

# 陸運と安全衛生

無理はしません させません みんなで守ろう 改善基準

陸災防 令和6年度安全衛生標語 交通部門優秀作品

2024

10

No.667



山茶花

- ・ 陸上貨物運送事業における腰痛予防対策

## 陸上貨物運送事業における腰痛予防対策について (1)

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課 主任中央労働衛生専門官 船井雄一郎

### 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 (14)

自分の作業に適合した靴の選び方 (24)

【災害事例とその対策】

配送先における荷の運搬は作業環境に応じた作業手順で!! (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

運動の秋編 (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

どうすれば気分転換ができますか? 「気分転換、ホッとできます」シリーズ ① (15)

精神科医 夏目 誠

### 陸災防情報

創立60周年記念第60回全国陸災防大会を開催します (6)

令和6年度安全衛生表彰等の受賞者の方々 (8)

令和6年度緑十字賞受賞者のご紹介 (10)

小企業無災害記録表彰 (19)

【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 (19)

【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、各都道府県で大会が開催されました (20)

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 (21)

陸運事業者のための安全マネジメント研修のご案内 (22)

荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 (23)

【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中です! (27)

【陸災防会員事業場向けサービス】

陸災防の個別サポートをご活用ください! (28)

陸災防労働災害事例生成ツールのご案内 (29)

陸災防の動き (33)

### 関係行政機関・団体情報

【厚生労働省】地域別最低賃金額の改定について (26)

【厚生労働省】最低賃金引上げに向けた中小企業・小規模事業者支援事業「業務改善助成金」について (27)

# 陸上貨物運送事業における腰痛予防対策について

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課

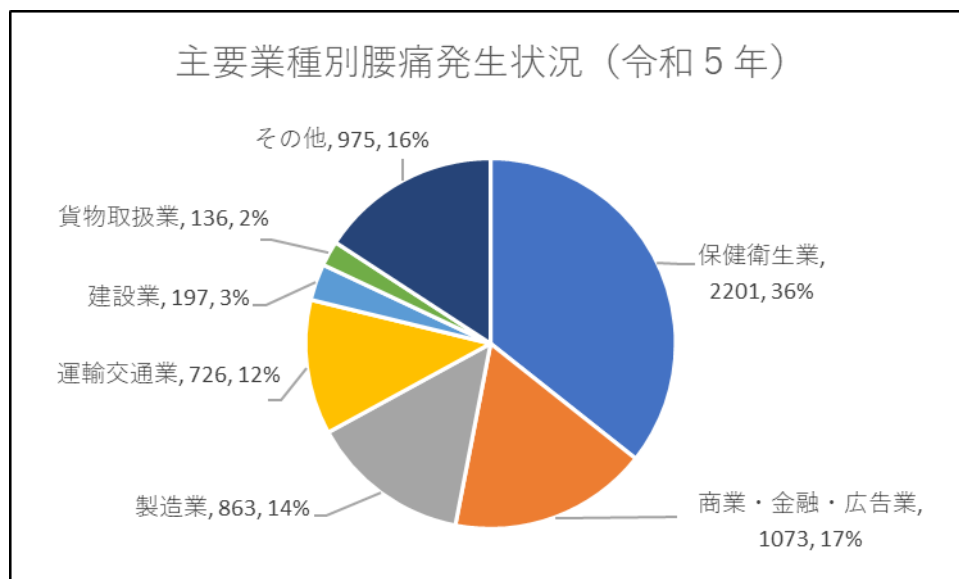
主任中央労働衛生専門官 船井雄一郎

## 1 はじめに

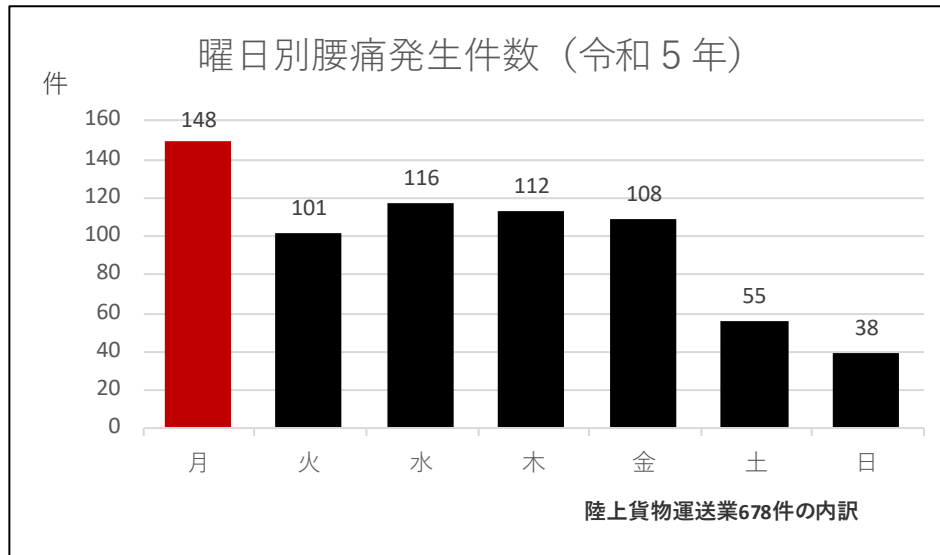
- 陸上貨物運送事業では、腰痛が多く発生しています。業務上の腰痛として労働基準監督署に報告があったもののうち4分の1は、概ね1か月以上の休業見込みとなっております。
- 腰痛の発生は、従業員はもちろんのこと、会社にとっても業務運営や人材確保に支障を生じるおそれがあります。
- 腰痛は、複数の要因が影響して発症することを考えると、事業場の状況を踏まえて管理者が対策を講ずることに加えて、作業員自身に荷物の正しい取扱い方法などをよく理解してもらうよう、労働衛生教育を充実させることにより、効果的な予防が期待できます。
- 腰痛予防対策を講じることは、高年齢労働者や様々な体格の人々にとって、身体への負担を軽くするものでもあり、働きやすい作業環境や作業方法につながり、生産性の向上にもつながります。また、腰痛の大半を占める災害性腰痛の発生要因は、転倒災害の発生要因と共通する部分も多いため、両者の予防、防止に取り組むことは、職業性疾病や労働災害の防止に大きな効果が期待できます。
- それでは、各事業場で腰痛予防に取り組むに先立ち、陸上貨物運送事業に特化した災害分析をみてみましょう。

## 2 腰痛災害の発生状況

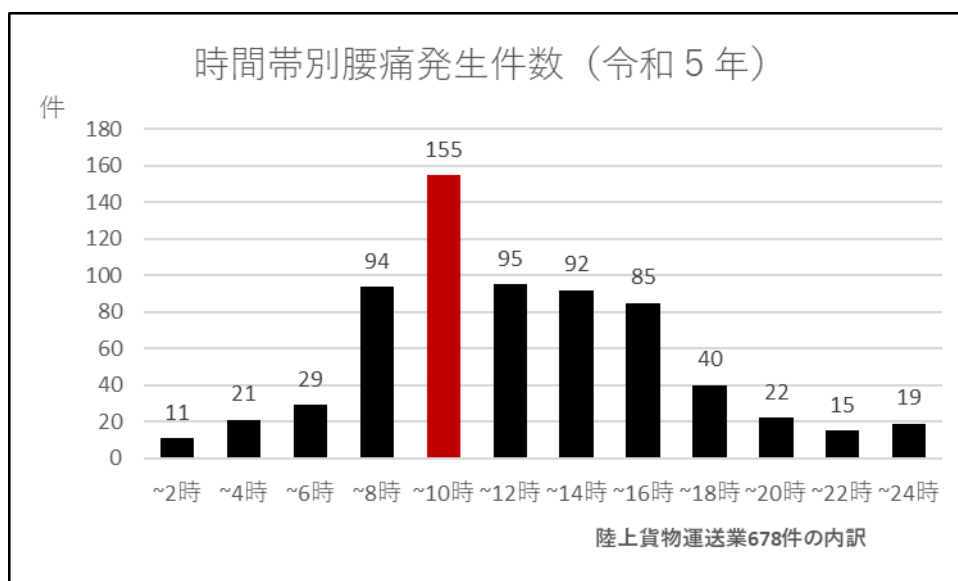
- 厚生労働省「業務上疾病調」によれば、令和5年（2023年）における業務上疾病（休業4日以上）の発生件数は、10,496件（新型コロナウイルスのり患によるものを除く）となっており、そのうち腰痛は6,171件（非災害性を含む）となっています。
- 腰痛を主要業種別にみると、保健衛生業、商業・金融・広告業、製造業、運輸交通業の順となっています。運輸交通業と貨物取扱業から陸上貨物運送事業を取り出して整理すると、678件（全産業の11%）となります。



- それでは、陸上貨物運送事業で発生した腰痛678件を曜日別、時間帯別に発生状況を分析してみましょう。
- このグラフを見てみると、月曜日に多く発生しております。
- 作業に先立ち、身体をよくほぐすなど、作業側側の対策だけでなく、始業時には作業量が多くなりすぎないように気を付けるなど、管理者側の対策も求められます。

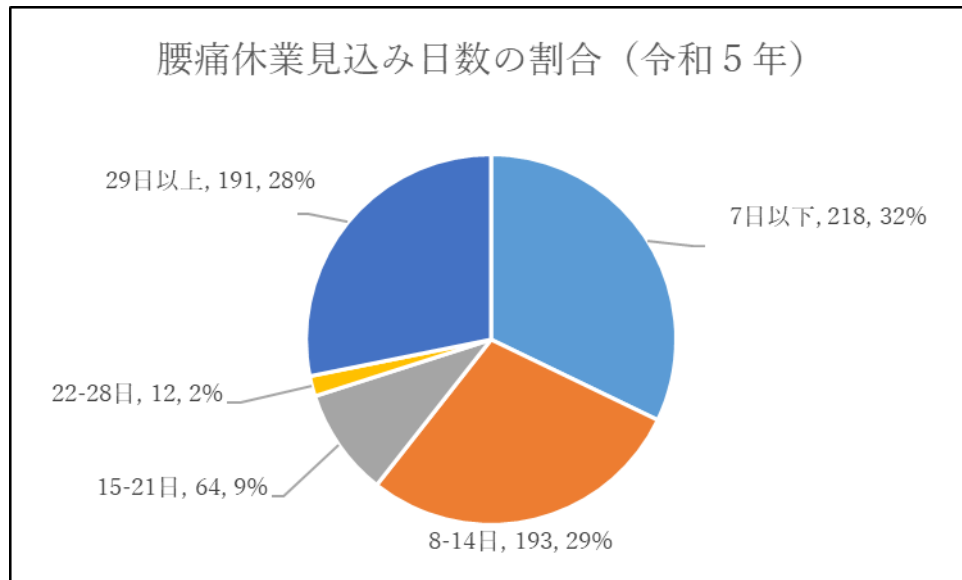


- 時間帯としては、午前8時から12時にかけて多いですが、8時から10時までが極端に多くなっています。
- 作業開始時間や、その日の作業開始時の荷の取扱い状況などは、事業場ごとに様々だと思われそうですが、プライベートから仕事に場面が切り替わる朝一番の仕事で腰痛がハイリスクとなります。
- 仕事に体が慣れていない作業開始後間もなくのタイミングで腰痛が多発しているというデータをふまえ、最大限の注意を払うべきとの共通認識を持つ必要があります。

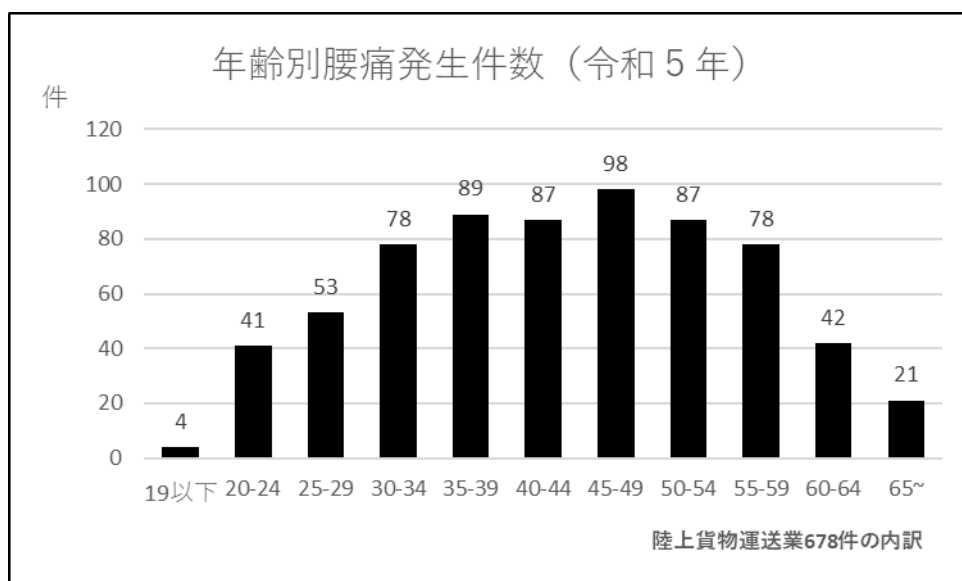




- また、労働者死傷病報告に記載された腰痛の休業見込み日数（休業4日以上）を見ると、4～7日が32%、8～14日が29%となっているものの、29日以上が28%を占めております。
- 一たび、業務上の腰痛が発生すると、長期間にわたる休業となる可能性があり、労働者本人のみならず、その家族や事業者にも大きな影響が生じることに留意が必要です。



- 年齢区別の発生状況は次の図のようになります。腰痛の発生件数を見ると、30歳代から50歳代で特に高くなっています。
- 腰痛は、日頃からの腰部への負荷が蓄積する要因を無視できませんが、ぎっくり腰など災害性腰痛の多くは、荷物の持ち上げなどをきっかけとして発生しています。
- このことから、作業量や作業スピードを抑制しつつ、荷物を取り扱う際の作業姿勢や台車等の器具の使用など正しい作業方法の習得と遵守が欠かせません。
- 各事業場において、「作業量が時間的に著しく偏ったことはなかったか」、「そのときに特定の作業者に負荷が集中するようことはなかったか」などをよく分析し、今後も起こり得る作業量の変動に対して備える必要があります。



### 3 腰痛災害による影響

#### (1) 労働者への影響

- 腰痛を発症すると、激しい痛みで休業せざるを得なくなるケースが多く、日常生活においても安静が必要になるなど仕事と生活の両面に大きな支障を生じます。
- 休業期間を終えて出勤する際にも、身体をいたわりつつ腰部への負担をかけないように、長期間にわたり配慮が必要となります。

#### (2) 事業者への影響

- 腰痛の原因となった作業は、発症時に行っていた特定の作業に限られるものではなく、腰痛の発症には至らなかったものの腰部に負担のかかる作業も影響している場合も多いため、再発防止策の検討に当たっては、腰痛発生リスクの高い作業の洗い出しが必要となります。
- 他の労働者が行う関連作業なども確認が必要となるなど、再発防止策を検討するために、多くの関係者に相当な時間を費やさせることとなります。
- 労働者の休業に伴い、人員配置の変更や追加が必要となり、これに伴い、新たな人員に対し、作業のための教育や安全衛生教育を実施することも必要となります。腰痛となるリスクが高い作業を放置すれば、他の労働者に腰痛を発生させるおそれがあるほか、人材確保にも影響が出かねません。また、「休業している」という目に見える損失が無い場合でも、腰痛を抱えながら働き続けた場合、「プレゼンティーズム」という、作業効率や生産性の低下により目に見えにくい損失が継続して発生することになりますので、腰痛で休業する方がいなくとも、腰痛予防のための取組が重要であることに変更ありません。

### 4 どのように予防したらよいか

腰痛発生リスクは、作業ごとに異なるため、事業場ごとに洗い出しと対策が必要です。

#### (1) 腰痛発生リスクの着眼点

- 重量物や無理な姿勢での腰部への負担の繰り返しを減らします。
  - ・ 自動化、省力化、補助的ツールを工夫しましょう。
- 無駄な作業を取りやめたり、作業方法を見直し、改善したりします。
  - ・ 最適な作業方法を工夫し、各人が習得しましょう。
- 小休止・休息は、意識的に導入する必要があります。
  - ・ 疲れる前に、小休止・休息を定期的かつ積極的に行いましょう。
- 長時間の固定された姿勢は、腰部への負担がかかります。
  - ・ 身体を動かしましょう。

#### (2) 主な作業別の着眼点

- 積み込み・積卸し
  - ・ 重量物を繰り返し取り扱うことで負荷がかかります。
  - ・ 「1回ごとの負荷（重量や無理な作業姿勢）×回数」に留意しましょう。
  - ・ 同じ重量でも、作業姿勢を変えると腰部への負担は大きく変わります。作業の合間に小休止やストレッチを行うことなども効果的です。
  - ・ 持ち上げる力はいらぬものの、無理な姿勢やバランスをくずした瞬間など、腰部に大きな負担がかかることがあります。
  - ・ 標準的な作業姿勢を習得した上で、原則どおり作業しましょう。
  - ・ 足元の状況や荷姿にも注意し、不意な重心移動を避けましょう。
- 荷の仕分け
  - ・ 作業を優先すると、腰部への負担が増えてしまいます。
  - ・ コンピュータ制御システムや自動仕分け機などとの連携に注意しましょう。
  - ・ 人力による作業を無理なく行えるよう、作業方法や作業位置を改善しましょう。

### ○ 運転

- ・ 長時間の座った姿勢により、腰部に負担がかかります。
- ・ 特に、荷物を運搬する予定があるときは、適宜、小休止・休息をとり車両から降りて少し歩くなどしましょう。
- ・ 長時間運転の直後に荷物の運搬をするときは、カートや台車の活用など、腰部への負担をできるだけ小さくしましょう。

### (3) 日々取り組むべきこと

- 日頃から軽いストレッチをするなどし、身体を柔軟にしましょう。ただし、長時間運転の直後は、腰部への負担がかかっていますので、無理な運動はせず、軽く歩くなど徐々に身体を慣らす必要があります。
- 急な動作をしてはいけません。また、バランスをくずしたり滑ったりすると、急な動作につながり、腰部にとっても大きな負担がかかるので、急な動作にならないよう気を付けましょう。
- 寒さは、血行が悪くなり腰部への負担を増大させるため、腰痛の発生や悪化につながります。寒冷な場所での作業では、防寒服を着るなど保温対策に努めましょう。
- 重量物を取り扱う作業に当たっては、喫煙、前日の飲酒や睡眠不足が腰痛の発生や悪化に悪い影響を及ぼすことがあるので、注意しましょう。

## 5 厚生労働省等における取組

- 厚生労働省では、陸上貨物運送事業に特化した腰痛予防に留意すべきポイントを動画教材として作成し、厚生労働省ホームページを通じ、広く提供しておりますので、ぜひ一度ご覧になってください。
- また、第14次労働災害防止計画において、陸上貨物運送事業における腰痛対策として、国等は「効果的な腰痛の予防対策を行うために、腰痛の発生が比較的多い重量物取扱い作業等について、事業者や研究者の協力を得つつ発生要因をより詳細に分析し、効果が見込まれ、かつ実行性がある対策を選定する。あわせて、事業者等の協力等を得つつ実証的な取組を行い、効果が得られた対策について積極的に周知・普及を図る」こととしております。
- さらに、厚生労働科学研究において、荷主や陸運業者、研究者、行政等を含めた関係者による産学官協働コンソーシアム会合が組織されたところです。今後、腰痛予防のための介入プログラムを開発し、その効果を定量的に評価していくこととしています。

## 6 おわりに

- 業務上の腰痛は、労働者の作業行動から生ずる労働災害が多くを占めることなどから、事業者が必要な措置を講ずべきことはもちろんです。
- 事業者が安全衛生管理体制を整備した上で、管理者を通じて日々の作業量を管理し、取り扱う重量物等の重量や大きさを制限し、正しい作業方法を指示し、腰部への負担が大きくなりすぎないように休息時間を与えるとともに、作業台や運搬機器、適切な温度環境などを整備することが求められます。
- 一方で、作業者の体格や筋力、熟練、健康状態などは様々なことから、作業者自身も個々の荷の取扱いなどで正しい取扱い方法を習得し、実践することが求められます。
- さらに、荷主が指定した作業場などにおける作業は、所属事業者の管理が行き届かない場合もあるので、作業員から管理者への報告相談なども重要です。
- このように、腰痛予防のためには、作業に当たり、管理者、作業員の双方が正しい知識を持って対策を講ずることが重要です。
- ご紹介した対策のほか、上述した動画教材等を参考に、腰痛予防に取り組んでいただくようよろしくお願いいたします。
- 第14次労働災害防止計画では、上述のとおり、実証的な取組を行うにあたり、事業者等の協力等を得ながら進めることになっておりますので、引き続き、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 創立60周年記念 第60回全国陸災防大会を開催します 大会プログラム、シンポジウムのご案内

### 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 開催のご案内

当協会は、本年創立60周年を迎えました。その記念事業として創立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いたします。

本大会は、陸運業における労働災害の防止と働く人々の健康の確保に向けた取組について決意を新たにし、なお一層の取組を誓い、もって業界の労働安全衛生意識の高揚を図ることを目的として、昭和41年から毎年開催しております。今年度は、最近の労働災害の状況を踏まえた労働安全衛生行政の動向に関する講演に加え、当協会の将来を見据え、今後の陸運業における安全衛生活動の層の向上をテーマに関係者によるシンポジウムを企画するとともに記念特別講演を予定しております。

会場は、東京都品川区の「きゅりあん（品川区立総合区民会館）」です。当日の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

### 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

#### プログラム

記念大会 場所：8階大ホール 13:30～17:00（開場12:30）

大会式典（13:30～14:30）

講演（14:50～15:10）

「最近の労働安全衛生行政の動向」

厚生労働省労働基準局 安全衛生部長 様

シンポジウム（15:20～16:50）

「陸運業における安全衛生活動の一層の向上を目指して」

パネリスト：陸運事業者、行政関係者、学識経験者 等

記念特別講演 場所：7階イベントホール 11:00～12:00（開場10:15）

「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

※希望者の任意参加となります。

### 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。

## 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」 パネリストのご紹介

令和6年10月28日(月)に開催される創立60周年記念 第60回陸上貨物運送事業労働災害防止大会のシンポジウムにご登壇いただくパネリスト4名の皆様をご紹介します。

### 黒川 久幸 様

国立大学法人東京海洋大学  
学術研究院 流通情報工学部門 教授  
労働災害防止対策委員会 委員長(陸災防)

陸運業は、豊かな生活と健全な経済活動を支える基盤として、欠かすことのできない業種です。しかし、近年、陸運業における労働災害が増加している現状は、看過できない重大な問題です。特に、荷役作業は様々な施設の軒先、さらには路面上で行われることも多いことから、荷役作業場所の整備や荷卸し以外の付帯作業の見直しなど、陸運事業者だけでは対応が難しい問題の解決に向けて、社会全体で取り組むことが重要だと考えます。

### 赤上 信弥 様

公益社団法人全日本トラック協会 副会長  
労働安全・災害防止委員会 委員長(全ト協)  
株式会社秋田市場運送 代表取締役社長

トラック運送事業においてドライバーは必要不可欠な存在です。持続可能な物流のためにドライバーが安全に健康で長く働くことは業界の悲願です。

ドライバーの平均年齢が上がる中、安全対策と同様にドライバーの健康面の支援はこれまで以上に重要であると考えます。ドライバーの健康診断等による管理だけでなく、生活習慣の改善に向けた取組も業界全体で推進していかなければなりません。

### 成田 幸隆 様

全日本運輸産業労働組合連合会  
中央執行委員長  
業務実績評価委員会 委員(陸災防)

「安全と健康」は労働者にとって最も重要な課題です。産業別労働組合である運輸労連も安全と健康をすべてに優先される課題と位置づけ、安全確保に関する日常の職場点検の徹底や労働法全般の周知とその遵守、事故の再発防止などに取り組んでいます。

安全衛生活動の向上にあたっては、取組をいかに実践できるかも重要なポイントであり、労働者の目線に立った取組の推進が重要であると考えています。

### 中野 響 様

厚生労働省労働基準局安全衛生部  
建設安全対策室長

物流は国民生活を支える不可欠な社会インフラであり、陸運業はその中心的な役割を担う重要な業種です。

一方陸運業では、貨物自動車の荷台から転落するなどの労働災害が後を絶たず、労働災害の約7割は荷役作業中に発生しています。

厚生労働省では、令和5年3月に労働安全衛生規則を改正し貨物自動車からの転落防止対策を強化するなど、荷役作業時の労働災害防止対策を中心に取組を推進しています。



# 令和6年度安全衛生表彰等の受賞者の方々

## 1 安全衛生表彰

### 優良賞（9事業場）

安全成績及び労働衛生管理が著しく良好であって、他の模範と認められる事業場を表彰するものです。

茨城県 有限会社奥久慈運輸  
群馬県 株式会社エスティビー  
奈良県 西川運輸倉庫株式会社  
有限会社平和運輸  
徳島県 民船運輸株式会社  
愛媛県 丸協運輸有限会社  
有限会社島倉庫株式会社  
高知県 有限会社松浦運送  
大分県 日豊運送株式会社

### 進歩賞（22事業場）

安全活動を熱心の実施し、又は労働衛生管理の改善向上に努力し、その効果が著しい事業場を表彰するものです。

北海道 稚内通運株式会社 本社営業所  
岩手県 株式会社古里木材物流  
茨城県 吽野流通運輸有限会社  
有限会社岡崎運輸  
有限会社エム・ユーシステム  
群馬県 大晃運送有限会社  
千葉県 株式会社日吉回漕店  
東京都 茂呂運送株式会社  
神奈川県 有限会社丸真運輸  
岐阜県 株式会社中央陸運  
有限会社森商事  
静岡県 株式会社ロジ・クリエイト  
兵庫県 株式会社ヨシダ商事運輸 本店営業部  
鳥取県 藤田運送有限会社  
有限会社柳田建設  
島根県 有限会社三瓶急送

山口県 K.S.R.システム株式会社  
徳島県 坂本運送株式会社  
香川県 林田運送株式会社  
熊本県 株式会社内田陸運 熊本営業所  
有限会社東栄運輸 本社営業所  
沖縄県 株式会社小禄運輸 本社営業所

（敬称略）

### 功労賞（6名）

長年にわたり、陸上貨物運送事業の労働災害防止活動に尽くし、安全衛生水準の向上に著しく功労があった個人を表彰するものです。

岩手県 阿部 祐二（株式会社共立貨物）  
栃木県 石塚 安民（株式会社北関東運輸）  
平賀 勝利（幸洋運輸株式会社）  
群馬県 武井 宏（陸災防群馬県支部長）  
東京都 浅井 隆（陸災防前東京都支部長）  
高知県 松浦 啓人（有限会社松浦運送）

### 功績賞（23名）

労働災害防止活動を活発に実践し、地区又は事業場の安全衛生水準の向上に功績があった個人を表彰するものです。

青森県 最上 恒美（青森三八五流通株式会社）  
福島県 菅野 高志（有限会社菅野運送店）  
安藤 正二（陸災防福島県支部）  
茨城県 小倉 重則（三共貨物自動車株式会社）  
栃木県 亀井 正裕（日本通運株式会社宇都宮支店）  
埼玉県 最上 光男（有限会社最上運輸）  
神奈川県 鈴木 雄三（三共陸上輸送株式会社）  
黄海与四郎（株式会社クラウン商会）  
山梨県 石澤啓一郎（山梨貨物自動車株式会社）  
静岡県 佐原 司郎（株式会社笠子流通）  
望月 大輔（株式会社ユイックス）



安全衛生表彰各賞の楯

静岡県	山田 篤史	(静岡通運株式会社)
	山岸 一弥	(山岸運送株式会社)
	加藤 真二	(フジセーレック株式会社)
	小碓 明	(株式会社ケー)
大阪府	堀内 満	(堀内運送株式会社)
鳥取県	宮本 達紀	(陸災防鳥取県支部)
広島県	梶田 紀子	(株式会社星川産業)
	岡田 頼和	(熊野貨物運輸株式会社)
	佐々木英治	(有限会社イーエス物流)
福岡県	鐘ヶ江貴光	(株式会社宝生倉庫)
大分県	神田 浩文	(神栄運送有限公司)
宮崎県	田村 順一	(株式会社田村運輸)

### 団体賞（2団体）

労働災害防止活動を活発に推進し、地域の関係事業場の安全衛生水準の向上に顕著な功績のあった団体を表彰するものです。

埼玉県	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 埼玉県支部深谷分会
千葉県	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 千葉県支部柏分会

## 2 永年勤続表彰

陸上貨物運送事業労働災害防止協会に勤務した期間が、満10年、満20年及び満30年に達する勤務成績良好な職員を表彰するものです。

### 30年勤続（1名）

広島県	三宅 尊文	(陸災防広島県支部)
-----	-------	------------

### 20年勤続（1名）

岐阜県	河合 直美	(陸災防岐阜県支部)
-----	-------	------------

### 10年勤続（7名）

福島県	白井 郁	(陸災防福島県支部)
茨城県	大貫 健一	(陸災防茨城県支部)
千葉県	島崎隆三郎	(陸災防千葉県支部 市原分会)
千葉県	荒木 直子	(陸災防千葉県支部 印旛分会)
鳥取県	山崎 英夫	(陸災防鳥取県支部)
	南條 太宏	(陸災防鳥取県支部)
香川県	藤内 和也	(陸災防香川県支部)

## 3 優良フォークリフト等運転者表彰（112名）（支部別）

当協会の会員事業場に勤務するフォークリフト等の運転者であって、永年にわたり安全運転及び安全作業に努め、他の運転者の模範となる方を表彰するものです。

<b>青森県</b>	荒木 雄一	寺山 喜雄	<b>富山県</b>	板橋 浩司	<b>京都府</b>
武部 英和	武者 邦典	江原 広之	草島 隆	森藤 洋二	島田 智也
五戸 健一	<b>福島県</b>	越河 良祐	白井 正紀	石神 勝	浦塘 篤史
中里 充志	山崎 夏貴	内田 和雄	金谷 俊一	村山 吉仁	足立 文男
<b>岩手県</b>	菅原 隆	早川 利彦	小倉 正徳	<b>愛知県</b>	<b>大阪府</b>
佐々木 晋	金成 秀樹	<b>千葉県</b>	中市 靖信	高木 雅廣	竹内 誠
高橋 佳喜	高槻 武寿	佐久間大輔	<b>石川県</b>	宮本 祐太	笹岡 一義
角館 国広	<b>茨城県</b>	山橋 雅之	石田 孝夫	鶴木 勇次	渡辺 繁
児玉 聖也	鈴木 裕也	川手 貴司	<b>長野県</b>	常川 恭平	小林 進
後藤 幸明	<b>栃木県</b>	宇井 一茂	竹腰 博志	<b>三重県</b>	畑 厚史
高橋 貞治	浅野 誠	内野 孝美	上原 正臣	山中 等	<b>奈良県</b>
白土 和生	<b>群馬県</b>	飯島 雅広	<b>岐阜県</b>	志水 純子	大西 敬司
坂本 浩	角田 雅彦	君塚真由美	安江 一浩	岩元 博昭	吉岡 顕彦
<b>山形県</b>	田村 一弘	渡辺 将史	服部 貴一	永戸 初美	<b>鳥取県</b>
櫻井 広治	<b>埼玉県</b>	中原 直弘	森田 克義	<b>滋賀県</b>	野村 和正
難波 清	野口 伸一	笠井 正樹	大石 圭佑	大城 柊太	角 拓也

<b>島根県</b>	谷 秀樹	<b>徳島県</b>	相原 伸光	佐藤 貴史
佐々木 栄	太田 康裕	西川 和紀	百瀬 靖	<b>宮崎県</b>
<b>岡山県</b>	森 常明	近藤 誠	門屋 宏志	湊 征一郎
坂田 匠	<b>広島県</b>	小山 将人	<b>高知県</b>	宮前 和弘
三上 崇	河田 光高	<b>香川県</b>	福田 一八	<b>鹿児島県</b>
藤原 明広	能地 勝義	十河 幸夫	<b>熊本県</b>	山下 兼二
平井 一得	田口 稔	<b>愛媛県</b>	三島 利顕	前原功一郎
田村 貴弘	<b>山口県</b>	菅 智裕	内田 貴雄	<b>沖縄県</b>
山下 真樹	徳永 知修	長尾 拓哉	<b>大分県</b>	國吉 真勇
笠原 進	進 勝美	井上 友克	高倉 昌也	

## 令和6年度 緑十字賞を受賞

中央労働災害防止協会は、長年にわたり我が国の産業安全又は労働衛生の推進向上に尽くし、顕著な功績が認められた方々に贈る「緑十字賞」の令和6年度受賞者を決定しました。

当協会関係者では、次の方々が受賞されます。心からお祝いを申し上げます。

(敬称略)



産業安全及び労働衛生

**高橋 嘉信**

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 岩手県支部長



産業安全及び労働衛生

**浅井 隆**

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 前東京都支部長

## 第6回

## トラックドライバー 健康管理のポイント

～運動の秋編～

保健師 椎葉 倫代



10月になり、ようやく過ごしやすくなりました。生活習慣といえば、食事・運動・睡眠です。これまで運動をテーマに挙げなかったのは、夏に運動を勧めても「暑いから外に出る気がしない」という反応が多いからです。冬は冬で「寒くて動く気にならない」との反応が多いです。春と秋は、運動会があちらこちらで開催されることから、運動しやすい季節ということになります。

ドライバーの皆さんの中には、長時間の運転が続く中で運動は難しいと感じているかもしれません。運動＝スポーツではありません。生活の中で取り組めるちょっとした運動の積み重ねが、健康リスクを下げます。

「運動なんて面倒くさい」と思っている方も、この機会に始めてみませんか。

「運動の秋」です。



運動は大事だとは思いますが・・・。

耳タコかもしれませんが、運動の重要性をおさらいします。コロナ以降在宅勤務の経験を通じて、業界関係なく運動の大事さが再認識されています。

## 運動の重要性

運動は、心身の健康を維持するために欠かせないものです。

- 血管の健康  
運動は、心臓と血管を強化し、高血圧や心臓病の予防に役立つ
- 体重管理  
定期的な運動は、カロリーを消費し、体重を適正に保てる
- ストレス軽減  
運動するとストレスを軽減するホルモンが分泌される  
運動すると疲労するので眠りやすくなる
- 筋力と柔軟性の向上  
運動により筋肉が強化され、関節の柔軟性が向上する



長時間の座りっぱなしは、心臓病、糖尿病、肥満、筋肉の緊張等、多くの健康課題を引き起こす可能性があります。運転が中心の生活では、どうしても身体を動かす機会が限られてしまうと思います。車中でできる運動や運動以外で少しでも活動量を上げる方法をご紹介します。

## 車内でできる運動

休憩時間などに車内で座ったままできる簡単な運動を挙げてみました

- 首のストレッチ  
頭をゆっくりと左右に倒し、首の筋肉を伸ばす
- 肩の回転  
両肩を前後に大きく回して、肩や首の緊張をほぐす
- 足の持ち上げ  
座席に座ったままで、片足ずつ膝を曲げずに持ち上げる
- 深呼吸  
胸を広げる様に深呼吸をしながら、腕を頭上にのばす  
腹式呼吸は、息を吐くときにゆっくり腹筋を縮めながら吐く





休憩中に車外でできる運動もご紹介します。

## 車外でできる運動

- ウォーキング  
パーキングエリアや休憩所で5-10分歩くだけでも、血液循環が促進され、体もリフレッシュされる
- ストレッチ  
前屈、腰の捻りなど、肩や腰、脚の筋肉を伸ばすことで疲労が軽減される
- 筋トレ  
スクワットなど、器具を使わなくても自分の体重を使って簡単に筋肉を鍛える



運動はどうしても苦手という場合は、運動以外で活動量を上げる方法をご紹介します。

## 運動以外で活動量を上げる方法

- 立ち上がる  
運転中に定期的に休憩をとり、立ち上がって身体を伸ばすだけでも効果あり
- 身体を揺らす  
休憩中に、座ったままで身体を前後や左右に揺らすことで、筋肉を刺激し、血行を促進する
- 水分補給  
水分を十分摂ることで、循環が良くなる



秋は「行楽の秋」とも言われます。最近の行楽地での楽しみは、グルメと温泉だけではなく、現地の景勝地巡りや文化に触れる体験型が流行っているとか。行楽をより楽しむためにも、運動で体力を備えたいものです。

【連載】書類送検の違反条文に学ぶ（第2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）に係る就業制限（無資格）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）
就業制限（無資格）	4	19	玉掛け、フォークリフト、移動式クレーン

### ①【就業制限…無資格運転】

公表事案で比較的多かった就業制限（労働安全衛生法第61条）違反とは、必要な講習等を修了していない者に危険な機械・作業等を行わせているものです。床上操作式クレーン、小型移動式クレーンをはじめ、フォークリフト、ショベルローダー等の車両系荷役運搬機械やパワー・ショベル、ドラグ・ショベル等の車両系建設機械等の無資格による運搬業務があります。

無資格運転は、本条第2項により運転者自身も処罰の対象となります（特別教育は、教育未修了者自身に対する処罰規定はありません。）。

なお、不特定多数の者が利用する公道での荷役作業は、道路交通法上禁じられており、荷役作業をする場合は管轄警察署長の許可となります。公道を走行する際には道交法上の特殊自動車免許が必要となります。

最近では少子高齢化の進展等により、どの業界でも人手不足で、技能実習生等の外国人労働者の戦力も欠かせない状況にあります。外国人労働者であってもフォークリフト等による運転を行う際には、技能講習等の修了が必要であり、都道府県労働局登録の一部の登

録教習機関では、外国人労働者の母国語に対応（講習テキスト、講習内容、修了試験、実技等の一部もあり）した講習等を開催しています。

荷役作業ガイドラインでは、陸運事業者には安全作業連絡書等で把握した内容からフォークリフトの運転は、最大荷重に合った資格を有している労働者に行わせること、また、計画的な資格取得を推進することと示しています。一方、荷主等には陸運事業者の労働者にフォークリフトを貸与する場合は、最大荷重に合った資格を有していることを確認することと示しています。

次号に続く



### （就業制限）労働安全衛生法（以下「法」という。）第61条

事業者は、クレーンの運転その他の業務で、政令で定めるものについては、都道府県労働局長の当該業務に係る免許を受けた者又は都道府県労働局長の登録を受けた者が行う当該業務に係る技能講習を修了した者その他厚生労働省令で定める資格を有する者でなければ、当該業務に就かせてはならない。（罰則：法第119条 6月以下の懲役又は50万円以下の罰金、法第122条 法人は50万円以下の罰金）

2 前項の規定により当該業務につくことができる者以外の者は、当該業務を行なつてはならない。（罰則：法第120条 50万円以下の罰金）

【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10回)

テーマ「どうすれば気分転換ができますか？

「気分転換、ホッとできます」シリーズ ①

精神科医 夏目 誠

## 事例

トラック運転をする42歳の中田太郎さん（仮名）は、息抜きが下手と悩んでいます。せっかくの休日の過ごし方が通り一遍。横になりゴロゴロするだけ。休養になっていますが、気分転換ではないのです。

ではどうすれば良いでしょうか。

「ストレスチェック」の「高ストレス者面談」時に、相談を受けました。

気分転換、言うのは簡単だが実際は難しい。いまずぐできる「歌う・聴く・踊る」を紹介します。今回から「気分転換、ホッとできます」シリーズの幕開けです。

## 「歌う・聴く・踊る」で発散を！



カラオケは気分転換の定番です。仲間と行きましょう。歌えば気分が変わり、リラックスモードに。歌いながら想いを入れて歌えば、感情発散になります。皆とワイワイガヤガヤ言いながら歌うから、共感も増します。

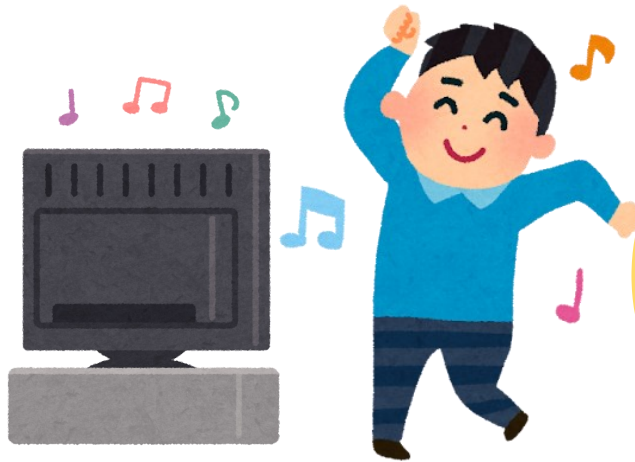


1人で歌うのも良い！！入浴しながらなら気分は最高です。



夢にまで見たアイドルのライブ。別世界に入れます。見ながら一緒に踊る。乗りまくり絶頂です！！

### 一人で踊る



踊り疲れたら  
シャワー  
汗とともに  
ストレスも  
流れる

ライブは、残念ながらたまにしか行けない。日々のストレスは自分の部屋で踊り発散しましょう。ロックンロール、マンボ、サンバ、チャチャ、ドドンパ、何でもOKOK。汗とともにストレスが流れていきますよ。

### 溜まったストレスは「同質の原理」で

### 聴く



悲しい時は  
悲しい曲を  
「同質の原理」  
でラクに

ストレスが溜まっている時は、悲しい曲を聴きましょう。「同質の原理」でドンドン気分が落ち込んでいき、悲しみが底を打ちます。そこから立ち直れます。



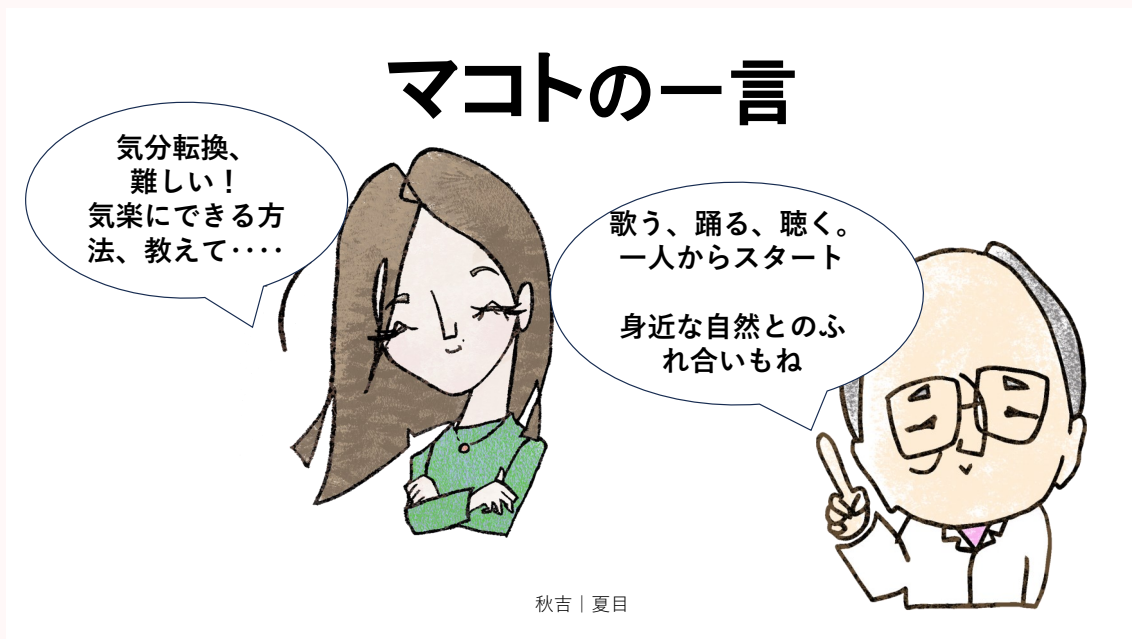
## 身近な自然とのふれ合い・「f分の1ゆらぎ音」で癒される



最後に、自然とのふれ合いもお勧め。鳥のさえずり、川のせせらぎの音が聞こえます。いずれも「f分の1ゆらぎ音」です。耳をすませば身近な場所（神社・お寺など）で聞くことができます。風も心地よい。

人間は五感を通し外界からf分の1ゆらぎ音を感知すると、生体リズムと共鳴し、自律神経に良い影響を与えられていると言われています。

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9月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	株式会社小川建機鹿沼支店	20人	令和3年3月1日～令和6年2月29日	栃木県
第1種	株式会社山紀北関東営業所	30人	令和3年8月11日～令和6年8月10日	群馬県
第2種	有限会社にぐるまサービス	4人	令和元年6月1日～令和6年5月31日	福島県
第2種	株式会社三栄運輸福島営業所	13人	令和元年6月1日～令和6年5月31日	福島県
第2種	東進運輸株式会社本社営業所	14人	令和元年8月1日～令和6年7月31日	群馬県
第2種	株式会社エスライン各務原瑞穂RDC	22人	平成29年12月22日～令和4年12月21日	岐阜県
第3種	福島青果運輸倉庫株式会社	44人	平成29年7月1日～令和6年6月30日	福島県
第3種	有限会社日本軽貨物福島	6人	平成29年6月1日～令和6年5月31日	福島県
第3種	日本図書輸送株式会社東日本事業部福島営業所	4人	平成29年7月1日～令和6年6月30日	福島県
第4種	稚内通運株式会社社名寄営業所	5人	平成26年6月1日～令和6年5月31日	北海道
第4種	株式会社柳田運輸	9人	平成23年12月3日～令和3年12月2日	栃木県
第4種	MKTトランスポート株式会社可児営業所	19人	平成25年6月30日～令和5年6月29日	岐阜県

## 小企業無災害記録証交付〔令和6年9月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
20年	小林運送有限会社本社営業所	17名	平成16年8月10日～令和6年8月9日	群馬県

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

## ●申請方法

本表彰、本記録証の交付は、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。

## 【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、令和6年10月28日から適用される陸上貨物運送事業労働災害防止規程につきまして、変更の新旧対照表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 変更の新旧対照表

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

## 陸運災防規程について

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

**【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した（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）にて実施しました「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」が開催されました。各支部で9月1日から9月8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
東京都	一般	佐野雄哉	澤口芳美			
神奈川県	一般	杉田和哉	浜田 勲	廣瀬実大		
福岡県	一般	高原彬裕	眞鍋雄大	村瀬聡士	松本 仁	森山孔大
	女性	井上 望				



東京都大会上位者の方々



神奈川県大会上位者の方々



福岡県大会出場者の方々

**第39回全国フォークリフト運転競技大会 開催特集号をお届けします**  
 陸災防は、9月28日(土)・9月29日(日)、中部トラック総合研修センターにおいて第39回全国フォークリフト運転競技大会を開催しました。大会の内容、結果につきましては10月中旬にお届けします「陸運と安全衛生 増刊号」にてご紹介します。



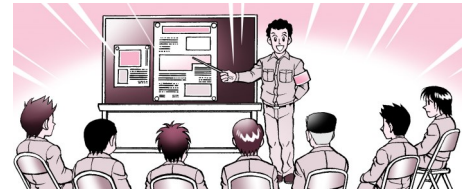
《厚生労働省補助事業》

## 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
青森①	11月5日(火)	八戸総合卸センター HOCコネク	岐阜	11月5日(火)	トラック協会研修室
青森②	11月6日(水)	青森県トラック協会 研修センター	京都	12月6日(金)	京都テレサ
茨城	2月6日(木)	茨城県トラック総合会館	大阪	10月31日(木)	大阪府トラック総合会館
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
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	鳥取	10月24日(木)	鳥取県トラック協会 3階研修センター
富山	10月21日(月)	富山県トラック会館 3階研修室	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	福岡	10月18日(金)	福岡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	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
長野	11月5日(火)	長野県トラック会館	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	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	鳥取	10月23日(水)	鳥取県トラック協会3階研修センター
秋田	10月24日(木)	秋田県トラック協会中央研修センター	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
山梨	11月8日(金)	山梨県自動車総合会館4階	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

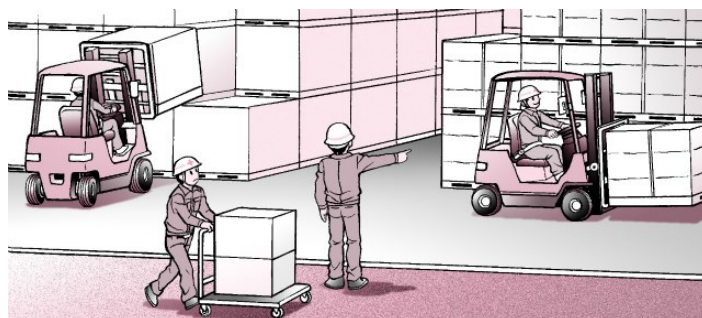
**受講料** 無料

**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	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
茨城	11月8日(金)	茨城県トラック総合会館	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	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
石川	12月3日(火)	石川県トラック会館	大分	10月16日(水)	大分県トラック会館5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	宮崎	11月29日(金)	宮崎県トラック協会総合研修会館
愛知	11月27日(水)	中部トラック総合研修センター	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			



# 自分の作業に適合した靴の選び方

How to choose shoes suitable for work

自分の作業に必要な安全性能は何なのか

詳しい内容はこちらにお問い合わせください。

安全靴のことなら… 日本安全靴工業会  
URL: <http://www.anzengutsu.jp/>



プロスニーカーのことなら… 日本プロテクティブスニーカー協会  
URL: <http://www.prosneaker.jp/>



日本安全靴工業会・日本プロテクティブスニーカー協会 編纂

## つま先部の防護性能について



安全靴等にはいくつか種類があるようですが、私の仕事にはどの種類が良いのでしょうか？

安全靴等を選ぶ時、まず最初に「つま先部の防護性能」の種類を選ぶ必要があります。まずは次の質問にご回答ください。



「つま先部の防護性能」は安全靴等の性能の中でも最も重要です。作業と合わない靴を選択してしまうと、つま先部を十分に防護することができない場合があります。自分の身は自分で守るためにも、靴の性能の選択は大切な作業です。

次からは作業に対応する個別性能の選択方法について説明します。まずは水・油を使用する作業に適した靴の選定です。推奨靴、甲被材、靴底材の選択について表2で説明します。



質問 1-1	回答	推奨靴			留意事項
		安全靴	作業靴	プロスニーカー	
重量物(1kg以上)を取扱うことがありますか？	普通にある	○	×	○	つま先部に硬質先芯が入っていない作業靴は不適 数ヶ月に1回程度でも取扱い時は安全靴又はプロスニーカーの着用が必要
	数ヶ月に1回程度あるかないか、又は全くない	○	○	○	

質問 1-2	回答	次の手順
取扱う重量物の重量はどの程度ですか？	2kg未満	表1>「2kg未満」の欄へ
	2kg以上 5kg未満	表1>「2kg以上5kg未満」の欄へ
	5kg以上 20kg未満	表1>「5kg以上20kg未満」の欄へ

※20kg以上の重量物の取扱いでは、落下時の高さによっては安全靴でも対応できない場合があります。

質問 1-3	回答	次の手順
重量物を取扱う時の足部から重量物までの高さはどの程度ですか？	35cm未満	表1>質問1-2の回答重量>「35cm未満」の欄へ
	35cm以上 70cm未満	表1>質問1-2の回答重量>「35cm以上70cm未満」の欄へ
	70cm以上 100cm未満	表1>質問1-2の回答重量>「70cm以上100cm未満」の欄へ

※100cm以上の高さでは、落下時の高さによっては安全靴でも対応できない場合があります。

上記の選択条件が決まったら、次の対照表から適合する「安全靴等」のつま先部の防護性能の種類がわかります。下記の表をご確認ください！



表1 安全靴・プロスニーカー及び作業靴のつま先部の防護性能の選択についての対照表

取扱う重量物	取扱う重量物の高さ	U種安全靴	H種安全靴	S種安全靴 A種プロスニーカー	L種安全靴 B種プロスニーカー	作業靴
重量物の取扱いなし	—	○	○	○	○	○
2kg未満	35cm未満	○	○	○	○	△
	35cm以上70cm未満	○	○	○	○	×
	70cm以上100cm未満	○	○	○	○	×
2kg以上5kg未満	35cm未満	○	○	○	○	×
	35cm以上70cm未満	○	○	○	△	×
	70cm以上100cm未満	○	○	○	△	×
5kg以上20kg未満	35cm未満	○	○	○	△	×
	35cm以上70cm未満	○	△	△	×	×
	70cm以上100cm未満	○	△	△	×	×

※○は適合を示す。 ※△は不適合を示す。  
※△は適合する場合と適合しない場合があるので、実際の選択に当たっては○から選択することを推奨する。重量物を全く取り扱わない場合は作業靴も○となる。

## 転倒災害が懸念される場合について




私の作業場では転倒災害が起きる可能性があるのですが、履物で対策がとれるのでしょうか？

作業床に適した靴を着用することで、転倒災害は減らせます。  
滑りによる転倒の場合は表6、つまずきによる転倒の場合は表7の推奨靴と留意事項をご確認ください。







転倒災害には、「滑りによる転倒」と「つまずきによる転倒」の2種類があります。

表6 滑って転倒することが多い作業場での推奨靴と留意事項

質問6-1	回答	推奨靴		留意事項
		安全靴 又は作業靴	プロスニーカー	
作業場で滑って転倒、又は転倒しそうになったことがありますか？ 	毎日又は1か月に1回以上ある	○ 耐滑性が必要	△ 耐滑性が必要	JISの安全靴・作業靴では、床面の滑りの状況によって2区分から選択できるようになっています。
	ほとんどない又は全くない	○ 一般安全靴又は作業靴で対応可	○ 一般プロスニーカーで対応可	通常作業ではないが滑りやすい床の上で作業する場合は、耐滑性の良い靴に履き替えが必要。

※ JISで耐滑性を有する安全靴、作業靴は、F1とF2の記号で確認可能。耐滑性としては、F1よりF2の方が滑りにくくなっているため、かなり滑りやすい床の場合はF2の耐滑性を有する靴が有効。  
※ 耐滑性を有するプロスニーカーについては、耐滑性は1区分のみであり、JISのF1と同等のレベルとなる。表示はべる裏等のピクトで確認可能。

表7 つまずいて転倒することが多い作業場での推奨靴と留意事項

質問6-2	回答	推奨靴		つま先の上り具合	留意事項
		安全靴 又は作業靴	プロスニーカー		
作業場でつまずいて転倒、又は転倒しそうになったことがありますか？ 	毎日又は1か月に1回以上ある	△ 靴底が止まりすぎるのはNG	△ 靴底が止まりすぎるのはNG		靴底が止まりすぎてつまずき転倒する可能性がある場合は、やや滑りやすい靴底に変えてみると有効な場合あり
	ほとんどない又は全くない	○ 一般安全靴又は作業靴で対応可	○ 一般プロスニーカーで対応可		現行靴のつま先上りの上り具合の大きい製品を選択を推奨

※ 高齢者や足部に疲れが溜まった場合などは、足が上からず歩行が滞り足臭味となりつまずきが生じやすくなるため、その場合もつま先の上りが大きい靴の着用を推奨するが、つまずき防止は「靴のつま先の上り具合」だけで決まるものではなく、靴の重量/バランスが前方に偏っている靴などもつまずきの要因となるので注意が必要。

## 靴のサイズの選定方法について



私が安全靴を選ぶ時に困っていることはサイズの選定です。メーカーによっても少し違いがあるように思います。正しいサイズの選定の方法を教えてください。

安全靴やプロスニーカーはつま先に硬質の先芯が入っているため、普通のスニーカーなどはサイズの選定方法が違います。下記の図をご覧ください。



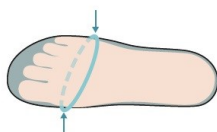
### 安全靴、プロスニーカーのサイズの選定方法

#### 足入れ最初のチェック

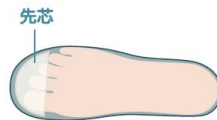
①靴紐を閉めずに足を前一杯に移動させ、かかところに差し指が軽く入るか確認します



③足の一番広い部分が合っているか確認します



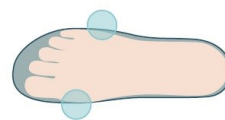
②靴紐を締め、親指のくびれた部分(凹部)に先芯の位置があるか確認します



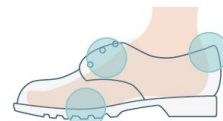
④靴紐、マジックバンドなどの大きさに合わせて締め、軽く歩いてみてください。

#### 歩いてみるチェック

①丸印部分に強い当たりがないか確認します



②かかとの高さは適当か確認します。低すぎると長時間作業でふくらはぎが疲れ、高すぎると足が前に動いてしまいます。



※ サイズが合わない靴を着用すると、足に支障が生じる場合があるため注意。  
● 足よりも小さいサイズを選定した場合→靴ずれや甲部のうっ血などが生じるリスクがある  
● 足よりも大きいサイズを選定した場合→歩行中靴の中で足が動きやすくなるため、靴ずれや疲れやすくなる



【厚生労働省からのお知らせ】

## 地域別最低賃金額の改定について

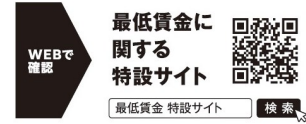
地域別最低賃金とは、国が例年10月頃に改定する都道府県単位の最低賃金額をいいます。都道府県ごとの令和6年度地域別最低賃金額及び発効年月日は、次表のとおりです。

最低賃金に関する特設サイト及び各種賃上げ支援施策も併せてご覧ください。

最低賃金特設サイト <https://saiteichingin.mhlw.go.jp/>

最低賃金・賃金引上げに向けた中小企業・小規模事業者への支援施策

[https://saiteichingin.mhlw.go.jp/dl/shienshisaku\\_2024\\_02.pdf](https://saiteichingin.mhlw.go.jp/dl/shienshisaku_2024_02.pdf)



### 地域別最低賃金全国一覧

都道府県	最低賃金時間額	発効年月日	都道府県	最低賃金時間額	発効年月日
北海道	1,010円	令和6.10.01	滋賀	1,017円	令和6.10.01
青森	953円	令和6.10.05	京都	1,058円	令和6.10.01
岩手	952円	令和6.10.27	大阪	1,114円	令和6.10.01
宮城	973円	令和6.10.01	兵庫	1,052円	令和6.10.01
秋田	951円	令和6.10.01	奈良	986円	令和6.10.01
山形	955円	令和6.10.19	和歌山	980円	令和6.10.01
福島	955円	令和6.10.05	鳥取	957円	令和6.10.05
茨城	1,005円	令和6.10.01	島根	962円	令和6.10.12
栃木	1,004円	令和6.10.01	岡山	982円	令和6.10.02
群馬	985円	令和6.10.04	広島	1,020円	令和6.10.01
埼玉	1,078円	令和6.10.01	山口	979円	令和6.10.01
千葉	1,076円	令和6.10.01	徳島	980円	令和6.11.01
東京	1,163円	令和6.10.01	香川	970円	令和6.10.02
神奈川	1,162円	令和6.10.01	愛媛	956円	令和6.10.13
新潟	985円	令和6.10.01	高知	952円	令和6.10.09
富山	998円	令和6.10.01	福岡	992円	令和6.10.05
石川	984円	令和6.10.05	佐賀	956円	令和6.10.17
福井	984円	令和6.10.05	長崎	953円	令和6.10.12
山梨	988円	令和6.10.01	熊本	952円	令和6.10.05
長野	998円	令和6.10.01	大分	954円	令和6.10.05
岐阜	1,001円	令和6.10.01	宮崎	952円	令和6.10.05
静岡	1,034円	令和6.10.01	鹿児島	953円	令和6.10.05
愛知	1,077円	令和6.10.01	沖縄	952円	令和6.10.09
三重	1,023円	令和6.10.01			

【厚生労働省からのお知らせ】

# 最低賃金引上げに向けた中小企業・小規模事業者支援事業「業務改善助成金」について

中小企業事業者の皆さんへ

賃金引上げを支援する助成金を積極的に活用しましょう。

**業務改善助成金**

最大600万円を助成

業務改善助成金  
コールセンター

☎ 0120-366-440

詳しくは、こちら

業務改善助成金

検索



## 支給の要件

1



事業場内最低賃金の引上げ

2



引上げ後の賃金額の支払い

3



生産性向上に資する機器・設備を導入

4



解雇、賃金引下げ等の不交付事由がない

設備投資等に要した費用の一部を助成

## 助成金支給までの流れ

1



交付申請書・事業実施計画などを、事業場がある都道府県労働局に提出



審査

2



交付決定後、提出した計画に沿って事業実施

3



実施結果報告書・支給申請書を労働局に提出



審査

4



支給

専門家による無料相談を実施

賃金引上げにお悩みの方は働き方改革推進支援センターにご相談ください。

詳しくは、こちら

働き方改革推進支援センター

検索

働き方改革推進支援資金

日本政策金融公庫では、事業場内最低賃金の引上げに取り組む事業者に対して、設備資金や運転資金の融資を行っています。

詳しくは、こちら

働き方改革推進支援資金

検索

リサイクルマーク

この印刷物は、印刷物の紙へリサイクルできます。

(R6.9)

## 【商品のご案内】

# 3か月先の暦が分かる**卓上カレンダー**を販売中です！



陸災防では、「陸災防卓上カレンダー（2025年版）」を販売中です（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ができます。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

写真のカレンダーは旧版のものです。



【陸災防会員事業場向けサービス】

こんな **お悩み**  
ありませんか？

費用は  
**無料**です！

物損事故が  
後を絶たない

人身事故が  
発生した！

従業員の安全  
意識を高めたい

安全管理体制  
を整備したい



知識・経験豊富な安全衛生の専門家が事業場  
にお伺いして・・・

- ◎ 作業現場や作業内容の課題を見出します
- ◎ 事故防止に向けたアドバイスを行います
- ◎ フォローアップとして、各社のニーズに応えた社員教育を行うこともできます

是非、陸災防の**個別サポート事業**をご活用ください！  
(詳しくはホームページをご覧ください)

お問合せ

陸上貨物運送事業労働災害防止協会  
技術管理部 調査課

TEL 03-3455-3857

URL <http://www.rikusai.or.jp/>



# 陸災防労働災害事例生成ツール



不幸にして労働災害が発生したとき、その災害を教訓として必要な対策を講じないと、同様の災害が起こる可能性は決して低くないでしょう。



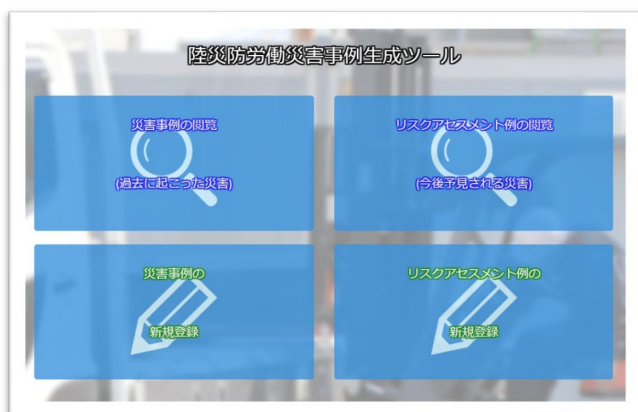
同じ過ちを繰り返さないためには、災害事例をもとに、従業員に対して、災害が発生した状況やその対策、正しい作業手順などを社内教育等を通じて周知していくことが重要です。

ですが、

- ・災害の状況を説明するにしても、言葉だけではなかなか伝わらない
  - ・説明資料を用意したくても、どのように作れば良いか分からない
  - ・類似の災害事例を探しても、なかなか適当な事例が見当たらない
  - ・類似の災害事例があっても、自社の作業環境と違って利用しづらい
- といった経験がありませんか？



陸災防では災害事例などを用いた安全教育用説明資料を、自社の作業環境を取り入れて誰でも簡易に作成でき、社内教育等に効果的に活用できる**陸災防労働災害事例生成ツール**を開発しました。



このツールでは、

- ・再発事故防止、危険予知・リスクアセスメントの両面からの安全対策を図ることができます。
- ・自社内の写真を活用できるので、実態に即した現場環境を再現することができます。
- ・画面上で動的に画像を動かすことができるので、リアリティのある再現が可能です。
- ・全て無料で利用できます。（陸災防の会員は共有化された全ての事例の閲覧ができます。）



詳しくは、陸災防のホームページで！

陸災防労働災害事例生成ツール

検索





災害事例  
と  
その対策

## 配送先における荷の運搬は 作業環境に応じた作業手順で!!

配送先での荷卸し場所は、トラックの駐車位置から近接した箇所やハンドトラック、ドーリー等で運搬しなければならない倉庫内の棚など、様々な作業環境下にあります。そのような作業環境で荷を運搬しているとき、開閉する扉との接触、他の従業員と衝突などで負傷する労働災害が発生しています。

1 事業の種類：道路貨物運送事業業  
(従業員数30人未満)

2 発生日時：3月 午前11時頃

3 発生場所：配送先の敷地内

4 被災者：貨物自動車運転者  
57歳 男性 経験年数10年

5 傷病の程度：足首骨折 休業約3か月

6 災害発生状況

- (1) 被災者は、バン車(最大積載量5 t)を運転して、荷主から指定された配送先へ到着後、配送先の責任者から荷卸し場所の指示を受け、所定の場所にバン車を駐車した。
- (2) 駐車後、後部扉を開けて、荷台上に準備してあったドーリーを取り出してコンクリート床面に置いた。
- (3) 駐車した位置から荷卸し場所の倉庫までの距離は約15m。倉庫内の通路は幅1.3m程と狭く、また途中には扉があって人の出入りも確認されたため、数回に分けて運搬することとした。
- (4) 荷台上に積んであった荷は、段ボール箱や、コンテナ容器に詰めてあったので、ドーリーに段ボール箱2個、コンテナ容器2個を4段(高さ約1.4m)に積んで押しながら、倉庫内の通路を移動していた。
- (5) そして、荷卸し場所まで近づこうとしたとき、扉が通路側に開き始めたので、咄嗟にドーリーの進行方向を変えようと身体を捻り、両足を踏ん張ろうとしたところ、片足に激痛が生じて被災した。

7 推定される災害の原因と問題点

- (1) 被災者は、災害発生当日に7か所の配送先を予定されていましたが、負傷した場所も含め2か所の配送先は初めての場所でした。また、配送先にかかる情報等は何ら知らされていませんでした。被災者の判断のみで作業を行っていたことが考えられます。
- (2) 荷の運搬に際しては、荷台上にドーリーが準備され、ドーリーを使用した運搬作業が想定されていたにもかかわらず、当該運搬機の使用にかかる作業手順などは何ら示されていませんでした。
- (3) 被災者の経歴は、主に大型トラックによる長距離等の運転業務でした。複数箇所の配送先における短時間の荷卸しを行う業務については経験が浅く、予定どおりに作業が進まないことがあったことから、今回も精神的に焦る面もあったものと思われます。

8 再発防止対策

- (1) 配送先での荷卸し作業において、ドーリーなどの人力運搬機械を使用して、構内(倉庫や店舗等)の荷卸し場所まで荷の運搬作業を行う場合は、短時間であっても、事前に建屋内の通路や設備の配置状況などを確認し、作業環境等に適した運搬機械の選定などの安全対策を荷主と検討すること。
- (2) 配送業務に携わるドライバーに対して、配送先の情報を危険箇所及び対策も含め正確に提供した上で、作業方法等の確認とともに、それに応じた適切な対策等を実行すること。
- (3) 狭隘である程度行動が制限された場所において、単独で荷卸しを行うときは、建屋の柱、壁、扉などとの接触等の危険性もあるため、日頃から安全教育を実施し、ドライバー等の安全意識の高揚を図るとともに、一人KY活動などの取組を進めること。

## 業種別労働災害発生状況（令和6年速報値）

令和6年9月9日現在

死亡災害						
	令和6年1～8月 [速報値]		令和5年1～8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	437	100.0	428	100.0	9	2.1
製造業	82	18.8	83	19.4	-1	-1.2
建設業	137	31.4	128	29.9	9	7.0
交通運輸事業	5	1.1	7	1.6	-2	-28.6
陸上貨物運送事業	67	15.3	63	14.7	4	6.3

死傷災害						
	令和6年1～8月 [速報値]		令和5年1～8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	77,251	100.0	76,131	100.0	1,120	1.5
製造業	15,609	20.2	15,598	20.5	11	0.1
建設業	7,991	10.3	8,219	10.8	-228	-2.8
交通運輸事業	1,798	2.3	1,811	2.4	-13	-0.7
陸上貨物運送事業	9,660	12.5	9,488	12.5	172	1.8

### 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9月9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1～8月	67	12	1	7	1	3	11	27	0	5
令和5年1～8月	63	17	2	2	1	3	7	29	0	2
対前年増減	4	-5	-1	5	0	0	4	-2	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9月9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1～8月	9,660	2,518	1,767	692	418	222	531	985	469	9	1,687	362
令和5年1～8月	9,488	2,470	1,780	674	407	218	482	995	470	7	1,671	314
対前年増減	172	48	-13	18	11	4	49	-10	-1	2	16	48

(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67人となり、前年同月と比べて4人の増加となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が27人と最も多く発生しているものの、前年同月からは2人の減少となっている。

#### [死傷災害]

死傷災害は9,660人となり、前年同月と比べて172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」（+49人）、「墜落・転落」（+48人）、「激突」（+18人）、「動作の反動・無理な動作」（+16人）、「転倒」（+15人）、「飛来・落下」（+11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9月9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 8月 30日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	45	貨物自 動車運 転者	15 年	トラック の運 転中	被災者はトラックを運転して、荷主先へ向かっていた。国道を走っていたところ、トラックがスリップして、中央分離帯に激突した。病院に搬送されたが、死亡した。
6年 8月 27日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	44	貨物自 動車運 転者	12 年	トレー ラーの運 転	被災者は、段ボール古紙を運ぶためトレーラーを運転中、左急カーブを曲がり切れずに、路外に逸脱し横転したもの。被災者はトラクターヘッドの運転席内に閉じ込められ、救出されたが、搬送先の病院で死亡が確認された。スピードの出し過ぎにより急カーブを曲がり切れなかったものと推定。
6年 8月 19日	墜落、転 落	地山、岩 石	男性	59	貨物自 動車運 転者	10 年	碎石荷 積待	採石荷積みのため同僚と2台のダンプトラックで、災害発生地のヤード端で順番待ちしていたが、被災者は、同僚へトイレに行くと言え降車してトイレに行ったまま、戻ってこなかったため、他の労働者らと付近を探索したところ、ヤードから約20m下方にある沈殿池で死亡した状態で発見されたもの。ヤード端と沈殿池の間には、高さ90cmから100cmの盛土があり、斜面の傾斜角は約90度である。ヤード端の盛土上から用を足そうとした際に墜落したものと推定される。
6年 8月 12日	墜落、転 落	階段、棧 橋	男性	54	作業者・ 技能者	0年	ピッキング 作業	日雇い契約により倉庫内でのピッキング作業に従事していた労働者が、体調不良を訴えたため1時間ほど休憩室内で休憩を行っていたが、休憩室から作業場所へ移動する際に階段部にて後方に墜落し、後頭部を強く打つたことにより、脳挫傷にて死亡したもの。検死結果より、数日前から肺炎を患っており、体調不良の状態でも階段を上った際に何らかの理由でバランスを崩して墜落したものの。
6年 8月 9日	はさま れ、巻き 込まれ	トラック	男性	73	貨物自 動車運 転者	31 年	ダンプト ラックの 清掃作 業	ダンプトラックの荷台を上げてダンプトラックの清掃作業を行っていたところ、ダンプトラックの荷台が下がり、荷台に付属した泥除けとダンプトラックの右後輪との間に上半身が挟まれ、外傷性窒息により死亡したもの。ダンプトラックに備え付けられた荷台の降下防止のための安全支柱を使用しなかった可能性がある。
6年 8月 5日	激突さ れ	解体用 機械	男性	62	運転者	17 年	荷台上 でのスク ラップ積 込み状 況の確 認	被災当時、荷主先の事業場敷地内において、大型トレーラーの荷台に解体用つかみ機（荷主先の労働者が運転）を用いてスクラップを積み込む作業を行っていた。被災者は当トレーラーの荷台に上がり、スクラップの積み込み状況の確認を行っていたところ、解体用つかみ機で掴んでいたスクラップと接触し、その拍子で被災者はトレーラーの荷台から約4m下に墜落し被災したものの。
6年 8月 3日	崩壊、倒 壊	荷姿の 物	男性	61	貨物自 動車運 転者	24 年	荷の積 卸し の確認（監 視）作 業	被災者は、荷主先の構内において、トラック横で待機しながら、トラック荷台からフォークリフトによる木材の荷卸し作業を確認（監視）していたところ、フォークリフトで持ち上げた木材の束（重量3.6t）を束ねていたバンドが切れ、その束から数本の木材が地上に落下したため、それを拾おうと近寄った瞬間、フォークリフトで持ち上げていた全ての木材が崩れ落ち、その下敷きになり死亡した。
6年 8月 2日	高温・低 温の物 との接 触	高温・低 温環境	男性	45	作業者・ 技能者	0年	自動車 部品の 詰め替 え	被災者は、派遣先事業場の倉庫内で自動車部品の詰め替え作業に従事しており、午後3時頃、休憩所で手の痙攣などが認められた後、屋外へ出て突然走りだし転倒した。口から泡を吹きいびきをかいている状態であったため救急搬送されたが、8月4日に熱中症により死亡したものの。高温多湿の作業環境。当日午後3時の倉庫内の気温39.3℃、湿度54%、WBGT値33.5であった。



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 8月 2日	飛来、落下	クレーン	男性	73	貨物自動車運転者	30年	トレーラーの運転の業務	被災者はトレーラーで陸揚げされたコンテナを受け取るため、コンテナレーンの横で停車待機しているとき、タイヤ式橋形クレーンのスプレッダーがコンテナAに当たり、コンテナAが横倒しになってとなってコンテナBを押し出しコンテナBが荷崩れして落下し、トレーラーヘッドが下敷きになって挟まれたもの。タイヤ式橋形クレーン運転手の操作ミスであると推定される。
6年 7月 25日	交通事故(道路)	トラック	男性	62	貨物自動車運転者	14年	トラックの運転	高速道路において、3車線あるうちの第2走行車線をトラックで走行中、前方の渋滞に気づかず、車両に衝突した。トラックの運転手が死亡したほか、乗用車などの男女8人がけがをした。
6年 7月 25日	交通事故(道路)	トラック	男性	63	貨物自動車運転者	17年	ダンプトラックの運転	空荷のダンプトラック(最大積載量8.9tの貨物自動車、被災者が運転、同乗者なし)が荷主先の工事現場に向い片側1車線の県道を走行中、やや下り坂の緩やかな右カーブの途中で道路左側の路外に逸脱し、道路左側のガードレールや路外の立木に激突し停車した。ダンプトラックの運転操作誤り、又は、危機(危険運転の対向車や飛び出した動物等)回避運転操作により右カーブを曲がり切れなかったと推定。
6年 7月 22日	交通事故(道路)	トラック	男性	61	貨物自動車運転者	11年		普通貨物自動車(4t)を運転中に、パーキングエリアの通路右側に駐車していた大型トラックに衝突したものの。

## 陸災防の動き

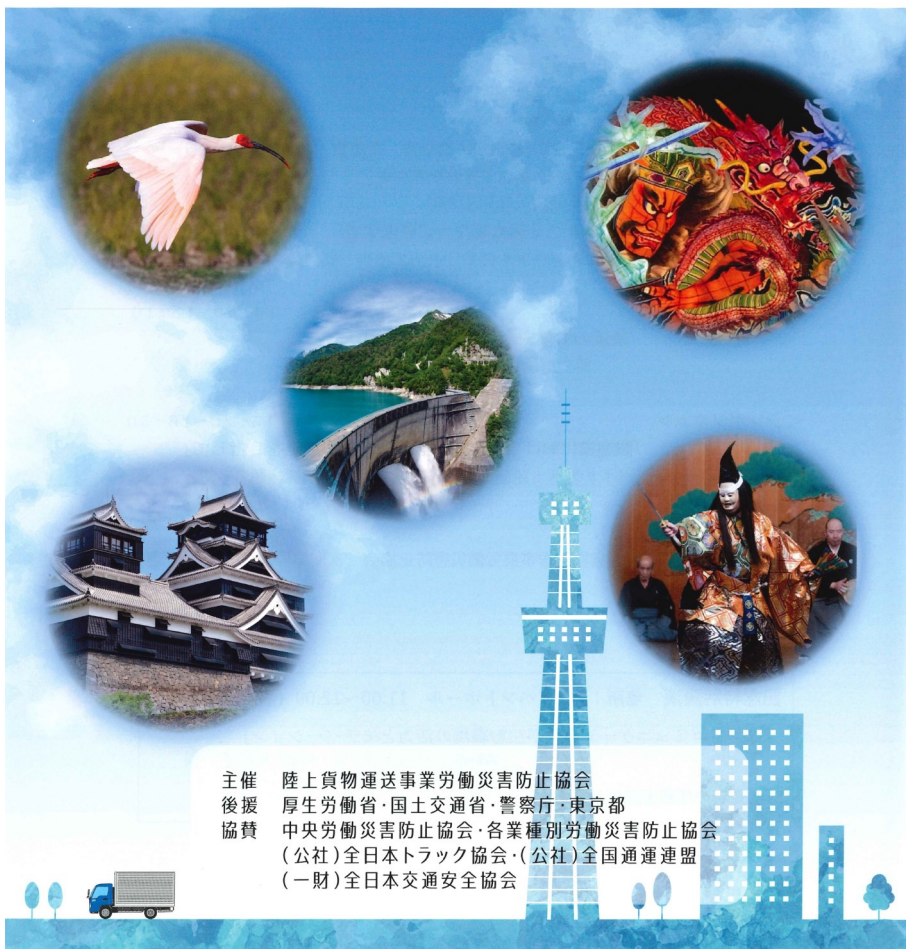
9月 ・全国フォークリフト運転競技大会 9月28日・29日

# 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



主催 陸上貨物運送事業労働災害防止協会  
後援 厚生労働省・国土交通省・警察庁・東京都  
協賛 中央労働災害防止協会・各業種別労働災害防止協会  
(公社)全日本トラック協会・(公社)全国通運連盟  
(一財)全日本交通安全協会

大会の詳細は、本誌6頁をご覧ください。

### 編集後記

今号では、陸運業における腰痛予防対策について、厚生労働省主任中央労働衛生専門官から寄稿いただきました。当協会では今年度の安全衛生標語健康部門において「腰痛予防の基本は正しい姿勢 立ち方、持ち方、座り方」を優秀作品としました。中腰や猫背などの姿勢が続くと腰痛の要因となります。腰に負担がかかりにくい姿勢での作業をお願いします。また、同じ姿勢を続けていると筋肉が緊張して血行不良による腰痛リスクが高くなります。休憩時にストレッチをするなどして腰痛を防ぎましょう。

今月の表紙 **山茶花**  
晩秋に咲く山茶花(サザンカ)は日本原産の常緑小低木です。見た目が似ているツバキは花が丸ごと落ちますが、サザンカは花弁が1枚ずつ散ります。漢字表記「山茶花」の由来は、中国でのツバキの呼び名「山茶花(サンサカ)」が日本で「サザンカ」と変化したとされています。

陸運と安全衛生 **2024年10月号 No.667**  
2024年10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))