

陸運と安全衛生

リフト作業 危険な所は見えないツメ先 必ず目視で安全確認

陸災防 令和7年度安全衛生標語 荷役部門優秀作品

2025

8

No.679



SLぐんま

・熱中症を防ごう！ ～熱中症の災害統計、災害事例・特徴とその対策～



陸上貨物運送事業労働災害防止協会

【熱中症対策シリーズ】

熱中症を防ごう！（陸運業の対策） （1）

陸運業における熱中症の災害統計、災害事例・特徴とその対策(1)

安全

【連載】睡眠医学の知識 ～あなたの眠りを守りたい～

第3話 広がる睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療 （6）

愛知医科大学名誉教授 塩見利明

【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 （10）

【災害事例とその対策】

登り坂のスロープ上において台車で荷を運搬中、押し戻され下敷きに （31）

労働災害発生状況（令和7年速報） （32）

健康

【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2 （12）

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** （26）

陸災防情報

【支部の活動】

全国各支部で「陸運業における熱中症対策セミナー」が開催されています （5）

「小企業無災害記録表彰」と「小企業無災害記録証」を是非ご活用ください （16）

小企業無災害記録表彰 （17）

令和7年度緑十字賞受賞者のご紹介 （17）

【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 （18）

【本部の活動】

第1回陸運業における腰痛予防対策実態調査委員会を開催しました （21）

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 （22）

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 （24）

陸運業の安全衛生管理実務担当者研修のご案内 （28）

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 （29）

荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 （30）

安全ポスター No.87のご案内 （33）

陸災防の動き （33）

熱中症予防ポスターのご案内 （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！ （11）

【熱中症対策シリーズ】

熱中症を防ごう！（陸運業の対策）

陸運業における熱中症の災害統計、災害事例・特徴とその対策(1)

本誌では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。

本号では、職場における熱中症による災害統計とともに、令和6年5件及び令和5年1件の陸運業における熱中症による死亡災害を本号と次号の2回にわたって取り上げます。尊い命を守るために、できる対策を必ず行いましょう。

～ 熱中症の災害統計 ～

1 全産業

職場における熱中症による年間死傷者数（全産業）



業務上疾病調：厚生労働省（死傷者数は休業4日以上、死傷者数には死亡者数を含む）

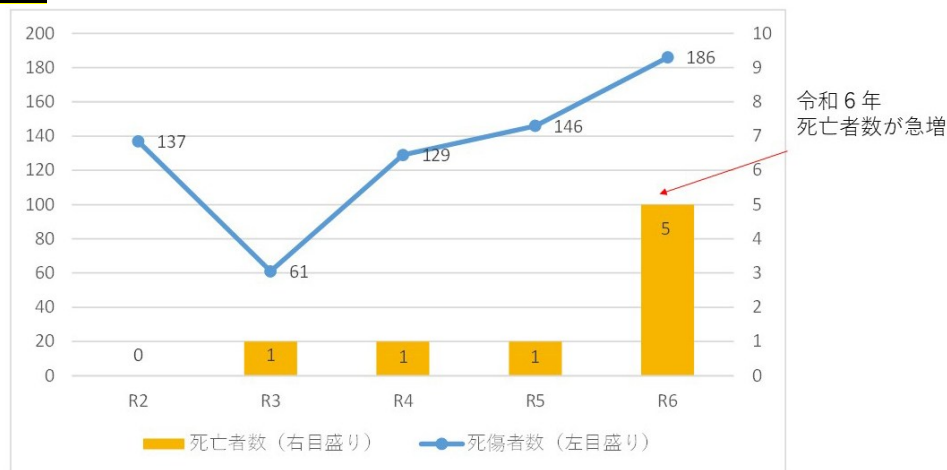
死傷者数は、令和2年から3年においては、夏期の平均気温が相対的に低かったこと、コロナ禍で活動が縮小したことなどの要因があり、減少傾向にありましたが、令和4年～6年においては気温が上昇し、死傷者数が急増している状況です。

令和6年の死傷者数は、1,257人と、熱中症による死傷者数の統計を取り始めた平成17年以降で、最多となりました。

死亡者数は、令和4年～6年の3年間は30人を超える状況が続いています。

2 陸運業

職場における熱中症による年間死傷者数（陸運業）



業務上疾病調：厚生労働省（死傷者数は休業4日以上、死傷者数には死亡者数を含む）
※R6年死傷者数の数値は、令和7年1月7日時点での速報値。

陸運業における死傷者数は、全産業と同じような傾向で、令和4年以降急激に増加しています。同死亡者数については、過去0人～1人でしたが、令和6年は5人と急増しています。

～ 災害事例・特徴とその対策(1) ～

事例 1

水分補給後、わずか20分後の悲劇

～倉庫内作業中に発生した熱中症死亡事故～

【災害の概要】

派遣労働者として勤務していた倉庫作業員は、8時から構内での作業を開始しました。

11時30分頃に休憩所で休憩と水分補給を行ったのち、再び作業場所に戻って作業を再開しました。

ところが、そのわずか20分後の11時50分頃、通路に倒れているところを発見されました。意識はほとんどなく、救急搬送されたものの、脱水症状に伴う心不全で亡くなりました。

【この事例からの教訓と対応】

水分補給後でも、油断は禁物

この事例では、11時30分に休憩・水分補給を行っていますが、たった20分後に症状が現れています。水分を取ったとしても、摂取量が不十分だったり、塩分が不足していた可能性があり、脱水状態を防げなかったと考えられます。

自覚症状が出たら、すぐに休む勇気を

「ちょっとフラつくけど、あと少し……」そんな無理が、命取りになることもあります。熱中症の初期症状は「軽いめまい」や「だるさ」など、一見すると軽いものに見えることもあります。体調不良を感じたら、ためらわず休憩を取ることが大切です。

体調不良が熱中症に気付く妨げに

もともと頭痛やだるさがあると、熱中症の兆候に気付きにくくなります。さらに、熱で意識が朦朧としてくると、自分で判断することすら難しくなります。周囲の声かけや異変への気付きも重要です。



救急搬送までの初期対応も課題に

この事例では、倒れた際の初期対応について記録がありません。

熱中症が疑われる場合には、涼しい場所への移動、衣服をゆるめる、水分（経口補水液など）の補給、氷や冷却剤による冷却など、即座の対処が求められます。



事例 2**トラック荷台の上で倒れた作業者
～単独作業中に発生した熱中症死亡事故～****【災害の概要】**

被災者は、10時58分から出荷元の作業者とともに、10tトラックへの建材の積込作業を行いました。11時27分からは、被災者が単独で積み込んだ建材の固縛作業を継続しました。

その後、12時44分にトラックの荷台上で意識を失って倒れているところを発見されました。救急搬送されましたが、熱中症による多臓器不全で後日死亡が確認されました。当時の気温は36.0℃。強い日差しの中、荷台上という遮るものがない場所での作業でした。

**【この事例からの教訓と対応】****単独作業は「発見の遅れ」というリスクを常に伴う**

単独での作業中に体調を崩しても、自ら助けを求めることができなければ命にかかわる事態になりかねません。特に高温下では、意識が朦朧とするなど、自力での判断・行動が困難になる可能性があるため、十分な対策が必要です。

教育によって「自分で気づき、自分で止める」意識づけを

単独作業では、本人が自覚症状を察知し、速やかに休憩・報告することが何より重要です。そのためには、日頃から熱中症に関する教育を行い、「めまい・だるさ・吐き気」などの初期症状に気づいた時点で対処できる力を養う必要があります。

新たな対策としての“見える化”の活用

近年では、ウェアラブル端末等を用いて作業者の体温や心拍数をリアルタイムで把握するシステムも登場しています。

こうしたテクノロジーの導入により、「異常を外から察知する」ことが可能になりつつあり、特に単独作業者の安全確保に有効な手段となり得ます。



事例 3**屋内でも起こる熱中症****～倉庫内作業中の突然の転倒とけいれん～****【災害の概要】**

被災者は、倉庫内1階で製品のピッキング作業中、突然転倒し、続いてけいれんを起こして意識を失いました。すぐに病院へ搬送されましたが、翌日、熱中症による死亡が確認されました。

当日の気温は33.2℃。屋外に比べて直射日光はないものの、換気が不十分で熱が籠もりやすい倉庫内では、熱中症リスクが十分に存在する環境でした。

【この事例からの教訓と対応】**空調の有無で、作業環境は大きく変わる**

倉庫内は、外から見れば涼しそうに感じられるかもしれませんが、空調設備がない場合は熱気が籠もりやすく、風通しも悪いため非常に危険です。

こうした環境では、空調服の着用やスポットクーラーの設置など、身体を冷やす工夫が必須です。

突然の転倒は、すでに意識障害が起きていた可能性

被災者は突然転倒し、その後けいれんを起こしています。

このような場合、すでに熱中症による脳の機能障害が始まっていたと考えられます。意識がない状態では水分補給などの自己対応はできず、発見者がすぐに救急要請し、適切な初期対応を行う必要があります。

**発見時の対応が生死を分ける**

けいれんが確認された場合は、転倒による二次的なケガや、呼吸の妨げにも注意が必要です。

救急車の到着までに、衣服をゆるめて涼しい場所へ移動し、身体を冷やすといった初期対応が行われるかどうか、命を救えるか否かの分かれ目となります。



【支部の活動】

全国各支部で「陸運業における熱中症対策セミナー」が開催されています



令和7年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症対策が義務化されました。

職場で発生する熱中症の多くが初期症状の放置や対応の遅れであることから、熱中症の恐れのある労働者を早い段階で見つけ、その状況に応じて迅速かつ適切に対処することが重要です。

こうした熱中症重篤化を防止すること等を目的に、6月から全国各支部、支部及び都道府県トラック協会との共催等により、陸運業における熱中症対策セミナーが開催され、多くの方が参加されています。参加者は熱心に聴講されており、陸運業における熱中症対策についての関心の高さがうかがえました。

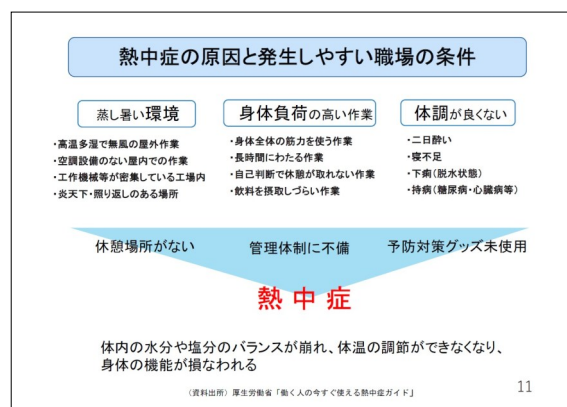
一例として、陸災防長崎県支部では、令和7年6月30日(月)、長崎県トラック協会研修会館で開催し、会員事業者等41社47名が参加しました。当日は、陸災防田畑安全管理士・衛生管理士が、熱中症の原因と発生しやすい職場の条件、好事例等について講演しました。



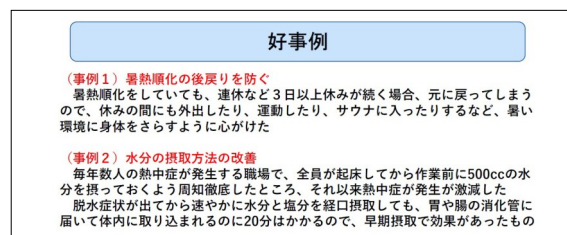
講師 田畑安全管理士・衛生管理士



セミナー参加者に配られたリーフレット



11



セミナー資料の一部

睡眠医学の知識～あなたの眠りを守りたい～

愛知医科大学名誉教授/広島大学医学部客員教授 塩見 利明

第3話 広がる睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療

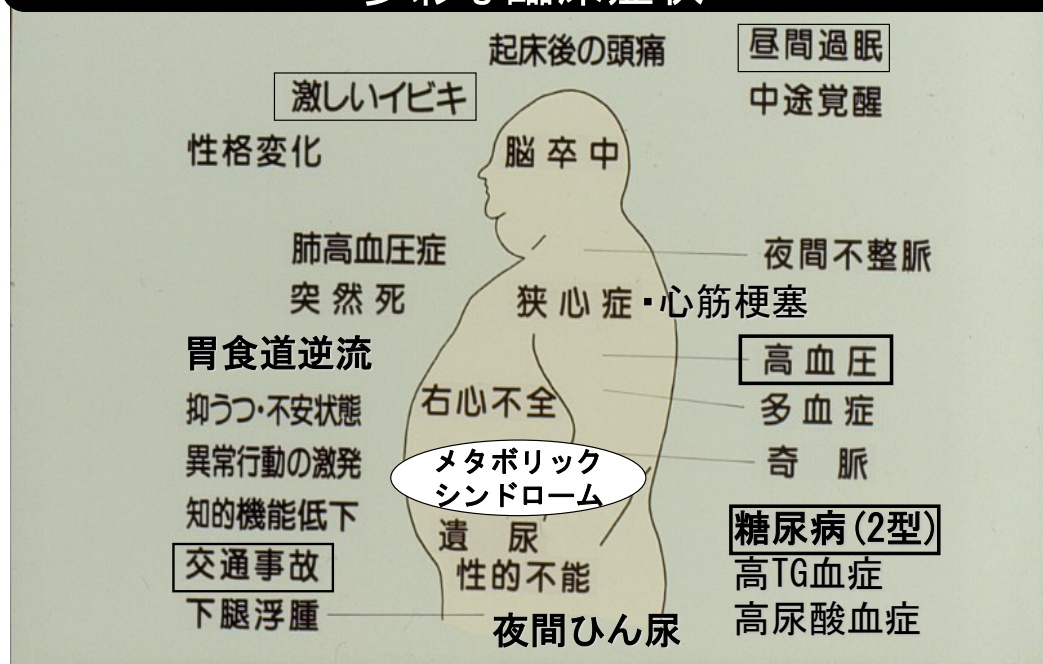
1 はじめに

大いびきの合間で呼吸が止まりやすく肥満があれば睡眠時無呼吸症候群（呼称「サス」： Sleep Apnea Syndrome；以下SASと略す）かもしれません¹⁾。私の恩師でもあるスタンフォード大学のクリスチャン・ギルミノー先生（故）は、いまから約半世紀前の1976年に、SASは「7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸（呼吸停止）がレム睡眠期のみならずノンレム睡眠期にも1時間当たりの平均で5回以上観察されるもの」と定義しました。SASは、小さなお子さんからご高齢の方まで幅広く罹患する代表的な睡眠の病気の一つです。いびきに伴って耐えがたい昼間の眠気、夜間頻尿、あるいは倦怠感といった様々な症状がありますが、一緒に寝ている家族や同僚の方から大いびきを指摘されている方はまずSASを疑ってください。また、太ってい

なくても小顔で下あごが小さく上あごの狭い方はSASになりやすいと言われています。SASになると工作中的の眠気が強まり大事な会議中や危ない工作中にも寝てしまう方が少なくありません。特に、SASは居眠り運転事故と密接に関連しますが「SASと居眠り運転事故との関係」については次号の第4話（10月号）で詳しく説明します。

そこで今回は、SASと生活習慣病の関係（図1）を中心として、特に循環器疾患（脳・心臓疾患）の背後に潜むSAS、さらに広がるSASの診療について紹介します。また、本誌9頁には、SASの簡単な自己診断のため、私が以前に作成した中高年向けの質問票（スノーラー自己テスト）を紹介するので、まずはご自身でSASの疑いがないかどうかを一度チェックしてみてください²⁾。

図1 SASと生活習慣病の関係 —多彩な臨床症状—



睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)

2 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の頻度

1993年に米国のウィスコンシン睡眠コホート研究では、日中の眠気を伴うSASの頻度は、男性の4%、女性の2%でした。しかし、それから四半世紀後の2019年に、30～60歳代の日本人におけるSASの有病者数は軽症（1時間に5回以上の無呼吸・定呼吸数）を含めると約2,200万人（33%）、その中で治療が必要な中等症以上（1時間に15回以上の無呼吸・定呼吸数）のSASの有病者数は約940万人（14%）という推計結果が報告されています³⁾。日本人の30～60歳代では約7人に1人の頻度です。油断して中年太りになると、SASは誰でもなり得る身近な病気なので、ご自身の体重が二十歳の頃より中年になって20kg以上も太った方は特に注意が必要です。

3 SASと生活習慣病のただならぬ関係

SASは生活習慣病には密接な関係（図1）があり、一般人と比べてSASでは高血圧を2.9倍、糖尿病を2.2倍も合併します。肥満は糖尿病をさらに悪化させる要因にもつながり、さらに高血圧や糖尿病の悪化は動脈硬化を進行させるため、SAS患者は健常者と比べ虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の発症リスクは1.2～6.9倍、脳卒中は3.3倍も高くなるとい

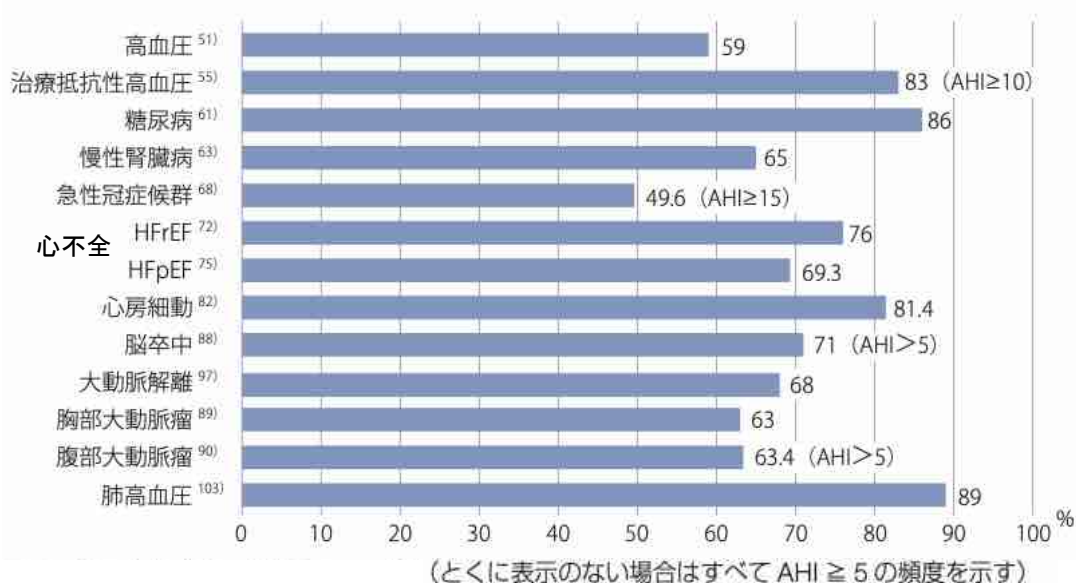
われます。一方、運送業や郵送業では、“脳・心臓疾患”の業種別の労災支給認定件数がほかの業種に比べて圧倒的に多いことが知られていますので、特に運送業や郵送業に従事している方は居眠り運転事故の防止のためだけでなく、ご自身の“脳・心臓疾患”の予防のためにもSASの合併には十分注意してください。

4 循環器疾患（脳・心臓疾患）の背後に潜むSAS

私は、1983年異型狭心症に合併した睡眠時無呼吸症候群（SAS）の一例報告に始まり、これまで“循環器疾患におけるSASの合併とその意義”に関する研究を40年間以上にわたり続けてきました¹⁾。この研究テーマは21世紀に入ってようやくその全容が明らかにされ、世界的に注目されるようになりました。

図2は、日本循環器学会2023年度改訂版ガイドラインとして公開されている“循環器疾患における睡眠呼吸障害の合併頻度”を示しますが、急性冠症候群（急性心筋梗塞）49.6%から肺高血圧症89%に至るまで、脳卒中の71%を含めると、各循環器疾患（脳・心臓疾患）では驚くべきほど高率にSASを合併することが明らかにされています⁴⁾。

図2 循環器疾患におけるSDBの合併頻度(%)



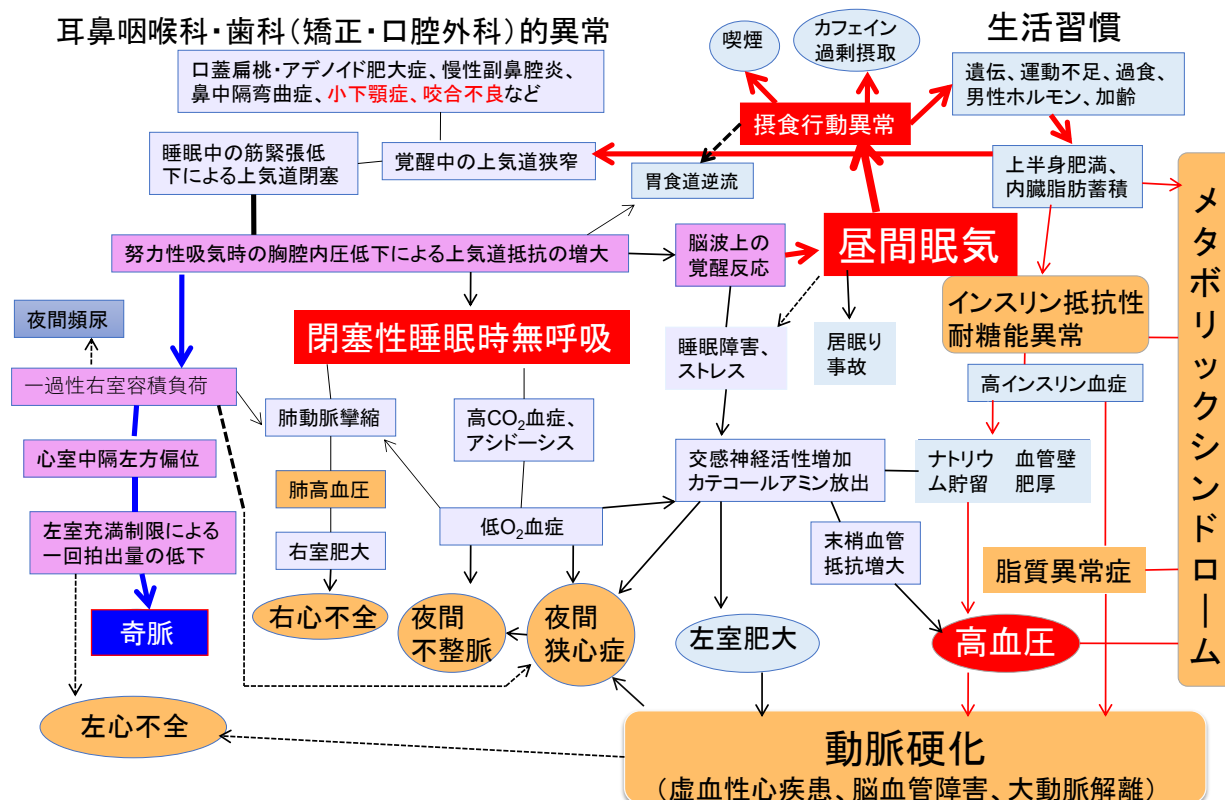
SDB (sleep disorder breathing; 睡眠呼吸障害)

2023年改定版：循環器疾患における睡眠呼吸障害の診断・治療ガイドライン

図3は、循環器疾患に関連したSASの病態生理を示します。SASでは無呼吸による間欠性低酸素血症以外に、カテコールアミンや

インスリンなどの体液性因子の役割と胸腔内圧の変動という機械的な変化が循環動態に影響を及ぼします¹⁾。

図3 循環器疾患に関連したSASの病態生理



5 広がるSASの診療

SASは、図1に示すように、肥満に伴う生活習慣病（代謝リックシンドロームを含む）と密接に関連し、高血圧、脂質異常、耐糖能異常を高率に合併するため、心血管病、脳卒中、慢性腎疾患（chronic kidney disease; CKD）を併発しやすいことが徐々に明らかとなってきました。また、消化器科の領域では夜間胸やけ（gastro-esophageal reflux; GER）、泌尿器科では夜間頻尿や勃起障害（erectile dysfunction; ED）、産科領域では妊娠高血圧症候群の背後にもSASの合併が疑われます。SASは歯科・矯正科・口腔外科等を含めて、多くの診療科に関わる疾患であるため、その研究分野も睡眠医学を中心として益々広まりつつあります¹⁾。

6 おわりに

SASの診断法と治療法については、次号の

第4話（10月号）「SASと居眠り運転事故との関係」で改めて紹介しますが、SASの早期診断後に、在宅持続陽圧呼吸（Continuous Positive Airway Pressure; CPAP、俗名シーパップ）などを用いて適切な治療を行うことは、生命予後を左右する心血管病および脳卒中という二大死因の一次予防として、肥満を代表とする生活習慣病（代謝リックシンドロームを含む）の治療と同等の医学的な重要課題として非常に意義があると思われます。

大いびきと昼間の眠気に悩まれている中高年の肥満者は、是非とも次頁に示す「スノーラー自己テスト」²⁾を用い、ご自身でチェック（自己採点）してみてください。そして、重症のSASの疑いがある方は、すぐに近くのCPAP治療の経験がある内科医または耳鼻咽喉科医にご相談されることをお勧めします。

「中高年向けのSASの質問票：スノーラー自己テスト」

表1 スノーラー自己テスト(自己採点式) 【質問】☑の数はいくつでしょうか？

- ☐ 周囲の人から、いびきをかいていることを指摘されたことがある。
- ☐ 夜中に何度も目が覚めトイレに行ってしまう。
- ☐ 朝に目が覚めると、喉が渇いている。
- ☐ 十分に眠ったはずなのに、朝起きても疲れが取れていない。
- ☐ 日中の眠気がひどい。
- ☐ お酒を飲む機会が多く、いつもつつい飲みすぎてしまう。
- ☐ 肥満体型で、おなか周り（おへその高さ）が男性で85cm、女性で90cmを超えている。
- ☐ 首が太くて姿勢が悪い。
- ☐ 下あごが小さくて歯ならびが悪い。
- ☐ アレルギー性鼻炎（鼻づまり）などの鼻の病気や、アデノイド、扁桃肥大など喉の病気がある。

☑の数 個

スノーラー(snorer)：いびきをかく人

塩見利明ほか. 睡眠医療 2017; 11(2); 245-248.

表2 【解答】スノーラー自己テスト

☑の数

- ☑ 1～3個の人は、たとえ鼾(いびき)があっても今のところは大丈夫です。しかし、太り過ぎやお酒の飲み過ぎには注意して下さい。
- ☑ 4個以上あてはまった人は、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」である可能性があります。一度かかりつけの先生に相談してみましょう。
- ☑ 6個以上あてはまった人は、「重症のSAS(AHI $\geq$ 40回/時)」の疑いがあります。一度CPAPなどの治療ができる近くの先生に相談してみましょう。

AHI値(/h)	5 $\leq$	10 $\leq$	15 $\leq$	20 $\leq$	30 $\leq$	40 $\leq$	60 $\leq$
面積	0.794	0.774	0.824	0.782	0.709	0.708	0.828
カットオフ値(点)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	5.5	5.5

塩見利明ほか. 睡眠医療 2017; 11(2); 245-248.

参考資料：

- 1) 塩見利明編：睡眠無呼吸症-広がるSASの診療-。朝倉書店, 2013.
- 2) 塩見利明、ほか：スノーラー自己テストの有用性. 睡眠医療,11(2): 245-248,2017.
- 3) Benjafield AV, et al: Estimation of the global prevalence and burden of obstructive

sleep apnoea: a literature-based analysis. Lancet Respir Med, 7(8): 687-698, 2019.

- 4) 2023年度改訂版：循環器疾患における睡眠呼吸障害の診断・治療ガイドライン.日本循環器学会，循環器病ガイドラインシリーズ (<https://www.j-circ.or.jp/guideline/guideline-series/>) , 2023.

【連載】（第6回(最終回)）

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 従業員17名
- (2) 実施時期：3月
- (3) 被災者：運転者／30歳／経験年数10年
- (4) 被災状況：左脛骨高原骨折
(休業見込み：2か月)
- (5) 車両：10 t 低床ウイング車／
1.5 t フォークリフト
- (6) 保護具：ヘルメット（会社支給）、ゴム
引き軍手・安全靴（自主購入）

2 ヒアリングの内容

(1) 災害発生状況

被災者は、低床トラックの荷台後部を自社倉庫のトラックバースに接車し、バースに置かれたパレットから荷をトラック荷台の空きスペースに手積みする作業を行うこととされていたが、バースが空かないため、バースから離れた場所で待機していた。

しかし、当日は出荷が多く、バースが空かない状態が続いたため、被災者は、荷主先への着時間の遅れを予想し、離れた場所に止めたトラックまでフォークリフトを運転してパレットを運び、トラック荷台左側に向かってフォークリフトを直角に停止させた。荷台の高さに合わせて1mほどリフトアップしてフォークリフトから降車し、地上からパレット上の荷をトラックに手積みしていたが、荷台に積みたい位置へ地上からでは届かなくなったので、荷台に上がり、荷が載ってないパレット端部に足を掛けて手積みしていたところ、作業途中でバランスを崩して転落し受傷した。

(2) 災害の原因

- ・本来の作業手順を守らなかった。
- ・フォークリフトのキーが管理されていなかった。

- ・フォークリフトでリフトしてあるパレット端部に足を掛け作業した。（用途外使用）

- ・安全衛生推進者は、出荷数が多い日は積込作業の遅れ及び車両発時間の遅れ等から作業者が「急ぎの心理」となり、事故災害が発生しやすい状態になることを考えず、作業者個々の判断に任せて作業させ、適切な対応をしなかった。

(3) ヒアリングで確認できたこと

- ・作業者は過去にも同様な作業を行っていたが事故が起きたことがないため、危険な作業として認識していなかった。

(4) 安全管理の状況

- ・安全衛生推進者は専任ではなく部長が兼務している。
- ・フォークリフト作業の作業計画が作成されていない。
- ・複数人での作業となる場合の作業指揮者が選任されていない。
- ・月に一度、元請から事故事例や安全指示が送られてきて、詰所に掲示している。
- ・運転者等への安全指示は、必要の都度、運転者個人に口頭で指示していて記録はない。
- ・添乗教育はベテランが行っているが記録はなく、部長が経過を確認し本人と面談して作業に就かせるか否かの判断をしている。
- ・運転者への定期的な教育指導は、国土交通省の定める「法定12項目」を実施している。

3 指導・助言事項

- (1) フォークリフトのキーは厳重に管理する。
- (2) フォークリフト作業では、作業計画を作

成し関係者全員に徹底する。

- (3) 複数人での作業となる場合は、作業指揮者安全教育を受けた者の中から作業指揮者を選任し、その任に就かせる。
- (4) 定期に従業員の意見を聴く場を設け、議事録を記録して残す。
- (5) 荷役ガイドラインに記載されている「労働者の遵守事項」を「法定12項目」に織り込んで荷役作業の安全についても定期的かつ継続的な指導教育を行う。

4 コンサルティングを終えて

本稿の「2(1)災害状況」は「労働者死傷病報告書」に記載された内容を示し、「2(3)ヒアリングで確認できたこと」はコンサルティングでの聞き取りで確認できたことを記載しました。

ヒアリングを行う中で、「労働者死傷病報告書」に記載された内容が、実際に起きた事象に比べ記載内容が大きく不足している案件に多く出会います。「災害発生状況及び原因」の記入欄は大きいものではないため、原因を記載する

ことができず、発生状況のみを記載しているためだと考えられます。

記載内容が不足するため、本当は運転者が指示された手順を守らなかったという内容が、運転者の注意不足によるものというような内容になってしまいます。

本件では、本社の安全担当が「労働者死傷病報告書」を作成し、「災害発生状況及び原因」については概要の記載だけとなりましたが、別途社内で詳細な事故報告書が作成されており、災害防止対策会議を開催して周知するとともに、現行指示されている作業手順の遵守状況もヒアリングされていました。ここまで対応するのは、荷主等による外力の影響もあると思いますが、その影響によって、従業員や会社の意識が高まればとそれでも良いと思います。おぎなりの口頭による「気を付けて作業するように！」という指示だけでは、同種の災害が再発する可能性が高くなるのではないかと考えます。

【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。

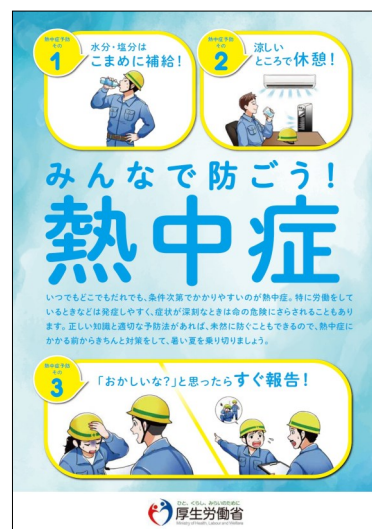
熱中症予防のための情報・資料サイト

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8回）
テーマ「「加齢」への気づきと心身の健康法、その2」

精神科医 夏目 誠

名前や地名が出てこない！！

1 まず事例から

事例 48歳の加賀明美さん(仮称)が相談に訪れました

運送会社の経理係長の加賀さんです。真面目でキッチリされています。「私、いま48歳なので、余計に気になるのです。テレビなどでタレントさんの名前が出てこないのです。顔は浮かんでいますが、名前が…う～ん…」ですよ。その回数が増えているからもどかしく、気になります。ひょっとしたら認知症の前触れかなあ……？？



夏目がChatGPT-4で作成、以下も同様です

私は「40歳代から、よくある状態。名前や地名などの固有名詞が多いですね。心配は要りませんよ。対応法を紹介しますから実行してください」と助言。「安心しました。実行します」とうなずきました。

2 なぜなのか???

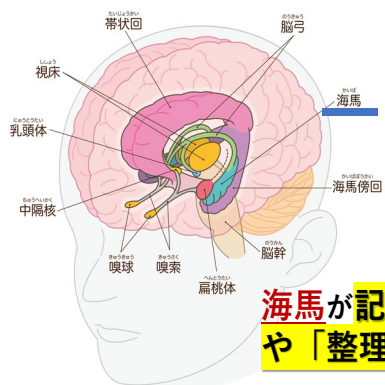
固有名詞が浮かばない、名前を筆頭に地名、商品など……

名前が…出てこない!

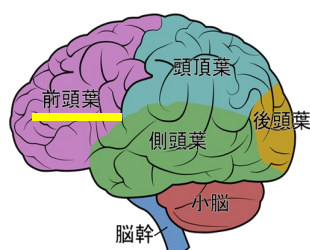


3 前頭葉の検索機能が低下

思いだせないのは、脳の検索機能の低下だ!!



海馬が記憶の「保存」や「整理整頓」をする



前頭葉が記憶の「検索」や「言葉」にする

イラストはPIXTA

イラストのように顔や表情が浮かぶのですから記憶（海馬）されています。記憶の図書館から、引き出す働き、**すなわち加齢によって前頭葉の検索機能が衰えてきているのです。でも、安心してね。訓練すればもどりますから。**

4 なぜ固有名詞なのか？

固有名詞（名前、地名など）を忘れやすいのは、脳にとってそれが**長く覚えておく必要性が低い短期記憶**だから。そこで忘れないための対策は固有名詞を「**エピソード記憶**」として出来事に関連づけて覚えることです。

名前が？ 大北さん

大北は走るのが早い 運動会でトップ

走れ走れ大北・・・と、すれば覚えやすく、検索も

一発でOKOK！！

防ぐには、イラストに示したように「走れ走れ大北・・・」とエピソードにして覚えておけばOKですよ。

5 こうすれば、対応できます

防ぐ5つの工夫

顔は浮かぶのに、なぜか出てこない！

えーっと…
誰だっけ？

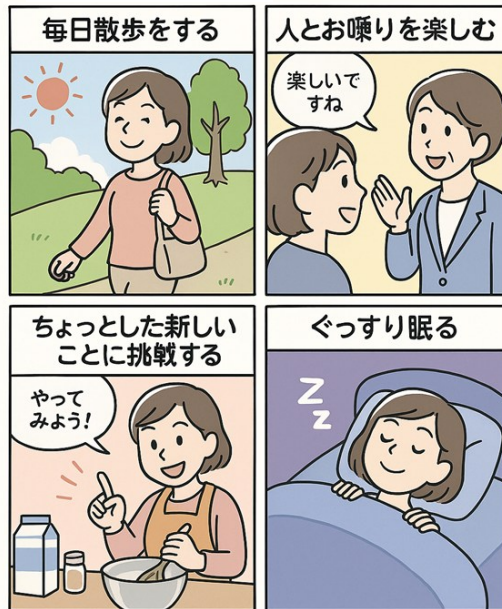


- ✓ 名前を「声に出して」使う
- ✓ 名前と特徴をセットにして覚える
- ✓ 思い出す「時間」を取る
- ✓ 会話や雑談で「名前を使う」

その他の方法をイラストに示しましたので、ぜひ実行してください。

6 前頭葉機能を鍛えましょう

40代女性の前頭葉の鍛え方



イラストに日々行う前頭葉機能を維持、鍛える方法を示しました。その中の1つでも構いませんから、毎日すること、習慣にしましょう。

50歳代以降であれば、何か新しいことに挑戦するのは効果が大きいです。帰宅時に別の道から帰ってみる。電車なら、ひと駅前で下車し歩いて帰るなどです。また料理は創造性が高まります。味付けや何か別の品を入れてみるなどの工夫も良いです。

最後に「マコトの一言」で締めくくります。

マコトの一言



本原稿は夏目が企画し、事例・構成・展開などを行い作成しました、説明やイラスト作成にChatGPT-4oの助力を得ています。

職場の安全衛生意識の高揚のために是非ご活用ください

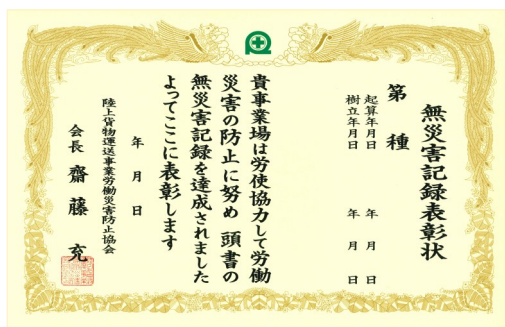
小企業無災害記録表彰

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。

表彰事業場には、会長名の表彰状と副賞（第4種・第5種）を支部長を経由して授与するとともに毎月の「陸運と安全衛生」や陸災防ホームページで紹介しています。

また、本部から所轄の労働基準監督署及び都道府県労働局にもお知らせしています。

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。



表彰状



副賞：第4種(10年)第5種(15年間)

小企業無災害記録証

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。

記録証の交付は、小企業無災害記録表彰と同様に、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。



記録証



証書ホルダー

小企業無災害記録表彰〔令和7年7月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第3種	株式会社JM物流 本社営業所	18名	平成30年5月25日～令和7年5月24日	群馬県
第3種	有限会社丸昇運輸 本社営業所	9名	平成30年5月25日～令和7年5月24日	群馬県
第4種	株式会社ナルキュウ東部 静岡営業所	33名	平成23年10月1日～令和3年9月30日	静岡県
第5種	共栄運輸株式会社 富士営業所	10名	平成22年5月1日～令和7年4月30日	静岡県

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

●申請方法

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

令和7年度 緑十字賞 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る個人及び職域グループ等に対して緑十字賞を贈り、こ
れを表彰しています。

当協会関係者では、次の方々が受賞されました。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

小池 長

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 前長野県支部長



産業安全及び労働衛生

坂本 幸晴

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 山梨県支部長

【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）

安全作業の確立と労働災害防止の推進を目的とし、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」への参加選手推薦を兼ねて、各都道府県支部において「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7月31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
青森県	一般	西山翔	鈴木勇樹	白濱快都		
岩手県	一般	菊地瑛人	角舘正樹	鈴木龍也		
宮城県	一般	菅野恵史	千田悠貴	昆野尊		
	女性	稲葉美晴				
山形県	一般	酒井正行	水戸義弘	今野英樹		
栃木県	一般	渡邊邦和	野口真彦	櫻井拓也		
群馬県	一般	庭野智彦	飯島悠人	角田雅彦		
	女性	竹内陽子				
埼玉県	一般	梅原成浩	中村直矢	加瀬将秀		
	女性	杉本実穂				
千葉県	一般	大森春輝	谷田部瑛介	白鳥奈々		
神奈川県	一般	縄田征太郎	廣瀬実大	上原武蔵		
	女性	阿部里美				
新潟県	一般	森山伸	土田敏生	須貝龍大		
	女性	宮森尚子				
富山県	一般	若島琉斗	西能孝裕	北野裕介		
	女性	上川友梨恵				
三重県	一般	石垣佳大	川北司	山下新二	篠原望玖	川北聖晃
滋賀県	一般	進藤雅紀				
	女性	中井あずさ				
京都府	一般	風間知				
	女性	田川恵美				
大阪府	一般	田村蓮				
山口県	一般	久保治彦				
	女性	平田光咲				
佐賀県	一般	池田泰蔵	武藤慎太郎	古賀洋平	城戸優斗	濱武正典
	女性	森美和	原真美			
熊本県	一般	三島利顕	藤元慶一	貝田光希		
	女性	上川真世				
大分県	一般	宇和田伸司	佐藤貴史	柳瀬佑也		
鹿児島県	一般	中原拓郎	吉田湧斗			



青森県大会上位者の方々



岩手県大会上位者の方々



宮城県大会上位者の方々



山形県大会上位者の方々



栃木県大会上位者の方々



群馬県大会上位者の方々



埼玉県大会上位者の方々



千葉県大会上位者の方々



神奈川県大会上位者の方々



新潟県大会上位者の方々



富山県大会上位者の方々



三重県大会上位者の方々



滋賀県・大阪府・京都府大会上位者の方々



山口県大会上位者の方々



佐賀県大会上位者の方々



熊本県大会上位者の方々



鹿児島県大会上位者の方々



大分県大会上位者の方々

【本部の活動】

第1回陸運業における腰痛予防対策実態調査委員会を開催しました

令和7年7月31日、第1回陸運業における腰痛予防対策実態調査委員会を開催しました。その席上、昨年度実施いたしました「陸上貨物運送事業における腰痛予防対策実態調査アンケート」の取りまとめ結果を報告し、ご審議いただきました。会員各位のご協力に深く感謝申し上げます。今後は、ヒアリング調査等を実施する予定です。



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

技能の程度について

- 1級 フォークリフト運転技能講習修了後5年程度のフォークリフトによる荷役作業の実務経験を有する上級のフォークリフト運転者
- 2級 フォークリフト運転技能講習修了後3年程度のフォークリフトによる荷役作業の実務経験を有する中級のフォークリフト運転者

受検資格

- 1級 陸災防フォークリフト荷役技能検定2級合格後2年以上の実務経験を有する者等^{(注1)(注2)}
- 2級 フォークリフト運転技能講習修了後2年以上の実務経験を有する者^(注2)

(注1)令和5年度以前に実施の検定試験2級合格者。

(注2)令和5年度以降に実施の検定試験一部合格者は、合格となっている科目（学科又は実技）が免除されます。

検定日

- 検定日 第1回：令和7年10月15日(水)
- 第2回：令和7年12月 3日(水)



受検会場

10月15日(水)							
受検地	岩手	秋田	群馬	埼玉	東京	岐阜	福岡
1級	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科・実技	学科のみ	学科のみ	学科のみ
2級	学科・実技	学科・実技	学科のみ	学科・実技	学科のみ	学科・実技	学科・実技
2級リーチ	-	-	-	学科・実技	-	-	-

12月3日(水)					
受検地	群馬	東京	静岡	愛知	愛媛
1級	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科・実技	学科・実技
2級	学科のみ	学科のみ	学科・実技	学科・実技	学科・実技
2級リーチ	-	-	-	学科・実技	-



- ・1級試験は、カウンターバランス式のみを実施します（リーチ式は実施しません）。
- ・2級試験は、カウンターバランス式とリーチ式の実施があります（リーチ式は埼玉・愛知のみ）。

試験科目

試験科目		試験内容の概要	配点	
			1級	2級
学科試験		関係法令、フォークリフトの走行・荷役・力学及び一般的な荷役作業についての知識(計50問) ※1級と2級では、難易度が異なります。	300点	300点
実技試験	(点検試験)	作業開始前点検(43項目)の点検を行う。そのうち、不具合箇所(複数箇所)を指摘する。	100点	
		作業開始前点検(カウンター43項目／リーチ25項目)の点検を行う。		
	(運転試験)	所定の運転コースで、適切な走行、運搬、積卸し作業を行う。	600点	500点

受検費用

- 1級 ・学科試験受検手数料 会員：5,500円（税込） 非会員：6,600円（税込）
 ・実技試験受検手数料 会員：27,500円（税込） 非会員：33,000円（税込）
 2級 ・学科試験受検手数料 会員：5,500円（税込） 非会員：6,600円（税込）
 ・実技試験受検手数料 会員：22,000円（税込） 非会員：26,400円（税込）

受検申請の方法

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

[【1級受検申請書（Excel）】](#)

[【2級受検申請書（Excel）】](#)

検定についての問合せ先

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 技術管理部 TEL 03-3455-3857 FAX 03-3453-7561



学科試験



点検試験



運転試験



運転試験



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



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

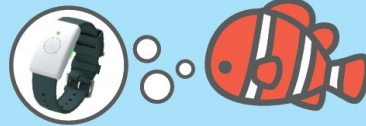
プ ロ グ ラ ム

開 場		12:30
I 大会式典		13:30~14:20
国歌演奏		
黙 祷		
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 神奈川県支部長	
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 AIS(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

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。

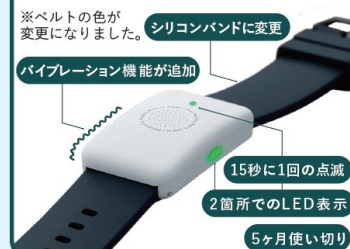
A 熱中対策ウォッチ カナリアPlus™

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



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）

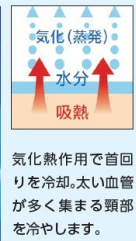
水を含ませて首に巻くだけで冷感が長時間持続するネッククーラー



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

通常価格 330円 ▶ 会員特別価格 280円（税込）



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

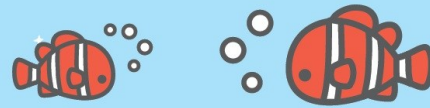
通常価格 462円

▶ 会員特別価格 392円（税込）

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。

① 図書一冊のみを購入した場合	440円
② ポスター1枚のみをご購入の場合	880円
③ 購入図書・用品の合計額が11,000円未満の場合	990円
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	1,870円
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	2,640円
⑥ 購入図書・用品の合計額が110,000円以上の場合	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。

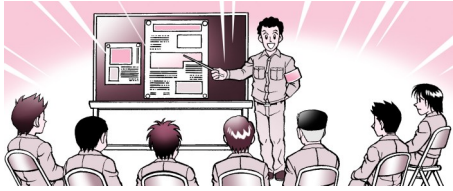
お申込 お問い合わせ先：陸上貨物運送事業労働災害防止協会 TEL 03-3455-3857
商品に関するお問い合わせ先：中災防 出版事業部 企画開発課 TEL 03-3452-6844

《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	富山	10月27日(月)	富山県トラック会館 3階研修室	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	福井	10月24日(金)	福井県トラック総合研修会館	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	山梨	9月1日(月)	山梨県自動車総合会館 4階	香川	10月9日(木)	香川県トラック総合会館
岩手	9月1日(月)	岩手県トラック協会 総合研修会館	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
宮城	調整中	宮城県トラック協会	愛知	10月9日(木)	中部トラック 総合研修センター	高知	9月19日(金)	セリーズ
山形	9月16日(火)	文化館「なの花ホール」	三重	2月19日(木)	三重県トラック協会 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
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	佐賀	9月2日(火)	佐賀県トラック協会 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	長崎	10月29日(水)	長崎県トラック協会 研修会館
群馬	9月4日(木)	群馬県交通運輸会館	兵庫	9月10日(水)	兵庫県トラック総合会館	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
埼玉	10月2日(木) (調整中)	調整中	奈良	2月19日(木)	奈良県トラック会館	大分	9月17日(水)	大分県トラック会館
東京	9月18日(木)	東京都トラック総合会館 4階	和歌山	9月16日(火)	和歌山県勤労福祉会館 プラザホープ	宮崎	9月19日(金)	宮崎県トラック協会 総合研修会館
神奈川	10月16日(木)	神交共ビル 会議室	鳥取	12月2日(火)	鳥取県トラック協会 3階研修室	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）
新潟	11月27日(木)	新潟県トラック総合会館 502	島根	9月22日(月)	くにびきメッセ	沖縄	10月24日(金)	九州沖縄トラック 研修会館

記載のない府県は、開催済または日程調整中です。

《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	鳥取	10月29日(水)	鳥取県トラック協会 3階研修室
山形	11月18日(火)	山形県トラック総会館	島根	10月24日(金)	くにびきメッセ
福島	2月13日(金)	福島県トラック協会 県中研修センター	山口	12月16日(火)	山口県トラック協会研修会館
群馬	11月21日(金)	群馬県交通運輸会館	徳島	1月9日(金)	徳島県トラック会館
埼玉	8月28日(木)	埼玉県トラック総会館 6階大会議室	香川	12月12日(金)	香川県トラック総会館
神奈川	2月予定	調整中	愛媛	2月12日(木)	愛媛県トラック総合 サービスセンター
新潟	9月25日(木)	新潟県トラック総会館 502	高知	10月17日(金)	セリーズ
福井	11月25日(火)	福井県トラック総合研修会館	福岡	11月10日(月)	福岡県トラック総会館 402会議室
山梨	1月16日(金)	山梨県自動車総会館4階	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
長野	10月9日(木)	長野県トラック会館	長崎	11月26日(水)	長崎県トラック協会研修会館
岐阜	8月27日(水)	岐阜県トラック協会研修室	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
愛知	11月27日(木)	中部トラック総合研修センター	大分	11月19日(水)	大分県トラック会館
京都	11月5日(水)	文化パルク城陽	宮崎	11月28日(金)	宮崎県トラック協会総合研修会館
兵庫	10月10日(金)	兵庫県トラック総会館	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

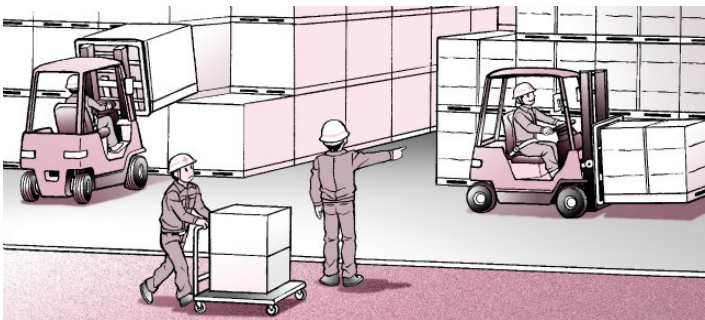
受講料 無料

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



災害事例
と
その対策

登り坂のスロープ上において 台車で荷を運搬中、押し戻され下敷きに

商品の運搬作業では、作業効率向上、ドライバーの負担軽減のため、ロールボックスパレット（カゴ台車）、カートラック等人力運搬機械の利用は欠かせません。

人力運搬機械は、非常に便利な反面、荷の偏り等でバランスを失い横転したり、路面の傾斜で逆走したりして、台車等に積載された重量物の下敷きになって負傷・死亡する事例が多数みられます。

取り扱う荷の種類、重量、形状などによっては、運搬作業を二人作業で行うことや、危険を予知し、荷が倒れ掛かってきた場合には身をかわすことなどが必要です。動き出した数百kgの荷を人力で支えることは不可能だからです。

1 被災者について

被災者：トラックドライバー、59歳、経験年数10か月

発生月時：8月、午前11時頃

発生場所：配送先スーパー敷地内のスロープ

負傷の程度：腰部・臀部・右膝打撲（職場復帰まで2週間）

2 災害発生状況

被災者は、飲料水、日用雑貨等の商品（重量80kg）が積載された6輪台車を配送先のスーパーの倉庫に搬入するため、バン型トラック（テールゲートリフター付き）で商品搬入用駐車場に到着した。トラックから台車を降ろし、倉庫に向かう途中、狭隘かつ傾斜のあるスロープ上で台車を押して登っていたところ、商品の積載バランスが悪かったため、台車が押し戻されて逆走し、崩れ落ちた商品の下敷きとなって負傷した。

3 災害の原因と問題点

(1) 不安全状態（環境）

- 商品搬入用駐車場から倉庫までのスロープは幅員1.5m、傾斜3度のモルタルが塗布された通路であったこと。

- 6輪台車には中間棚を装着しており、上段に重量のある飲料水が積まれていたため、台車の重心が高かったこと。
- 商品が積まれていたため、台車前方が見えにくい状態だったこと。
- 商品に荷崩れ防止対策がされていなかったこと。

4 再発防止対策

- 配送先における荷役作業に係る作業環境、例えば平坦な通路への改善が望まれるところですが、荷主等の理解・協力等が必要なことから容易には実現できないでしょう。本件については、逆走しない台車（ホテルなどで見られるブレーキ付手荷物カート）の選定、使用が望まれます。
- 台車への荷の積み込みに際しては、重心が低くなるよう重いものを下に積むこと、荷崩れ防止の措置を講ずることが必要です（本件台車への積込作業は他社が行っているため、荷主、商品仕分け業者との協議が必要です。）。
- 人力運搬機械を用いて作業を行うドライバーに対する定期的な安全衛生教育が不可欠です。
- 配送先の作業環境にあった作業方法・作業手順を定め、関係者への周知が必要です。



6輪台車

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

編集者注：令和7年8月1日現在、厚生労働省公表の直近データを掲載します。

【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。

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/

陸災防の動き

- 7月 ・夏期労働災害防止強調運動 7月1日～31日
- ・安全衛生教育講師（インストラクター）養成講座 7月22日～25日
- ・第12回業務実績評価委員会 7月25日

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年度安全衛生標語健康部門優秀作品

熱中症 正しい知識と 正しい対処 即時の判断 命を守る

もしもの時は迷わず119番

通報先	通報先
電話 ()	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。

令和7年度安全衛生標語健康部門優秀作品「熱中症 正しい知識と 正しい対処 即時の判断 命を守る」をテーマとしたデザインのポスターです。

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/

編集後記

危険な暑さが続いています。全国各地で最高気温が更新され、国内観測史上最高気温も更新されました。冷房のない場所での作業は時間帯にかかわらず熱中症にかかる危険性が極めて高いため、今号掲載の熱中症対策シリーズをご参考いただき、予防、そして熱中症のおそれがある人を見つけた場合等の対応について周知徹底してください。

また、お盆休み明けは、暑さの耐性（暑熱順化）がリセットされ、熱中症を発症するリスクが高くなりますので、一層の注意が必要です。

今月の表紙 SLぐんま（群馬県利根郡みなかみ町）

火と水で走るSL。群馬県の高崎駅～水上駅、高崎駅～横川駅、高崎駅～桐生駅をC61とD51が走ります。客車も2種類あり、約50年前のものと約70年前に製造されたものです。現役当時を懐かしむ方、レトロな旅を楽しむ方等々を乗せ、SLは走り続けています。

陸運と安全衛生 2025年8月号 No.679

2025年8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))