

陸運と安全衛生

荷主と連携 荷役作業の危険を共有 リスク排除で安全確保！！

陸災防 令和7年度安全衛生標語 荷役部門優秀作品

2025
7
No.678



諏訪峡のラフティング（観光ぐんま写真館提供）

- ・令和6年度「過労死等の労災補償状況」発表
- ・近年のフォークリフトによる災害発生の特徴と問題点

令和6年度「過労死等の労災補償状況」発表 (1)

【熱中症対策シリーズ】

熱中症を防ごう！（陸運業の対策）② (3)

熱中症発症時の対処方法の解説

近年のフォークリフトによる災害発生の特徴と問題点 (6)

安全

「令和7年度(第5回)フォークリフト安全の日」が開催されました (10)

【連載】

荷役労働災害防止コンサルティングにおける診断結果と指導内容について (16)

【災害事例とその対策】

オーダーピッキングトラックによる死亡災害 (32)

労働災害発生状況(令和7年速報) (33)

健康

【新連載】知っておきたい腰痛の知識と対策

第1回 “腰痛借金”の基本対策 ハリ胸プリけつ&これだけ体操！ (12)

テラーメイドバックペインクリニック (TMBC) 院長 松平 浩

【連載】マコマコ博士のメンタルヘルス2025

「加齢」への気づきと心身の健康法、その1 (18)

精神科医 夏目 誠

【会員特別価格】熱中症対策セット販売のご案内 (27)

陸災防情報

厚生労働省認定「陸災防フォークリフト荷役技能検定」のご案内 (11)

「夏期労働災害防止強調運動」を実施中です！ (21)

第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬のご案内 (22)

小企業無災害記録表彰 (24)

陸災防 清水前福井県支部長、厚生労働大臣表彰を受賞 (24)

【支部の活動(フォークリフト運転競技大会)】

全国フォークリフト運転競技大会参加に向け、各地で競技大会が開催されています (25)

熱中症予防ポスターのご案内 (26)

陸運業の安全衛生管理実務担当者研修のご案内 (29)

荷役災害防止担当者研修(陸運事業者・荷主等向け)のご案内 (31)

荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 (33)

陸災防の動き (33)

安全ポスター No.87のご案内 (34)

関係行政機関・団体情報

【厚生労働省】令和7年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」実施中！ (17)

令和6年度「過労死等の労災補償状況」発表 ー過労死等防止対策に引き続きお取り組みくださいー

厚生労働省では、このほど令和6年度の「過労死等の労災補償状況」を公表しました。
陸運業における脳・心臓疾患による労災支給決定件数、精神障害の労災支給決定件数とも増加となりました。

1 陸運業に係る脳・心臓疾患に関する事案の労災補償状況のポイント

令和6年度における全産業の脳・心臓疾患による労災請求件数は1,030件で、前年度と比べ7件の増加、支給決定件数は241件で前年度と比べ25件の増加となりました。

業種別（大分類）では、請求件数は「運輸業、郵便業」213件、「卸・小売業」150件、「建設業」128件の順で多く、支給決定件数は「運輸業、郵便業」88件、「宿泊業、飲食サービス業」28件、「製造業」24件の順となっており、業種別（中分類）では、「道路貨物運送業」において、請求件数が155件、支給決定件数が76件と、いずれも全業種中最多となっています（図1、表1）。

昨年4月から自動車運転の業務に対しても時間外労働の上限規制が適用されたほか、25年ぶりに全面改正された「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」（いわゆる「改正改善基準告示」）も、同日から適用されており、長時間労働の抑制に取り組むことが今後求められています。

図1 脳・心臓疾患の請求及び支給決定件数の推移（令和4年度～令和6年度）

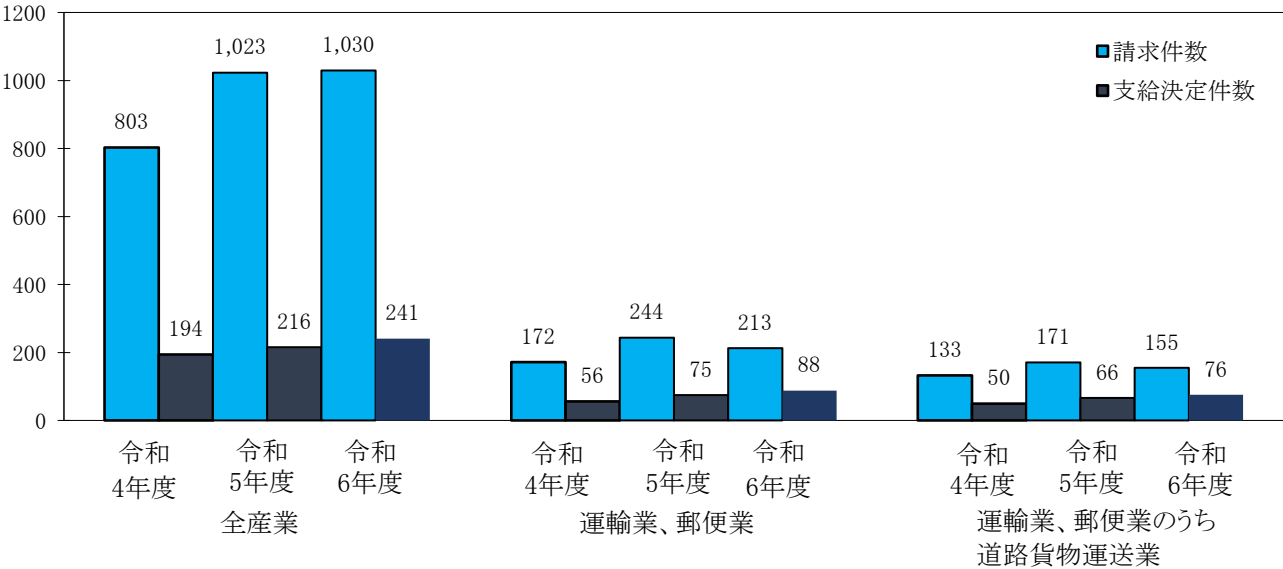


表1 脳・心臓疾患の業種別請求及び支給決定件数（令和4年度～令和6年度）

(件)

	令和4年度		令和5年度		令和6年度	
	請求件数	支給決定件数	請求件数	支給決定件数	請求件数	支給決定件数
全産業	803	194	1,023	216	1,030	241
製造業	72	14	89	16	100	24
建設業	93	30	123	23	128	16
卸・小売業	116	26	135	29	150	20
宿泊業・飲食サービス業	56	19	73	25	66	28
運輸業、郵便業	176	56	244	75	213	88
道路貨物運送業	133	50	171	66	155	76

(注) 厚生労働省職業病認定対策室の資料による。

2 陸運業に係る精神障害に関する事案の労災補償状況のポイント

令和6年度における全産業の精神障害による労災請求件数は3,780件で、前年度と比べ205件の増加となりました。また、支給決定件数は1,055件で前年度と比べ172件の増加となっています（図2）。

「運輸業、郵便業」のうち「道路貨物運送業」の請求件数も増加傾向にあり、支給決定件数も69件で前年と比べ13件の増加となりました（表2）。

メンタルヘルス対策を効果的に進めるためには、各事業場の実態に応じて、①セルフケア（労働者自身による取組）、②ラインによるケア（管理監督者による取組）、③事業場内産業保健スタッフ等によるケア（産業医や衛生管理者、保健師等による取組）、④事業場外資源によるケア（事業場外の機関・専門家による取組）を継続的かつ計画的に行うことが重要です。

図2 精神障害の請求及び支給決定件数の推移（令和4年度～令和6年度）

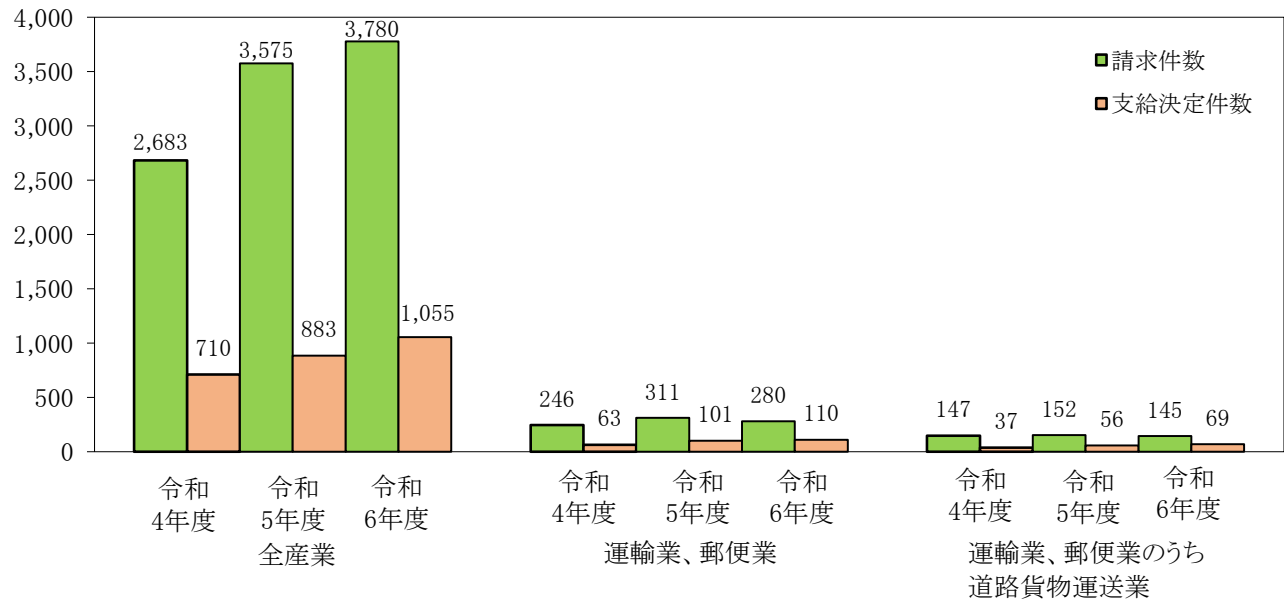
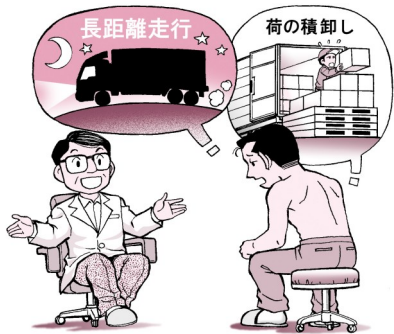


表2 精神障害の請求及び支給決定件数（令和4年度～令和6年度） (件)

	令和4年度		令和5年度		令和6年度	
	請求件数	支給決定件数	請求件数	支給決定件数	請求件数	支給決定件数
全産業	2,683	710	3,575	883	3,780	1,055
製造業	392	104	499	121	583	161
建設業	158	53	194	82	192	81
卸・小売業	383	100	491	103	545	120
運輸業、郵便業	246	63	311	101	280	110
道路貨物運送業	147	37	152	56	145	69

(注)厚生労働省職業病認定対策室の資料による。



【熱中症対策シリーズ】

熱中症を防ごう！（陸運業の対策）②

熱中症発症時の対処方法の解説

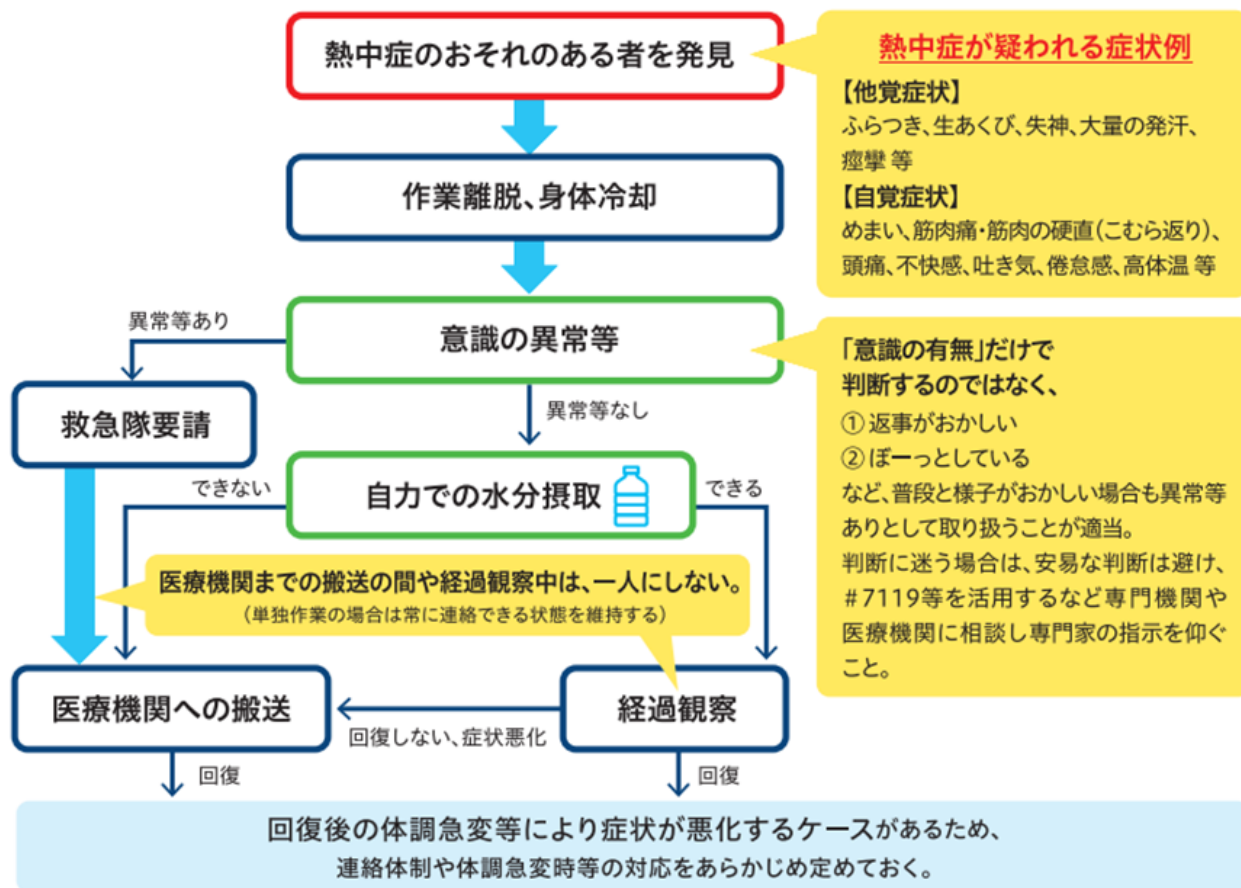
陸運業に特化した熱中症対策について、4か月にわたって特集しています。今号では、熱中症を発症してしまった場合の対処について、詳しく解説していきます。

～ 熱中症発症時の対処方法の解説 ～

厚生労働省が分析した令和2年～5年の熱中症死亡災害103件のうち、初期症状の放置・対応の遅れがあったものは実に100件に上ります。熱中症は死に至ることがある病気ですが、適切な対策を行えば、重症化を防ぐことのできる病気でもあります。

熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図 ①

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症が疑われる症状例とは

手足がつる、吐き気があるなど、以下の自覚症状があった場合、熱中症の可能性あります。

**手足がつる****吐き気****立ちくらみ・めまい**

また、他人から見て分かる症状もあります。

**汗のかき方がおかしい**
汗が止まらない／汗がでない**何となく体調が悪い****イライラしている****呼びかけに応じない****フラフラしている****ボーッとしている**

上記のような症状が出た場合、もしくは出ている作業員を見かけた場合、熱中症のおそれがあります。すぐに行っている作業から離脱させ、身体冷却等の適切な処置を行う必要があります。自分自身、または同僚が「熱中症になったかもしれない」と疑うことが、作業現場で行われる応急処置の第一歩です。この程度で…とためらわず、次の処置に移りましょう。

また、この時点で熱中症が発生した際の連絡先に速やかに報告しましょう。

身体冷却法

熱中症の症状が出た場合、すぐに行っている作業を止め、身体を冷やす処置を行います。この処置をいかに迅速に行えるかが重症化を防ぐポイントです。

作業着を脱がせて水をかける（水道水散布法）、氷や濡れタオルをかける、十分に涼しい休憩所に避難させる、ミストファンを当てる（水の霧を送風機で飛ばす）等の被災者を体外から

**水道水散布法**

冷却する措置のほか、アイススラリー（流動性の氷飲料）を摂取させる等の被災者を体内から冷却する方法があります。自動販売機やコンビニで、冷やした水のペットボトル、ビニール袋入りのかち割氷、氷のう等を手に入れ、首や脇の下、太ももの付け根など、体表近くに太い静脈がある場所を冷やす方法も効果的です。あらかじめクーラーボックスに氷等を入れ、持ち運ぶことで迅速に対応できます。作業場の実態に合わせた身体冷却を行いましょう。



また、水をかける場合の水栓はどこにあるか、氷を使用する場合はこのものを使用するかなど、素早く処置するための動線をあらかじめ把握しておくことも必要です。

水道水散布法のやり方は、厚生労働省のYouTubeで確認できます。

<https://www.youtube.com/watch?v=WvNCfm9XSWs>



応急手当と水道水散布法/厚生労働省

水分補給について

冷たい飲み物を飲むことで、胃の表面から体の熱を下げるすることができます。応答が明瞭で、意識がはっきりしている場合は、自分で水分を摂取させましょう。汗で失われた塩分を補える経口補水液や、スポーツドリンクが最適です。

ただし、呼びかけに対する反応がおかしい場合や、答えがない（意識障害がある）場合は、水分が気道に流れ込む場合があるため、口からの水分摂取は禁物です。すぐに病院で点滴を打つ必要があります。

医療機関への搬送

返事がおかしい等、普段と様子が違う場合や、意識がない時はすぐに119番通報し、救急隊を要請しましょう。比較的症状が軽く判断に迷う場合は、救急安心センター事業（#7119）に電話すると、医師や看護師等の専門家に相談することができます。

容態が急変することがあるため、医療機関へ搬送するまでの間や経過観察中は絶対に一人にしないようにしましょう。単独作業の場合は、常に連絡をとれる体制を保ちます。また、医療機関に到着した際、熱中症を疑った検査と治療が迅速に開始されるよう、最も状況の分かる人が付き添い、発症までの経過や症状を伝えましょう。



さいごに

体調が回復した場合でも、その後悪化するケースがあるので、連絡体制や体調急変時の対処についても決めておきましょう。

6月から熱中症対策が義務付けられ、重症化を防ぐ手順をあらかじめ定める必要があります。作業場に合わせた手順や処置を適切に行い、熱中症による重症化を防いでいきましょう。

参考 陸運業のための熱中症対策マニュアル/陸災防

https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/pdfs/heatstroke_prevention_manual.pdf

参考文献

熱中症環境保健マニュアル2022/環境省

働く人の今すぐ使える熱中症ガイド/厚労省

職場における熱中症予防対策マニュアル/厚労省

【令和4年～令和6年】 近年のフォークリフトによる災害発生の特徴と問題点

フォークリフトによる過去3年の事故の型別・業種別死亡災害発生状況（令和4年～6年）

業 種 事故の型	年 齢 区 分	製造業			建設業			陸運業			港湾荷役業			商業			その他			計			3年 合計		
		令和			令和			令和			令和			令和			令和			令和					
		4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6			
墜落・転落	50歳以上							3	1	1				1	1				1	4	2	2	8	11	
	50歳未満		1							2										0	1	2	3		
転倒	50歳以上		2		1									1				1		2	3	0	5	14	
	50歳未満		1		1					1	1			1			2		2	4	2	3	9		
激突	50歳以上	1						1						1						3	0	0	3	4	
	50歳未満							1												1	0	0	1		
飛来・落下	50歳以上	1	1	1					1	1					1				1	1	3	3	7	9	
	50歳未満	1			1															2	0	0	2		
崩壊・倒壊	50歳以上							1												1	0	0	1	1	
	50歳未満																			0	0	0	0		
激突され	50歳以上	1	2		2								1	2		1	2	1	2	7	3	4	14	18	
	50歳未満	1	1							1	1									1	2	1	4		
はさまれ・ 巻き込まれ	50歳以上	2						2	1	1		1					1			5	2	1	8	12	
	50歳未満	1	1							1							1			2	2	0	4		
交通事故	50歳以上													1						0	1	0	1	3	
	50歳未満	1				1														1	1	0	2		
合計	50歳以上	5	5	1	3	0	0	7	3	3	0	1	1	5	3	1	3	2	4	23	14	10	47	72	
	50歳未満	4	4	0	2	1	0	1	3	4	0	0	0	1	0	0	3	0	2	11	8	6	25		
		9	9	1	5	1	0	8	6	7	0	1	1	6	3	1	6	2	6	34	22	16	72		
3年合計		19			6			21			2			10			14			72					

（資料：厚生労働省安全衛生部）

1 はじめに

令和6年の労働災害による死亡者数のうち、フォークリフトが起因となった事故の死亡者数は16人で、前年の22人から6人の減少となりました。

業種別では、対前年比で陸運業は1人増加、製造業は8人減少、建設業は1人減少、商業は2人減少となりました。

また、被災者の年齢区分別では、50歳未満が対前年2人減少の6人、50歳以上は4人減少の10人となり、結果として50歳以上労働者の割合は63%と1ポイントの減少となっています。

2 近年の死亡災害の特徴（全産業）

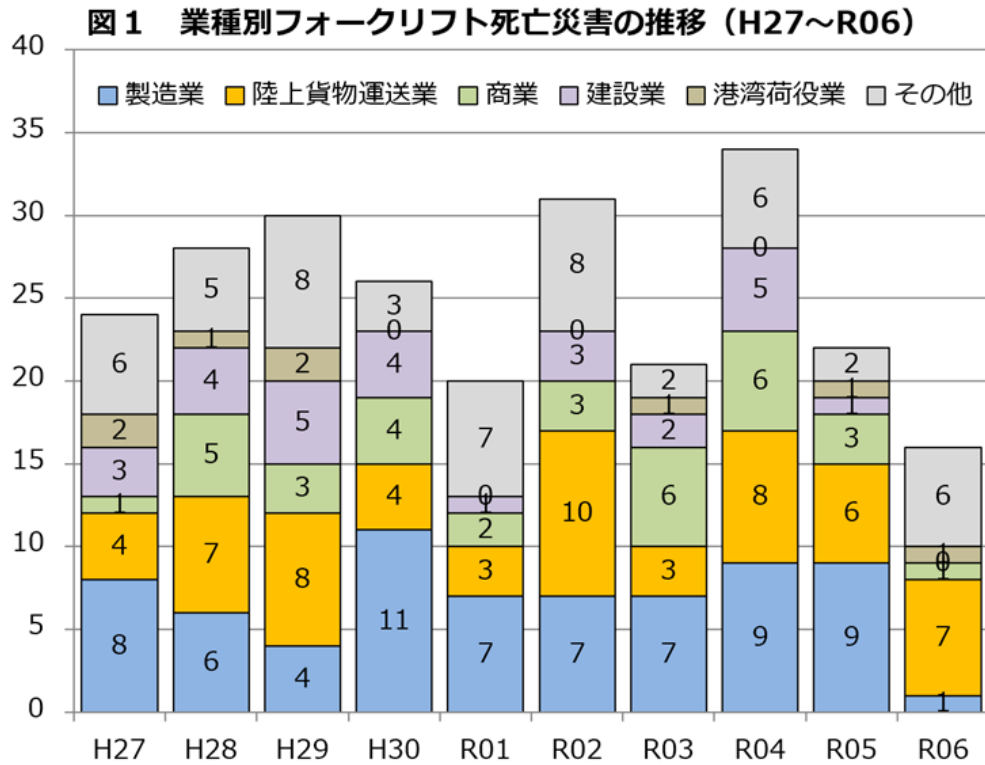
過去3年間ににおけるフォークリフトが起因となった死亡者数は、令和4年34人、令和5年

22人、令和6年16人と減少傾向となっています（図1）。

過去3年間の合計を業種別で見ると、陸運業が最多の21人(29%)、次いで製造業が19人(26%)、商業10人(14%)、建設業6人(8%)の順となっています。

事故の型別では、「激突され」によるものが18人(25%)と最も多く、「転倒」が14人(19%)、「はさまれ・巻き込まれ」が12人(17%)、「墜落・転落」が11人(15%)、「飛来・落下」が9人(13%)の順となっています（図2）。

特に「激突され」については、被災者の高齢労働者の割合が高いことが特徴となっています。接近するフォークリフトに気付くのが遅れるなど、素早く回避できないなども原因と考えられます。

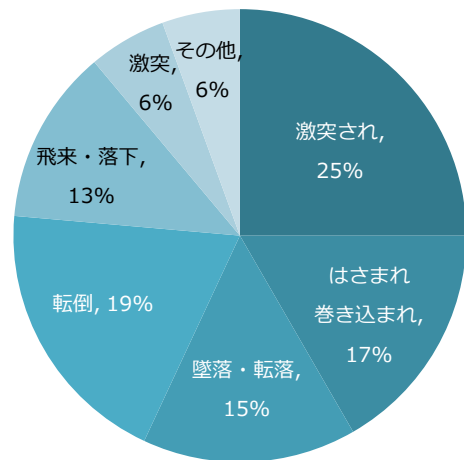


3 令和6年死亡災害の事故の型別問題点
（全産業16人）

(1) 激突され（5人）

- ・ 漁港内において、水揚げされた魚の選別作業のため魚を仕分けする選別台に向かって歩いていた被災者が、前進で走行してきたフォークリフトに激突された。
- ・ トレーラーのコンテナから荷卸し用のスロープで、2段積みフレコンバックの荷卸し作業中、フレコンバックが不安定な状態となったため、確認しようとしたところ、フォークリフトが動き出し、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、下敷きとなった。
- ・ 派遣労働者が出張先倉庫内を移動中、右側後方より、後進してきたフォークリフトに轢かれた。
- ・ 米の入ったフレコンバックの受入れ作業を労働者4名で行っていた。次の作業のため、フォークリフトがハンドルを切りながらバックした際、何かに乗る感覚があった。周囲を確認したところ、倒れている被災者を発見した。

図2 事故の型別フォークリフト死亡災害(R04～R06)



- ・ 客先事業場敷地内にて再生資源の回収作業を行っていたところ、同僚が運転するフォークリフトに背後から激突され、フォークリフトのアタッチメントと建屋柱に挟まれた。

【問題点】

- ・ 安全確認不実施
- ・ 停車措置の不実施
- ・ 立入禁止措置不実施
- ・ 安全確認不実施
- ・ 立入禁止エリアへの立入り

(2) 墜落・転落（4人）

- ・フォークリフトを運転し、容器に入ったおがくずを運び終え、後退したところ後退し過ぎて法面下の畑にフォークリフトごと転落。運転者は投げ出されてフォークリフトの下敷きになった。
- ・フォークリフトで持ち上げたパレット（45枚）の上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た。
- ・プラットホームにおいて、荷の移動の作業を行った後に後進した際、プラットホームからフォークリフトごと転落し、ヘッドガードのフレーム部分の下敷きとなった。
- ・漁港にてフォークリフトの運転中、フォークリフトと共に海に転落した。

【問題点】

- ・無資格者による操作ミス
- ・主たる用途以外の使用（高所作業）
- ・プラットホーム上の墜落防止措置の不実施
- ・作業計画未作成

(3) 転倒（3人）

- ・金属製の産業廃棄物用ボックスを地上から約3.75mの位置まで持ち上げて、重心が高い状態で後進させていたところ、車体バランスを崩し、車体左側に横転し、その反動で運転席から投げ出された運転者（無資格）はヘッドガードと地面にはまされた。
- ・フレキシブルコンテナをつり上げて運搬していたところ、フォークリフトが転倒し、運転者がフォークリフトの下敷きとなった。
- ・作業ヤードに搬入された荷を移動させる作業中、後進していたところ、バックレストが上方まで上がっていたため、自動仕分け装置に激突。転倒し運転席から投げ出され、フォークリフトの下敷きとなった。

【問題点】

- ・無資格者による運転操作ミス
- ・主たる用途以外の使用（吊荷走行）
- ・リフトアップ状態での走行

(4) 飛来・落下（3人）

- ・フォークリフトの油圧装置にネジを取り付けるため、上げたフォークの下に1本の木

材を安全支柱として設置した後、フォークの下で油圧装置の油圧を下げたところ、フォークを支えている木材が折れ被災者の上に落下した。

- ・フォークリフトにより高さ1.6m持ち上げたコンテナのラッピング作業を作業員3名で行っていたところ、コンテナが被災者の方へ向かって落下し、激突した。
- ・トラックの荷卸し作業中のフォークリフトから1tの荷が落下し、近くで作業中の労働者が下敷きになった。

【問題点】

- ・強度不足の安全支柱を使用（安全ブロック不使用）
- ・フォークで支持した荷を上げた状態で作業
- ・作業計画未作成
- ・荷の重心確認不実施

(5) はさまれ・巻き込まれ（1人）

- ・高さ3.6mの位置まで上げられたフォークリフトの爪（パレット付）上で重さ1tのフレコンバックの下敷きになっている被災者を発見した。フォークリフトを使用して荷を移動させている際に、荷に何らかの異常が発生し、その修正を試みるためパレットに乗り込んだ際に荷が倒れてきたものと推定される。

【問題点】

- ・主たる用途以外の使用（高所作業）

4 近年のフォークリフト起因の死傷災害

過去3年間ににおけるフォークリフトに起因する死傷者数は、令和4年2,092人、令和5年は1,989人、令和6年は前年比36人減の1,953人で2年連続の減少となりました。

業種別では、過去3年間の合計でみると、陸運業40%で最も多く、製造業30%、商業16%となっています。製造業は前年比65人の大幅に減少しましたが、陸運業は20人の増加となりました（図3、図4）。

事故の型別では、はさまれ・巻き込まれが35%、激突され28%でフォークリフトと人の接触、つまり轢かれが最も多くなっています（図5、図6）。

5 フォークリフト安全作業のポイント

- (1) 無資格運転を絶対にさせない
- (2) 作業計画の作成及び周知
- (3) フォークリフトと人の作業エリアを区分する
- (4) 逸走防止措置の徹底
- (5) 用途外使用（人の昇降、牽引、吊上げ）禁止

- (6) 作業開始前点検と整備を徹底

- (7) 進行方向（前後左右）の安全確認徹底

- (8) 横転・転落対策

- ・リフトアップしたまま走行・旋回しない
- ・傾斜通路で作業しない
- ・シートベルトを着用して投げ出されないようにする

図3 業種別フォークリフト死傷災害の推移（R04～R06）

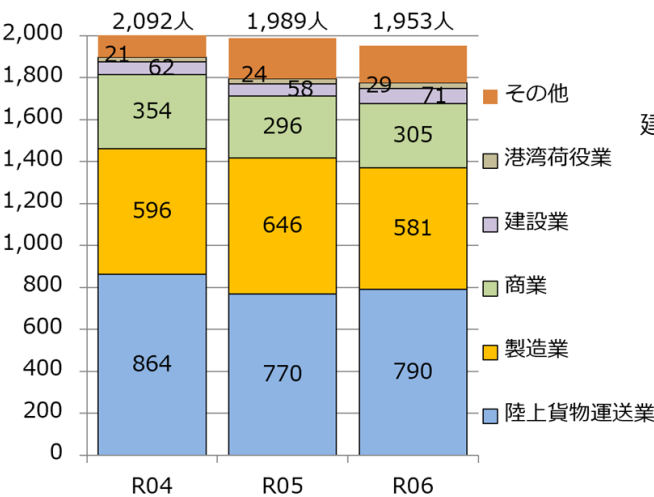


図4 業種別フォークリフト死傷災害の割合（R04～R06）

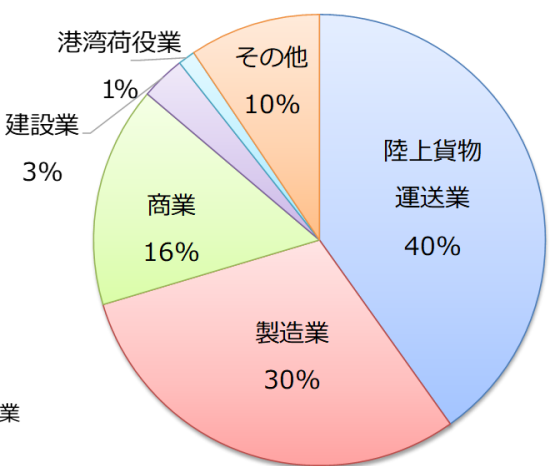


図5 事故の型別フォークリフト死傷災害（R04～R06）

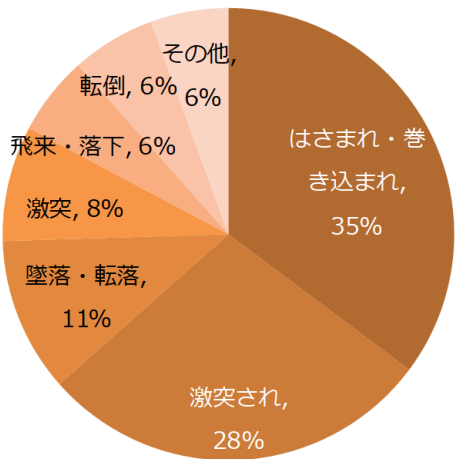
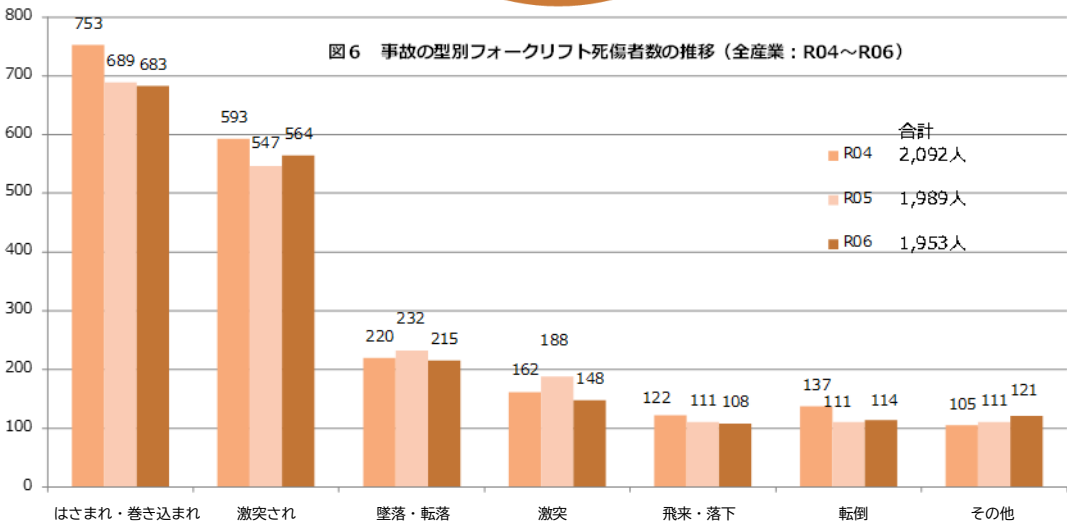


図6 事故の型別フォークリフト死傷者数の推移（全産業：R04～R06）



【陸災防協賛行事の紹介】

「令和7年度(第5回)フォークリフト安全の日」が 開催されました



一般社団法人日本産業車両協会(以下「産車協」という。)は、7月4日(金)都内にて陸災防等の協賛により「令和7年度(第5回)フォークリフト安全の日」を開催しました。

この安全の日は、フォークリフト作業の事故防止・安全作業の徹底について情報発信の一環として、厚生労働省の後援のもと、毎年7月の第1週を「フォークリフト安全週間」とし、そのメインイベントとして講演会を開催するものです。今回は約150名の参加者が来場し、熱心に耳を傾けていました。

当日の次第及び発表資料は次のURLからダウンロードすることができます。

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

1 挨拶

はじめに、産車協の高瀬健一郎専務理事から主催者挨拶があり(写真1)、続いて来賓の厚生労働省労働基準局安全衛生部の安井省侍郎安全課長から来賓挨拶がありました(写真2)。



写真1 主催者挨拶 産車協 高瀬専務理事



写真2 来賓挨拶 厚生労働省安井安全課長

2 フォークリフトに起因する労働災害発生状況について

産車協業務部堀内智部長から「フォークリフト労働災害統計の紹介」、続いて陸災防技術管理部早坂稔男主査から「フォークリフトによる災害発生の特徴と問題点」と題し一部動画も使用して講演が行われました(写真3)。

早坂主査の講演内容の詳細は、本誌6頁から掲載しています。



写真3 講演 陸災防 早坂主査

3 フォークリフトの安全技術の取組について

産車協フォークリフト技術委員会西山浩司委員から、フォークリフトの走行・旋回時の安定性を向上させる技術や、傾斜地での車両状態や他の作業者の近接などを検知して運転を支援する技術など、フォークリフトに起因する労働災害を踏まえたフォークリフトメーカーの事故防止・低減技術開発の取組について紹介があり、今後も安全に貢献できる商品開発に取り組んでいくとの発表がありました(写真4)。



写真4 発表 産車協西山フォークリフト技術委員

4 フォークリフトの安全な使用に関するユーザーの取組について

ロイヤルホームセンター株式会社運営統括部運営部折田晃主任から「フォークリフト作業に関わる従業員への教育」と題し講演が行われました（写真5）。



写真5 講演 ロイヤルホームセンター株式会社 折田主任

「よりわかりやすい安全教育でフォークリフトのゼロ災害を目指す。このテーマで取り組んでおります。内容といたしましては、大きく3つございます。①事故から学ぶ対策ということ
で事業所毎に実施していた対策のよい事例を水平展開、②わかりやすい資料作りということで文字中心のコンテンツを課題として見直し、③フォークリフト責任者による事業所内での他の従業員に対する実践教育を行うという仕組みづくり。

また、従業員の意識向上につながる期間として、フォークリフト安全週間の実施を行い、取組を実施しております。こちらは社内

で影響のある方々にも参加していただき、より多くの従業員にも興味を持ってもらうためのポスターなども作成しております。このような形で弊社はフォークリフト専門で、今できる限り事故を無くすということを目指に社内の研修を行っております」との説明が行われました。

5 フォークリフトの安全のための厚生労働省、協賛団体の取組紹介

産車協の高瀬専務理事からフォークリフトの安全のための取組について紹介及び閉会の挨拶がありました。



会場ロビーでは「フォークリフトの安全に役立つ製品等の紹介コーナー」が設けられ、メーカー10社が参加者に製品をPRし、陸災防は「陸災防フォークリフト荷役技能検定」をPRしました。

令和7年10月15日・12月3日実施

厚生労働省認定

陸災防フォークリフト荷役技能検定のご案内



厚生労働省認定「陸災防フォークリフト荷役技能検定」を令和7年10月15日(水)、令和7年12月3日(水)に実施します。

この検定試験は、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。



団体等検定制度
ロゴマーク

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

検定についての詳細 (URL)

https://rikusai.or.jp/event_schedule/forklift_niyaku/

検定についてのお問合せ先

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

知っておきたい腰痛の知識と対策

テラーメイドバックペインクリニック（TMBC）院長

まつだいら こう
松平 浩

第1回 “腰痛借金”の基本対策 ハリ胸ブリけつ&これだけ体操！

我が国の腰痛の実態は？

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、日本人の自覚症状トップは腰痛です。仕事上の「ぎっくり腰」など腰痛による4日以上欠勤は年に6,000件を超え、世代を問わず、就労に最も影響しています。1万人を対象にした2023年の調査では、仕事に影響を及ぼす健康上の不調を抱えている人は35%を超え、その原因も1位が腰痛であり、一人当たりでみると腰痛による労働損失額は年間約6万4000円にも上ります。

昨今、ウェルビーイング（心身・社会的に良い状態）が注目されていますが、腰痛で仕事に支障をきたしているほど、心理的なウェルビーイング状態が悪いことも示唆されています。また、ワークエンゲージメント（仕事にやりがいを感じ、活力のある状態）が低く、ワーカホリズム（仕事中毒）が高い状態の人の腰痛リスクは、ワークエンゲージメントが高く、ワーカホリズムが低い人に比べて

2倍以上になっています。これらのデータからは、職場環境や仕事への向き合い方も、腰痛に大きな影響を与えていることがわかります。人的資本が重要視される昨今、腰痛対策は、個人任せでなく会社で行うべき対策ともいえるでしょう。

主な腰痛の原因は？（図1）

ぎっくりいいますと、「腰自体」及び「脳機能」の不具合があり、両者は片方だけでなく共存する場合も少なくありません。

前者は、持ち上げや腰のひねり、不良姿勢などにおける腰への負担です。いわば「腰痛借金」です。皆さんは、このようなリスクにいつもされておられるかと思います。

後者の「脳機能」が主な原因に関係しているとは意外だったかもしれませんが、仕事や人間関係のストレス、痛みへの強い不安など、心理的ストレスが原因で脳機能に不具合が起こり、痛みとして症状が現れることが科

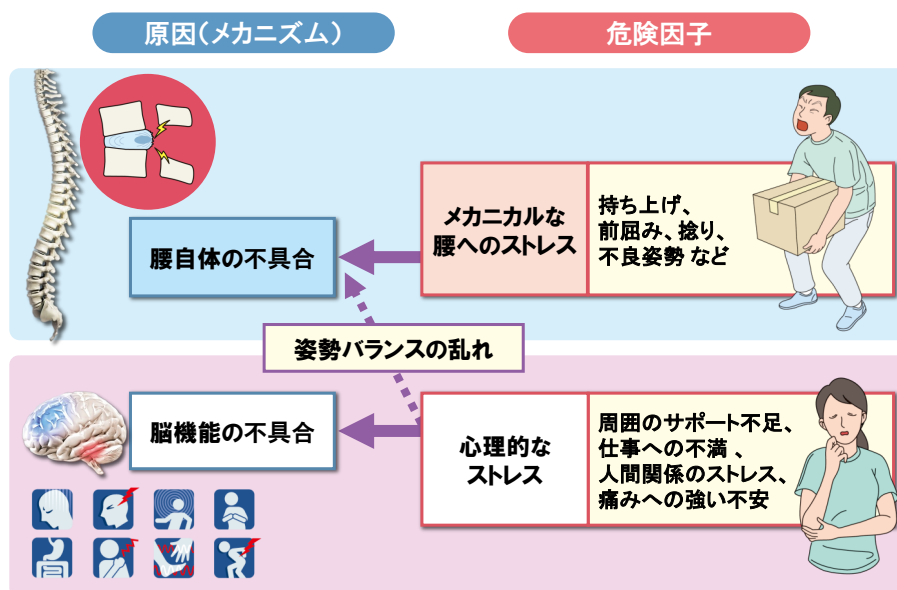


図1 主な腰痛の原因は？

学的に証明されています。

一方、時間的な制約など心理的に追われながらの業務といったストレスを抱えながら、腰に負担がかかる行動をとると、姿勢バランスが乱れて「ぎっくり腰」が起きやすくなることも分かっています。

心理的ストレスと脳機能の不具合については、今後の連載の中で紹介させていただきます。

「腰痛借金」とは？

腰まわりに蓄積された負担のことを、イメージしやすいよう「腰痛借金」と名付けています。腰痛借金とは、現代人の日常生活及び皆さん方のような労働現場での作業の際、前かがみ姿勢により、ウエストラインあたりの骨と骨の間のクッションの役割をしている

椎間板を押しつぶす力（専門的には椎間板圧縮力といいます）がかかった結果、椎間板の中身の髄核と呼ばれる組織（ゼリー状の物質）が後ろへずれる方向の負担がかかることを意味します。髄核の外側にあるバームクーヘン様の線維輪が傷つくと、そこで炎症が起こっていわゆる“ぎっくり腰”の痛みを感じ、バームクーヘン（線維輪）に完全に亀裂が入って、ゼリー（髄核）がなだれ込み（これが椎間板ヘルニアです）、坐骨神経の“始発駅”を刺激することで、お尻～脚の痛み・しびれ（いわゆる坐骨神経痛）が生じます。「ぎっくり腰」や「椎間板ヘルニア」は、腰痛借金に伴う2大事故と捉えましょう（図2）。

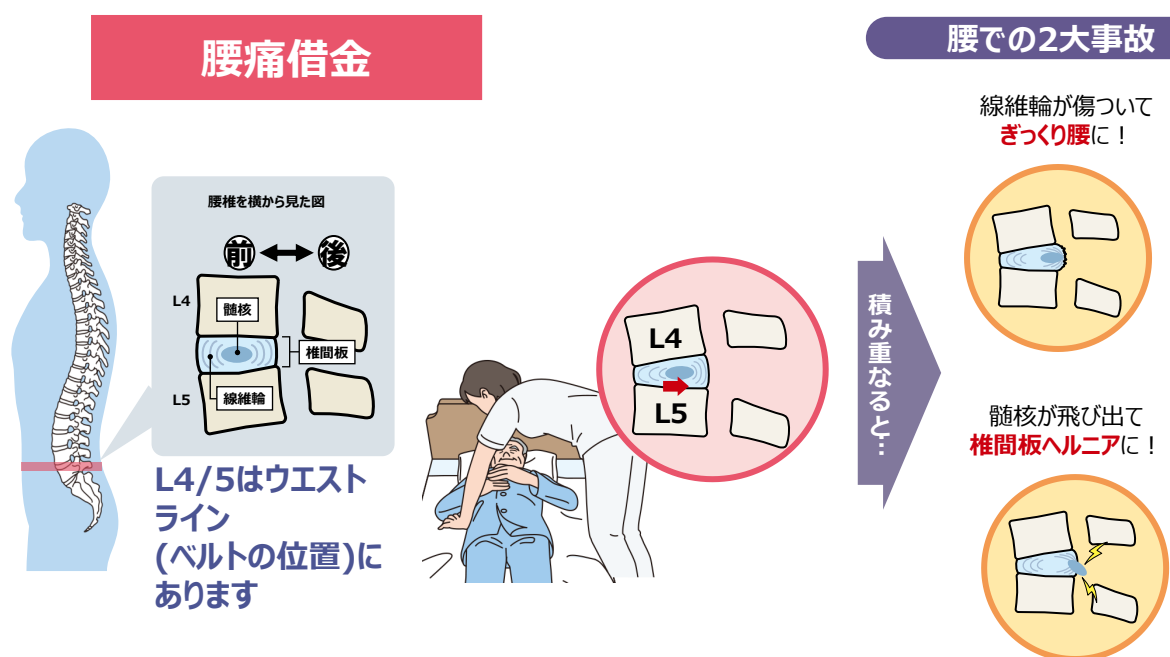


図2

より詳しく説明しますと・・・

椎間板内に圧センサーを挿入して椎間板を押しつぶす力（椎間板圧縮力）を調べた研究では、無防備にちょっと前へかがむだけで200kg重（200kgの物体が載っている圧縮力を表す単位）もの負担が、4番と5番の腰骨の間（L4/5）の椎間板に生じ、20kgの荷物や子供を注意を払わず前かがみで床から持ち上げる際には420kg重の圧縮力が生じたと報告さ

れています。米国国立労働安全衛生研究所は実験の結果、340kg重以上の椎間板圧縮力を、椎間板の組織が傷んで「ぎっくり腰」や「椎間板ヘルニア」が起きうる危険水域として定めています。対象物をできるだけ身体に近づけて持ち上げるポーズである「ハリ胸ブリけつ」を実践すれば、20kgの物体を持ち上げる際の椎間板圧縮力は危険水域を下回ることができます（図3）。

動作や姿勢による椎間板圧縮力（腰痛借金）

Wlike HJ, et al. Spine 24, 1999をもとに作成

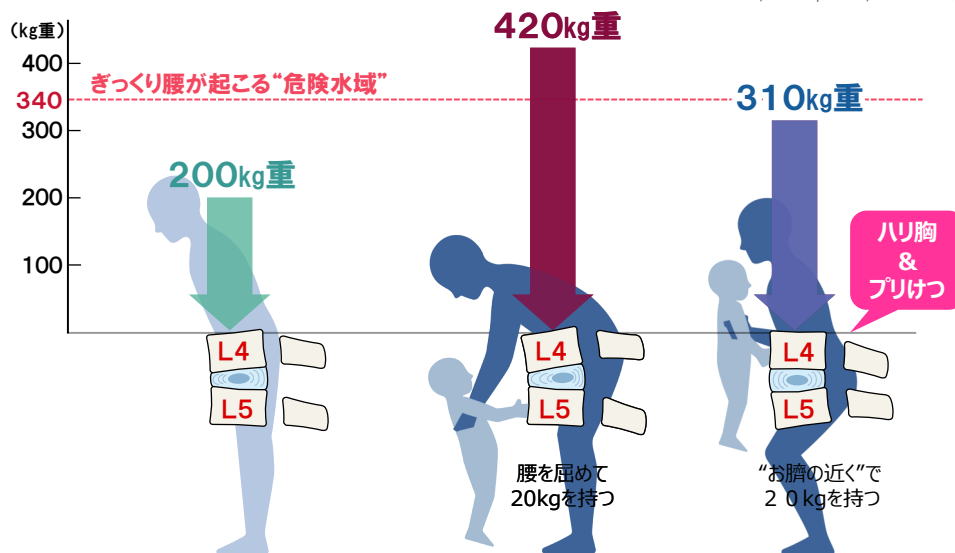


図 3

ポイントをまとめますと・・・

「腰痛借金」をためないためのポイントは体との距離です。体から遠い位置で物を持ち上げる作業は、「ぎっくり腰」「椎間板ヘルニア」の2大事故の発生リスクを高めます。必ず体に近い位置で、胸を張りお尻を突き出すイメージ（ハリ胸プリけつ）で持ち上げることが重要です。また、少し時間をロスしてでも、分けて運べる荷物は無理せず一気に運ぼうとしない心がけ（リスク管理）も必要かと思えます。

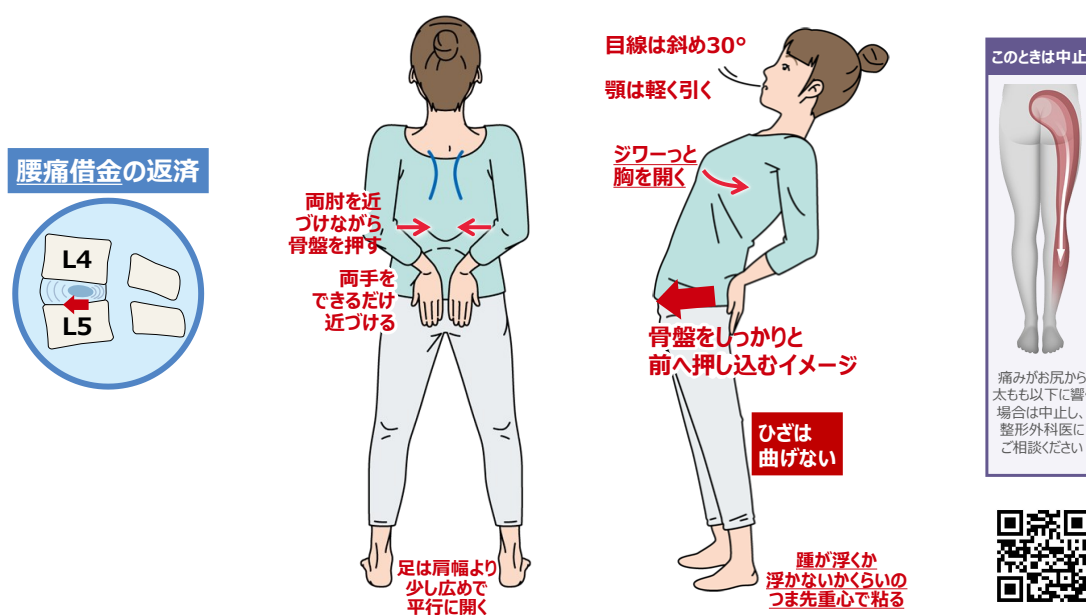
「腰痛借金」を返済する切り札！「これだけ体操（次ページ図4）」

まずは「これだけ体操」を、前述した「腰痛借金」を返済するようなイメージで実施することを、だまされたと思って習慣化してみてください。

「これだけ体操」で行う反らす方向の運動

は、腰周りの背筋の血流、および筋肉疲労を良くすることが明らかになっています。日々繰り返すことで痛みへの不安や恐怖を取り除くことにも役立つこともあるため、慢性的な腰痛に悩んでいる人にもお勧めです。実際、介護士や看護師を対象に実施した複数の比較研究で腰痛の予防・改善に役立つことが証明されていて、厚生労働省の「職場のあんぜんサイト」にも対策として取り上げられています。

職場での「ぎっくり腰」は、身体反応の低下している午前中（9～11時）、次に昼休憩後の14～15時に発生しやすいとされているため、就業前や昼休憩後には予防的に“貯金”として実施するとよいでしょう。さらには、1回でもよいので荷物を運ぶ作業の前後に行えば、「腰痛借金」を貯めずに済みます。それでは、早速「これだけ体操」を行ってみましょう！



- ① 足を肩幅よりやや広めで、つま先が開かないよう足が平行になるように立ち、お尻に両手を当てる。できる範囲で両手を近づけて指をそろえ、すべての指を下に向ける。
- ② あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でしっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくり上体を反らしていく。痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。
- ③ 両手でしっかりと骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。ゆっくり元に戻る。

図4 「これだけ体操」のやり方

科学的根拠がある腰痛予防の方法は？

皆さん、コルセットだと思っていませんか？ 実はコルセットに腰痛予防の効果があるという根拠はなく、科学的根拠があるのはエクササイズ習慣のみといっても過言ではありません。ですので、まずは「これだけ体操」を習慣化してみましょう！

補助金を使って、社員の健康を守ってみませんか？

厚生労働省は、働く中高年の腰痛&転倒リスクをチェックし、かつ対策を打つためのエイジフレンドリー補助金を出しています（QRコード）。補助率は3/4であり、例えば、身体のメンテナンスの専門家である理学療法士が、会社に出向いて腰痛・肩こり・転倒予防に役立つ高品質の施



術&ストレッチなどのエクササイズを提供するサービスにも活用することができます。社員が辞めることのない人的資本を重視されているとしたなら、この機会に「エイジフレンドリー補助金」を活用してみるのには、社員ファーストの良い選択肢かもしれません。期限は10月31日までですが、申込状況によっては早めに締め切られる可能性があります。ご関心がある企業の方は、QRコードにあるエイジフレンドリー補助金の申請先までお問合せください。

今回は、「これだけ体操」以外で、ドライバーの皆様に取り入れていただきたいストレッチ体操を紹介します。

参考図書）松平浩（著）．職場における新たな腰痛対策．既存の腰痛概念の変革と実践．産業医学振興財団，2023

【連載】（第5回）

荷役労働災害防止コンサルティングにおける診断結果と指導内容について

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 安全管理士

陸災防では労働災害を発生させた陸運事業場等に対して、安全管理士による「荷役労働災害防止対策コンサルティング事業」（以下「コンサルティング」という。）を行っています。本連載では、実施したコンサルティングの内容等を紹介します。貴事業場における労働災害防止対策の参考にしていただければ幸いです。

1 コンサルティング実施事業場

- (1) 実施事業場：陸運業 営業所 従業員56名
- (2) 実施時期：9月
- (3) 被災者：運転者／48歳／経験年数9年
- (4) 被災状況：右足甲打撲
(休業見込み：7日)
- (5) 車両：10 t 低床ウイング車
1.5 t リーチフォークリフト
- (6) 保護具（会社支給）
ヘルメット、背抜き天然ゴム手袋、安全靴（JIS規格）

2 ヒアリングの内容**(1) 災害発生状況**

自社構内で、低床トラックに積載された棚台車（キャスターロック機構なし／車長約2 m）の降ろし作業を行っていました。

トラック運転者Aは、荷台奥に置かれた棚台車を順次荷台側面の端まで運んでいましたが、仮置きしていた一台の棚台車が側面からずれ落ち、片方が地面に接触し停止しました。

Aは近くにいた運転者BとCに応援を依頼。フォークリフト（リーチ型）を使って棚台車の落ちた車輪側を持ち上げ、トラック荷台に戻すことにしました。

Aは荷台上から誘導、Bはフォークリフトを運転、Cは右側に立って棚台車を支える役割を担当しました。BがAの指示に従いフォークリフトを前進させたところ、作業中ではないD（被災者）が応援のため走ってきました。その時、Dがフォークリフトの左側前輪に右足を轢かれ、受傷しました。BはDが走ってきたことに気付いていなかったとのことです。

(2) ヒアリングで確認できた点

- ・棚台車は重く、長さもあり、慎重を要する作業でした。
- ・作業に関わった全員が、フォークリフト運転中の危険性を認識していなかったことが分かりました。
- ・被災者Dは、良かれと思って作業を手伝おうとしたものの、周囲に声をかけずに動いてしまいました。

(3) 災害の原因

- ・キャスターロック機構のない棚台車に、逸走防止措置が施されていなかったこと。
- ・作業者Dが他の作業者に声をかけず、棚台車を両側から支えようとしたこと。
- ・フォークリフトの近くで荷を支えようとしたこと。

(4) 事業場の安全管理の状況

- ・荷主との間で毎週1回、安全会議が開催されており、事故情報や作業ルールの変更が共有されています。
- ・月に一度の班会議で、本社からの指示事項や事故事例について情報共有が行われています。
- ・フォークリフト運転者に対しては、国土交通省の「貨物自動車運送事業輸送安全規則」に基づく法定12項目の教育が実施されています。
- ・リスクアセスメントは本社から与えられた題材をもとに事務所内で実施し、その結果が返送されています。
- ・作業指揮者は選任されていましたが、積卸し作業指揮者や車両系荷役運搬機械の作業指揮者としての教育は受けていませ

んでした。

- ・突発的な事案に対応するルールは特に定められていませんでした。

3 指導・助言事項

- (1) フォークリフトには近づかない
運転中のフォークリフトには絶対に近づかないことを徹底すること。
- (2) フォークリフトの安全確認
フォークリフトの運転者は常に周囲の安全確認を行うこと。
- (3) キャスターストッパーの使用
キャスターストッパーがない台車を使用する際は、輪止めなどの安全対策を行うこと。
- (4) 管理者または作業指揮者への報告
突発的な事案が発生した場合は、直ちに管理者または作業指揮者に報告し、指示を仰いで作業を行うこと。
- (5) 作業指揮者教育の実施
作業指揮者には作業内容に応じた適切な教育を受けさせること。
- (6) 荷役作業安全ガイドラインの遵守
荷役作業の安全管理に「荷役災害防止担当者」を選任し、自社の安全管理を徹底させること。

(7) 定期的な安全教育

荷役作業に関する安全ガイドラインを「貨物自動車運送事業輸送安全規則」の教育に組み込み、継続的な指導を行うこと。

4 コンサルティングを終えて

(1) 突発的な事案への対応ルールの重要性

日々の作業の中で、突発的な事案はしばしば発生します。そのような場合に備えて、管理者や責任者への報告と指示確認、管理者の指示に基づく対応の一連のルールを確立しておくことが重要です。なお、本事案では作業者が棚台車を押さえるという危険な作業が行われていましたが、棚台車が人側に倒れて被災するリスクもあるため、作業自体を見直す必要があります。

(2) 災害事例の詳細な記録と対策

コンサルティングを実施する際、災害の死傷病報告書を確認しましたが、報告内容と実際の状況に大きな食い違いがありました。同ような災害を防ぐためには、災害の詳細な記録を取り、その記録に基づいて災害事例を研究し、安全対策を講じることが重要です。

【厚生労働省からのお知らせ】

令和7年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施中！

～暑さ指数(WBGT)の把握、熱中症を重篤化させないための措置、有訴者への特段の配慮～

厚生労働省は、5月から9月まで、陸災防を含む労働災害防止団体などと連携し、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。

「熱中症予防のための情報・資料サイト」、「職場における熱中症予防情報」等の情報を活用いただき、熱中症予防対策にお取り組みください。

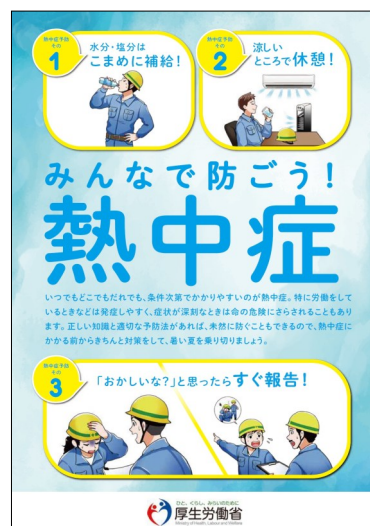
熱中症予防のための情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

職場における熱中症予防情報 <https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

職場の熱中症対策パンフレット

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph04



パンフレット
みんなで防ごう！熱中症

【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

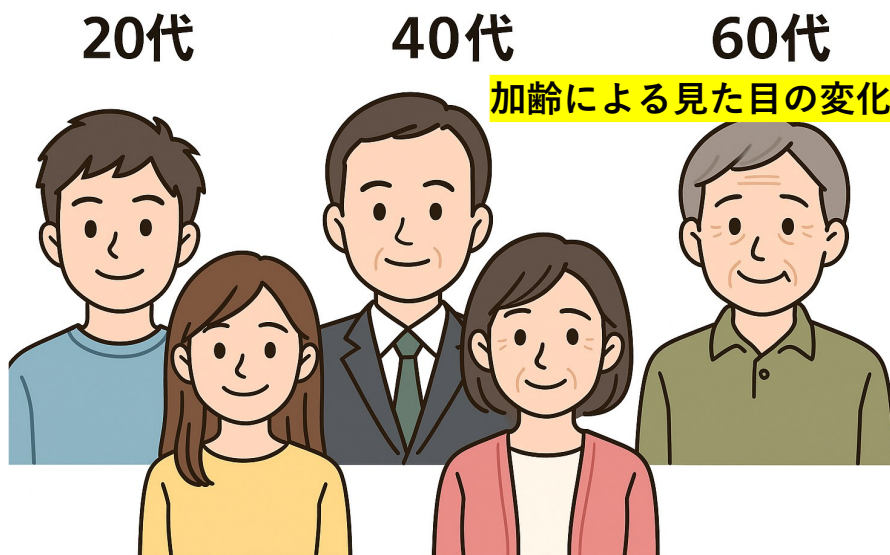
(第7回)

テーマ「「加齢」への気づきと心身の健康法、その1」

精神科医 夏目 誠

最近、好きなゴルフへの興味が減ってきました、元氣も。
これって病気ですか？

「イライラが増える」、「つまづく」、「風邪をひきやすくなった」「夜中に目覚める」、「太りやすくなった」など、皆さんはいかがでしょうか？



夏目・ChatGPT-4oで作成 以下同じ

40歳代になると、このようなことが増えてきます。イラストのように外見の変化はよく分かりますが、目に見えない器官・ホルモン・神経などは分からないから、気づかないままになってしまいます。

あらたなシリーズは

「加齢」への気づきと心身の健康

脳機能を初めとしてセロトニンやオキシトシンなどの脳内神経伝達物質・ホルモン、自律神経系、視覚・聴覚、血管、筋肉・運動系、免疫などの機能低下が起こる時期です。

事例から

53歳の男性、青木太郎さん（仮名）からの相談です。

会社で課長をしていますが多忙です。先生、気になるのは元氣が減ったように感じます。全体にですが、好きなゴルフの興味が減ってきました。これって病気ですか？

マコマコ医師の判断

面談をしました。課長業務をこなせている、すなわち日常生活に大きな支障がないから、「うつ病」ではない。そうなれば以下の3つが考えられます。

1. 過労なのか⇒蓄積疲労で元気がなくなる
2. 男性の更年期障害か？
3. そうでなければ大脳前頭葉の働きが少し低下してきたか？

1 ならば、睡眠をとって休養すれば元気は回復します。青木課長はグッスリ眠りましたが同様です。

2 を考え男性ホルモン値を測定しましたが、それなりの値ですから「更年期障害」ではない。

気になる2つが除外されたので、**大脳の前頭葉の働きが少し低下していると判断しました。**

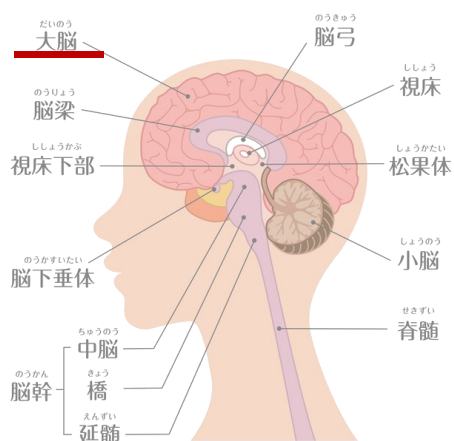
加齢による前頭葉機能低下

産業医：「うつ病」や男性の更年期障害でない。残るは前頭葉の軽い機能低下が考えられます。

課 長：エッツ、認知症……！

産業医：そんな心配はありません。加齢現象の1つです。40歳代から徐々に始まるとされています。あまり使わないから働きが悪くなったのです。

前頭葉って



- 思考
- 計画
- 意思決定
- 感情の制御

大脳と前頭葉、その働き

前頭葉は上の図に示したように大脳の部位です。思考、判断、感情のコントロール、行動の計画や実行、言語機能など、高次脳機能を司る重要な脳の領域です。具体的には、目標設定、計画立案、実行、行動の抑制、問題解決、感情の調節、言語表現など人間らしい行動や思考を支える様々な機能を担っています。

ゆるやかに機能が低下

“発症”でなく年齢とともにゆるやかに機能が低下

課 長：どうすれば良いのですか？

産業医：散歩、歩くなどの有酸素運動は効果大きい。朝、太陽をあびながら散歩しましょう。それと、おしゃべり・会話も有効です。家族などとの会話を増やしてください。

課 長：実行しかないか……

産業医：行動しない限り変わりませんよ！覚悟を決めてやりましょう。習慣化しましょう。

課長の実践



青木課長は、せめて散歩だけはと覚悟を決めて、朝起床時に家の周りを散歩（15分）、昼食後（15分）、休日は1時間散歩をしています。彼は「散歩をしたら景色や草花に関心が出てきた。筋力もついてやって良かった」と言っています。

最後に「マコトの一言」で締めくくります。

マコトの一言

関心や興味が減っていくのは大脳前頭葉の機能が低下している可能性があります

散歩を毎日30分以上行い、お喋りの回数を増やす。習慣にしましょう。

秋吉 | 夏目

「夏期労働災害防止強調運動」を実施中です！

～ 7月1日から7月31日 ～

気を付けて！ 荷台の高さも命取り 踏台・手すり・ヘルメット

陸災防では、7月1日から7月31日まで「夏期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7年は、86人以下。）
- ② 荷役労働災害の大幅な減少を目指す。特に、墜落・転落災害について、本計画期間中に前計画期間（2018年度から2022年度）中の死傷災害件数から5%以上の減少を目指す。（令和7年は、4,141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100人を超え、死傷災害は増加しました。「墜落・転落」による災害が依然として多発しているほか、「転倒」による災害が増加傾向にあり、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「高温・低温物との接触」（主に熱中症）が前年から大幅増加となり、改正された労働安全衛生規則の周知など、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、本年7月1日（火）から7月31日（木）までの1か月間を、令和7年度夏期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、「熱中症の自覚症状がある作業員」や、「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」が、その旨を報告するための体制を整備するとともに、熱中症の重篤化防止措置の内容及び実施手順を策定し、関係作業員への周知をお願いいたします。

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。



夏期労働災害防止強調運動

気を付けて！ 荷台の高さも命取り

踏台・手すり・ヘルメット

7月1日
7月31日

令和7年度労働安全衛生関係法律施行期要

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

運動紙のぼり

「実施要綱」及び「職場の安全衛生自主点検表」 ↓

https://rikusai.or.jp/wp-content/uploads/pdfs/boushi_youkou.pdf



第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会 in 群馬

開催日時 令和7年11月13日(木)
13:30～17:00（開場 12:30）

会 場 G メッセ群馬
群馬県高崎市岩押町 12-24



高崎だるま（観光ぐんま写真館提供）

©群馬県 くんまちゃん
00989-02

富岡製糸場（画像提供 富岡市）

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・群馬県
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

プ ロ グ ラ ム

開 場		12:30
I 大会式典		13:30~14:20
国歌演奏		
黙 禱		
開会の辞	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 群馬県支部長	
挨拶	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 会長	
来賓祝辞	厚生労働大臣	
	国土交通大臣	
	警察庁長官	
	群馬県知事	
表 彰	安全衛生表彰(優良賞・進歩賞・功労賞・功績賞・団体賞)	
	優良フォークリフト等運転者表彰	
	安全衛生標語優秀作品表彰	
第40回全国フォークリフト運転競技大会開催報告		
大会宣言	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 東京都支部長	
II 講 演		14:50~15:10
	「最近の労働安全衛生行政の動向(仮題)」	
	厚生労働省労働基準局 安全衛生部長	
III 事例発表		15:20~15:45
	「安全第一の風土を深耕する取組」	
	株式会社ボルテックスセイゲン	
	取締役(安全品質環境統括担当)	宇佐見 和宏 様
IV 特別講演		15:50~16:50
	「運転支援システム“アイサイト”の開発と今後」	
	株式会社SUBARU	
	ADAS開発部・次長 兼 A I S (高度統合システム) PGM・主査	
		松浦 宗徳 様
閉会の辞		
	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 次回開催地支部長	
		17:00

小企業無災害記録表彰〔令和7年6月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	仙台喜多運輸株式会社	26名	令和4年4月2日～令和7年4月1日	宮城県
第1種	有限会社丸伝運輸	17名	令和4年4月1日～令和7年3月31日	宮城県
第2種	有限会社First Star Express 本社営業所	23名	令和2年5月9日～令和7年5月8日	群馬県
第3種	にいの運送有限会社	16名	平成30年2月1日～令和7年1月31日	福島県
第4種	北海道フーズ輸送株式会社 旭川第三物流センター	35名	平成27年3月1日～令和7年2月28日	北海道
第5種	有限会社佐藤運輸 本社営業所	15名	平成22年4月15日～令和7年4月14日	群馬県

陸災防では、常時50人未満の労働者を使用する事業場の無災害記録について、表彰を行っています。
この無災害記録には、第1種から第5種までの5種類があり、第1種は3年間、第2種は5年間、第3種は7年間、第4種は10年間、第5種は15年間の無災害を称えるものです。

●申請方法

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

陸災防 清水前福井県支部長、厚生労働大臣表彰を受賞
令和7年度安全衛生に係る優良事業場、団体又は功労者に対する
厚生労働大臣表彰「功績賞」を受賞

陸災防清水則明前福井県支部長は、令和7年度厚生労働大臣表彰「功績賞」を受賞されることとなり、7月2日(水)、都内で行われました令和7年度安全衛生厚生労働大臣表彰伝達授与式において、井内努安全衛生部長から同賞が授与されました。

厚生労働大臣表彰「功績賞」は、安全衛生活動の指導的立場にあり、地域、団体、関係事業場の安全衛生水準の向上・発展に多大な貢献をした個人に対し、表彰が行われるものです。

清水前福井県支部長のご貢献に敬意を表するとともに、心からお祝いを申し上げます。



井内安全衛生部長から表彰状を授与される清水前福井県支部長



井内安全衛生部長(左)と清水前福井県支部長(右)

【支部の活動（フォークリフト運転競技大会）】

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

陸災防が9月27日(土)・28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40回全国フォークリフト運転競技大会」への参加選手推薦のため、また、労働災害防止の推進のため、各都道府県支部で「フォークリフト運転競技大会」が開催されています。各支部で6月30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
福島県	一般	佐藤海斗	一ノ瀬司	佐藤升里		
茨城県	一般	五十嵐祐介	林祐汰	椎名大樹		
	女性	荒原香代	菊池寿弥子	佐々木久江		
長野県	一般	松田翔	吉澤凌太	永井晃	玉井秀昌	宮坂武
愛知県	一般	大谷剛史	加藤壮祐	福岡和幸	西川和幸	今福慧
	女性	水杉美歩	河野美都			
	リーチ	名取翼	佐宗浩司			
徳島県	一般	栗本秀明				
香川県	一般	角先大和				
愛媛県	一般	一色卓也	白崎将駿	竹田大佑		



福島県大会上位者の方々



茨城県大会上位者の方々



長野県大会上位者の方々



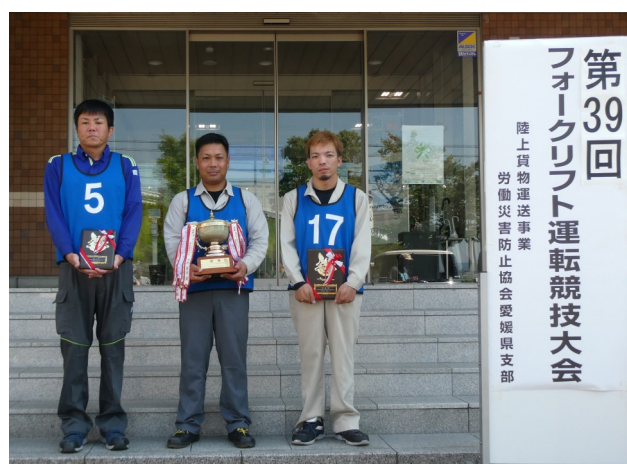
徳島県大会優勝者



愛知県大会上位者の方々



香川県大会優勝者



愛媛県大会上位者の方々

熱中症予防ポスターのご案内

熱中症対策にご活用ください！

令和7年度安全衛生研修会特別協賛作品

連絡先

電話 ()

連絡先

電話 ()

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

熱中症予防ポスター

本年6月1日から義務化された熱中症対策措置の一つ、「緊急連絡網の作業者への周知」に活用いただけるよう、通報先記入欄を設けた「熱中症予防ポスター」を頒布中(価格210円(税込))です。

熱中症対策、熱中症予防対策にお役立て下さい！

品名：熱中症予防ポスター

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/

主唱：厚生労働省／労働災害防止団体等

令和7年 STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン



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。運送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、建設業、製造業に続き全業種のうち14%を占めています。また今年度は熱中症を重篤化させないための対策が罰則付きで強化されます。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。

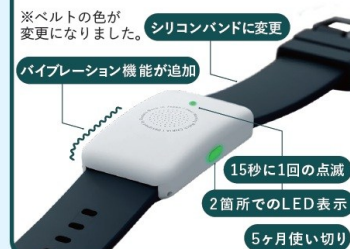
A 熱中対策ウォッチ カナリアPlus™

通常価格 6,930円 ▶ 会員特別価格 6,237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

熱中対策ウォッチ カナリアPlus™の特徴



日本製NETIS登録技術 特許取得済み技術 Biodata bank

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と使用いただけます。

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。

使い方



子どもから、お年寄りまで、人それぞれに潜む暑熱下でのリスクを、事前にお知らせします。

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。

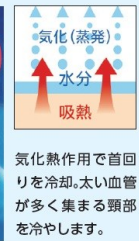
B マジクールEX

通常価格 1,628円 ▶ 会員特別価格 1,384円（税込）

水を含ませて首に巻くだけで
冷感が長時間持続するネッククーラー繰り返し使えるので
エコで経済的！

MAGICOOL®

●サイズ：H55×W570mm



熱中症対策のための「体制整備」、「手順作成」、「関係労働者への周知」が事業者にも罰則付きで義務化されました。（2025年6月より施行）

安全衛生ポスター
熱中症・現場対応安全衛生ポスター
熱中症・暑さ指数安全衛生ポスター
見逃さないで・熱中症

実践ポスター 熱中症・対策強化

通常価格 462円

▶ 会員特別価格 392円（税込）

通常価格 330円 ▶ 会員特別価格 280円（税込）

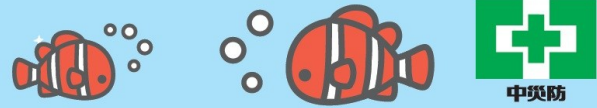
陸災防 会員様向け特別案内 熱中症対策 図書・用品

令和7年

STOP!

熱中症

クールワークキャンペーン



G

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**
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リーによるブレーキ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！

H

リスクを知って防ごう熱中症

通常価格 275円

▶ 会員特別価格 **238円** (税込)

堀江 正知 監修 中央労働災害防止協会 編
16頁 / 4色刷 **A6判**
現場の職長、リーダー向けにまとめた熱中症予防対策ポケットブック。暑さ指数(WBGT)の確認や作業者の健康状況など、朝礼時や作業中のチェックリストに加えて、救急処置の方法についても紹介。現場の日常的な管理に最適。

改訂第4版

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

2025

貴社名	
ご住所〒	
ご所属	ご担当者
TEL	FAX

品 名	No.	金 額 (税込)	数 量
A 熱中対策ウォッチ カナリア Plus	45383	6,930円 ▶ 会員特別価格 6,237円	
B マジクール EX	45366	1,628円 ▶ 会員特別価格 1,384円	
C 安全衛生ポスター 熱中症・現場対応	31942	330円 ▶ 会員特別価格 280円	
D 安全衛生ポスター 熱中症・暑さ指数	31910	330円 ▶ 会員特別価格 280円	
E 安全衛生ポスター 見逃さないで・熱中症	31892	330円 ▶ 会員特別価格 280円	
F 実践ポスター 熱中症・対策強化	31513	462円 ▶ 会員特別価格 392円	
G 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 94円	
H リスクを知って防ごう熱中症	21630	275円 ▶ 会員特別価格 238円	

● 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。

発送料

① 図書一冊のみを購入した場合

② ポスター1枚のみをご購入の場合

③ 購入図書・用品の合計額が11,000円未満の場合

④ 購入図書・用品の合計額が11,000円以上22,000円未満の場合

⑤ 購入図書・用品の合計額が22,000円以上110,000円未満の場合

⑥ 購入図書・用品の合計額が110,000円以上の場合

440円

880円

990円

1,870円

2,640円

無料

※ 新製品については、入荷状況により発送が遅れる場合があります。

【キャンセル】ご注文商品出荷後のキャンセルはできません。

【返品・交換】商品の不具合、当方の不備を除き、お客様の都合によるご注文商品の返品・交換はお受けできません。

お申込 お問い合わせ先：陸上貨物運送事業労働災害防止協会 TEL 03-3455-3857

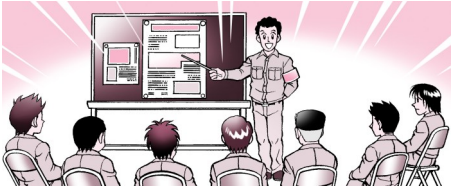
商品に関するお問い合わせ先：中災防 出版事業部 企画開発課 TEL 03-3452-6844

《厚生労働省補助事業》

陸運業の 安全衛生管理実務担当者研修

陸運業における労働災害を減らすためには、安全衛生推進者等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。

このセミナーでは、現在、陸運業において安全衛生推進者に選任されている方だけでなく、安全衛生管理を担う方や今後担当予定の方を対象に、安全衛生管理に関する知識、手法を説明します。是非この機会に、安全衛生推進者等のレベルアップを図り、職場の安全衛生水準の向上を目指しましょう。



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。）

「陸運業の安全衛生管理実務担当者研修」開催日程

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
北海道	9月3日(水)	北海道トラック総合研修センター	神奈川	10月頃	調整中	広島	9月12日(金)	広島県トラック総合会館
青森	1月15日(木)	八戸トラック協会研修センター	新潟	11月27日(木)	新潟県トラック総合会館502	山口	8月26日(火)	山口県トラック協会研修会館
	1月16日(金)	青森県トラック協会研修センター	富山	10月27日(月)	富山県トラック会館3階研修室	徳島	7月18日(金)	徳島県トラック会館
岩手	9月1日(月)	岩手県トラック協会総合研修会館	福井	10月24日(金)	福井県トラック総合研修会館	香川	10月9日(木)	香川県トラック総合会館
宮城	7月～8月頃	宮城県トラック協会	長野	11月6日(木)	長野県トラック会館	愛媛	8月26日(火)	愛媛県トラック総合サービスセンター
山形	7月18日(金)	山形県トラック総合会館	岐阜	7月29日(火)	岐阜県トラック協会研修室	高知	9月19日(金)	シリーズ
	9月16日(火)	文化館「なの花ホール」	愛知	10月9日(木)	中部トラック総合研修センター	福岡	10月7日(火)	福岡県トラック総合会館402会議室
福島	8月7日(木)	福島県トラック協会県中研修センター	三重	2月19日(木)	三重県トラック協会研修センター	佐賀	9月2日(火)	佐賀県トラック協会研修会館
茨城	2月10日(火)	茨城県トラック総合会館	滋賀	2月頃	滋賀県トラック総合会館	長崎	10月29日(水)	長崎県トラック協会研修会館
栃木	11月頃	調整中	大阪	8月28日(木)	大阪府トラック総合会館	熊本	9月24日(水)	熊本県トラック協会研修センター旧館2階
群馬	9月4日(木)	群馬県交通運輸会館	和歌山	9月16日(火)	和歌山県勤労福祉会館プラザホープ	大分	9月17日(水)	大分県トラック会館
埼玉	10月2日(木) (調整中)	調整中	島根	9月22日(月)	くにびきメッセ	宮崎	9月19日(金)	宮崎県トラック協会総合研修会館
東京	9月頃	調整中	岡山	7月22日(火)	岡山県トラック総合研修会館	鹿児島	8月19日(火)	鹿児島県トラック研修センター（とらんじえる）
記載のない府県は、日程調整中です。						沖縄	10月24日(金)	九州沖縄トラック研修会館

《厚生労働省補助事業》

荷役災害防止担当者研修（陸運事業者・荷主等向け） のご案内

厚生労働省が策定した荷役作業安全ガイドラインでは、荷役災害防止のための管理体制として、陸運事業者及び荷主等のそれぞれの事業場において、「荷役災害防止担当者」の指名とその担当者に対する荷役災害防止のための安全衛生教育の実施を求めています。また、その教育カリキュラムは、厚生労働省の通達として示されています。

当協会では本年度、この教育カリキュラムに準じた荷役災害防止担当者研修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
- ・ 荷主等と陸運事業者との連絡調整
- ・ 関係法令

開催時間 13時00分～17時00分（休憩含む）

参加対象者 陸運事業者及び荷主等事業場に属する安全担当責任者

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

「荷役災害防止担当者研修（陸運事業者・荷主等向け）」開催日程

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
北海道	9月4日(木)	北海道トラック総合研修センター	島根	10月24日(金)	くにびきメッセ
山形	11月18日(火)	山形県トラック総合会館	山口	12月16日(火)	山口県トラック協会研修会館
福島	7月10日(木)	福島県トラック協会 県中研修センター	徳島	1月9日(金)	徳島県トラック会館
	2月13日(金)		香川	12月12日(金)	香川県トラック総合会館
群馬	11月21日(金)	群馬県交通運輸会館	愛媛	2月12日(木)	愛媛県トラック総合 サービスセンター
埼玉	8月28日(木) 調整中	調整中	高知	10月17日(金)	セリーズ
神奈川	2月予定	調整中	福岡	11月10日(月)	福岡県トラック総合会館 402会議室
新潟	9月25日(木)	新潟県トラック総合会館 502	佐賀	10月14日(火)	公益社団法人佐賀県トラック協会 研修会館
福井	11月25日(火)	福井県トラック総合研修会館	長崎	11月26日(水)	長崎県トラック協会研修会館
長野	10月9日(木)	長野県トラック会館	熊本	1月14日(水)	(公社)熊本県トラック協会 研修センター旧館2階
岐阜	8月27日(水)	岐阜県トラック協会研修室	大分	11月19日(水)	大分県トラック会館
愛知	11月27日(木)	中部トラック総合研修センター	宮崎	11月28日(金)	宮崎県トラック協会総合研修会館
京都	11月5日(水)	文化パルク城陽	鹿児島	2月4日(水)	鹿児島県トラック研修センター (とらんじえる)
和歌山	11月18日(火)	和歌山県勤労福祉会館 プラザホープ	沖縄	11月21日(金)	九州沖縄トラック研修会館

《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。

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

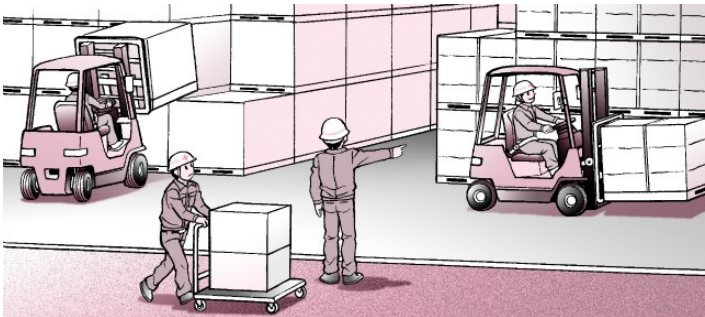
受講料 無料

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
北海道	7月30日(水)	十勝地区トラック研修センター	東京	11月頃予定	調整中
	10月23日(木)	北海道トラック総合研修センター	新潟	12月18日(木)	新潟県トラック総合会館 502
	1月末予定	函館地区トラック研修センター	富山	11月21日(金)	富山県トラック会館3階 研修室
岩手	11月25日(火)	岩手県トラック協会総合研修会館	愛知	10月29日(水)	中部トラック総合研修センター
宮城	2月頃予定	宮城県トラック協会	三重	10月15日(水)	三重県トラック協会 北部輸送サービスセンター
福島	1月29日(木)	福島県トラック協会 県中研修センター	滋賀	10月予定	滋賀県トラック総合会館
茨城	11月26日(水)	茨城県トラック総合会館	大阪	10月15日(水)	大阪府トラック総合会館
栃木	8月～9月予定	調整中	岡山	8月18日(月)	岡山県トラック総合研修会館
群馬	9月5日(金)	群馬県交通運輸会館	広島	10月3日(金)	広島県トラック協会 東部研修センター



災害事例
と
その対策

オーダーピッキングトラックによる死亡災害

【オーダーピッキングトラック】

「オーダーピッキングトラック」は、「ピッキングフォークリフト」や「オーダーピッカー」などとも呼ばれ、「車体の前部に作業員が乗り、荷物の保管や取り出し作業をするためのフォークリフト」と説明されています。

今回取り上げる事例は、オーダーピッキングトラックでの作業中に、高所から墜落して死亡したケースです。

この機種の特殊性から、機種の数も少なく、災害の発生数も少ないのですが、度々同様の災害が発生していますので、このような災害は後を絶たない災害の一つといえます。

災害事例紹介の後、オーダーピッキングトラックについて考察します。

【災害の背景】

事業の種類は「陸上貨物取扱業」となっています。発生時期は11月、午前2時半頃に発生したと推定されています。発生場所は自社の倉庫内。（オーダーピッキングトラックを使用していることから、ラック倉庫だと思われます。）

被災者はフォークリフトのオペレーターで、58歳男性、経験年数は16年です。

【災害の発生状況】

午前3時頃、事業場4階倉庫フロアにおいて、オーダーピッキングトラックを運転し、荷卸し作業に従事していた被災者が倒れているのが発見されました。

発見当時、オーダーピッキングトラックの運転席は地上約4mの高さに停止しており、被災者の傍には荷の段ボール箱が1箱落下していたことから、被災者は作業中に墜落したものと推定されます。

被災者は首の骨を骨折しており、約3日後に死亡しました。

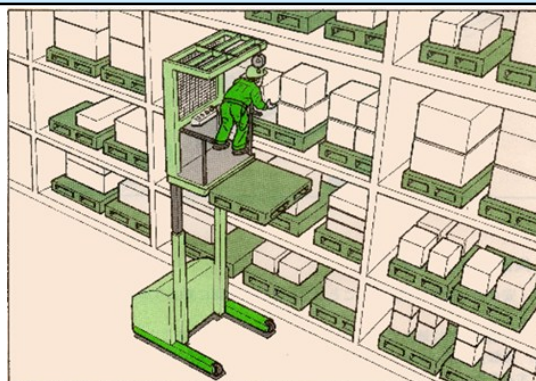
【災害の原因】

この事例には、推定原因として、「ピッキングフォークの命綱を使用していなかったためと思料される」と記載されていました。

墜落制止用器具を確実に使用していれば、4mの高さから墜落して死亡することはなかったと推考します。

【考察】

なぜ被災者は、パレット上からバランスを崩して墜落したのでしょうか？「ラックに乗



り移って、または乗り移ろうとして墜落したのだろう」と考えるのが自然なことで、イラストのような、運転席フロア上で作業している状態から、直接墜落することは考えにくいです。過去の事例からは、墜落制止用器具不使用の状態、パレット上もしくはラックに移動する状況で墜落したのではないかと推測することができます。

実際、多くのオーダーピッキングトラックには、パレットロック装置が備えられています。

これは、たとえ作業者がパレットの端部に乗った際も、パレットが傾くことの無い様、水平に保持する機構のことです。

【基本を考える】

そもそも、オーダーピッキングトラックで上昇させたパレットの上で作業する状態は、通常のフォークリフトを用途外使用し、人をパレットに乗せ、上昇させて作業している状況と何ら変わりません。

おそらく、どのオーダーピッキングトラックも、運転席フロアの周囲は、手すりやバーなどで囲われています。本来、上昇しての作業は、手すりの中（運転席フロア上）で行われるべきものです。もちろん、そのことを認識した上で、適切な安全対策を講じている事業場もあると思います。

【まとめ】

推定原因として書かれていた「命綱の使用」は、荷役作業の安全対策ガイドラインの中でも、墜落・転落による労働災害の防止対策として要求性能墜落制止用器具を使用することが挙げられていますが、そもそも運転席フロアから出ないことが大切です。（最近では、運転席を囲む手すりの高さまで、パレットを上昇することができ、多くの作業者がパレット上に移動せずにピッキングを完了できる機能を備えたオーダーピッキングトラックもあります。）

業種別労働災害発生状況（令和7年速報値）

令和7年5月7日現在

死亡災害						
	令和7年1月～4月 [速報値]		令和6年1月～4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	181	100.0	187	100.0	-6	-3.2
製造業	32	17.7	41	21.9	-9	-22.0
建設業	59	32.6	64	34.2	-5	-7.8
交通運輸事業	2	1.1	0	0.0	2	0.0
陸上貨物運送事業	23	12.7	28	15.0	-5	-17.9

死傷災害						
	令和7年1月～4月 [速報値]		令和6年1月～4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	31,300	100.0	31,849	100.0	-549	-1.7
製造業	6,391	20.4	6,670	20.9	-279	-4.2
建設業	3,145	10.0	3,379	10.6	-234	-6.9
交通運輸事業	898	2.9	795	2.5	103	13.0
陸上貨物運送事業	4,015	12.8	4,149	13.0	-134	-3.2

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7年5月7日現在

	合計	墜落・転落	転倒	飛来・落下	崩壊・倒壊	激突され	はさまれ・巻き込まれ	交通事故（道路）	交通事故（その他）	その他
令和7年1月～4月	23	3	0	3	2	1	0	12	1	1
令和6年1月～4月	28	6	1	2	0	2	7	9	0	1
対前年増減	-5	-3	-1	1	2	-1	-7	3	1	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7年5月7日現在

	合計	墜落・転落	転倒	激突	飛来・落下	崩壊・倒壊	激突され	はさまれ・巻き込まれ	交通事故（道路）	交通事故（その他）	動作の反動・無理な動作	その他
令和7年1月～4月	4,015	1,117	951	223	180	83	211	361	226	0	582	81
令和6年1月～4月	4,149	1,121	882	305	170	92	205	424	207	5	658	80
対前年増減	-134	-4	69	-82	10	-9	6	-63	19	-5	-76	1

（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23人となり、前年同月と比べて5人の減少となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が12人と最も多く発生しており、前年同月からは3人の増加となった。「飛来・落下」は前年から1人の増加となっている。

[死傷災害]

死傷災害は4,015人となり、前年同月と比べて134人の減少となった。主な事故の型別の状況を前年同月の状況と比較すると、「転倒」（+69）、「交通事故（道路）」（+19）、「飛来・落下」（+10人）が大きく増加している一方で、「激突」（-82人）、「動作の反動・無理な動作」（-76人）、「はさまれ・巻き込まれ」（-63人）が大きく減少している。

陸災防の動き

6月 ・ 第28回理事会 ・ 令和7年度通常総代会 6月4日

安全ポスターのご案内

トラックからの墜落・転落対策にご活用ください！



安全ポスター No.87

陸運業の死傷災害は、墜落・転落災害が最も多く発生しています。

この度、令和7年度陸災防安全衛生標語荷役部門優秀作品「気を付けて！ 荷台の高さも命取り 踏台・手すり・ヘルメット」をテーマとした安全ポスターを作成し、頒布中(価格210円(税込))です。

トラックからの墜落・転落防止対策に本ポスターをご活用ください！

品名：安全ポスターNo.87

価格：210円（税込）

ご注文は次のURLからお願いいたします。

http://rikusai.or.jp/health_and_safety/how_to_buy/

編集後記

フォークリフトは、現在では陸運業には欠かすことのできない車両系荷役運搬機械として普及していますが、我が国では昭和14年に「腕昇降傾斜型運搬車」として開発・生産されたのが最初とされています。今月号では近年のフォークリフトによる災害発生の特徴と問題点について特集しました。皆様の事業場でも「安全第一」でフォークリフト作業に取り組みましょう。

7月は、いよいよ本格的に夏がはじまります。熱中症には十分注意していただき、万一、熱中症を発症した時のために、今月号で特集しました正しい対処方法を学んで、命を守りましょう。

今月の表紙 諏訪峡のラフティング（群馬県利根郡みなかみ町）

利根川が造り出した美しい渓谷で知られる諏訪峡では、その特徴である急流を利用して、春から夏にかけてラフティングが盛んです。非日常を味わえるラフティングは、家族連れでも手軽に楽しめるアクティビティです。また、すぐ近くには水上温泉もあります。

陸運と安全衛生 2025年7月号 No.678

2025年7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)）