

# 陸運と安全衛生

健康診断 受診はスタート 向き合いましょう 健診結果

陸災防 令和6年度安全衛生標語 健康部門優秀作品

2025

1

No.671



高崎だるま (観光ぐんま写真館提供)

・会長年頭挨拶 新しい年を迎えて

 陸上貨物運送事業労働災害防止協会

- 会長年頭挨拶 新しい年を迎えて (1)
- 厚生労働省労働基準局長年頭所感 (3)
- 厚生労働省安全衛生部長年頭所感 (4)
- 警察庁交通局長年頭挨拶 (5)

## 安全

- 【連載】書類送検の違反条文に学ぶ  
主たる用途外の使用について (13)
- 【災害事例とその対策】  
四段積みフレキシブルコンテナの崩壊による死亡事故 (26)
- 労働災害発生状況(令和6年速報) (27)

## 健康

- 【連載】トラックドライバー 健康管理のポイント  
正月太り解消するには編 (10)  
保健師 椎葉 倫代
- 【連載】マコマコ博士のメンタルヘルス2025  
「ストレス発散シリーズ」運動で気分転換 (14)  
精神科医 夏目 誠

## 陸災防情報

- 令和7年度「安全衛生標語」を募集します！ (18)
- 【支部の活動】神奈川県支部川崎南分会・神奈川労働局川崎南労働基準監督署主催  
「荷役作業合同安全パトロール」を実施しました (6)
- 【支部の活動】山口県支部  
「荷役作業安全ガイドライン説明会」の参加勧奨について (8)
- 「年末・年始労働災害防止強調運動」実施中です！ (9)
- 小企業無災害記録表彰 (20)
- 陸運事業者のための安全マネジメント研修のご案内 (21)
- 荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 (21)
- 【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！ (24)
- 陸災防労働災害事例生成ツールのご案内 (25)
- 「安全ポスター No.86」のご案内 (30)

## 関係行政機関・団体情報

- 不安や悩みを抱える方への相談について (17)
- 「安全衛生教育促進運動」を展開中です！ (20)
- 労働者死傷病報告の報告事項が改正され、電子申請が義務化されます (22)
- 電子申請に当たっては「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳簿印刷に係る入力支援サービス」  
をご活用ください (23)



# 新しい年を迎えて

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 会長 齋藤 充

令和7年の新春に当たり、日頃から当協会の活動にご理解、ご協力をいただいている会員事業場の皆様をはじめ、関係の方々に深く感謝申し上げます。また、皆様におかれては、労働災害防止活動に不断の努力を続けておられることに対し、心から敬意を表します。

さて、昨年4月から自動車運転業務の働き方改革として、労働時間の上限規制の見直しや改正改善基準告示などが適用されるなど、陸運業を取り巻く社会経済情勢は大きく変化しております。

そのような中、陸運業における労働災害の現状は、死亡災害は件数が急増した令和5年の水準からの改善が見られず、令和6年11月末の速報値で、前年同期より1人多い91人となっています。一方、休業4日以上死傷者数は前年同期より2.3%多い13,862人で、令和5年の減少分をほぼ打ち消すこととなる、大変憂慮すべき状況となっています。特に、「墜落・転落」に加え「はさまれ・巻き込まれ」「飛来・落下」などの荷役関連災害が増加しており、さらに昨今の猛暑の影響で熱中症を含む「高温・低温物との接触」も増えていることから、これら災害の防止に向けた取組をこれまで以上に推進していく必要があります。

本年は国の第14次労働災害防止計画の折返しである3年目となります。同計画において、陸運業が業種別の重点業種の筆頭に位置付けられていることを踏まえ、陸災防としても陸運業労働災害防止計画を策定し、死亡災害については、荷役災害の防止及び交通労働災害の防止、死傷災害については、荷役関係災害の防止を最優先に、総力を挙げて取り組んでいるところであります。本年も本部・支部、会員事業場が一体となって、計画的・継

続的な安全衛生活動を推進し、陸災防の存在意義を高めつつ、目標達成に向けて一段と努力してまいります。

具体的には、令和7年は次の取組を重点として行うこととします。

第一は、荷役災害の防止です。

陸運業においては、死傷災害の多くを荷役災害が占め、その荷役災害の多くが荷主等の構内で発生している実態にあります。

2024年問題対応を契機として、陸運事業者と荷主企業との対話の機会が増えています。労働時間問題だけでなく労働災害防止対策についても、陸運事業者と荷主等とで問題意識を共有し、解決に向けて協働できるよう、荷主との協議会を継続して各支部で開催してまいります。

また、一昨年改正された労働安全衛生規則に定められた昇降設備や保護帽ルールの徹底をはじめとする会員事業場の安全衛生活動を支援するため、荷役労働災害防止対策コンサルティング事業や中小企業個別サポート事業による実践的かつ効果的な現場指導を進めるほか、中小規模事業場の安全衛生活動の要となる安全衛生推進者や労働災害防止担当者、荷役作業従事者等を対象としたセミナーや教育の機会を増やし、事業者の自主的な活動を支援してまいります。

フォークリフト運転者の安全な荷役作業の向上と意識付けをもって荷役作業の労働災害防止を推進することを目的とするフォークリフト荷役技能検定については、制度のより一層の充実を図りつつ、受検者の拡大に努めてまいります。

第二は、交通労働災害の防止です。

交通労働災害による死亡者数は、死亡者数全体の4割近くを占めております。このた

め、「交通労働災害防止のためのガイドライン」に基づく取組を進め、未熟練労働者、高齢労働者対策と合わせ交通労働災害の防止を推進してまいります。

第三は、健康確保対策の推進です。

陸運業の健康診断における有所見者数の割合は、他業種に比し高い水準にあり、さらに脳・心臓疾患の労災認定件数は業種別で最も多い状況が継続しています。

陸運業界においては、過労死防止の観点から改正改善基準告示が昨年4月から適用されており、この周知をはじめ、過労死等の大幅減少を目指し、全日本トラック協会との連携により、長時間労働による過労死等の予防対策を推進するとともに、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一層推進してまいります。

こうした重点的な取組とともに、当協会が実施している諸活動の充実にも取り組んでまいります。

第40回全国フォークリフト運転競技大会は9月27日、28日に中部トラック総合研修センター（愛知県）において、第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会は11月13日に群馬県高崎市において開催します。多くの皆様のご参加をお願いいたします。

また、労働災害防止に向けた有益な情報

を、迅速かつ適切にお届けしている広報誌「陸運と安全衛生」（WEB版）については、さらなる充実を図るとともに、全会員にお届けする「陸運と安全衛生 Year Book」（冊子版）も引き続き発行してまいります。

陸運業界は従業員の高齢化、人手不足、燃料費の高騰に加え、時間外労働規制の適用など多くの課題を抱え、厳しい事業環境下にあります。しかし、「従業員の安全と健康」は、最優先の課題として取り組んでいくべきものと考えます。陸運事業者が、我が国の経済活動と国民生活を支える物流の中核として、その機能を果たしていく上でも、従業員が安全で健康に働ける職場環境を確保し、改善していくことは事業者の責務であります。

会員事業場の皆様には、当協会の活動に引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、「年末・年始労働災害防止強調運動」（12月1日～1月31日）が実施されていますこの時期に、「職場の安全衛生自主点検」の実施など労働災害防止の取組になお一層のご尽力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

この一年が希望と活力に溢れる良き年となりますよう祈念いたしますとともに、皆様方のご健勝とご発展をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

**本年も陸運業における労働災害の防止に向け積極的な取組を展開してまいります**

**会員の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます**

令和7年1月



**陸上貨物運送事業労働災害防止協会**

会 長 齋藤 充  
専務理事 横尾雅良  
職 員 一 同



## 労働基準局長年頭所感

厚生労働省労働基準局長 岸本武史

あけましておめでとうございます。

新年を迎え、心からお慶び申し上げます。本年も何とぞよろしくお願ひ申し上げます。

令和7年の年頭に当たり、改めて日頃の労働基準行政への御理解と御協力に感謝申し上げますとともに、今後の労働基準行政について述べさせていただきます。

第一に、賃金の引上げについてです。

最低賃金については、昨年、昭和53年度に目安制度が始まって以来最大となる全国加重平均51円の引上げが行われ、1,055円となりました。政府においては、2020年代に全国平均1,500円という高い目標に向かってたゆまぬ努力を続けていくこととしており、中小企業が持続的に賃上げできる環境整備が一層重要となってきます。

このため、中小企業の賃金引上げと設備投資等に対して、業務改善助成金による支援を続けます。さらに、関係省庁と連携して、生産性向上を始めとする各種支援策・好事例等の周知広報、価格転嫁の徹底などに取り組んでまいります。

第二に、労働安全衛生対策についてです。

労働者の健康と安全については、個人事業者等の安全衛生対策の推進、ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策の推進、化学物質の新たな自律的管理制度の施行や規制対象物質の拡大への対応、高年齢労働者の労働災害防止等、様々な課題が生じています。

このため、これらの課題への対応等について、関連する検討会での議論等を踏まえ、昨年4月から、労働政策審議会安全衛生分科会においてご議論いただいているところであり、法的整備も含めた所要の措置について、引き続き検討を進めて参ります。

第三に、働き方改革に関する対応についてです。

昨年4月から、トラック運転者にも時間外

労働の上限規制及び改正後の改善基準告示が適用されています。引き続き、労働時間削減等に向けた支援を行うとともに、国土交通省と連携を密にして長時間の荷待ち等の改善に取り組んでまいります。

また、働き方改革関連法の施行から5年が経過したこと等を踏まえ、学識者による「労働基準関係法制研究会」を開催し、労働時間法制や労使コミュニケーションの在り方等について精力的に御議論いただきました。これを踏まえ、今年、労働政策審議会に議論の場を移して、引き続き検討を進めてまいります。

第四に、フリーランス就業環境の整備についてです。

昨年11月のフリーランス・事業者間取引適正化等法の施行に合わせて、全国の労働基準監督署に、「労働者性に疑義がある方の労働基準法等違反相談窓口」を設置しました。フリーランスとして契約しながら実態は労働者となっている方々の労働環境の整備に努めます。

また、同じタイミングで、労災保険の特別加入制度の対象に、同法に規定するフリーランス等を追加したところであり、引き続き円滑な施行・周知に努めてまいります。

第五に、過労死対策についてです。

近年、過労死等に関する労災支給決定（認定）件数は増加傾向にあります。令和5年度では、脳・心臓疾患事案で216件、精神障害で883件でした。

本年は、「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が平成27年に初めて策定されてから10年の節目を迎えます。昨年見直された大綱には、これまでの成果を振り返りつつ、時間外労働の上限規制の遵守徹底や、フリーランス等への対策の強化といった新たな課題への対応についても盛り込んだところです。この新たな大綱に基づき、強い使命感を持って、過労死等のない社会を実現するための取組を着実に進めてまいります。

働き方の個別化・多様化をはじめ、労働者や企業を取り巻く環境が変化する中でも、労働条件がしっかりと確保できるよう、職員一同全力を挙げて取り組んでまいりますので、

今後とも、一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。



## 安全衛生部長年頭所感

厚生労働省労働基準局安全衛生部長 井内 努

謹んで新春のお慶びを申し上げます。令和7年の年頭に当たり、改めて日頃の労働安全衛生行政への御理解と御協力に感謝申し上げます。

我が国の労働災害の発生状況を見ると、死亡者数は長期的には減少傾向にあり、令和5年には755人と過去最少となったものの、令和6年11月の速報値を見ると、前年同期比では死亡者数は増えており、未だ多くの人命が失われている状況です。また、近年、休業4日以上死傷者数は増加傾向にあり、令和5年には13万5,371人と3年連続で増加しています。

また、近年の労働安全衛生を巡る動きとして、個人事業者等の安全衛生対策、小規模事業場におけるメンタルヘルス対策の推進、高年齢労働者の労働災害防止等、様々な課題が生じています。

このため、関連する検討会での議論等を踏まえ、昨年4月から、①個人事業者等に対する安全衛生対策の推進、②ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策の推進、③高年齢労働者の労働災害防止対策の推進等について、労働政策審議会安全衛生分科会においてご議論をいただいていたところ です。

個人事業者等に対する安全衛生対策については、建設アスベスト訴訟の最高裁判決（令和3年5月）において、労働安全衛生法第22条は労働者だけでなく、同じ場所で働く労働者でない者も保護する趣旨との判断がなされたことを踏まえ、二度の省令改正や健康管理ガイドラインの策定等の必要な対応を行ってき

ました。現在は、「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」報告書（令和5年10月）において示された、個人事業者等自身や注文者等が講じるべき措置、個人事業者等の業務上災害の報告制度の創設等についての方向性や内容について検討を進めています。

また、事業場のメンタルヘルス対策については、労働者数50人未満の小規模事業場におけるメンタルヘルス対策の取組が低調となっていることなどを踏まえ、昨年3月から検討会を開催し、昨年11月に示された中間とりまとめでは、現在、努力義務となっている50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施について、義務化が適当である旨が示されており、同中間とりまとめを踏まえ、検討を進めています。

さらに、高年齢労働者は、雇用者数の全体に占める割合も増加する中、他の世代と比べて労働災害の発生率が高く、災害時の休業期間が長いといった特徴があります。これは、作業による労働災害リスクに、加齢による身体機能の低下等の高年齢労働者の特性に起因するリスクが付加されることによるものと考えられます。こうした状況を踏まえ、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、適切な作業の管理その他の必要な措置を講じることが事業者の努力義務とすることなどの高年齢労働者の労働災害を防止するための対策の充実について、検討を進めています。

加えて、新しい化学物質の自律的管理の仕組みの対象が令和8年4月に約2,900物質まで拡大する予定であることを踏まえ、①SDS交

付等による通知制度の履行確保や、②通知対象となる成分名が企業の営業秘密に該当する場合の営業秘密情報の保護、③リスクアセスメント等において個人のばく露の程度の把握を行うために実施する「個人ばく露測定」の精度担保などの対応も進めてまいります。

その他、機械等による労働災害防止の推進や、治療と仕事の両立支援対策等を含め、こ

うした課題について、安全衛生分科会において議論の取りまとめを行っていただき、必要な対応をしっかりと進めてまいります。

今後とも、労働安全衛生行政への一層の御理解と御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。



## 交通局長年頭挨拶

警察庁交通局長 早川智之

新年おめでとうございます。

皆様には、日頃から陸上貨物運送事業に係る交通事故防止対策に御尽力いただきますとともに、警察行政の各般にわたり、深い御理解と多大な御支援をいただいておりますことに対し、厚く御礼申し上げます。

さて、今年の交通事故による死者数は2,663人で、前年比15人、0.6%減少いたしました。

これもひとえに皆様をはじめ平素から交通安全活動に携わる方々の御尽力のたまものであると、深く敬意を表する次第であります。

しかしながら、今なお多くの尊い命が交通事故で失われていることには変わりなく、次代を担う子どもが犠牲となる痛ましい交通事故や、飲酒運転等の悪質・危険な運転による交通事故も後を絶ちません。

このような状況を踏まえ、警察といたしましては、第11次交通安全基本計画に基づき、政府が目標とする「世界一安全な道路交通」の実現に向けて、各界各層と連携しながら、子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全確保、自転車の交通ルール遵守の徹底、飲酒運転等の悪質・危険な交通違反の取締りといった多角的な取組を、これまで以上に、効果的かつ強力に推進し、交通事故の抑止に努めてまいります。

昨年は、自転車の酒気帯び運転と自転車の運転中における携帯電話使用等（いわゆる「ながらスマホ」）について、自動車と同様の罰則を規定した改正道路交通法が11月に施行されました。また、本年は3月に、マイナンバーカードと運転免許証が一体となったマイナ免許証が導入されるほか、4月1日には、改正保管場所法が施行され、保管場所標章が廃止されます。さらに、令和8年に予定される自転車の交通違反への青切符の導入に向け、自転車の安全対策を今後強化することが課題となっております。

歩行者、自動車、自転車といったそれぞれの交通の安全を確保するためには、国民一人ひとりが広く交通ルールを知り、守る必要があります。交通安全活動を行う皆様の御協力が不可欠と考えております。

貴協会におかれましては、引き続き、貨物自動車に係る交通事故防止を図るとともに、事業に携わる運転者が一般ドライバーの模範となるよう、適切な運行管理や効果的な運転者教育の実施について、なお一層の取組をお願い申し上げます。

結びに、貴協会のますますの御発展と皆様の御健勝、御多幸を祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

## 陸災防神奈川県支部川崎南分会・神奈川県労働局川崎南労働基準監督署主催 「荷役作業合同安全パトロール」を実施しました 川崎南労働基準監督署長が陸災防川崎南分会長とともに物流施設を巡視

陸災防神奈川県支部川崎南分会は、「年末・年始労働災害防止強調運動」の開始2日目となる令和6年12月2日(月)、NX商事株式会社ロジスティクス・サポート事業部川崎LSセンターにおいて、川崎南労働基準監督署と合同で荷役作業合同安全パトロールを実施しました。

この安全パトロールは、トラックの荷台等における荷役作業中の墜落や転倒、はさまれなどの労働災害が多発していることから、物流施設の荷役作業現場の安全衛生意識を高め、労働災害防止を図る取組を推進するために行ったものです。

パトロールは、川崎南労働基準監督署の渋谷署長及び陸災防川崎南分会の高橋分会長が行い、同監督署副署長、安全衛生課長、同分会柴原事務局長、陸災防神奈川県支部吉田事務局長が参加しました。

当日は、報道機関への公開パトロールで実施されました。



NX商事株式会社ロジスティクス・サポート事業部川崎LSセンター

### パトロール先の事業内容

機械設備等の大型重量物の梱包を主体とした作業を行っています。

梱包するための荷の受け入れ、梱包後の出荷などクレーンやフォークリフトを用いた荷役作業が行われています。

### 場内巡視



「止まれ」の表示 「横断歩道」（歩行者通路）の表示

写真1 「バンニングピット（4レーン）」トラックバースとも呼ばれる場所で、荷積み、荷卸しをするためにトラックを施設に接車させるスペース。

機械設備等を輸送時に梱包する大型ケース



写真2 「梱包／荷捌き場」で説明を受ける川崎南分会長



歩行者通路（オレンジのラインの間の緑色部分）を明示

写真3 「梱包／荷捌き場」の説明を受ける分会長及び監督署長

木箱梱包（密閉木製ケース）



写真4 「保管場所／梱包場」

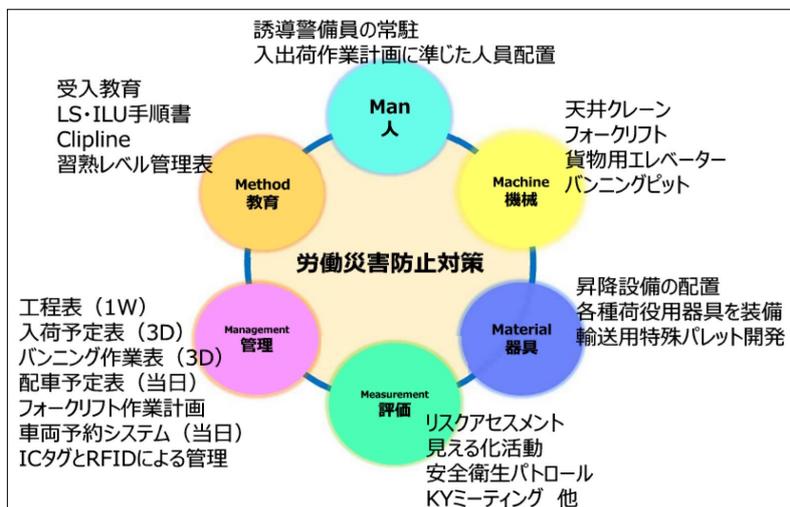
作業状況のタイムテーブル（赤の縦線が現在時刻）



写真5 「事務室」車両予約システムの説明  
車両予約システムを導入し、現時点での入庫、荷役の作業状況については、ボード一面に表示されている。車両の入庫時間と荷役作業をリンクさせて、効率化が図られている。トラックドライバーの待機時間を30分程度に抑えられている。（2024年問題への対応）



写真6 「通路」  
リスクアセスメントの実施結果を通路に掲示し、見える化を推進。



6つのMを組み合わせると人と物を総合的に管理

## 【支部の活動】

**「荷役作業安全ガイドライン説明会」の参加勧奨について**  
山口県支部が地元労働局との密接な連携による取組を行う

平成25年に策定された「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」は、陸運業に従事する労働者の荷役作業での労働災害を防止するために、陸運事業者、荷主、配送先、元請事業者などが取り組むべき事項を具体的に示したのですが、近年の労働災害の発生状況から類推しても、未だこのガイドラインが業界内に浸透しているとは言い難い状況です。

厚生労働省では、第14次労働災害防止計画において、陸運事業者及び荷主企業に対する荷役作業安全ガイドラインの周知徹底を図ることとしており、当協会でも、荷役労働災害防止対策の一環として「荷役作業安全ガイドライン説明会」を実施しております。

本記事では、多くの荷主事業者からの参加を得られた事例についてご紹介します。

当協会山口県支部では、令和6年12月10日(火)、山口県トラック協会研修会館において荷役作業安全ガイドライン説明会を実施し、総勢70名の参加者を得ました。一開催地において70名という人数の多さだけでなく、倉庫業・製造業等の荷主に該当する方が60名(86%)と、荷主サイドの参加者が多かったのが大きな特徴です。



写真はイメージです

山口県支部に説明会の参加勧奨について聞いたところ、

- ・ 山口労働局の担当官に、荷主対策に係る協力要請及び打合せを実施。
- ・ 労働災害防止団体等連絡会議において、荷主等との協議会への出席について関係構成員へ協力依頼
- ・ 荷主等との協議会において、各災防団体へ周知協力依頼（各災防団体の広報誌に掲載）を行うとともに、山口労働局へ関係荷主企業のピックアップや参加勧奨の案内文書作成を依頼

といった、地元労働局との密接な連携による取組を行ったという回答でした。

当協会では、荷役作業安全ガイドラインの普及、浸透を図るため、このような事例を全国展開し、今後とも積極的に、陸運業における荷役労働災害防止対策を進めてまいります。

荷役作業安全ガイドラインのあらまし

[https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/pdfs/niyaku-guideline\\_aramashi\\_202304.pdf](https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/pdfs/niyaku-guideline_aramashi_202304.pdf)



## 「年末・年始労働災害防止強調運動」実施中です！

～ 12月1日から1月31日 ～

陸災防では、12月1日から1月31日まで「年末・年始労働災害防止強調運動」を実施中です。

「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。

といった目標を設定し、一層積極的な安全衛生活動を展開しているところです。

しかしながら、令和6年の労働災害発生状況は、死亡災害は件数が急増した令和5年の水準から改善が見られず、また死傷災害も増加しています。「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、その対策により一層強力に取り組む必要があります。

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ります。

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す。

こうした認識の下、令和6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とおり取り組むこととしています。

各企業・事業場におかれましては、経営トップが労働災害防止のためにその所信を明らかにし、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呼びかけください。また、「職場の安全衛生自主点検表」を用いて安全衛生管理体制を確認いただくとともに、「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者に提供できるよう、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」をご活用ください。定期健康診断の完全実施と事後措置の徹底も併せてお願いいたします。

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・効果的にお取り組みいただきますようお願いいたします。

「実施要綱」及び「職場の安全衛生自主点検表」↓

<http://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/pdfs/youkou.pdf>



**年末・年始労働災害防止強調運動**

**健康診断 受診はスタート**

**向き合いましょ**

**健康結果**

12月1日  
1月31日

令和6年度年末・年始労働災害防止強調運動実施要綱

陸上貨物運送事業労働災害防止協会



## 第9回

## トラックドライバー 健康管理のポイント

～正月太り解消するには編～

保健師 椎葉 倫代



明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。年が変わると、なんとなく「今年こそは、趣味を見つけよう」「今年は〇〇に行きたいな」と気持ちも新たになりますが、皆さんはいかがですか？私は、年末年始で太るので「今年こそは痩せる」が毎年定番に挙がります。私と同じように痩せねばと思っている方もいると思います。痩せるには、食事量を減らすことや運動することですが、なかなか長続きしません（私はですが）。また減量の話かと思われるかもしれませんが、今回は、私が長続きする方法を具体的に考えてみました。正月太りを解消したい方に参考にさせていただければ幸いです。

太る・痩せるはご存じのとおり、摂取カロリーと消費カロリーの差異です。今回は、正月太りで2キロ増えた私の減量決意も込めて具体的な方法を検討しました。

**体重2 Kgを減らすには**

体重1 Kg減らすためには、7 0 0 0 kcal 減らす必要があります。

今回、私は2 Kg減らすためには、1 4 0 0 0 kcal 減らす必要があります。これをどれくらいの期間で減らすかで、1日あたりに減らすKcalの目安が変わります。

- ① 1ヶ月で減らすには、1 4 0 0 0 Kcal  $\div$  1ヶ月  $\div$  30日 = 4 6 6 Kcal
- ② 2ヶ月で減らすには、1 4 0 0 0 Kcal  $\div$  2ヶ月  $\div$  30日 = 2 3 3 Kcal
- ③ 3ヶ月で減らすには、1 4 0 0 0 Kcal  $\div$  3ヶ月  $\div$  30日 = 1 5 5 Kcal

私は、出来る限り無理したくないので、③で考えます。



1日155kcal減らせばよいとはいえ、具体的に何をするのか、検討してみます。食事だけ、運動だけ、食事と運動合わせてのいろんなパターンで考えていきます。（厚生労働省や農林水産省等の資料を参考にしました）

## ①食事だけで考える

**食事 155 Kcalのざっくりした目安**

○食事一食だけ量を変えたとすると

- ①朝食の例〈ご飯・味噌汁・魚の塩焼き・納豆・野菜〉だと、  
500～600Kcalなので、3分の1を減らす  
②昼食や夕食は、700～800kcalくらいなので、  
どちらかを5分の1くらい減らす

○3食でちょこっとずつ量を変えたとすると

一食あたり、50kcalくらいずつ減らす

- ①朝食だと10分の1  
②昼食や夕食だと、16分の1

**食事 155 Kcalのざっくりした目安**

○食品

①飲み物

甘いソフトドリンク1杯 カプチーノ1杯

アルコール：缶ビール350ml ワイン1.5杯 日本酒1合 焼酎25度1杯

②おやつ

クッキー2枚 ポテトチップス半袋 バニラアイス ショートケーキ半分くらい

③食事の一部

ご飯半分 パン6枚切り1枚 うどん4分の1 パスタ半分 中華麺半分

④調味料

マヨネーズ大さじ1.5杯 ドレッシング大さじ3杯

○調理の仕方

①揚げる→焼く、蒸す、茹でる

・フライドポテト→茹でじゃが

②部位を変える

・唐揚げ→鶏皮を外す、むね肉やささみ ・豚バラ→もも



## ②運動だけで考える

**運動・活動 155 Kcalのざっくりした目安**

①運動

ウォーキング30分 ジョギング15分 サイクリング20分 縄跳び10分

筋トレ30分

ゴルフ（カート使用）35分

②日常生活

階段の昇り降り15分 徒歩30分 自転車20分 軽いストレッチ30分

ペットの散歩30分

買い物50分 立ち話45分 掃除機1時間 拭き掃除40分 料理60分

食器洗い45分

ガーデニング30分 子供と遊ぶ30分 洗車1時間 雪かき20分



③155キロカロリーの半分80キロカロリーで考える

## 80キロカロリーのざっくりした目安

これまであげた155キロカロリーの約半分ですが、イメージしやすいようにあげてみました。

### ○食事

ご飯を3食ごと一口分 パン8枚切り1枚 パスタ3分の1 甘味飲料水  
クッキー1枚  
甘味ヨーグルト→無糖ヨーグルト ポップコーン→バターなしポップコーン  
サラダドレッシング→ノンオイルドレッシング

### ○運動・活動

テレビ見ながら足踏み30分 電話しながら部屋を歩く20分 軽いストレッチ10分  
階段の昇り降り5分 家事20分 座ったまま足をもち上げる腹筋やエクササイズ15分

食事と運動・活動をそれぞれ挙げてみた結果、私がこれから毎日155キロカロリー減らすためにできそうなことを考えました。

## 私の155キロカロリーのざっくりした目安

- ・食パン6枚切り1枚→半分（残りは冷凍保存）+ ラジオ体操第1第2（30kcal）+ 家事10分
- ・揚げ物→煮物、蒸し物、焼き物
- ・マヨネーズ→レモン汁、ノンオイルドレッシング + ラジオ体操第1第2
- ・テレビ見ながら座ったまま足をもち上げる腹筋やエクササイズ15分+ 毎食ご飯一口残す

### \* 食事で満足感が欲しい場合

- ・クッキー2枚（150カロリー）→りんご1個（80カロリー）
- ・唐揚げ1個減らして、野菜多めに

私ができそうなことを挙げてみると、食べることは好きで、運動は苦手なことを再認識しました。



日々いろいろあるので、毎日目標どおりにはいきません。多少のでこぼこがあっても大目に見ながら、無理なくやっていきたいと思います。

3ヶ月後、乞うご期待ください！

【連載】書類送検の違反条文に学ぶ（第5回）

## 主たる用途外の使用について

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で公開している「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。

### 【用途外使用】

全産業の公表事案には、一定の危険な機械等で主たる用途以外の使用により書類送検された事例があります。具体的には「ドラグ・ショベル」、「木材グラブ機」「移動式クレーン」などの機械です。陸運業では、フォークリフトで荷をつり上げる、引っ張る、押す等の用途外使用のほか、フォーク上のパレットに労働者を搭乗させて作業を行うなど大変危険な使い方がまだまだ見られます。用途外の使用を制限する安衛則第151条の14では、ただし書きで「労働者に危険を及ぼすおそれのないときは、この限りでない」旨の規定がありますが、これについての行政の通知では、「ただし書の“危険を及ぼすおそれのないとき”とは、フォークリフト等の転倒のおそれがない場合で、…、かつ、パレット等をフォークに固定すること…等の措置を講じたときをいうこと」としており、極めて限定されています。これに関連して、陸災防の会員は、陸上貨物運送事業労働災害防止規程第49条で“フォークリフトを従業員の昇降に使用しないこと”とされていますので、ご承知おき願います。

なお、フレキシブルコンテナ（フレコン）をフォークでつり上げる作業は、安衛則第151条の14の「主たる用途以外の使用の制限」に該当するおそれがあります。

この場合、フォークリフトの横転のおそれがないことを前提として、①クレーンアーム、フックなど専用のアタッチメントを使用すること。②①のアタッチメントを使用しない場合は、一定の作業方法、作業基準で行うこととしています（詳細は、フレキシブルコンテナに関する安全作業基準 平成21年10月改訂 日本フレキシブルコンテナ協会、陸災防参照）。

この作業は、あくまでフォークリフトの横転のおそれがない場合としていますので、作業箇所の路面が凸凹であっても、平坦であっても、作業に追われて急旋回・急停止等になりがちなのが想定される場合は、原則に戻り、つり上げ可能なクレーン等の使用に改めるべきです。



また、作業者がテールゲートリフターの昇降板へ搭乗しテールゲートリフターを操作することに関しては、令和5年3月28日付けの行政通知で「テールゲートリフター製造者がテールゲートリフターの動作時に作業員の搭乗を認めていないにもかかわらず、当該テールゲートリフターの動作時に労働者を搭乗させることは、安衛則 151 条の 14 の主たる用途以外の使用に当たる場合がある」として、実質的に使用を禁止していますので、ご注意ください。

### （主たる用途以外の使用の制限）安衛則第151条の14

事業者は、車両系荷役運搬機械等を荷のつり上げ、労働者の昇降等当該車両系荷役運搬機械等の主たる用途以外の用途に使用してはならない。ただし、労働者に危険を及ぼすおそれのないときは、この限りでない。

次号に続く

皆様から好評を博しております精神科医夏目誠先生ご執筆による「マコマコ博士のメンタルヘルス」につきましては、夏目先生のご厚意により令和7年も引き続き連載いたします。ついでに今号より「マコマコ博士のメンタルヘルス2025」としてあらためて連載スタートいたします。今後ともメンタルヘルス（心の健康）確保にお役立てください。

【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 2025  
(第1回)テーマ「ストレス解消シリーズ」  
運動で気分転換

精神科医 夏目 誠

## 歩くことは人間にとって最良の薬である:ヒポクラテス

## 事例

会社で毎年行われる「ストレスチェック検査」。「高ストレス」者面談を希望した42歳、赤木太郎さん（仮名）です。彼は「先生、ストレス過剰は分かっています。どうすれば気分転換、ストレス解消になりますか？」と真摯な表情で尋ねました。「趣味を楽しめば？」と言えば、「趣味と言えるほどのものはありません」と即座に言いました。

「散歩はするの？」、「先生、散歩が気分転換になるのでしょうか？」と。「なるとも。昔からある気分転換法です。近所をブラブラ歩けば、外の風が気持ちよいです」、「体を動かすことが気分転換の第一歩ですよ。今日から始めてみましょう」と勧めました。

なぜ運動が良いのか、以下に説明をします。

## ストレス対処に運動が有効！

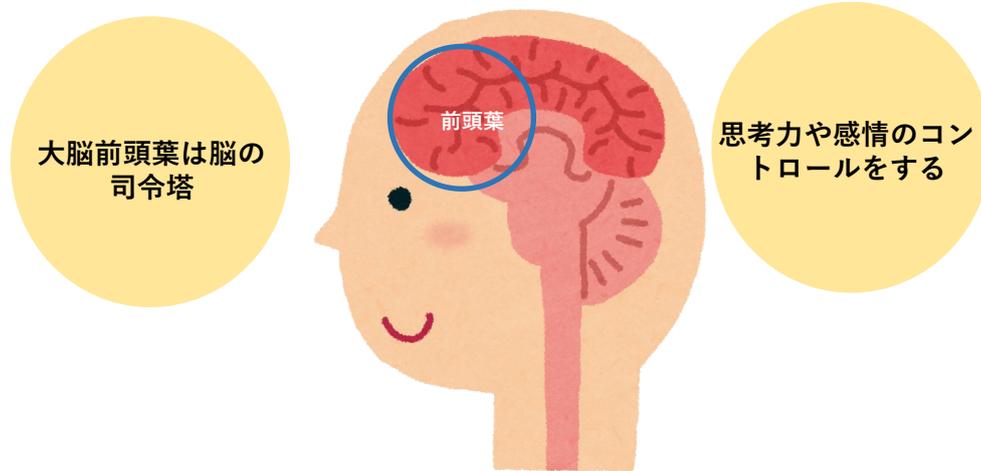
## 1. 運動に副作用はない！



運動、動物は動くことが特徴ですから、本能に基づく自然なものです。

その中でも散歩は有酸素運動の代表的なもの。有酸素運動とは、筋肉を動かす際にエネルギー源として体内にある糖質や脂質と共に酸素が使われる運動のことです。長時間継続可能な軽度または中程度の負荷の運動を言います。

## 2. 有酸素運動は人の前頭葉を鍛えます



運動によって脳の前頭葉に新鮮な酸素が送り込まれると、注意力・思考・意欲などが13%も上昇すると言われています。

## 3. 強めの運動は脳由来神経栄養因子を増加



強めの運動はBDNFを増加させます。BDNFは神経の「栄養」のようなもので、新しい神経を作ったり、神経を発達・成長・増殖させたり、神経と神経をつなげたり、神経をダメージから保護したりといったはたらきを持つと考えられています。BDNF（脳由来神経栄養因子）は多くの精神疾患の発症に関わっている

#### 4. リラックスさせ、グッスリ眠れます

「メンタル不調者」  
の体力増強にも有用



精神を安定させるセ  
ロトニンが分泌され  
ます

運動をすれば神経伝達物質であるセロトニンが分泌・活性化され、リラックスできます。夜になれば脳の松果体で脳内に蓄えられたセロトニンから睡眠ホルモンであるメラトニンが作られグッスリ眠れるのです。

怒りコントロールは難しい⇒腹筋20回 ジョギング30分  
100Mダッシュを3回

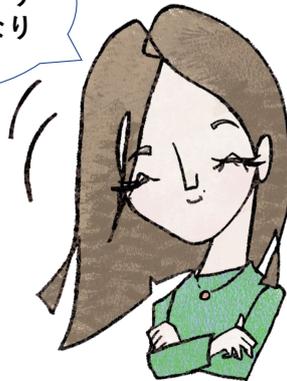


怒りのコントロールは難しいです。対応の1つとして激しい運動が発散に繋がります。100mダッシュを繰り返すなどです。汗をかいた後にシャワーを浴びれば、怒りが汗とともに流れ去ります。

最後に「マコトの一言」で締めくくります。

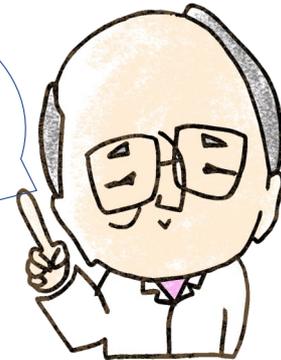
## マコトの一言

散歩など体を動かすとすっきりした気分になりますね？



秋吉 | 夏目

心を安定させるセロトニンが分泌され、脳の前頭葉などの働きが良くなるからです。



【厚生労働省からのお知らせ】

### 不安や悩みを抱える方への相談について

厚生労働省は、年齢、性別を問わず、不安や悩みを抱える方への相談窓口を設置しています。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

不安や、生きづらさを抱える方への電話やSNSの相談窓口を分かりやすく紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



動画「知らせてほしい、心のSOS」

<https://youtu.be/Rtz8ZVWsFgE>

動画「こころのサインに気づいたら（YouTube：MHLWchannel）」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWjI0JFBle6i4eyYatP33rq0>

# 令和7年度「安全衛生標語」を募集します！

## 安全衛生意識の向上に繋がる標語応募にお取り組みください！

当協会では、陸運業で働く人々の安全と健康を守り、労働災害の防止に取り組んでいくことを呼びかける「安全衛生標語」を募集いたします。

入選作品は最も優れたものを最優秀賞、それに次ぐものを優秀賞とし、当協会の安全ポスター等に用いる他、会員企業・事業場で広く活用していただくこととしております。

なお、入選作品につきましては、令和7年11月13日(木)に群馬県高崎市にて開催する第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会において表彰いたします。

皆様からの多数のご応募をお待ちしております。

### 募集の目的

企業・事業場における安全衛生意識の高揚を図り、自主的な安全衛生活動の推進に寄与すること。

### 主催

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

### 標語のテーマ

次の3部門について、陸運業で働く人々の安全と健康を守り、労働災害の防止に取り組んでいくことを、具体的かつ簡明な表現で呼びかけるもの

#### (1) 荷役部門

荷役作業における労働災害の防止を呼びかけるもの

[テーマ例]

- ア 荷役作業時の墜落・転落又は転倒の防止に関するもの
- イ 荷主等との連携に基づく災害防止に関するもの
- ウ 高年齢労働者の荷役労働災害防止に関するもの
- エ 法令の遵守や自主的な安全衛生活動の推進に関するもの
- オ 危険予知活動、リスクアセスメント等の実施に関するもの
- カ フォークリフト、テールゲートリフター、ロールボックスパレット等による災害防止に関するもの

#### (2) 交通部門

交通労働災害の防止を呼びかけるもの

[テーマ例]

- ア 過労運転防止のための運行管理（適切な休憩の付与等）に関するもの

イ 高年齢運転者の交通労働災害防止に関するもの

ウ 法令の遵守や自主的な安全衛生活動の推進に関するもの

エ 交通KY（交通危険予知活動）の実施に関するもの

オ 安全運転の実施に関するもの

#### (3) 健康部門

健康の確保・増進を呼びかけるもの

[テーマ例]

- ア 健康診断の実施と事後措置の徹底に関するもの
- イ ストレスチェック等のメンタルヘルス対策に関するもの
- ウ 過重労働対策（恒常的に時間外労働を発生させない労働時間管理等）の徹底に関するもの
- エ 腰痛予防に関するもの

### 応募の資格

次のいずれかに該当する方（家族の方を含みます。）

- (1) 当協会の会員事業場の役員・従業員である方
- (2) 当協会の労働災害防止活動にご理解・ご支援をいただいている企業、団体、事業場等の役員・従業員である方
- (3) 当協会支部の役職員の方

### 応募の方法

- (1) 作品は、自作で、未発表のものに限ります。どの部門についても応募いただけますが、1部門の作品数は、お一人につき、3点以内としてください。

- (2) 応募用紙は、当協会のホームページからダウンロードできます。「令和7年度『安全衛生標語』募集のご案内」のページをお開きください。この応募用紙は、「個人用」と「事業場一括応募用」の2種類があります。事業場で何人かの方々の作品を取りまとめて応募される場合には、「事業場一括応募用」の用紙をお使いください。
- (3) ホームページからダウンロードした応募用紙によらない場合は、応募作品のほか、必ず次の事項を記載した内容のものでご応募ください。
- ア 応募者の氏名とふりがな  
イ 応募者の勤務先  
勤務先名（例えば、〇〇会社〇〇支店〇〇…〇〇課）  
勤務先の住所・郵便番号と電話番号
- ウ 応募する部門の別（「荷役」、「交通」、「健康」）  
事業場で何名かの方々の作品を取りまとめて応募される場合には、どの作品がどの方のものであるかも明らかにしていただき、また、応募の取りまとめをされた方の氏名と連絡先も記載してください。
- (4) 記入を終えた上記(2)又は(3)の応募用紙等は、Eメール、ファックス、郵送（葉書、封書）等の方法により、当協会宛てお送りください。
- (5) 上記(2)又は(3)の応募用紙等に記載された個人情報、当協会が責任をもって管理し、入選作品の選考時における確認と入選の通知、賞品の発送及び入選者の公表のためのみに利用し、その他の目的での使用や第三者への提供はいたしません。

### 募集の締切

令和7年3月31日(月)

郵送による場合は、3月31日当日までの消印のあるものを有効とします。

### 入選作品

- (1) 入選作品数は、次のとおりとします。

	入選作品数
最優秀賞	3作品（各部門ごとに、1作品）
優秀賞	3作品（各部門ごとに、1作品）
入選	6作品（各部門ごとに、2作品）

- (2) 令和7年4月に、当協会において入選作品を決定して、入選者ご本人又は応募の取りまとめをされた方に通知いたします。なお、作品の文言について、より具体的かつ簡明な表現となるように、若干の変更をお願いする場合があります。
- (3) 入選作品は、令和7年5月に当協会のホームページにて公表するとともに、広報誌「陸運と安全衛生 5月号」に掲載します（いずれも、作者の氏名、勤務先の会社、団体等の名称、所属する都道府県支部名を含みます。）。
- (4) 令和7年11月13日(木)開催の第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会 in 群馬の式典で、入選作品とともに、入選者の方に対する表彰を行います。また、代表1名の方については、式典当日、当協会の会長から直接、壇上にて表彰状及び賞品をお渡しいたします。なお、自宅（又は職場）から大会会場（群馬県高崎市）までの往復の交通費及び宿泊費は、ご負担いただきますようお願いいたします。
- (5) 入選者には、表彰状のほか次の賞品をお贈りします。

	賞品
最優秀賞	2万円分の図書カード
優秀賞	5千円分の図書カード
入選	3千円分の図書カード

- (6) 入選作品の著作権は、当協会に属するものとします。

また、入選作品は、当協会が作成する安全ポスター等の印刷物、ホームページ等で用いる他、会員企業・事業場で広く活用していただきます。

### 応募先・お問合せ先

〒108-0014 東京都港区芝 5-35-2 10階  
陸上貨物運送事業労働災害防止協会  
業務部 広報課

TEL：03-3455-3857 / FAX：03-3453-7561

E-mail：r7hyougo@rikusai.or.jp

### ホームページ

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

**小企業無災害記録表彰〔令和6年12月〕**

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	株式会社健翔	8名	令和2年12月1日～令和5年11月30日	静岡県
第1種	大島倉庫運輸有限会社本社営業所	24名	令和3年10月29日～令和6年10月28日	群馬県
第3種	有限会社天竜運輸倉庫	13名	平成29年10月3日～令和6年10月2日	静岡県
第4種	共栄運輸株式会社富士営業所	9名	平成22年5月1日～令和2年4月30日	静岡県
第4種	有限会社八大運輸	6名	平成26年9月1日～令和6年8月31日	福島県

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。

## 「安全衛生教育促進運動」を展開中です！

### 正しい知識で 職場を安全・健康に！

「安全衛生教育促進運動」は、労働災害防止のために不可欠な安全衛生教育、とりわけ労働安全衛生法に基づく教育等を促進するため、平成25年度から、中央労働災害防止協会（中災防）が主唱し展開している運動です。

（実施期間：2024年12月1日～2025年4月30日）

厚生労働省の後援のもと、陸災防を含む業種別労働災害防止協会や都道府県労働基準（労務安全衛生）協会（連合会）等及び全国的な安全衛生関係団体が一体となって展開している運動です。

労働災害を防止するためには、雇入れ時教育、職長等教育、作業内容変更時教育、技能講習、特別教育等を徹底するとともに、安全推進者、管理職などに対する安全衛生教育、職長等を含めた安全衛生業務従事者に対する能力向上教育などを推進することが大変重要となります。

年度初めは、新入社員、作業内容が変更となる者など教育・研修の対象者が増えることを踏まえ、事業場に必要なる教育・研修について改めて確認し、早い時期から計画的に準備を進めて着実に実施しましょう。

運動の実施要領等、詳しくは[安全衛生教育促進運動サイト](#)をご覧ください。

「安全衛生教育促進運動」で検索！

令和6年度 2024年12月1日▶2025年4月30日

## 安全衛生教育促進運動

事業者の皆さん！

労働安全衛生法により  
 雇入れ時教育 職長等教育 技能講習 特別教育  
 などが**義務づけ**られています。



正しい知識で 職場を安全・健康に！

労働災害を防止するためには、雇入れ時教育、職長等教育、作業内容変更時教育、技能講習、特別教育等を徹底するとともに、安全推進者、化学物質管理教育、産業保健スタッフ、管理職などに対する安全衛生教育、情報提供作業従事者・管理者に対する労働衛生教育、職長等を含めた安全衛生業務従事者に対する能力向上教育などを推進することが大変重要となります。  
 年度初めは、新入社員、作業内容が変更となる者、新たに危険有害業務に従事する者など教育・研修の対象者が増えることを踏まえ、事業場に必要なる教育・研修について改めて確認し、早い時期から計画的に準備を進めて着実に実施しましょう。

主催：中央労働災害防止協会 後援：厚生労働省

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 ～



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及び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。

本研修では、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

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
青森	3月上旬予定	青森県トラック協会研修センター	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(木)	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
京都	1月23日(木)	京都アスニー	香川	2月7日(金)	香川県トラック総合会館
奈良	2月21日(金)	奈良県トラック会館			

《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。

**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

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
福島	2月5日(水)	福島県トラック協会 県中研修センター	福岡	1月30日(木)	福岡県トラック総合会館
神奈川	2月25日(火)	神奈川県トラック総合会館	鹿児島	2月4日(火)	鹿児島県トラック研修センター
愛媛	1月27日(月)	愛媛県トラック 総合サービスセンター			

事業主の皆さまへ

# 労働者死傷病報告の報告事項が改正され、 電子申請が義務化※されます

令和7年（2025年）1月1日施行

労働者が労働災害等により死亡し、又は休業したときには、事業者は所轄の労働基準監督署に労働者死傷病報告を提出しなければなりません（労働安全衛生規則第97条）。

今般、労働者死傷病報告の報告事項について、災害発生状況をよりの確に把握すること等を目的として、以下のとおり改正します。

※ 経過措置として、当面の間、電子申請が困難な場合は書面による報告が可能です。

## 主な改正内容

これまで自由記載であった①、②、③、⑤について該当するコードから選択できるようになり、④については留意事項別に記入できるように記入欄が5分割されました。

The image shows a screenshot of the '労働者死傷病報告' (Laborer Death, Injury, and Disease Report) form. Red boxes and callouts highlight the following sections:

- ① 事業の種類**: The top section for industry classification, with a callout pointing to the '事業の種類' (Type of Business) field.
- ② 被災者の職種**: The section for job classification, with a callout pointing to the '職種（日本標準職業分類）' (Job Type) field.
- ③ 傷病名及び傷病部位**: The section for injury name and location, with a callout pointing to the '傷病名' (Injury Name) and '傷病部位' (Injury Location) fields.
- ④ 災害発生状況及び原因**: The section for disaster occurrence status and cause, with a callout pointing to the '災害発生状況及び原因' (Disaster Occurrence Status and Cause) field.
- ⑤ 国籍・地域及び在留資格**: The bottom section for nationality, region, and residence status, with a callout pointing to the '国籍・地域及び在留資格' (Nationality, Region, and Residence Status) field.

**①事業の種類**  
日本標準産業分類から該当する細分類項目を選択してください。  
(例) 製造業>食品製造業>水産食品製造業>水産缶詰・瓶詰製造業

**②被災者の職種**  
日本標準職業分類から該当する小分類項目を選択してください。  
(例) 生産工程従事者>製品製造・加工処理従事者（金属製品を除く）>食品製造従事者

**③傷病名及び傷病部位**  
該当する傷病名及び傷病部位を選択してください。  
(例) 傷病名：負傷>切断  
傷病部位：頭部>鼻

**④災害発生状況及び原因**  
5つの記入欄にそれぞれ記入してください。

**⑤国籍・地域及び在留資格**  
該当する国籍・地域及び在留資格を選択してください。

※電子申請義務化に伴う略図の取扱いについて  
従前の手書きでの作成とは異なり、イラスト等の「略図」のデータを添付してください。「略図」を手書き等で作成後、携帯電話等で写真を撮ってそのデータを添付していただいても構いません。

- 詳しいご活用方法はこちらをご参照ください  
帳票入力支援サービスを活用した労働者死傷病報告の電子申請方法について  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001292159.pdf>
- 動画はこちら（YouTubeへリンクします）  
帳票入力支援サービスを活用した労働者死傷病報告の電子申請方法について  
<https://www.youtube.com/watch?v=mw5UJ554IEA>

電子申請に当たっては

## 労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷 に係る入力支援サービス

をご活用ください

電子申請に当たっては、【労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス】をご活用いただくことでスムーズに申請できます。



厚生労働省ポータルサイト「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス」は、企業の皆様が所轄の労働基準監督署に行う届出の作成を支援します。

届出する帳票の作成・印刷のほか、ガイダンスに基づき入力した情報をe-Govを介して直接電子申請することが可能です。

また、入力した情報はお使いの端末に保存できますので、作業の一時中断や、再申請などの場合に再利用が可能です。

※ 令和7年1月1日より、以下の報告も電子申請が義務化されます。これらの報告にも、入力支援サービスをご活用ください。

- 総括安全衛生管理者/安全管理者/衛生管理者/産業医の選任報告
- 定期健康診断結果報告
- 心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告
- 有害な業務に係る歯科健康診断結果報告
- 有機溶剤等健康診断結果報告
- じん肺健康管理実施状況報告
- 事業の附属寄宿舍内での災害報告

スマートフォンからの電子申請も可能です/  
入力支援サービスを活用した電子申請はこちらから▶  
厚生労働省HPにリンクします



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局・労働基準監督署

【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。



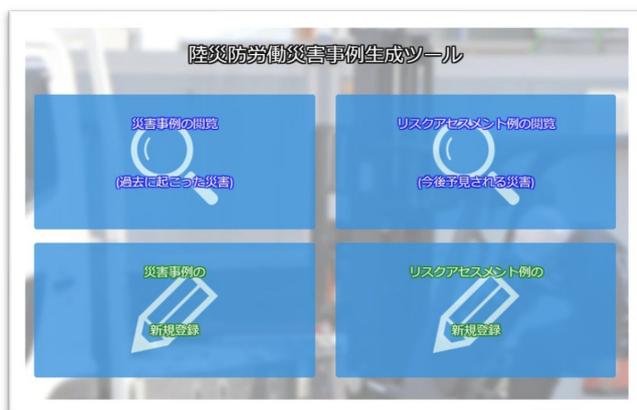
同じ過ちを繰り返さないためには、災害事例をもとに、従業員に対して、災害が発生した状況やその対策、正しい作業手順などを社内教育等を通じて周知していくことが重要です。

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

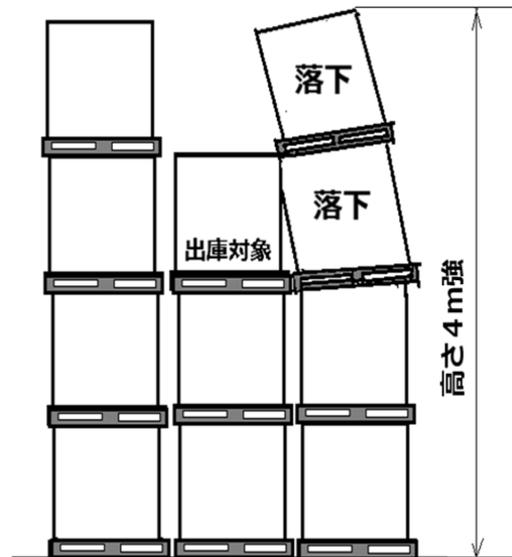
## 四段積みフレキシブルコンテナの 崩壊による死亡事故

- 1 事業の種類：陸上貨物取扱業  
(従業員数11人)
- 2 発生日時：4月 午後0時30分頃
- 3 被災者：61歳 男性、経験期間17年  
フォークリフト運転業務従事者
- 4 傷病部位：骨盤・頸椎・右足骨折（死亡）
- 5 事故の型：崩壊、倒壊
- 6 起因物：荷姿の物（フレキシブルコンテナ）
- 7 災害発生状況

- (1) 被災者は、倉庫内で平パレットに積載されたフレキシブルコンテナ（粉末クエン酸 1 t 入り）が四段積みされた集団はいから、フォークリフトを使用して、はいくずし作業を行っていた。
- (2) 出荷予定のフレキシブルコンテナの隣のフレキシブルコンテナ四段積みのはいが、出庫対象のはいにもたれかかっているため、このままでは取り出せない状態であったので、フォークリフトから下車し、問題の箇所を確認しようとした。
- (3) 問題箇所から2.5m離れた所に近寄ったとき、もたれかかっていた三段目と四段目のフレキシブルコンテナが被災者の方に崩れ落ち、四段目のフレキシブルコンテナの下敷きとなった。
- (4) 悲鳴を聞いた同僚が救出したが、骨盤・頸椎・右足の骨折等を負い、5月に死亡した。

### 8 事故の原因と問題点

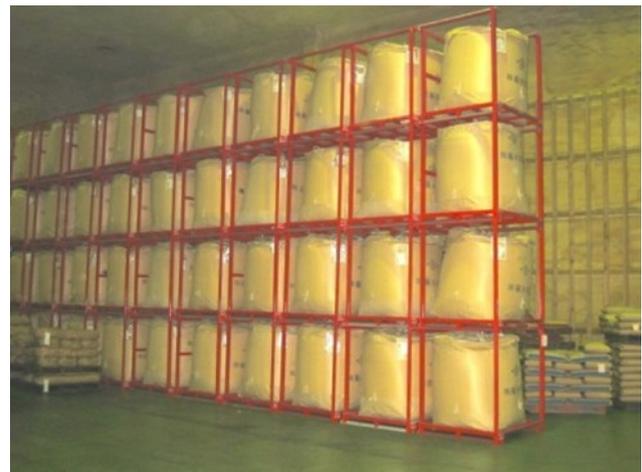
- (1) フレキシブルコンテナの上面は平らになりにくいため、パレット積みされたフレキシブルコンテナを段積みするとはいが傾く可能性がある。
- (2) 上面を平らにならして段積みしても三段、四段と段数を増すと次第に傾きが大きくなる可能性があり、非常に危険である。
- (3) 当該はいくずし作業の場合、最上段の四段目から順次、フォークリフトのフォークをパレットに挿入して、降ろすことになる。この場合フォークの高さが標準マストの最大揚高である約3mとなるが、はい作業主任者を選任し、安全確認がなされた様子は見当たらない。



- (4) 当該事故の場合、フォークリフト運転者がフォークリフトから下車し、はいくずし作業のためはいに近づいたことから、フォークリフト運転者のみの作業とはみなされず、はい作業主任者の選任が必要となる。

### 9 再発防止対策

- (1) フレキシブルコンテナを三段以上積む場合はポータブルラックを使用すること。  
(下図参照)



- (2) ポータブルラックを使用しない場合は、フレキシブルコンテナの落下を防止するため、ロープで縛り、網を張る等の措置を行うこと。
- (3) はいくずし作業を開始する前に、はい作業主任者がはいの落下・崩壊の危険がないことを確認後、作業開始を指示すること。

## 業種別労働災害発生状況（令和6年速報値）

令和6年12月9日現在

死亡災害						
	令和6年1～11月 [速報値]		令和5年1～11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	631	100.0	609	100.0	22	3.6
製造業	116	18.4	113	18.6	3	2.7
建設業	207	32.8	175	28.7	32	18.3
交通運輸事業	7	1.1	7	1.1	0	0.0
陸上貨物運送事業	91	14.4	90	14.8	1	1.1

死傷災害						
	令和6年1～11月 [速報値]		令和5年1～11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	113,193	100.0	110,780	100.0	2,413	2.2
製造業	22,649	20.0	22,525	20.3	124	0.6
建設業	11,779	10.4	12,094	10.9	-315	-2.6
交通運輸事業	2,554	2.3	2,477	2.2	77	3.1
陸上貨物運送事業	13,862	12.2	13,551	12.2	311	2.3

### 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12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1～11月	91	18	2	10	2	4	12	35	0	8
令和5年1～11月	90	20	2	3	4	6	9	40	0	6
対前年増減	1	-2	0	7	-2	-2	3	-5	0	2

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

### 事故の型別 死傷災害発生状況（陸上貨物運送事業 速報値）

令和6年12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1～11月	13,862	3,581	2,525	992	598	349	749	1,397	686	13	2,413	559
令和5年1～11月	13,551	3,522	2,455	978	572	332	689	1,448	684	9	2,377	485
対前年増減	311	59	70	14	26	17	60	-51	2	4	36	74

(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91人となり、前年同月と比べて1人の増加となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が35人と最も多く発生しているものの、前年同月からは5人の減少となっている。

#### [死傷災害]

死傷災害は13,862人となり、前年同月と比べて311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、「転倒」（+70人）、「激突され」（+60人）、「墜落・転落」（+59人）、「動作の反動・無理な動作」（+36人）、「飛来・落下」（+26人）が大きく増加している。一方で、「はさまれ・巻き込まれ」（-51人）が減少している。

## 陸運業 死亡災害の概要（令和6年）

令和6年12月9日現在  
陸災防調べ

災害発生 年月日	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11月 26日	激突され	トラック	男性	47	貨物自動車運 転者	6年	荷台上 でのラッ シングベ ルトの荷 締め作 業	被災者は、11.7tバン型トラックにロールボックスパレット計30本（約3t）を載せ、荷主先へ運送中、荷主先の数百m手前の路肩（上り勾配約8度）に停車した。その数分後、トラックの後部扉から数m後方の道路上でロールボックスパレット10枚（約1t）の下敷きになっている被災者を通りがかりの運転者が発見した。後部扉の内側に傷は無く、パレットを固定していたラッシングベルトは荷締機から外れていた。トラックを傾斜地で停車し、荷台に乗込み、ラッシングベルトを締め直す作業を行った時に荷締機からベルトが抜けパレットが動き出したと推定される。
6年11月 26日	交通事 故（道 路）	トラック	男性	51	貨物自動車運 転者	28 年	貨物自 動車の 運転	高速道路において大型トラックを運転中、バーストして走行車線に停車中の大型トラックに追突した。
6年11月 22日	交通事 故（道 路）	トラック	男性	66	貨物自動車運 転者	35 年	自動車 運転	被災者は自動車運転者の業務として高速道路を走行していたところ、高速道路の右ガードロープに衝突した。居眠り運転が原因と推定される。
6年11月 15日	墜落、転 落	トラック	男性	56	貨物自 動車の 運転者	15 年	荷積み 作業	荷積み先の倉庫において、被災者はトラック荷台のパレットに積まれた米袋に乗り、フォークリフトにより運ばれてくる米袋を手作業で積み込みを行っていた。被災者の合図により、フォークリフト運転者がフォークリフトを後退させたところ、被災者は荷台上の米袋から地面に転落し頭部を強打した。入院加療していたが死亡した。保護帽は着用していなかった。墜落防止措置は講じていなかった。
6年11月 14日	墜落、転 落	その他 の仮設 物、建築 物、構築 物等	男性	70	積卸し 作業者	14 年	冷凍食 料品の 出荷作 業	冷蔵倉庫内の冷凍庫において、冷凍食料品の出荷作業を行っていた被災者が冷凍食料品を保管する棚（高さ約2.1m）とフォークリフトの間で倒れていたところを発見され、医療機関に搬送されたが、重症頭部外傷により2日後に死亡した。被災者は、フォークリフトにより当該棚とほぼ同じ高さに上昇させたパレットに手作業で冷凍食料品を積み込む作業中、当該棚の上から墜落したものと推定されている。墜落防止措置は講じていなかった。
6年11月 6日	飛来、落 下	荷姿の 物	男性	48	運転者	6年	ハンドリ フトを用 いた積 込み作 業	パレット荷物をハンドリフトで積み込み作業中、大型トラック荷台内でパレット上の荷物が崩れ被災者頭部へ落下したものの。
6年11月 1日	崩壊、倒 壊	木材、竹 材	男性	59	貨物自 動車の 運転者	20 年	トラック のグリス アップ作 業	丸太を運送する貨物自動車（積載重量12.8t）の運転者である被災者が、港内にある材木置場にて荷卸し待ちをしていた際に、荷台の右側でグリスアップ作業を行っていたところ、丸太を固縛するチェーンのフックが外れ、丸太が崩壊し、被災者の頭部に激突したものの。チェーンに損傷はないが、外れ止め用のピンが刺さっていなかった。また、荷卸し待ちのため、落下防止用のスタクションが荷台から外された状態であった。
6年10月 30日	はさま れ、巻き 込まれ	トラック	男性	58	運転者	15 年	トラック 後方扉 の歪み 直し	出荷場でコンテナ型トラックの積み込み作業が終了し、後部扉を閉めようとしたが扉に歪みがあって閉まらなかった為、運転手と被災者で話し合い、トラックを後進させて建物に当てて歪みを直すこととした。運転手がトラックを後進させて建物に当て、トラックを前進させて扉のゆがみを確認したところ、被災者が倒れていたのを発見した。トラック後部と建物との間に挟まれて被災したものと推定される。

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
令和6年10月28日	交通事故(道路)	トラック	男性	52	貨物自動車運転者	30年	海上コンテナ輸送	トレーラーで国道を北進中、交差点を通過する際、トレーラー右前輪が中央分離帯ブロックに乗り上げ、そのはずみでトレーラーヘッド左前部が歩道側ガードレールに衝突した。被災者はシートベルトをしておらず、衝突時に車外へ投げ出されたもの。
6年10月22日	交通事故(道路)	トラック	男性	28	貨物自動車運転者	5年		冷凍食品を配送中の大型トラックを運転していたところトンネル入口の壁に衝突して頭部を負傷し、搬送先の病院において死亡が確認された。
6年10月12日	転倒	荷姿の物	男性	71	貨物自動車運転者	40年		被災者は、荷卸し先の倉庫内にて、建具用のベニヤ板30枚(総重量約150kg)をロールボックスパレットに乗せて運搬していたところ、何らかの原因で荷とともに転倒し、頭部をコンクリート製の地面に打ち付けたもの。なお、災害発生時に目撃者はおらず、被災者は翌朝に死亡した状態で発見された。
令和6年9月28日	飛来、落下	トラック	男性	57	貨物自動車運転者	24年	荷役作業	出張先の構内において、荷卸しのためトラックを停止し、後部観音扉を開けたとき、被災者にパレット荷物(220kg程)が落下してきて当たり転倒、負傷したもの。被災者は、頸部骨折及び脊髄損傷により療養していたが、死亡した。トラックに積載した荷物の固定をしていなかった。
6年9月9日	墜落、転落	フォークリフト	男性	57	貨物自動車運転者	11年	電球の交換作業	被災者は、貸倉庫において、フォークリフトで持ち上げたパレット(45枚)の上(床面からの高さ約8m)に乗って電球の交換作業を行っていたところ、同パレットが崩れ、コンクリートの床面に墜落し、死亡したもの。
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。

(注) 後日、内容については、削除又は記載内容を修正する場合があります。

# みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。



**咳エチケット**  
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。  
マメゾウくん



**手洗い**  
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。  
コマメちゃん



インフルエンザに関する情報

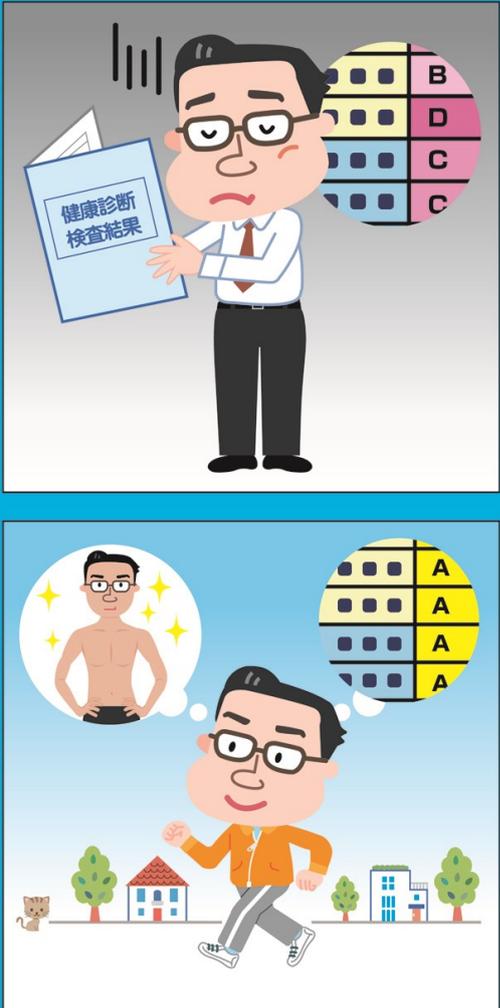
今冬 インフルエンザ

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になります。



## 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！



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 向き合いましたよう 健診結果」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。

本ポスターを健康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/)

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

安全ポスター No.86

## 編集後記

本年も何とぞよろしくお願いいたします。今年の干支、脱皮を繰り返し成長する巳（蛇）同様、陸災防も成長し、会員の皆様のお役に立てるよう取り組んでまいります。

「年末・年始労働災害防止強調運動」を実施中です。今一度、安全パトロールや定期健康診断の事後措置の徹底等、要綱記載の事項にお取り組みください。

本年の全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会は群馬県で開催します。一年間、本誌表紙で群馬県の観光地や名産をご紹介しますので併せてよろしくお願いいたします。

今月の表紙 高崎だるま（群馬県高崎市）

江戸中期天明の飢饉の頃、少林山達磨寺の和尚が達磨大師画を元に木型を彫り、作り方を伝授したことで広まりました。まゆ毛は鶴が、鼻から口ひげは亀が向かい合っています。毎年1月1日・2日には約50のだるま業者が出店する高崎だるま市が開催され、多くの人でにぎわいます。

陸運と安全衛生 2025年1月号 No.671

2025年1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))