったきっかけは、セミナーを受けた際、自社活動を紹介したことです。

（紹介内容）

- ・十数年前から遠場へ行く人におにぎりを提供しています。ドライバーの食事はコンビニ弁当が多く、事務員が中身の具材に気を使い、夏には凍らせた麦茶を持たせています。
- ・トレーニングルームを設置し、誰でもいつでも自由に使用できるようにしています。



トレーニングルーム

これらをやっていると話したところ、まだ群馬県では数社しか取れていない認定制度があるので、取りましようと呼びかけられました。

縁があって、今では健康経営優良法人認定取得は当社の看板のような存在です。

#### ③ 働きやすい職場認証制度（運転者職場環境良好認定制度）

1つ星：2023年3月31日 取得

2つ星：2023年12月27日 取得

この認定制度はまだ取得したばかりですが、昨年2023年に2つ星に挑戦し、ご協力いただいた方のお陰で取得することができました。感謝しています。

#### おわりに

弊社は、従業員（約30名）がそれほど多くないので、一人一人が家族のような存在で、意見を言い合ったり、喜びを分かち合ったりしながらこれからも頑張っていきたいと思えます。

2025年7月で30周年を迎えます。今まで以上に気を引き締めて、従業員と団結して2024年問題にも立ち向かっていきたいと考えています。



今号から、トラックドライバーが日々の健康管理を行う上で重要かつ特徴的な睡眠、食事などについて、産業現場で保健指導を担当されている保健師に分かりやすく解説していただく、連載「トラックドライバー 健康管理のポイント」を掲載します。

新連載記事をきっかけに、ドライバーや自分自身の健康を見つめ直しましょう！

## 第1回

# トラックドライバー 健康管理のポイント

侮ってはいけない！健康診断は必ず受けましょう！

保健師 椎葉 倫代



みなさんと健康管理について考えていくにあたり、避けて通れない、最も大切な健康診断の話から始めます。（硬い話か・・・と思うかもしれませんが、今回はお付き合いください）

どの会社も受診率100%を目指し、あの手この手で未受診対策を行っています。社員からは「会社は法律で健康診断を実施するように決められているけど、自分は別に受けなくても困らないし、健康だし、面倒くさいから受けたくない」などという話を聞くことがあります。

ご承知の方も多いかと思いますが、法的には労働者にも受診義務が課せられています。

## 年一回の健康診断は必ず受けましょう！！

これからも働き続けるために、自分の身体は自分で大事にしましょう。  
健康診断は、1年に1回、自分の身体の状態を確認する機会です。

### 定期健康診断の項目

- 1 既往歴及び業務歴の調査
- 2 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- 3 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
- 4 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- 5 血圧の測定
- 6 貧血検査
- 7 肝機能検査
- 8 血中脂質検査
- 10 尿検査
- 11 心電図検査



健康診断を受けたくない理由には、以下のことが挙げられます。

## 健康診断を受けたくない理由

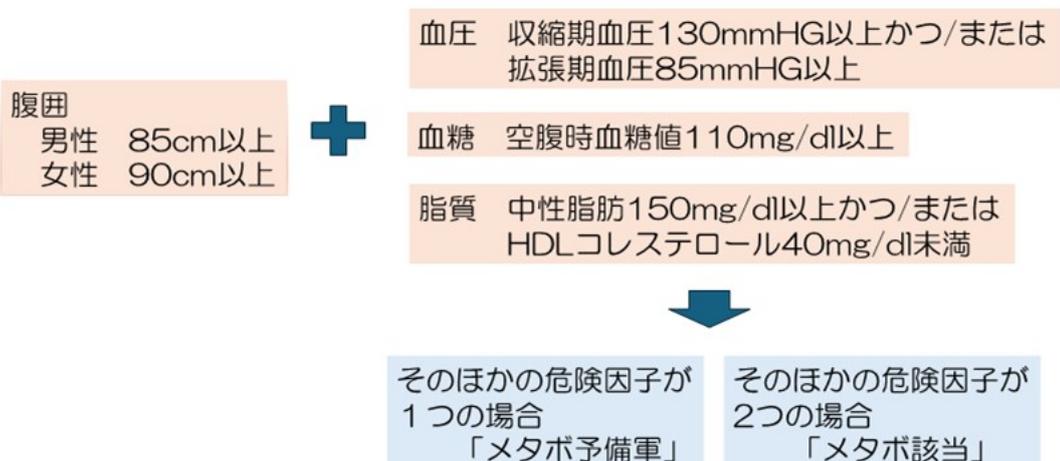
（私が聞いた理由の上位）

- ・面倒臭い
- ・忙しい
- ・困っていない
- ・健康だから
- ・「痩せろ」と言われるのが嫌
- ・検査で悪い結果が出たら怖い



健康診断で全ての病気が分かるわけではありませんが、メタボかどうかは判断できません。ご存じの方も多いと思いますが、メタボな状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中など重大な病気になる危険性が高まります。メタボが健康診断のターゲットになっているのは、生活習慣が要因だからです。つまり、個人の生活の仕方次第で、重大な病気を予防できるからです。

## メタボ診断基準



参考：政府広報オンライン「生活習慣病の予防と早期発見のために がん検診&特定健診・特定保健指導の受診を！」

では、何故メタボなのか、余りにも単純で私もぐうの音もでません。

摂取カロリーが消費カロリーよりも多いからです！

## メタボる理由

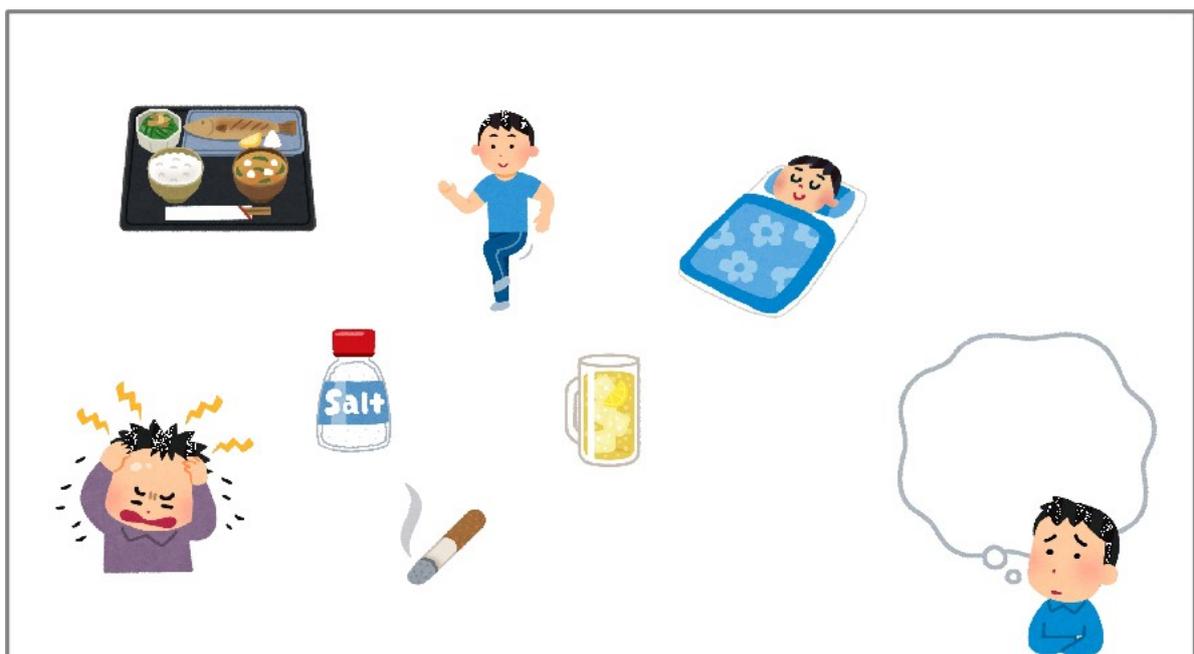
**摂取カロリー > 消費カロリー**

ぐうの音も出ません・・・

もちろん、栄養のバランスも大事です！

「そんなこと分かっているよ」「耳タコだよ」と聞こえてきそうです。だからといって、個人で生活習慣を変えるのは、容易でないことです。メタボで引っかけた方に対して保健師が保健指導を実施するのは、長年の生活習慣を変え、定着するまでの間、伴走するためです。

シンプルだから難しい。これから、生活習慣（食事、運動、睡眠、喫煙など）を一つずつ一緒に検討していきましょう。



【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5回)

テーマ「夫婦のメンタルヘルス 2回目」

精神科医 夏目 誠

## 「夫婦の一生」とは

夫婦には「長い一生」があります。40年以上になることも多いのです。様々な出来事が起こります。そのメンタルヘルスについて、お話をします。

## 「あかの他人」、長期間の共同生活

## 夫婦のメンタルヘルス その2

結婚は  
他人が結ば  
れる  
役割と居場所



夫婦の役割  
取り決めがある

家計は共通財布  
家事は分担  
育児は共同

イラスト いらすとや

結婚とは「あかの他人」が結びつくこと。生まれも育ちも違う2人が共同生活を開始します。だから約束・取り決めが重要になります。女性が働くのが当たり前になっている昨今は、家計は専業主婦の様に1つでなく、共同家計と、それぞれの財布になります。家事は分担、育児は共同が多い。

## 多くは子ども誕生！

妻が出産  
1人か、  
2-3人か



家計⇒  
数年は夫が

家事は分担  
育児は妻+夫

多くは子どもの誕生です。子どもの人数も取り決めになるのでしょうね。

## 女性の危機は50歳代

**更年期が**⇒子ども巣立つ、女性の症状は強い



50歳前後に更年期を迎えることとなります。男女ともに性ホルモンが減少か止まってしまう。男性は、なだらかに減りますが、女性は急激に減少。そのため愁訴は女性の方が多くなります。

この時期に子どもは就職し巣立っていきます。母の役割がなくなり、喪失感を味わいます。女性の危機は50歳代です。

## 男性の危機は定年後

**男がツライのは退職後**⇒役割が変わる



男の危機は退職後です。会社・職場はストレスになりますが、毎日行くところがあり、社会参加であり、働くことにより収入を得られていました。それが定年でまったく無くなる。

これから毎日13時間以上（通勤など3時間、働く9時間、仕事関連で1時間）、どう過ごすかは大きな課題です。

また身分がなくなります。定年は男性にとって名刺がなくなり存在証明が難しくなります。だから危機なのです。

## 最後は孤独・さみしさ

### 70歳以上は孤独を感じやすい

家族との別れ  
親・配偶者の死  
仲間の死去



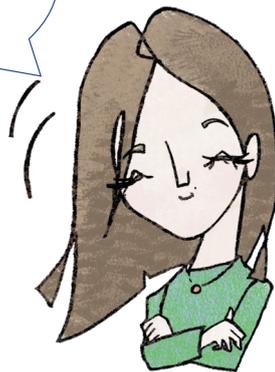
1人になる  
天涯孤独に  
さみしさ

人生に別れはつきもの。老後のツラさは家族や仲間の死と直面しなければならないこと。見送った後に残るのは孤独です。まさに天涯孤独の身に。さみしさに直面しながら生きる日々になります。

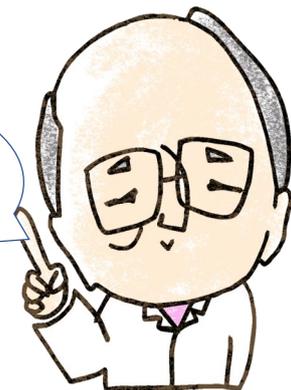
最後に「マコトの一言」で締めくくります。

## マコトの一言

夫婦、家族って、  
様々な出来事がある。  
子どもの誕生から「巣立ち」、  
更年期……、退職、  
別れなど



家族でどう対処するか＝夫婦の歴史です。答えがない課題です。



秋吉 | 夏目

【連載】身近な危険を再確認（第3回）

## 脳の活性化で災害防止！

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

休みの日にはバイクに乗ることもある安全管理士の遠藤聡です。

第3回は、脳の活性化について少し考えてみようと思います。過去に書いた「バイクの運転で脳を活性化！」というコラムを振り返って、「何が脳の活性化につながるのか？」、そして、「脳の活性化が若返りにもつながる？」というテーマについて答えを見つけていきたいと思います。

### コラムを書くきっかけ

当時このコラムを書くきっかけとなったのは、「バイクの運転が脳の活性化につながる」という非常に興味深い記事を目にしたことでした。そして記事を読み進めていくことにより、バイクに乗ることだけが脳の活性化につながるのではなく、その方法は様々あることと、脳の活性化が心身に様々な良い影響を与えること、さらには災害の防止にもつながることが分かり、コラムのテーマに決めたのでした。

### バイクで脳が活性化する

バイクに乗る中高年の方は、見た目が若々しいだとか、バイクに乗ると気持ちが若くなるなどという話を聞いたことはありませんか？

もしかして、気持ちだけじゃなく、本当に若返っているのでは？という疑問から、実験が始まったのだそうです。

実験によって分かったことは、バイクの運転によって、脳が活性化されるということです。中でも前頭前野と呼ばれる部分が著しく活性化するそうです。

脳のこの部分は、考えたり、新しいことを作り出したりするほか、学習や記憶、集中力、意欲までもつかさどっています。そして、他人とのコミュニケーション能力や、脳の他の部分に集まった情報を使って自分が何をしなくてはいけないのかを決めたりすると

いう重要な役割までもしているのです。

さらにこの部分は、運転をするときには、その状況に応じて適切に判断して行動するという最も重要な働きをしています。

ところが、この前頭前野の能力は20歳をピークに低下の一途を辿って行くというのです。低下するのであれば、能力を維持できないか？もしくはその機能を向上させられないか？と思いますよね。これを可能にするのが、なんとバイクの運転だという驚くべき研究結果が出されたのです。

これは、私も含めたバイク乗りにとっては、なんとも嬉しい研究結果です。



### 身体に与える影響

次に、バイクに乗ることを生活習慣として取り入れたならば、人々の身体にどう影響するのか？ということですが、被験者にバイク生活をしてもらい、スタート時と2か月後のそれぞれに、認知機能検査とメンタルヘルスに関するアンケートを行ったそうです。その結果、作動記憶力、空間処理力、概念操作力、論理思考力などを計測する認知機能検査では、すべての数値が改善、さらに仕事のミスが減るなど、脳と心の健康にポジティブな影響を与えることが分かったのです。

なぜバイクが気持ちいいか。それは、脳が活性化して、様々な効用を身体に与えてくれていたからだということです。

### どんなバイクに乗ればいいのか

それではどんなバイクに乗ればいいのか？四輪車ではダメなのでしょうか？

ということになります。結論としては「ギア付バイクに週に1~2回乗る」ことが脳の活性化と心の健康に役立つということです。常に自分の体が外部にさらされているバイクの方が危険意識が強く働き、この危険意識の差が脳の活性化作用の差になると考えられるようです。

同じバイクでも、比較的操作が簡単なスクーターよりも、両手両足を使って操作するギア付のバイクの方が、より強い活性化作用があるのは当然のようにも思えます。



### 脳の活性化で災害防止

「ギア付のバイクで休日にツーリングする」と、脳が良く働き、ストレスからも解放

され、心身ともに元気はつらつ、見た目年齢マイナス5歳でいられるそうですよ。

中高年だけでなく、若い人にとっても脳の活性化は様々な良い効果を与えてくれます。

そして、脳の活性化による脳機能や認知機能の維持・向上は、安全運転や災害防止にも直接結びつきます。

### 脳の活性化で災害防止

バイクに乗ることが脳を活性化させるための大変有効な一つの方法であることが実験で証明されたということですが、脳を活性化させる方法には、他にも様々なものがあります。例えば、利き手ではない方の手を使って字を書いたり、2つのことを同時に行ったり、フラボノイドやポリフェノールなど食べ物が脳の活性化につながることも聞きますね。いわゆる脳トレと言われるパズルなども、もちろん脳の活性化につながると言われていていますよね。他にも本当に様々な方法がありますので、興味をもって調べることで自分が脳の活性化につながると思いますよ。それぞれ自分に合った方法を見つけて、みんなで脳を活性化させて、災害を防止しましょう！

#### 【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の目 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

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ます。

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の目 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。

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「令和6年度安全衛生標語」優秀作品を決定しました

1月から3月まで「令和6年度安全衛生標語」の募集を行ったところ、5,089作品という多くのご応募をいただきました。誠にありがとうございました。

この度、ご応募いただきました作品の中から優秀作品を決定いたしました。

優秀作品は、今後陸災防の労働災害防止強調運動のスローガンやポスター等に用いる他、企業・事業場で広く活用していただくこととしております。

### 陸災防「令和6年度安全衛生標語」優秀作品

応募総数：5,089（敬称略）

#### 荷役部門

[最優秀賞] 身を守る 三点支持を 習慣に

静岡県 株式会社マイシン 浜松営業所 江川 幸男

[優秀賞] 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

神奈川県 株式会社ロジス・ワークス 川崎流通センター 齋藤 幸一

[入選] 使い慣れた今こそ確認 テールゲートリフター

危険を知って安全作業

徳島県 陸上貨物運送事業労働災害防止協会 徳島県支部 下込 友香

[入選] 変わる環境、変わらぬ基本、基本遵守で無事故の継続

静岡県 上野輸送株式会社 久保寺 貴司

#### 交通部門

[最優秀賞] 手前より先の先まで視野広げ 車間とゆとりで追突防止

静岡県 株式会社村上エキスプレス 森 勇人

[優秀賞] 無理はしません させません みんなで守ろう 改善基準

北海道 株式会社メック大雪 上西 啓太

[入選] 停まっても危険は潜む 必ず「輪止め」 リスクを無くす

北海道 株式会社ロジス・ワークス 北海道流通センター 大野 拓海

[入選] 危険予知 三手先まで読む力

静岡県 株式会社村上エキスプレス 齋藤 浩章

#### 健康部門

[最優秀賞] 健康診断 受診はスタート 向き合いましょう 健診結果

福島県 吉田運輸有限会社 吉田 明美

[優秀賞] 聞こう話そう あなたの悩み 仲間とケアする メンタルヘルス

福島県 岩代運送株式会社 阿部 真希

[入選] 腰痛予防の基本は正しい姿勢 立ち方、持ち方、座り方

鳥取県 陸上貨物運送事業労働災害防止協会 鳥取県支部 渡部 一博

[入選] ちょっと変 その気づきこそ救いの手 早目の行動 命をつなぐ

神奈川県 株式会社ロジス・ワークス 本社 赤坂 壮一

(注) 当協会の安全衛生標語を使用される場合は、事前に陸災防本部までご連絡ください。

陸災防本部広報課 TEL：03-3455-3857

令和6年8月21日・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8月21日(水)、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<sup>(注1)</sup> <sup>(注2)</sup>  
<sup>(注1)</sup> 令和4年度以前に実施のフォークリフト荷役技能検定2級試験合格者。
- 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<sup>(注2)</sup>  
<sup>(注2)</sup> 令和4年度以降に実施のフォークリフト荷役技能検定試験一部合格者は、合格となっている科目（学科又は実技）が免除されます。

## 検定日

- 検定日 **第1回：令和6年 8月21日(水)**  
**第2回：令和6年10月16日(水)**

## 受検申請期間

- 第1回：令和6年6月3日(月)～8月2日(金)  
 第2回：令和6年8月5日(月)～9月30日(月)

## 受検会場



## 8月21日(水)

受検地	岩手	秋田	東京	愛知	愛媛
1級	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科・実技	学科・実技
2級	学科・実技	学科・実技	学科のみ	学科・実技	学科・実技
2級リーチ	-	-	-	学科・実技	-

## 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（リーチ式は愛知・埼玉のみ）。

## 試験科目

試験科目		試験内容の概要	配点	
			1級	2級
学科試験		荷役作業一般、関係法令及びフォークリフトの走行・荷役・力学についての知識(計50問) ※1級と2級では、難易度が異なります。	300点	300点
実技試験	(点検試験)	作業開始前点検(43項目)の点検を行う。そのうち、不具合箇所を指摘する。	100点	200点
	(運転試験)	作業開始前点検(カウンター43項目/リーチ25項目)の点検を行う。	600点	
		所定の運転コースで、適切な走行、運搬、積卸し作業を行う。	600点	500点

## 受検費用

- 1級** ・ 学科試験受検手数料 5,500円(税込)  
 ・ 実技試験受検手数料 27,500円(税込) 合計 33,000円(税込)
- 2級** ・ 学科試験受検手数料 5,500円(税込)  
 ・ 実技試験受検手数料 22,000円(税込) 合計 27,500円(税込)

## 受検申請の方法

以下の受検申請書をダウンロードし、申請書に必要事項をご記入の上、陸災防本部まで郵送又はFAXにてお送りください。

[【1級受検申請書\(Excel\)】](#)

[【2級受検申請書\(Excel\)】](#)

## 検定についての問合せ先

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



学科試験



点検試験



運転試験



運転試験

**小企業無災害記録表彰〔令和6年4月〕**

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	有限会社ムラタ	18名	令和3年3月5日～令和6年3月4日	福島県
第1種	ダイセーロジスティクス株式会社群馬ハブセンター	27名	令和3年1月1日～令和5年12月31日	群馬県
第1種	中越テック株式会社静岡営業所	14名	令和3年2月5日～令和6年2月4日	静岡県

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ます**

陸災防が9月28日(土)、9月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」が開催されます。

各支部の大会開催日をご紹介します。

**令和6年度 支部開催「フォークリフト運転競技大会」開催一覧**

都道府県	開催日	都道府県	開催日	都道府県	開催日	都道府県	開催日
北海道	8月3日(土)	千葉県	学科:7月22日(月) 実技:7月27日(土)	三重県	7月6日(土)	愛媛県	6月23日(日)
青森県	7月13日(土)	東京都	9月1日(日)	滋賀県	7月27日(土) 共同開催	高知県	8月31日(土)
岩手県	学科:6月29日(土) 実技:7月27日(土)	神奈川県	9月8日(日)	京都府		福岡県	9月1日(日)
宮城県	7月21日(日)	新潟県	7月7日(日)	大阪府		佐賀県	7月13日(土)
秋田県	8月21日(水)	富山県	7月26日(金)	奈良県	8月31日(土)	熊本県	7月7日(日)
山形県	7月20日(土)	石川県	8月24日(土)	和歌山県	8月27日(火)	大分県	7月20日(土)
福島県	6月22日(土)	福井県	8月24日(土)	岡山県	8月1日(木)	宮崎県	8月31日(土)
茨城県	5月18日(土)	長野県	6月29日(土)	鳥取県	7月27日(土)	鹿児島県	7月20日(土)
栃木県	7月20日(土)	岐阜県	8月23日(金)	山口県	7月12日(金)	沖縄県	8月24日(土)
群馬県	7月20日(土)	静岡県	8月24日(土)	徳島県	6月30日(日)		
埼玉県	7月20日(土)	愛知県	6月22日(土)	香川県	5月25日(土)		

災害事例  
と  
その対策

## ウイング車への積み込み中、 パレットを積み重ねた作業台からの墜落

令和5年10月から改正労働安全衛生規則が施行され、墜落防止対策の充実として、昇降設備の設置について、従来までの床面から荷台上の荷の上面との間に加え、床面と荷台との間が追加され、さらに、保護帽の着用の範囲が拡大されました。紹介する災害は改正規則の適用を受けない作業ですが、人手不足の中、現実に2か月の休業災害が発生していますので、規則適用の有無にかかわらず、対策を講ずることが重要です。

- 1 事業の種類：道路貨物運送事業  
A営業所(従業員数50人未満)
- 2 発生日時：3月、午前9時頃
- 3 発生場所：自社倉庫
- 4 被災者：トラック運転者、51歳  
経験年数8年
- 5 負傷の程度：休業2か月
- 6 災害発生状況

被災者は、ウイング車(5t)をプラットホームに接車し、パレット荷の段ボールケース(1ケース40kg)20個をフォークリフトにて荷台後方から積み込みを行い、作業を完了した。

その後、段ボールケース8個の追加の積み込みの指示があったので、空いていた荷台前方に積み込むため、ウイングサイドパネルを開けた(側アオリは閉じたまま。)。ウイング車横に作業台として、パレット10枚(1,100mm、厚さ120mm、高さ10枚で1.2m)を重ね、被災者が乗った。同僚が倉庫から運ぶ段ボールケースを作業台の上から受け取り、手作業で積み込んでいたところ、2個目でバランスを崩して作業台から落下して顔面を強打し、裂創する2か月の休業を負った。なお、ヘルメットは着用していなかった。

### 7 発生原因について

- (1) 使用した作業台がパレットを重ねたもので、不安定なものであったこと。
- (2) 作業台での荷積みの際にヘルメットを着用していなかったこと。
- (3) 追加の荷積み作業が生じたことについて、作業打合せが十分でなかったこと。

(4) 被災者を含めた作業者の安全に対する意識が欠如していたこと。

### 8 対策について

- (1) ウイング車側面での積み込み作業は、専用の作業台を設けて行う(脚立等をウイング車の側アオリに立て掛けた場合は、両手で荷を持つと三点支持が確保できないことに留意する。)
- (2) 作業台等からの墜落に備え、型式検定に合格した墜落時保護用のヘルメットを着用して作業を行う。
- (3) 作業員に対する定期的な安全教育を実施する。
- (4) 本件、追加の指示に基づく段ボールケース積み込み作業については、ウイング車のサイドパネルとともに、荷台前方の側アオリを開け、人力で積み込む方法であれば本件の作業台を使わずに済んだと考えられます。

### 9 最後に

本件災害の原因となった、高さ1.2mの作業台は、労働安全衛生規則上は、地上から高さ2m未満のため、墜落等による危険防止のための作業床の設置義務がなく、また、ウイング車横での積み込みであって、荷台上での作業ではないため、床面と荷台との間からの墜落防止のための昇降設備の設置義務もありませんが、規則の適用の有無にかかわらず、荷役作業を行うときには十分な安全措置を講ずることが重要です。

自社で発生した労働災害は、再発防止対策を検討する上で貴重な宝です。作業者の不安全行動、物・機械・設備・環境等の不安全状態、その背景にある安全衛生管理上の問題について、真摯に取り組み、リスクアセスメントの手法で低減を図り、残ったリスクを適切に評価し、更なる低減に努めて同種災害を防止に取り組むことが大切です。



## 業種別労働災害発生状況（令和6年速報値）

令和6年4月4日現在

死亡災害						
	令和6年1～3月 [速報値]		令和5年1～3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	124	100.0	152	100.0	-28	-18.4
製造業	27	21.8	27	17.8	0	0.0
建設業	43	34.7	49	32.2	-6	-12.2
交通運輸事業	0	0.0	2	1.3	-2	-100.0
陸上貨物運送事業	17	13.7	27	17.8	-10	-37.0

死傷災害						
	令和6年1～3月 [速報値]		令和5年1～3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	21,655	100.0	21,864	100.0	-209	-1.0
製造業	4,548	21.0	4,626	21.2	-78	-1.7
建設業	2,311	10.7	2,363	10.8	-52	-2.2
交通運輸事業	570	2.6	590	2.7	-20	-3.4
陸上貨物運送事業	2,840	13.1	2,832	13.0	8	0.3

### 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4月4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1～3月	17	4	0	1	0	2	4	5	0	1
令和5年1～3月	27	7	2	1	1	2	2	11	0	1
対前年増減	-10	-3	-2	0	-1	0	2	-6	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4月4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1～3月	2,840	768	613	208	123	58	130	294	144	3	444	55
令和5年1～3月	2,832	722	688	204	100	71	141	282	121	2	450	51
対前年増減	8	46	-75	4	23	-13	-11	12	23	1	-6	4

(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17人となり、前年同月と比べて10人の減少となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が5人と最も多く発生しているものの、前年同月からは6人の減少となっている。

#### [死傷災害]

死傷災害は2,840人となり、前年同月と比べて8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」(+46人)、「交通事故（道路）」(+23人)、「飛来・落下」(+23人)、「はさまれ・巻き込まれ」(+12人)が大きく増加している。「転倒」(-75人)、「崩壊・倒壊」(-13人)、「激突され」(-11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4月4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 3月 20日	はさまれ、巻き込まれ	トラック	男性	58	車両等 検査、整備 作業 者	20 年	トラック の整備 作業	被災者と作業員Aは、大型トラックの前輪のエアーススペンションのエアスプリングの修理をするため、作業員Aが運転席に設置されたリモコンでエアーススペンションにエアを送り、タイヤと車体との間隔を広げた後、被災者が助手席側の前輪タイヤと車体との隙間に上半身を入れ、エアーススペンションの修理をしようとしていたところ、車体が急に下がり、被災者の頭部及び頸部がタイヤと車体との間に挟まれ、死亡したものの。ジャッキ等は使用していなかった。
6年 3月 13日	激突され	フォーク リフト	男性	40	その他 の事務 員	17 年	フレコン バックの 荷卸し 作業	被災者は、トレーラーのコンテナから荷卸し用場のスロープで2段積みフレコンバックをフォークリフトを使用して荷卸し作業を行っていた。作業中、2段積みフレコンバックが不安定な状態となったため、被災者が確認しようとしたところ、フォークリフトが動き出し、危険な状態となったため、被災者がスロープ下に飛び降りたところ、フォークリフトがスロープから横転し、被災者が下敷きとなったもの。フォークリフトのエンジン停止、逸走防止措置を講じていなかった。
6年 3月 12日	交通事故（道路）	トラック	男性	49	貨物自 動車運 転者	8年	荷の運 送	被災者は、荷の運送のため大型トラックで高速道路を走行中、トンネル入口にある側壁に衝突し死亡したものの。
6年 2月 6日	墜落、転落	トラック	男性	65	貨物自 動車運 転者	16 年	荷役作 業	配達先構内で貨物自動車（平ボディ車／8t）の荷台上で荷役作業をしていた運転手が、荷台から転落し頭部を受傷したものの。保護帽は配布されていたが、災害発生時には着用されていなかった。

## 陸災防の動き

4月 ・ 令和6年度安全衛生標語優秀作品選考・決定

安全ポスターのご案内

テールゲートリフター作業の安全チェックにご活用ください！



テールゲートリフターポスター

令和6年2月から特別教育が義務付けられました、テールゲートリフターによる積卸し作業時のチェック事項を示した安全ポスターを頒布中(価格297円(税込))です。

本ポスターをテールゲートリフターの安全な作業方法の周知にご活用ください！

品名：テールゲートリフターポスター

価格：297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

「職場における熱中症を防ぐために」特集記事を掲載しています。気象庁が4月23日に発表した5～7月の3か月予報によると、平均気温は北日本で平年並みか高い見込み、東～西日本と沖縄・奄美では平年より高い見込みとなっています。4～5月で既に最高気温25℃以上の夏日となった地域がありますが、今後も全国的に気温が高くなるようです。

今年度から気温が著しく高くなることにより熱中症による健康被害が生じる恐れがある場合に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。情報を参考にしながら、適切な熱中症対策を行っていきましょう。

今月の表紙 藤

4～5月頃に開花時期を迎え、写真の宮城県金蛇水神社をはじめ、全国各所で美しい花を咲かせます。「藤色」という色ができるほど青紫や紫が知られていますが、白やピンク、黄色の花を咲かせる藤もあります。日本古来の花木と言われ、万葉集や枕草子など様々なところに記述されています。

陸運と安全衛生 2024年5月号 No.662

2024年5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))