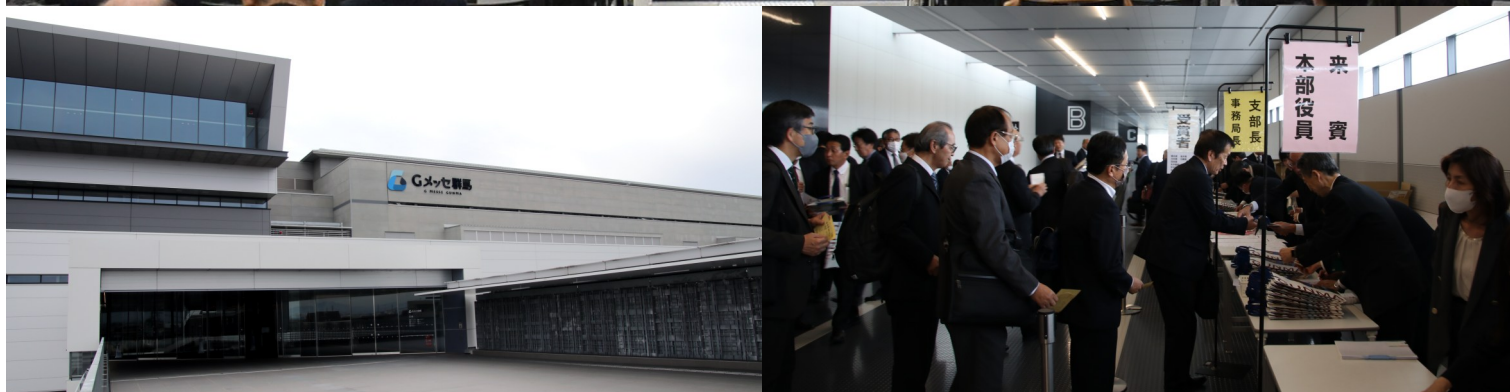


陸運と安全衛生

しっかりと顔を合わせて対面点呼 顔色一つで防げる災害

陸災防 令和7年度安全衛生標語 交通部門優秀作品

2025
12
No.684



第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬（会場：Gメッセ群馬）

・第61全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬 開催

 陸上貨物運送事業労働災害防止協会

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 (1)

- ・大会宣言 (5)
- ・講演「労働安全衛生行政の動向」(要旨) (6)
厚生労働省 労働基準局 安全衛生部長 安井省侍郎 様
- ・事例発表「安全第一主義の風土を深耕する取組」 (8)
株式会社ボルテックスセイゲン
エグゼクティブアドバイザー兼安全品質環境統括部長 宇佐見和宏

【交通労働災害対策 3回連載(第3回)】

交通労働災害を防止しよう ～組織として「安全」を育てる～ (12)

安全

トラックドライバー向け 熊被害・注意！ (28)

【災害事例とその対策】

トラック荷台からの墜落災害 ー三点支持を確実に！ー (31)

労働災害発生状況(令和7年速報) (32)

健康

【連載】睡眠医学の知識 ～あなたの眠りを守りたい～

第5話 現代の不眠と‘生活環境病’との密接な関わり (18)

愛知医科大学名誉教授 塩見利明

【連載】マコマコ博士のメンタルヘルス2025(最終回)

心をそっと支える「小さな習慣」とは (22)

精神科医 夏目 誠

陸災防情報

【支部の活動】

神奈川労働局長、陸災防神奈川県支部副支部長・厚木分会長が
「物流施設合同安全パトロール」を実施しました (15)

小企業無災害記録表彰 (26)

【全国フォークリフト運転競技大会】

第41回全国フォークリフト運転競技大会の開催日について (26)

「年末・年始労働災害防止強調運動」実施中です！ (27)

陸運業の安全衛生管理実務担当者研修のご案内 (29)

荷役作業安全ガイドライン説明会のご案内 (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 (30)

陸災防の動き (32)

安全ポスター No.88のご案内 (34)



労働災害防止と健康確保への取組の推進を誓う

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

陸上貨物運送事業労働災害防止協会は、11月13日(木) Gメッセ群馬（群馬県高崎市）にて第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬を開催しました。

本大会は、陸運業における労働災害の防止と働く人々の健康の確保に向けた取組について決意を新たにし、なお一層の取組を誓い、もって業界の労働安全衛生意識の高揚を図ることを目的として、昭和41年から開催しているものです。

当日は、全国から約750名の会員、関係者が参加されました。多くの方々にご参加いただきましたことに感謝申し上げます。

大会式典

大会は13時30分から開催され、国歌演奏に続き、陸運業にご精励され不幸にして労働災害によりお亡くなりになった方々のご冥福をお祈りして黙祷が捧げられました。

開会の辞

武井群馬県支部長から「企業の宝は言うまでもなくそこで働く社員、従業員であり、労働者を事故から守る安全第一主義の延長線上に企業や業界の発展があります。そのためにも、本日の大会が陸運業に関わる全ての労働者の安全と健康、快適な職場環境の増進に繋がる気運を一層盛り上げる有意義な大会となることを祈念いたします」と開会の辞が述べられました。



武井群馬県支部長

大会式辞

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

齋藤充会長（要旨）

「本大会は、昭和41年から開催し、今大会で61回を迎えます。

令和6年の陸運業における死亡災害は、108人と2年連続して100人を上回り、死傷災害は前年の減少から一転して、増加に転じる厳しい結果となりました。

本年は、皆様のご努力により、先月までの速報値で、死亡者数、死傷者数ともに前年を下回る状況となっております。

当協会としては、国の第14次労働災害防止計画において、陸運業が業種別の重点取組の筆頭に位置付けられていることを重く受け止め、これからもさらに気を引き締めて、労働災害の防止に向け取り組んでまいります。



齋藤会長

特に労働災害の多くを占める荷役関連災害の防止対策を徹底するとともに、安全衛生推進者の選任率向上をはじめとする安全衛生管理体制の充実、厚生労働省の最初の「団体等検定」の認定を受けた「陸災防フォークリフト荷役技能検定」の周知、受検者拡大などの労働災害防止対策に、本部・支部、会員事業場が一体となって、総力を挙げて取り組んでまいり所存です。

また陸運業においては、高齢化、長時間労働等の影響により、脳・心臓疾患、精神障害等の労災認定件数が、依然として全業種の中で多い状態が続いております。

さらに健康診断の有所見率も高水準で推移していることから、労働者の健康確保対策の推進に力を入れてまいります。

当協会では、これらの労働災害防止対策や健康確保対策の着実な実施により、会員の皆様とともに、第14次労働災害防止計画の目標達成を目指してまいります。

陸運業界におきましては、燃料費の高止まりや慢性的な人手不足、高齢化問題などの諸課題を抱える中、自動車運転者の労働時間上限規制をはじめとした働き方改革への対応など、引き続き厳しい事業環境の下にあります。

しかし、安全は全てに優先します。労働者の安全が確保されてはじめて陸運業は成り立ちます。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、また優秀な人材を確保するためにも、働く人々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、何よりも重要なことであると考えております。

皆様方におかれましては、本大会を契機に、これまで以上に充実した実効ある労働災害防止活動を展開されますようお願い申し上げます。」



祝辞

続いて、ご来賓の方々からご祝辞をいただきました。

厚生労働大臣祝辞（代読：厚生労働省労働基準局安井省侍郎安全衛生部長）（要旨）

「厚生労働省では第14次労働災害防止計画による取組とともに、労働災害防止の強化に必要な制度改正も進めています。



安井厚生労働省労働基準局安全衛生部長

先の通常国会で成立した改正労働安全衛生法及び作業環境測定法等について、①個人事業者等に対する安全衛生対策の推進、②職場のメンタルヘルス対策の推進、③化学物質による健康障害防止対策等の推進、④機械等による労働災害防止の促進等、⑤高齢労働者の労働災害防止の推進、⑥職場における治療と仕事の両立を促進するための必要な措置の努力義務化、⑦熱中症のおそれがある作業者を早期に発見するための体制整備の義務付けなど、こうした制度改正の内容について積極的な周知に協力いただきますようお願いいたします。

また、貨物自動車における荷役作業の安全対策の強化を内容とする改正労働安全衛生規則が昨年2月に全面施行されております。改正省令に基づいた安全対策とともに、荷役作業の安全ガイドラインの遵守も併せてお願い申し上げます。」

国土交通大臣祝辞（代読：国土交通省関東運輸局佐藤克文次長）（要旨）

「トラック運送事業は、国民の暮らしと我が国の経済を支える重要な基幹産業であり、日々その職責を果たしていただいているトラックドライバーの皆様は、エッセンシャル



佐藤国土交通省関東運輸局次長

ワーカーとして、なくてはならない存在と
考えております。

労働災害を減少させることは極めて重要
であります。近年、運転者の健康状態に起
因した事故の件数が増加しており、輸送の
安全確保に向けては運転者の健康状態を把
握して適切に対応することが重要な課題とな
っております。

国土交通省では、労働災害を防止するた
め、事業者の皆様方とともに安全対策に取り
組んでおりますので、より一層のご理
解・ご協力をお願いします。」

警察庁長官祝辞(代読：警察庁関東管区警 察局丸山総務監察部長兼広域調整部長)(要旨)

「年末にかけて日没
時間が早まり、周囲
が暗くなる薄暮時間
帯と日没後の死亡事
故が特に多く発生す
る傾向にあります。
警察といたしまして
は、歩行者に対して
反射材の促進等を図
るとともに、自動車等
の運転者に対し薄暮



丸山警察庁関東管区警察局長兼広域調整部長

時間帯における早めのライト点灯やハイ
ビームの活用について働きかけるなど夜間
の事故が増加することを踏まえた交通事故
抑止対策を推進しているところであります。

また、近年、携帯電話使用等に関する死
亡・重傷事故が増加しており、そのうち画
像を注視していたものが、約9割を占めて
います。ながらスマホが道路交通法で禁止
する危険な行為であることについて、効果
的な広報啓発や交通安全教育を行うととも
に指導・取締りを強化しているところで
あります。労働災害の防止はもとより交通
安全をはじめ、安全で快適な社会を実現す
るためには一人一人の安全意識の高揚を図
ることが重要です。」

群馬県 山本一太知事祝辞（ビデオメッ セージ）（要旨）

「陸上貨物運送事業労
働災害防止協会の皆様
におかれましては、貨
物運送事業における労
働災害防止のため安全
衛生教育の実施、国と
連携した交通労働災
害防止対策など非常



山本群馬県知事

に活発に取り組んでおられます。皆様の事
業は我が国の経済活動を物流面から支えま
さに『動脈』と言えるものであり、安全な
貨物運送における多大なご尽力に対して、
厚く御礼申し上げます。」

表彰

本大会では次の表彰が行われました。

・安全衛生表彰

優良賞5事業場、進歩賞27事業場、功労
賞8名、
功績賞31名、
団体賞3団体

・優良フォークリフト 等運転者表彰111名

・永年勤続表彰1名

(各受賞者の名簿は本誌No.681に掲載)

・安全衛生標語優秀作品表彰

各表彰の代表の方々へは齋藤会長から賞状
等が贈られました（大会当日撮影の各賞の受
賞者記念写真を11頁に掲載）。

また、本年度「厚生労働大臣表彰 功績賞」及び
「緑十字賞」（受賞者のお名前は本誌No.678、
No.679に掲載）を受賞された方々を紹介しました。



第40回全国フォークリフト運転競技大会開催報告

「第40回全国フォークリ
フト運転競技大会」の開催
結果、入賞者等を報告す
るとともに、各部門の優
勝者の顕彰を行いました。



全国フォークリフト運転競技大会各部門の優勝者

大会宣言

本宣言は、参加者の総意により承認されるもので、吉田修一神奈川県支部長による大会宣言（宣言全文は5頁に掲載）の提案の後、満場の拍手により採択されました。



吉田神奈川県支部長

講演

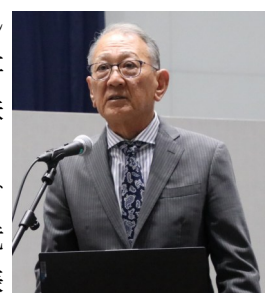
厚生労働省労働基準局安井省侍郎安全衛生部長から「労働安全衛生行政の動向」と題して講演が行われ、全産業及び陸運業の労働災害発生状況の推移、労働安全衛生法及び作業環境測定法改正の概要並びに無人運転のフォークリフトへの対応検討状況等など現在の厚生労働省の取組について説明が行われました（要旨を6～7頁に掲載）。



安井厚生労働省労働基準局安全衛生部長

事例発表

会員事業場が取り組んでいる安全衛生活動の事例を群馬県支部所属の株式会社ボルテックスセイグン エグゼクティブアドバイザー兼安全品質環境統括部長の宇佐見和宏様から「安全第一主義の風土を深耕する取組」と題して発表いただきました（要旨を8～10頁に掲載）。



株式会社ボルテックスセイグン 宇佐見和宏様
エグゼクティブアドバイザー兼安全品質環境統括部長



事例発表「安全第一主義の風土を深耕する取組」

特別講演

本大会の特別講演は、株式会社SUBARU ADAS 開発部・次長兼AIS（高度統合システム）PGM・主査の松浦宗徳様から「運転支援システム“アイサイト”の開発と今後」と題した講演が行われました。



株式会社SUBARU 松浦
ADAS 開発部・次長 兼
AIS(高度統合システム)
PGM・主査

閉会の辞

次回大会開催地支部の山口嘉彦岐阜県支部長から「来年の62回大会は、11月12日木曜日、岐阜市の金華山と岐阜城を間近に眺めることのできる長良川国際会議場で開催いたします。是非とも多くの皆様方のお越しをお待ちしておりますので、どうかよろしく願いたします」旨の閉会の辞を述べられ、大会は17時に終了しました。



山口岐阜県支部長



次回大会のご案内

第62回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in岐阜

令和8年11月12日(木)

長良川国際会議場（岐阜県岐阜市）

大会宣言

陸運業は、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重要な役割を担っており、その役割を果たしていく上で、働く人々の安全と健康を確保していくことは極めて重要である。

陸運業においては、人命尊重の理念の下に、死亡者数を過去最少とすること及び死傷災害における荷役労働災害の大幅な減少を目指して、日々労働災害の防止に積極的に取り組んでいる。

陸運業界においては、燃料費の高止まりや慢性的な人手不足、高齢化問題などの諸課題を抱える中、自動車運転者の時間外労働の上限規制をはじめとした働き方改革への対応など厳しい事業環境が続く。しかし、優秀な人材を確保し、健全な事業運営を行うためにも、安全で健康に働ける職場環境を実現することが重要であり、次の取組を重点に、本部、支部、会員事業場が一体となってその推進を図ることをここに誓う。

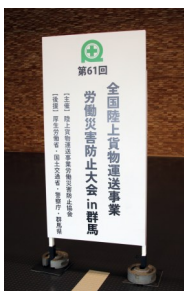
- 一 第14次労働災害防止計画及び陸上貨物運送事業労働災害防止計画の目標達成に取り組む
- 一 荷役労働災害防止に向け、「荷役5大災害防止対策」を徹底するとともに、荷役作業の安全対策ガイドラインを踏まえ、会員事業場と荷主との連携を強化する
- 一 交通労働災害防止対策の一層の推進を図る
- 一 健康障害防止のため、過重労働防止対策、メンタルヘルス対策、腰痛予防対策及び夏季における熱中症予防対策の充実を図る
- 一 事業場の安全衛生水準向上に向けた取組を強化する

以上、宣言する。

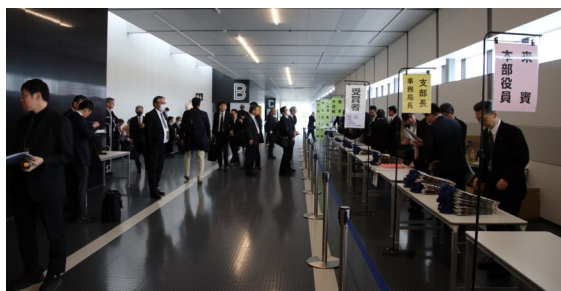
令和7年11月13日

第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬

大会会場の様子



大会看板



受付の様子



展示ブースを設けました

講演「労働安全衛生行政の動向」(要旨)

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部長 安井省侍郎 様

1 労働安全衛生法の改正内容

労働災害発生状況の背景事情を踏まえ、労働安全衛生法を10年ぶりに改正しました。

主な改正内容について説明いたします。

(1) 個人事業者等に対する安全衛生対策の推進

建設アスベスト訴訟最高裁判決で、労働者と同じ場所で働いている個人事業者等も労働安全衛生法で保護することが判断されました。

そのことを踏まえ、建設業等でその労働者及び関係請負人の労働者の作業が同一の場所で行われる場合には、個人事業者等を含めて連絡調整等の措置を講じることが義務付けられました。

また、個人事業者等自身が講じるべき措置として次の事項が義務付けられました。

- ・ 構造規格や安全装置を具備しない機械等の使用禁止
- ・ 特定の機械等に対する定期自主検査の実施
- ・ 危険・有害な業務に就く際の安全衛生教育の受講 等

本改正により、陸運業者が荷役作業を行う場合、その作業場所を統括管理する者が混在作業による労働災害防止の措置を講じる義務を負います。例えば、トラックヤードのような複数の会社が入り混じるような場所ではトラックヤードの管理者が措置を講じる義務を負います。客先で作業を行う場合には客先の管理者に措置を講じる義務を負います。陸運業につきましては、これまで統括管理といった概念がなかったことから施行に向けて様々議論しておりますので、ご協力いただきたいと思います。

(2) 職場のメンタルヘルス対策の推進

ストレスチェックについて、従来50人以上の事業場のみ実施の義務となっていました。50人未満の事業場についても実施が義務付けられました。

高ストレス者に対しての医師による面接指導を地域産業医療センターにおいて無料で面接を受けることができるよう、体制拡充等の支援策を講じてまいります。

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律（令和7年法律第33号）の概要

改正の趣旨

多様な人材が安全に、かつ安心して働き続けられる職場環境の整備を推進するため、個人事業者等に対する安全衛生対策の推進、職場のメンタルヘルス対策の推進、化学物質による健康障害防止対策等の推進、機械等による労働災害の防止の促進等、高齢労働者の労働災害防止の推進等の措置を講ずる。

改正の概要

1. 個人事業者等に対する安全衛生対策の推進【労働安全衛生法】

既存の労働災害防止対策に個人事業者等も取り込み、労働者のみならず個人事業者等による災害の防止を図るため、

- ① 注文者等が講ずべき措置（個人事業者等を含む作業従事者の混在作業による災害防止対策の強化など）を定め、併せてILO第155号条約（職業上の安全及び健康並びに作業環境に関する条約）の履行に必要な整備を行う。
- ② 個人事業者等自身が講ずべき措置（安全衛生教育の受講等）や業務上災害の報告制度等を定める。

2. 職場のメンタルヘルス対策の推進【労働安全衛生法】

- ストレスチェックについて、現在当分の間努力義務となっている労働者数50人未満の事業場についても実施を義務とする。その際、50人未満の事業場の負担等に配慮し、施行までの十分な準備期間を確保する。

3. 化学物質による健康障害防止対策等の推進【労働安全衛生法、作業環境測定法】

- ① 化学物質の譲渡等実施者による危険性・有害性情報の通知義務違反に罰則を設ける。
- ② 化学物質の成分名が営業秘密である場合に、一定の有害性の低い物質に限り、代替化学名等の通知を認める。
なお、代替を認める対象は成分名に限ることとし、人体に及ぼす作用や応急の措置等は対象としない。
- ③ 個人ばく露測定について、作業環境測定の一つとして位置付け、作業環境測定士等による適切な実施の担保を図る。

4. 機械等による労働災害の防止の促進等【労働安全衛生法】

- ① ボイラー、クレーン等に係る製造許可の一部（設計審査）や製造時等検査について、民間の登録機関が実施できる範囲を拡大する。
- ② 登録機関や検査業者の適正な業務実施のため、不正への対処や欠格要件を強化し、検査基準への遵守義務を課す。

5. 高齢者の労働災害防止の推進【労働安全衛生法】

- 高齢労働者の労働災害防止に必要な措置の実施を事業者の努力義務とし、国が当該措置に関する指針を公表することとする。等
このほか、平成26年改正法において改正を行った労働安全衛生法第53条について、規定の修正を行う。

施行期日

令和8年4月1日（ただし、1①の一部は公布日、4②は令和8年1月1日、3③は令和8年10月1日、1②の一部は令和9年1月1日、1①及び②の一部は令和9年4月1日、2は公布後3年以内に政令で定める日、3①は公布後5年以内に政令で定める日）

(3) 高齢者の労働災害防止の推進

50歳を過ぎると災害発生率（休業4日以上死傷度数率）が急上昇します。被災した場合の休業見込み期間も年齢とともに多くなっています。

これに対しまして、高年齢労働者の労働災害の防止を図るため、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、作業管理その他の必要な措置を講ずることが事業者の努力義務となりました。具体的な対策については国が指針で示してまいります。

(4) 施行スケジュール（予定）

- ・ 高齢者の労働災害防止対策
→令和8年4月施行
- ・ 個人事業者等自身が講ずべき措置、業種を問わない混在作業での措置
→令和9年4月施行
- ・ ストレスチェックの実施事業場拡大
→公布の日（令和7年5月14日）から3年を超えない範囲において政令で定める日に施行

2 陸運業の労働災害防止対策について

(1) 貨物自動車における荷役作業時の墜落・転落災害防止措置等に係る改正労働安全衛生規則について

陸運業につきましては、ご案内のとおり①昇降設備の設置と保護帽着用が必要な貨物自動車の範囲を積載量5t以上から2t以上に拡大、②テールゲートリフターを使用して荷を積み卸す作業への特別教育を義務化、③運転位置から離れる場合の措置について、省令の改正を行っております。

(2) 無人運転フォークリフトへの対応

昨今、無人運転のフォークリフトが開発・運用されています。誰もいない倉庫で仮に事故が起きても労働災害は発生しないのですが、労働者が作業中の場所でも無人運転フォークリフトが走行しているケースが増えてまいりました。

安全規格「JIS D 6802 無人搬送車システムー安全要求基準」に基づいて作られた無人運転フォークリフトが多いところですが、現行の労働安全衛生法令は有人運転を



前提とした規制となっており、無人運転の機械の普及を踏まえた対応が必要となっています。そういったことから規制の改革について、令和8年度第一四半期までに一定の結論を出すこととなっています。

無人運転フォークリフトを人と機械が混在している環境下で運転するのと無人区画で運転するのでは求められている安全機能が大きく異なります。また、遠隔で運転するのか自律運転なのかによっても求められている安全機能が大きく異なり、その組合せによって各措置の内容や水準を検討する必要がありますので整理していくことが大きな課題となっています。

(3) 熱中症対策について

熱中症による死亡災害の内容を調べたところ、初期症状を放置していた、あるいは対応が遅れたことが分かりましたので、労働安全衛生規則の改正を行い、「早期発見のための体制整備」、「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」、「関係作業員への周知」が義務付けられました。緊急連絡をしなかったことへの罰則はございません。体制を整えていただくという改正です。

3 おわりに

労働災害発生状況をみますと、死傷者数が全産業・陸運業ともに25年前30年前までの数字に戻ってしまっているという非常に厳しい状況にあります。このことをご理解いただきまして、引き続き労働災害防止にご協力いただきたいと思います。

事例発表「安全第一主義の風土を深耕する取組」(要旨)

株式会社ボルテックスセイグン

エグゼクティブアドバイザー兼安全品質環境統括部長
宇佐見和宏

当社は、従業員の安全を第一に考えております。その中で行っていることについて説明いたします。

1 事業の概要

当社は、群馬県の古くからの交通の要所である中山道杉並木で有名な安中市に本社を構え1951年に西群運送株式会社として創立いたしました。1992年に現在の社名に改め、本年6月に創立74周年を迎えました。

現在、安中市の本社物流センターを中核に、東日本に11か所の営業拠点を設けています。当社では安中市と上越市に、全国でも類を見ない規模の危険物倉庫群（温度管理を含む）や陽圧（対塵）倉庫等、顧客のあらゆるニーズに対応した総面積22,000坪に及ぶ倉庫を保有しております。

本社物流センターでは、内陸としては数少ない特定保税の許可を受け、国際物流を含む総合物流企業として、あらゆる陸送・保管・梱包に532名で事業を行っております。

2 基本理念

「安全第一主義」

物流は基幹産業で有り、社会と暮らしを支える「血流」です。

私たちは、時代の先を読むエッセンシャルサービスを提供するために、安全・安心を追

求した物流を究め、その社会的責任に共感と誇りを持ち、人々の想いを繋ぎ、彩りに満ちた物流の未来に向け挑戦し続けます。

3 安全安心への取組

(1) ハードの活用

① ドライブレコーダーの監視（同乗指導）

ドライブレコーダーを事故発生時以外にも活用し、定期的に監視しています。危険行為、違反行為が発見された場合は同乗指導や警告書を出しています。

② フォークリフトへのドライブレコーダー設置

トラックのドライブレコーダー監視に効果がありましたので、フォークリフトにもドライブレコーダーを設置しています。不安全な運転をしていないか、常時監視し、事故につながる前に警告や対策を行っています。

③ トラックの昇降設備を標準装備（写真）

当社のトラックにはアオリに開閉式のステップを、観音開きのリアドアには手すりを特注で取り付けています。

トラクターヘッドからの転落が発生したため、特注で取り付けした黄色のバーをつかみながら昇降できるよう工夫しています。



現在ボディー発注時に手すりと開閉式のステップを特注している。
(トラックボディーは、一般的には受注生産と成っており、
安全対策は施されていない。
メーカーの既製ボディー車両も同様である。)

④フォークリフトのバックウォーニングランプ

バックにギアを入れると後方に赤い矢印を投影する警告灯を取り付けています。

当社では、荷役時はバック走行することをルールにしていますので、事前の警告として使用しています。

⑤全拠点へのAED配置

消防隊員の指導による従業員へのAED講習を行っています。

ドライバーが心臓発作で倒れ、そばにいた従業員が心肺蘇生を行い、救急車が到着した時には回復したことがありました。AEDを従業員が普段いないような場所にも設置することになった時はどうなのかとも考えましたが、従業員の命を救うことができました。

(2) ソフト対策

①社内研修会の充実

年に2回、フォークリフトメーカーによる実技講習会を開催しています。

②ISO9001の維持継続

③SQE会議等品質会議の定期開催

④ヒヤリハット新聞・健康管理室便り月次発行

各所から集まったヒヤリハットを取りまとめ、毎月配布して啓蒙しています。

保健師から毎月健康管理室便りを発行してもらい、従業員が健康について考える機会を設けています。

⑤ルールに見える化（フォークリフト）


一目で守っているかいないか分かるようにルールを作成しました（フォークリフト安全作業6則）。例えば、「パレットの前では一旦停止」というルールに対し、守らない従業員には他の従業員が注意ができる取組を行っています。当社ではルールを覚えていないオペレーターはフォークリフトに乗れません。

⑥作業手順書の作成・実行・確認


⑦作業環境の4S

(3) ヒューマン対策

人は一回覚えたことでも2日もすると大体忘れてしまいます。繰り返し繰り返し教育を実践しています。




フォークリフト安全作業6則




顧客資産の保管と安全第一主義の実践の為に…6つの約束

1. 貨物のバランス、運搬重量が適正か確認します。
2. パレットの前では一旦停止。ツメ先に注意して挿入します。
3. 周囲を確認、障害物（人、設備、車）のない事を確認し、走行を開始します。
4. 貨物積載走行時は、バック走行を基本とします。
5. 走行中は、レバー操作をしません。（複合操作禁止）
6. 降車時はサイドレバー、離車時は輪留めを実施します。



完全履行でミスの無い、安全な
フォーク作業を実現しよう。ヨシ！



2012年11月
安全品質環境統括部

①KYT活動

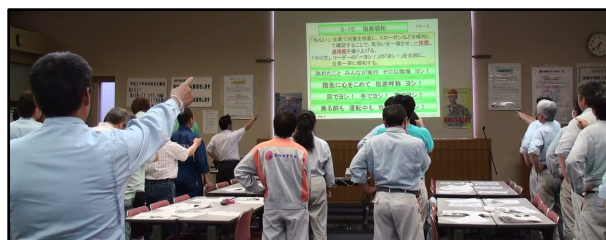
年一回発表会を開催しています。

従業員が集まって活動することだけが目的ではなく、現場での危険感受性を上げるために行っています。

②作業安全標語・交通安全標語の選定・唱和最優秀作品は当社オリジナルのカレンダーに掲載しています。

③指差し呼称の徹底

指差し推進委員会を設け、各担当がパトロールし、その報告書に現場の上司がコメントを書くことにしています。



④月次防災訓練

普段からやっていないことは有事にできないことから、小さい規模から大きな規模、部署の特徴に合った防災訓練を実施しています。

⑤協力会社への働きかけ

協力会社が集まっていたり、当社が出向いたりして、当社の教育活動を広めています。

(4) さらに一步 「深耕」

①高齢化に向けたIT点呼の開発（写真）

簡単に点呼ができるよう、カメラ付きタブレットで納品先チェック事項を画面タッチで確認、指を置くだけで個人を認証する装置等を組んでシステム化しました。遠隔でも管理者が確認できます。

②健康管理システム

遠隔点呼のシステムを活用し、本社の保健師が各社の従業員に対し遠隔で健康指導を行っています。

③女性活躍へ事業所内託児所開設

④庫内無人搬送システム自働フォークリフト

メーカーと共同で倉庫内作業を無人運転フォークリフト・移動ラックが行うシステムを開発しました。省力化・人と機械の稼働エリアの分離化により安全作業につながっています。

⑤場内無人搬送トラック

専用タブレットで無人トラックを操作し場内を無人で搬送する実証実験に成功しました。公道横断実証実験もスタートしています。

⑥自働荷役システム

当社は重量物を取り扱っています。カメラによる仕分けの自動化、産業用ロボットが重量物運搬を行い、人間は検

品と荷札を貼るのみというシステムを来年春に稼働予定です。

4 まとめ

以上の取組により、大きな加害事故はもちろんのこと、社内での話題も、事故事例や対策を協議することが少なくなり、ヒヤリハット等からの予防処置について話し合う機会が増えてきております。

また、以前は散見された健康診断の再検査通知があっても放置する者がいなくなり、自身の健康に皆が前向きに向かい合うようになりました。

しかしながら、企業活動をこれからも続ける中で、安全な業務の推進を常に心掛け、ゼロ災の実現に向けて、不断の努力を欠かすわけにはいかないと考えております。


日々変化する物流現場の中で、当社の安全活動は基本理念「安全第一主義」に基づく「高い意識を備えた人づくり」を基盤に置き、会社全体の無事故無災害の実現を目指し、ルールだけではたどり着けない安全品質を目指して、社員が一丸となって、深耕していこうと考えております。

◎次のURLから事例発表資料をご覧ください。

<http://rikusai.or.jp/downloads/事例発表.pdf>

さらに一步 深耕 (IT点呼)

運行指令機能付IT点呼システム（運転手側）



血圧測定器
カメラ
特許審査中
静脈認証装置

アルコール検知器
タブレット

- ・コストを下げるために、タッチパネルの**タブレット端末**を採用
- ・個人ID入力を簡略化し、**静脈認証**で簡単に**ログイン**
- ・運行前の健康状態を血圧及びアルコール濃度を申告し**記録管理**
- ・運行内容の確認実施。**結果を一運行毎に点呼簿に記録印刷**

安全衛生表彰等受賞者の方々（大会当日に撮影）



優良賞



進歩賞



功労賞



功績賞



団体賞



永年勤続表彰



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

【交通労働災害対策 3回連載（第3回）】

交通労働災害を防止しよう

～組織として「安全」を育てる～

労働災害のうち、自動車事故などの交通関係の災害を交通労働災害といいます。

前号で触れましたが、陸運業における死亡災害では、交通労働災害は大きな割合を占めており、その内容を読み解いていくと、多くは「防げたかもしれない」事故だといえるでしょう。

交通労働災害の防止対策について、厚生労働省では「交通労働災害防止のためのガイドライン」を策定し、事業者が体系的に安全管理を進めるための指針を示しています。

ガイドラインの狙いは、単にルールを守ることではなく、組織として安全を根付かせることにあります。安全運転を「個人の心掛け」に任せるのではなく、会社として仕組みで支える。その考え方こそが、交通労働災害防止の出発点です。

○ 交通労働災害防止担当管理者の選任

ガイドラインでは、交通労働災害防止を統括的に推進するため、「交通労働災害防止担当管理者（以下、「担当管理者」という。）」を選任することが求められています。

担当管理者は、事業場における交通安全対策の中核的な存在です。現場を熟知し、ドライバーと管理職の双方の立場を理解できる人材が望ましいでしょう。

担当管理者の主な役割は、

- ・ 交通労働災害防止計画の策定
- ・ 社内教育や安全運転指導の企画・実施
- ・ 事故・ヒヤリハットの分析と再発防止策の立案
- ・ 協力会社や関係部署との情報共有・調整

など多岐にわたります。



○ 担当管理者の教育

選任された担当管理者は、役職や経験にかかわらず、まず基礎的な教育を受けることが大切です。ガイドラインの理解はもちろん、交通事故の要因分析、ヒューマンエラーやリスクアセスメントの考え方、効果的な教育手法など、幅広い知識が求められます。

当協会の支部が実施する講習や研修を活用するのが有効です。こうした場では、他社の取組事例や最新の行政動向も知ることができ、自社の改善に直結する学びが得られます。

また、教育は「受けて終わり」ではなく、現場で実践し、改善を重ねることが重要です。事故やヒヤリ事例を振り返り、対策を検証する、このPDCAサイクルを回すことで、担当管理者としての力量も組織としての安全度も着実に高まります。



○ ドライバーへの社内教育の進め方

交通労働災害を減らすには、ドライバー一人ひとりの意識と行動を変えていくことが不可欠です。そのための教育は、「注意喚起」や「叱責」ではなく、共に考え、気づきを得る場として設計することがポイントです。

例えば、

- ・新人ドライバーには、運行前点検の重要性や車両特性の理解を中心に。
 - ・経験を積んだ中堅層には、ヒヤリ・ハットの共有や危険予測トレーニングを通じて「慢心の防止」を。
 - ・ベテラン層には、体力や判断力の変化を踏まえた健康管理・休憩の取り方をテーマに。
- など。



さらに、事故事例動画や運転シミュレーター、社内ヒヤリ体験の共有カードなど、具体的なツールを活用すると、理解が深まりやすくなります。

教育の効果を高めるには、「行動の見える化」も有効です。安全運転を実践している社員を表彰する、安全チェックシートを用いてフィードバックを行うなど、前向きに評価する仕組みが、自然と安全意識を高めます。

○ 被災事故に対する教育の進め方

交通労働災害には、運転中の“もらい事故”のように自分では避けがたいケースから、荷卸しなどで車外に出ている際に自動車にひかれるなどの事故も含まれます。

こうした幅広い災害を防ぐためには、ドライバー自身が「危険を早めに察知し、正しく行動できる力」を身につける教育が欠かせません。



- ・被災事故についての理解

交通労働災害にはどんなパターンがあるのかを事例で示し、「運転中だけが危険ではない」ことを理解してもらう。特に“もらい事故”は不可避に見えるが、「予測」「防衛運転」によって確率を下げられることを説明する。

車外でも、他車による接触や衝突の危険が多くあることを理解させる。

- ・防衛運転の基本教育

十分な車間距離、視野の確保、急がない運転、後方の確認など、基本技術の再確認。

夜間・雨天・繁忙期といった状況別の“危険予測トレーニング”を取り入れる。

ドライブレコーダー映像を用い、実例から学ぶ方式が効果的。

- ・車外作業・歩行時の安全教育

荷主構内や物流センター、路上で停車後に車外へ出る際の危険ポイントを整理。

「必ず後方確認」「反射材の着用」「暗所ではライトオン」などルール化。



スマホ操作しながら歩く“ながら行動”の禁止を徹底する。

- ・ヒヤリ・ハットの共有

ドライバー同士の情報交換会やミーティングで、ヒヤリ体験を共有し“危険感度”を高める。

匿名投稿方式にして、報告しやすい風土をつくる。

- ・安全ルールの定期的な振り返り

年度ごと、季節ごと（年末繁忙期・夏場の視界不良など）に教育を更新。

点呼時に短い安全ワンポイント指導を挟み、意識を継続させる。

- ・管理者側のサポート

無理な運行指示をしない、休息時間を確保するなど、「安全運転ができる環境づくり」も教育の一環。

ドライブレコーダー評価を“罰”ではなく“成長”につなげる仕組みにする。

○ 継続こそ最大の対策

交通労働災害防止の取組は、一度整備すれば完了というものではありません。

社会情勢や車両技術、ドライバーの世代構成など、環境は常に変化しています。だからこそ、定期的に計画を見直し、現場の声を反映させる仕組みが欠かせません。

以上、本誌にて3回にわたって交通労働災害について説明してきました。

皆さんの会社では、交通労働災害防止対策はいかがでしょうか？

安全は、制度でも設備でもなく、「人の行動」と「組織」の中に根付くものです。

管理者とドライバー、経営層と現場、立場は違っても、目指すゴールは同じ。「無事に帰ること」が第一です。共通の価値として共有できる職場づくりこそが、交通労働災害防止の最大の力になります。

ご安全に！



陸災防発行「交通労働災害防止担当管理者必携」



【支部の活動】

神奈川労働局長、陸災防神奈川県支部副支部長・厚木分会長が「物流施設合同安全パトロール」を実施しました

神奈川労働局は、県内の死亡災害が急増したため、陸運業の労働災害防止の取組として、陸災防神奈川県支部と厚木分会とともに令和7年11月6日（木）に「大型物流施設合同安全パトロール」を行いました。

神奈川県内の陸上貨物運送事業者に対して、荷役作業の労働災害防止の注意を喚起し、事業者、労働者が一体となって労働災害防止対策の取組が必要であることから、報道機関への公開形式で実施されました。

神奈川県内の労働災害発生状況をみると、本年と昨年の10月末で比較して、死亡災害は5件（1件増）の発生、死亡及び休業4日以上之死傷災害は道路貨物運送業で3.7%の減少、陸上貨物運送業で33.2%の減少となっています。

○パトロール先

ヤマト運輸株式会社厚木ゲートウェイベース

仕分け・輸配送機能とロジスティクス機能が一体となった大型物流拠点

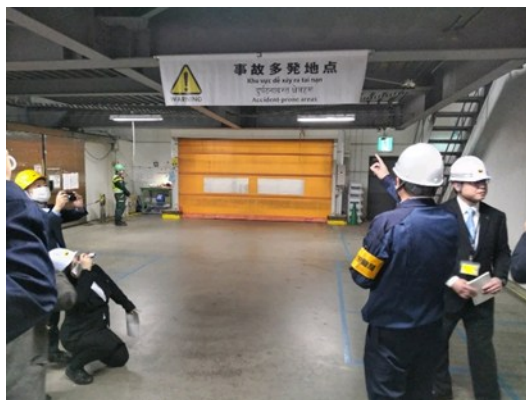
○現場の説明・誘導 ヤマト運輸株式会社 作田ベース長 ほか

○実施者 神奈川労働局 児屋野労働局長 ほか

厚木基準監督署 長瀬署長 ほか

陸災防神奈川県支部 金谷副支部長 ほか

陸災防厚木分会 新村厚木分会長 ほか



○パトロール実施概要

安全パトロールを実施するに当たり、児屋野神奈川労働局長から

「繁忙期を迎えるに当たり、荷役災害防止の取組として、本パトロールを実施するものである。」

との趣旨説明がありました（写真1）。



写真1 パトロールの趣旨説明する児屋野神奈川労働局長

パトロールは、構内作業エリア内で安全対策が行われている箇所を中心に担当者の説明を受けながら行われました。

ベルトコンベアがカーブする箇所では、荷の落下、作業者の身体巻き込みを防止する安全柵が設置されていました（写真2）。



写真2 安全柵を確認する金谷神奈川県支部副支部長

注意喚起掲示については、イラストと多言語での表示も併せて行われていました（写真3）。



写真3 危険箇所の説明をイラストと多言語で表示

構内ではロールボックスパレットを多数使用していることからその災害防止対策について視察しました。構内に運搬方法の掲示、安全確認用ミラー設置、事故多発ポイントの多言語表示をするなどの対策が講じられていました。

ロールボックスパレットの作業者の運搬時の注意について、両手で持つて運搬すること、手を挟むこと、キャスターに足を挟むことのケガに注意することについて、日本語、英語、ベトナム語、タイ語で掲示し、作業者の注意を喚起していました（写真4）。



写真4 多言語表示を確認する金谷副支部長（右）と新村厚木分会長

ロールボックスパレットの接触を防止するため、エレベーター前の死角をなくすよう、天井にドーム型ミラーが設置されていました（写真5）。

このミラーにより全方向の状況を把握することができます。




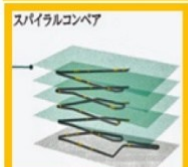

写真5 どの方向からも人の動きが確認できるドーム型ミラー

また、ロールボックスパレットがすれ違いや交差するエリアにも、接触しないよう4言語で作業者に注意喚起しています（写真6）。



写真6 ロールボックスパレット接触防止注意の掲示（4言語）

さらに、構内の設備自動化を積極的に推進し、省力化による安全確保が図られていました。

 <p>前詰め搬送機</p>	<p>車両から降ろされたロールボックスパレットを、機械で自動搬送することで省力化。</p>
 <p>スパイラルコンベア</p>	<p>上層階で在庫・流通加工した荷物を下層階に繋がっているコンベアに載せる事ことで、エレベーターによる搬送の手間を削減。</p> <p>処理スペック3,000個/時間</p>
 <p>クロスベルトソータ</p>	<p>分岐時に荷物の底面をスライドさせる仕分けることにより、丁寧な荷扱いが可能。</p> <p>処理スペック27,000個/時間</p>
 <p>FRAPS</p>	<p>独自規格の流動型ラックによるピッキングシステムにより、スピーディーで正確な流通加工が可能。</p>

続いて、構内で働く外国籍労働者に対する「外国人に対する安全衛生教育」の様子を視察しました（写真7）。労働者に現場内の危険箇所等注意点を理解しやすくするため、労働者の母国語で説明を行っていました。



写真7 外国人に対する安全衛生教育を視察

○講評

パトロール実施後に神奈川県労働局及び陸災防が結果の講評を行いました。

・神奈川県労働局 児屋野労働局長

ロールボックスパレット等の移動作業が輻輳する場所に注意の掲示が適切になされていました。

また、整理整頓清潔の3Sが適切に励行されていました。

夏季の熱中症対策として水分補給等を適切に実施していたことも確認しました。

派遣労働者の社員化等も積極的に取り組んでおられ、労働者の安全意識の高揚が図られています。



児屋野神奈川労働局長

・陸災防神奈川県支部 金谷副支部長

作業が自動化されている部分が多いと感じました。

外国人労働者に対する研修も丁寧に行われていました。

トラックの業者は、小規模な事業場も多いため、他の事業者にも展開していきたいと思っています。

陸災防神奈川支部も丁寧な研修を意識して取り組んでまいります。



金谷神奈川支部副支部長

・陸災防厚木分会 新村分会長

整理整頓が適切に行われ、動線確保が徹底されていました。

好事例を協力事業者にも広げていただきたいと思います。

これから繁忙期を迎えるので、協力事業者の労働災害防止も含め、安全の確保に努めていただきますようお願いします。



新村厚木分会長

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5話 現代の不眠と‘生活環境病’との密接な関わり

1 はじめに

睡眠不足は眠気によるヒューマンエラー（人為的ミスまたは人災）を生じやすいため、シフト制の労働者（シフトワーカー）の睡眠問題も含めて、睡眠に関する衛生（睡眠衛生指導）は労働安全衛生の指導項目の一つに加えられるべきでしょう。睡眠衛生指導とは、睡眠に関連する問題を解消し、睡眠の質や量を向上させることを目的とした入眠方法や睡眠環境を整える指導方法のことです。

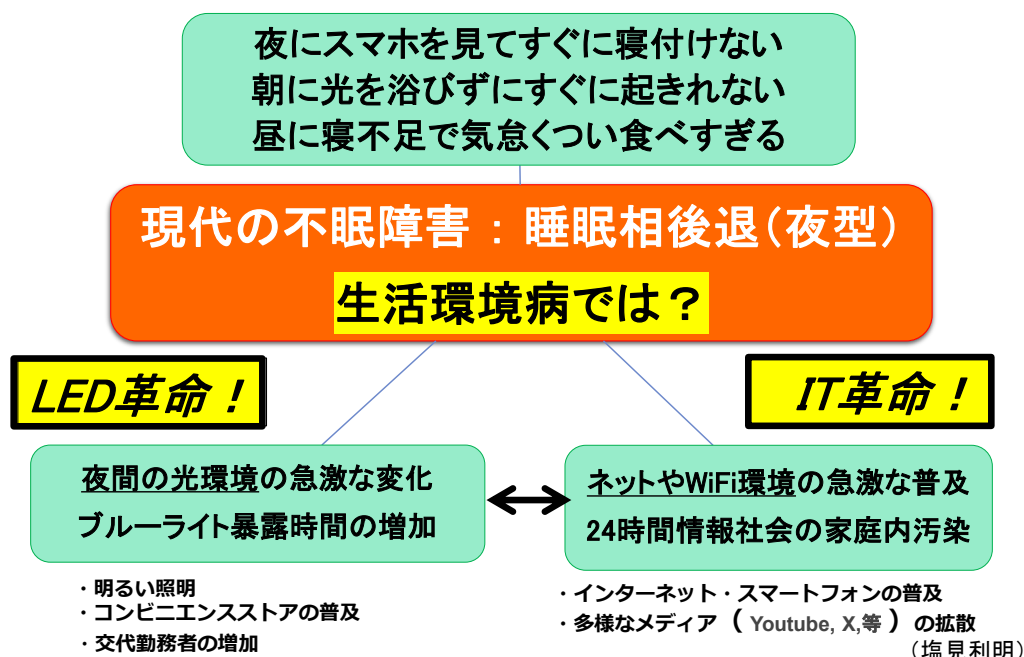
現代社会はシフトワーカーが増え続けており、シフト勤務に伴う睡眠の問題を抱える労働者が減ることはありません。さらにシフト勤務の問題以外に、二十一世紀に入って、私たちの生活環境、特に夜の睡眠環境そのものに大きな三つの異常な変化（異変）が加わっ

てきました。三つの睡眠環境の異変とは、

1) 光のLED（light-emitting diode: 発光ダイオード）革命、2) スマートフォン（以下、スマホと略す）などのIT（Information Technology: 情報技術）革命、さらに3) 地球環境問題（地球温暖化）による熱帯夜の著しい増加よってもたらされたいわゆる「生活環境病」としての「現代型の睡眠障害（以下、‘現代の不眠’と略す）」のことです¹⁻³⁾。（図1）

そこで、この第5話では、従来の不眠症と現代の不眠の違い、特に現代の不眠と生活環境病との密接な関係について紹介します。

図1. 現代の不眠(障害)と“生活環境病”の関わり



2 従来の不眠症とは、

睡眠専門外来には第3・4話で紹介した睡眠時無呼吸症候群（SAS）以外に、不眠症の方も数多く受診されます。従来の不眠症では、入眠困難（寝つきがわるい）、熟眠困難（眠りが浅い）、中途覚醒（途中で目が覚める）、早朝覚醒（早く目が覚める）などが原因で、昼間の眠気や疲労、やる気の低下などが起こります。（図2）

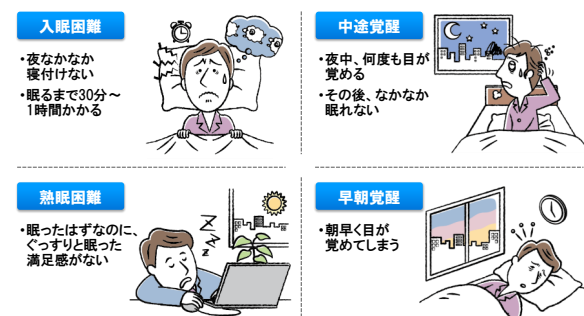
不眠症は、夜に眠れないという夜間の症状とそれに関連した昼間の症状の持続が週3日以上、及び3か月以上の場合を「慢性不眠障害」、それらの頻度や持続期間を満たさない場合を「短期不眠障害」と2つに分類されます⁴⁾。

慢性不眠障害は不眠症の約10%、短期不眠障害は約15-20%の有病率ですが、いずれも女性や高齢者に多い傾向があります。これらの不眠症患者では、過覚醒の状態が昼間と夜間を通じて継続されることにより睡眠・覚醒の機能障害が持続しやすくなって入眠困難を訴えますが、一方中年から高齢者では睡眠維持困難（中途覚醒）や早朝覚醒の多いことが特徴です。

ただし、不眠症の診断は、図3に示すごとく、その他の精神疾患（うつ病など）あるいは他の睡眠時無呼吸症候群（SAS）などの様々な睡眠障害、さらに身体疾患（疼痛など）または薬物もしくは物質の使用のみに起因するものを除外した後に確定されます²⁾。そのため、不眠の症状が重度の方、あるいは不眠とともに昼間の眠気が非常に強い方は近くのメンタルクリニックだけでなく、多少ご面倒でも睡眠専門施設（日本睡眠学会専門または登録医療機関など）⁵⁾への受診をお勧めします。

図2.(従来の)不眠症の主な症状

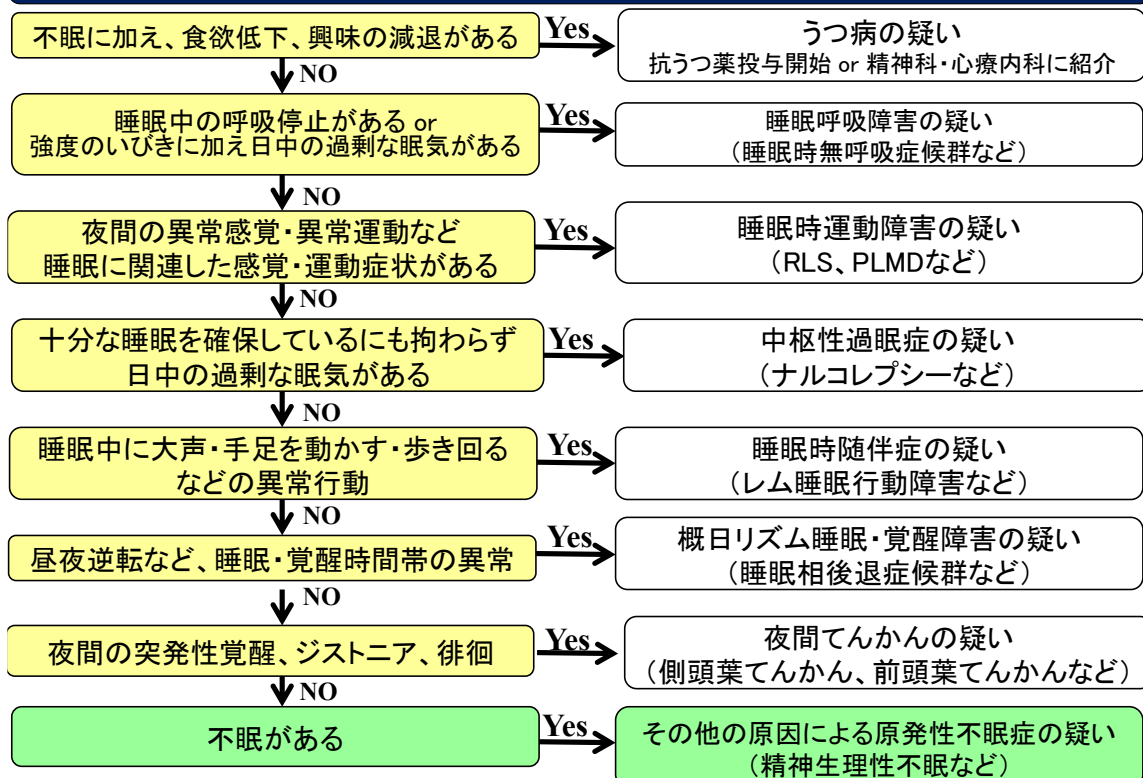
不眠症では以下のような症状によって、日中の生活に支障が生じます



BEL20SS0129

睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山 真 編・睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版, じほう, 2019.

図3. 睡眠専門外来による不眠の鑑別診断



3 現代の不眠（不眠障害）とは、

従来の不眠症はこだわりが強いタイプの中高年の方の受診が多かったのですが、ここ10年くらい前から急に増えてきたのが若い会社員あるいは不登校の中高生の現代の不眠（不眠障害）です。夜に眠れない、そのため朝に起きられない、昼間に眠気がおこる、集中力がないなどを訴えられます。（図1）

こうした若い人の不眠障害の一番の原因は、LED革命がもたらした夜間帯のブルーライトの暴露であり、ブルーライトはパソコンやスマホ、電球など多くの場所で使われるLED発光ダイオードから発せられる光です。LED発光ダイオードは消費電力が少なく節電効果があり、さらに寿命が長いコストが安いということで至るところで使われています。もともとブルーライトは太陽から発する光の一つで、朝起きて太陽のブルーライトを浴びると網膜がそれを感知して体内時計をリセットするという働きをしています。しかし、ブルーライト（ピーク493nm）が目の網膜のメラノプシン細胞から入ると脳の松果体からのメラトニン分泌を抑制することが明らかにしました。

寝る間際までのブルーライトにより寝つきも悪くなり熟睡できず、睡眠不足となり、体内のリズムが狂ってきます。その結果、朝になってもすっきりと起きられず疲労が取れません。これが最近の若い人に多くみられる不眠障害で、現代の光環境（LED革命）がもたらした「生活環境病」とも言えます。また、母親が赤ちゃんをあやす際にSNSの動画を見せるなど、乳幼児から高齢者にいたるまで不眠障害の原因の一つとして、夜間帯のスマホやテレビなどからのブルーライトの影響が加わっています。今やIT革命によって24時間いつでもインターネットやWi-Fiにアクセスできる生活環境が劇的に広がり、誰もが常にブルーライトを浴びる可能性があるという社会環境からひきおこされた睡眠障害のため、現代の不眠障害（不眠障害）は生活環境病の一つと考えた方が適切かもしれません。

4 熱帯夜の不眠も生活環境病

生活環境病とは、“社会環境が影響する病

気”のことを指します。もともとは室内気温が低いことによって引き起こされる風呂場やトイレでのヒートショック、あるいは寒い地域で増悪しやすい高血圧症などの疾病を指していました。日本は欧米に比べて室内気温が低く、それが生活環境病を引き起こすと考えられてきたからです。室内気温差以外に、大気汚染による喘息やシックハウス、花粉症なども生活環境病として取り上げられています。さらに、近年夏場には地球温暖化による連夜の熱帯夜など睡眠環境の悪化が進行しており、私が住んでいる名古屋市では2025年8月31日に最高気温40.0℃を観測、今季の真夏日（最高気温30℃以上）49日と猛暑日（最高気温35℃以上）52日を合わせると101日ののぼり、うち熱帯夜（最低気温が25℃以上）が73日もありました。国土交通白書 2022では、交通・物流（運輸部門）は2030年度において二酸化炭素排出量対2013年度比35%削減を目標としており、この達成に向けての一層の取組がもっと積極的に推進されるべきでしょう。しかし、真冬の寒さによるヒートショックと同様かそれ以上に、真夏の室内環境温度対策の遅れから家庭内での熱中症の問題が惹起され、たとえエアコンがあっても使用しないような昔ながらの習慣をもつ多くの高齢者が緊急搬送されたことも事実です。さらに日本の労働者では、夏場にお盆休み以外に数週間のバケーション（長期休暇）をとる習慣がないため、地球環境悪化（異常気象）による睡眠環境の悪化も良質な睡眠を妨げる要因の一つとなり、熱帯夜の連続による寝苦しさや不眠も生活習慣の改善だけでは対応できないため、新たな“生活環境病”の一つと言えるわけです。

5 生活環境病対策としての睡眠衛生指導

二十世紀の健康診断では、成人病→生活習慣病→メタボリックシンドローム→肥満症さらにSASなども話題にされ、食事療法や運動療法が行われてきました。しかし、LED革命、IT革命、そして地球温暖化による異常気象が進む二十一世紀の現代では、生活習慣病というよりもむしろ生活環境病の方がより身近な話題として取り上げられるべき時代へと

変わりつつあります。

毎晩数時間は寢床でスマホを見てしまうため、夜更かしから夜間の過覚醒、そして翌朝に起きられない、あるいは仮に定刻に起きても睡眠不足で昼間に耐え難い眠気を訴える若い会社員あるいは不登校の中高生は増加の一途です。スマホやタブレットでゲーム依存となる子供たちは中高生から小学生まで広がっています。2024年度の小・中学校における不登校児童生徒数（年間30日以上欠席）は過去最多の35万3970人と報告されており、10年連続で増加傾向を辿っているため社会的にも深刻な問題です⁶⁾。その対策の一つとして、愛知県豊明市では市民の適切な睡眠時間を確保するため「市の条例でスマホの使用時間をすべての市民が1日2時間以内と定める」など積極的な対策も施行されていますが、一方ネパールのカトマンズで起きたメジャーなSNSへのアクセス禁止令（SNS禁止令）に対する若者たちの抗議デモ（暴動）では死者が出て首相が辞任に追い込まれるような事態も起きかねない時代なので、もはやスマホやインターネットとは共存すべき時代がきており、それらの利点と欠点を正しく理解し適切に使う習慣を獲得すべきであると思われる。

これまでは、医療では主に生活習慣の改善指導ばかりが行われてきましたが、食事療法や運動療法を行うだけでは生活環境病に対する効果はあまり期待できません。ベースとなる睡眠をしっかり確保してから食事療法や運動療法を始めることでその効果をはじめて実感できるのです。まずは夜のブルーライトを避けるために“寢床にスマホを持ち込まない”こと、そして早く布団に入りぐっすり眠ることでしょう。それこそが睡眠不足の解消、ひいては生活習慣病の発症抑制につながるはず。現代は、「眠る」ことの重要性を再認識することが健康を保つ第一歩なのです。社会生活環境の変化が著しく大きい現代では「生活環境病対策としての睡眠衛生指導」を推奨すべき時代が到来したのではないかと考えています。

6 おわりに

地球温暖化による異常気象の影響は、冬場の寒さが原因の血圧上昇（高血圧）やヒートショック、あるいは夏場の熱帯夜の連続による不眠障害や熱中症を引き起こしているため、生活環境病としてエアコンを含めた住宅環境面の対策が必要です。また、LED革命やIT革命によってスマホやゲーム機器が普及し、若者たちや子供たちが寢床でブルーライトの光に暴露され、現代の不眠（不眠障害）が急増しています。従来、生活習慣病対策としては栄養指導や運動指導が重要でしたが、これからは「生活環境病対策としての睡眠衛生指導」が新たに推奨されるべきでしょう。

参考資料：

- 1) 塩見利明著（単行本）：現代の不眠・24時間型社会のぐっすり眠り学・明治書院, 2024.
- 2) 塩見利明著（単行本）：眠れないあなたに・睡眠科による不眠の医療・毎日新聞社, 2023.
- 3) 塩見利明：二十一世紀型（現代型）睡眠障害 平成28年度 長寿科学研究業績集：高齢者の睡眠とその障害, 43-47, 2017.
- 4) 米国睡眠医学会（著）、日本睡眠学会診断分類委員会（訳）：睡眠障害国際分類第3版改訂版、ライフ・サイエンス、東京、2025.
- 5) 日本睡眠学会ホームページ：https://jssr.jp/files/list/2024nintei_kikan.pdf
- 6) 令和6年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要：https://www.mext.go.jp/content/20251029-mxt_jidou02-100002753_2_5.pdf

【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12回)

テーマ「心をそっと支える「小さな習慣」とは」

精神科医 夏目 誠

忙しい毎日のなかで、ふと心がざわつく瞬間や、プレッシャーに押しつぶされそうになる瞬間があります。



そんなとき、手のひらに小さくキーワードを書くー。
まるで“おまじない”のように、
心の中で静かに唱える

「何事も場数・場慣れ」

「人もいろいろ」

「自分を変えられる」

「ほどほどに」

たった一言でも、繰り返すうちに波立っていた心が静まり、呼吸が深くなり、胸のつかえがゆるんでいく。そして気付きます。

「ああ、これは“慣れ”の途中なんだ」

「何度も経験すれば、不安は薄れる」

このささやかな習慣が、働く自分をそっと支えてくれる。手のひらに書く言葉は、ただの文字ではない。こころのキーワードです。

手のひらのキーワード

心を整える
小さな習慣

働く日々の中で、ふと手のひらに
小さくキーワードを書く
何度もなぞりながら、心の中で静かに唱える
ココロが前向きになっていくよ！



「～すべき」を手放すと心が軽くなる

【事例1】34歳、長崎華代さん(仮称・以下同じ)は

内科を受診した理由は、数週間続いた胃痛とムカつき。検査結果は「胃炎」でしたが、問診では**上司との価値観のズレ**がストレス源であることが浮かび上がりました。

華代さんの思い

「私は仕事も家庭も両方大切にしたいのですが、課長は “仕事最優先” のように……どうしたらいいのかわかりません」

華代さんは “**ほどよい両立**” を大切にしたいタイプ。

一方、加藤課長は “**仕事第一の働き方**”。この価値観の違いが、彼女の心身に大きな負担をかけていました。

つらさを生む「べき思考」

華代さんの言葉には、次のような “心のクセ” が隠れていました。

- ・「仕事も家庭も完璧に**すべき**」
- ・「上司の期待に応える**べき**」
- ・「迷惑をかけては**いけない**」

心を軽くする「緩やかな変換」

この “**べき思考**” は、考え方が異なる相手と接するときにストレスを強めます。

(Before) 仕事も家庭もどちらも完璧に**すべき**

→ (After) **できたら両方大切にしたい。でも今日は仕事を少し優先しよう**

(Before) 上司に合わせる**べき**

→ (After) **価値観は人それぞれ。上司と合わない部分があっても良い……**

この少しの変換が、心の余裕を取り戻していきます。

キッチリキッチリをやわらげる「2：8の法則」

【事例2】25歳・木倉太郎さんは

書類提出の遅れが続き、上司にすすめられて相談室に。

木倉さん：ミスしないように何度も見直してしまい、提出できません

主治医：仕事は優先順位を付けるのがキモです。1位と2位ができれば、仕事の8割はクリアですよ。残りは“できればよし”の領域にしましょう。

パレートの法則を知っていますか？成果の8割は、2割の構成要素によってもたらされるという経験から編み出されたもので、イタリアの経済学者ヴィルフред・パレートによって提唱されました。“キッチリキッチリ、完璧主義”で苦しむ人ほど効果的です。仕事がスムーズにできるようになりますよ。

「他人と過去は変えられない」



【事例3】31歳の中野弥生さんは

弥生さんは「新しく赴任した上司に認められない」と落ち込み、半年以上メンタルが不安定でした。しかし、ある研修で、「他人の評価は変えられない。変えられるのは、自分の働き方と選択だけだよ（アメリカの精神科医エリック・バーンが提唱）」と言われたとき、ふと気づいたのです。

「私は、上司の機嫌と表情ばかりを見て仕事をしてきた！！」、その日から弥生さんは“認められるための働き方”をやめ、“自分が納得できる働き方”に切り替えました。しだいに仕事も安定し、上司との緊張も徐々に減っていきました。上司は変わらなかった。“認められるための働き方”をやめ、自分が納得できる働き方にシフトしました。自分の世界は大きく変わり、視界が開けました。

「人生いろいろ」「価値観もいろいろ」

【事例4】大川太郎さんは

面談でカウンセラーから伝えられた一言が、大川さんの心を解いたようです。「人生にはいろいろなことがある」、「だから人生いろいろ。課長もいろいろ。価値観が違って当たり前なのです」

大川さんは思った。「あ、私は私でいいんだ」、「そう、そう、そのとおりです。それで行きましょう」。これが回復の第一歩になったのです。

心の傷を癒すのは「時間」という医師

【事例5】29歳・浅野直美さんは

婚約していた恋人からの突然の別れ。理由は「親族の強い反対」。一方的な絶縁でした。浅野さんの痛みは深く、検査では異常が見つからないものの、胸痛・関節痛が続きました。医師は寄り添いながら伝えます。

「つらい別れは“対象喪失”。決定的な解決策はありません。でも——“時間は最良の医師（ドイツのことわざ）”なのです。」

直美さんは、この言葉を少しずつ受け入れ、時間とともに悲しみがゆっくり溶けていきました。

「まとめ」

キーワード手のひらに書く、唱える
「～すべき」を柔らかくすると心が軽くなる
仕事は優先順位、「2：8の法則」の活用を
他人と過去は変えられない。変わるのは“自分と未来”
時間は、心の傷を癒す最良の医師

最後に「マコトの一言」で締めくくります。

マコトの一言



夏目 | 秋吉

今回で、皆さまへの発信は最後になります。長い間読んでいただき、ありがとうございました。マコマコからのごあいさつです。「バイバイ。健康に気をつけてくださいね」

本稿は夏目が執筆、イラストなどはChatGPT-5の助力を得ました。

謝 辞

『マコマコ博士のメンタルヘルス』は、ご好評をいただいておりますところ、たいへん名残惜しいのですが、今月号をもって最終回を迎えました。精神科医の夏目誠先生には、2019年4月の連載開始以来長きにわたってご執筆いただき、心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。夏目先生の今後のますますのご活躍をお祈りいたします。

陸上貨物運送事業労働災害防止協会職員一同

小企業無災害記録表彰〔令和7年11月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第2種	東北乳運株式会社 福島営業所	31名	令和2年9月1日～令和7年8月31日	福島県
第2種	東海石油運輸株式会社 大垣営業所	6名	令和2年4月1日～令和7年3月31日	岐阜県
第3種	岩手庄子運送株式会社 一関営業所	29名	平成30年8月30日～令和7年8月29日	岩手県
第3種	有限会社揖斐川合同運輸	13名	平成30年4月1日～令和7年3月31日	岐阜県
第3種	信正運輸株式会社 本社営業所	15名	平成30年9月13日～令和7年9月12日	群馬県
第4種	大西運送株式会社	5名	平成27年4月1日～令和7年3月31日	岐阜県
第4種	株式会社東洋陸送社 太田営業所	25名	平成27年10月1日～令和7年9月30日	群馬県
第4種	株式会社吉原 本社営業所	28名	平成27年10月7日～令和7年10月6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。

【全国フォークリフト運転競技大会】

第41回全国フォークリフト運転競技大会の 開催日について

第41回全国フォークリフト運転競技大会は、諸事情により、例年と異なり次の日程で開催いたします。

- 大会名 第41回全国フォークリフト運転競技大会
- 開催日 令和8年11月28日（土）・29日（日）
- 会場 愛知県みよし市 中部トラック総合研修センター

「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。

令和7年の労働災害発生状況（1～8月速報値）は、死亡者数が49人（前年同期比－18人、－26.9%）と大幅に減少しています。

死傷者数も9,049人（前年同期－611人、－6.3%）と減少しているものの、型別では「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」による災害も増加傾向にあり、これらの災害について、より一層強力に取り組む必要があります。

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り、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12月1日(月)から令和8年1月31日(土)までの2か月間を、令和7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を行ってください。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
適度なストレッチを習慣に
みんなで取り組む腰痛予防

12月1日～
1月31日

陸上貨物運送事業労働災害防止協会



トラックドライバー向け



熊被害・注意！



熊を発見したら、
絶対に車外に出ないこと！

集荷・納品時は、できるだけ
遠くまで目視確認すること！



食べ物・飲み物を車外に
放置しないこと！

事前に熊の出没情報を確認
すること！



熊と戦っても人は勝てません！
熊に遭遇したら、いち早く車内・屋内に逃げ込みましょう。



陸上貨物運送事業労働災害防止協会

《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のご案内

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。

この研修では、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。

研修の内容

- 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

（本研修は、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
青森	1月15日(木)	三八地区 研修センター	千葉	1月26日(月)	千葉県トラック会館
	1月16日(金)	青森県トラック協会 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
秋田	12月18日(木)	秋田県トラック協会	滋賀	12月18日(木)	滋賀県トラック総合会館
茨城	2月10日(火)	茨城県トラック総合会館	奈良	2月19日(木)	奈良県トラック会館
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。

「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	1月27日(火)	函館地区トラック研修センター	福島	1月29日(木)	福島県トラック協会 県中研修センター
宮城	2月頃予定	宮城県トラック協会	東京	1月20日(火)	東京都トラック総合会館

《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

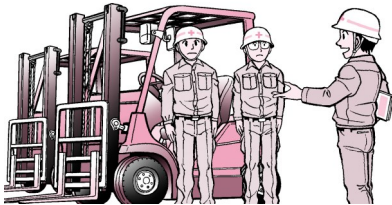
受講料 無料

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
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
千葉	2月9日(月)	千葉県トラック会館	徳島	1月9日(金)	徳島県トラック会館
神奈川	2月4日(水)	神交共ビル9階大会議室	香川	12月12日(金)	香川県トラック総合会館
山梨	1月16日(金)	山梨県自動車総合会館4階	愛媛	2月12日(木)	愛媛県トラック総合 サービスセンター
滋賀	1月29日(木)	滋賀県トラック総合会館	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
兵庫	1月23日(金)	兵庫県トラック総合会館	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)



災害事例
と
その対策

トラック荷台からの墜落災害 －三点支持を確実に！－

トラックの荷台への昇降をより安全に行うには、グリップを取り付け、三点支持を確実にする必要があります。

しかしながら、全ての車両に後付けでグリップを取り付けることは現実的には難しいと言えます。

そのため、昇降用ステップから足を滑らせた災害発生後、直ちにサポートハンドル（アシストベルト）を取り付けた事例を紹介します。

- 1 事業の種類：一般貨物自動車運送業
（事業場規模：10人以上50人未満）
- 2 発生月時：2月 午前5時
- 3 発生場所：納品先店舗の荷卸し場所（屋外）
- 4 被災者：運転手 40歳 女性
- 5 傷病の程度：右腕軟骨骨折、休業3か月
- 6 災害発生状況

3tのバン型トラック（保冷車、荷台高さ1m）の荷台に背中を向けて、昇降用ステップ（高さ47cm）に足を掛けて降りる時、足を滑らせた。

咄嗟に肘を荷台に当て、身体が地面に落ちないように支えたところ、右腕の軟骨を骨折したもの。

車体には奥行き24cmの滑り止め付き昇降用ステップが設けられており、車体後端か

らの張り出しは十分であったが、グリップは取り付けられていなかった（写真1、2）。

当日は雨天で、手には荷物を持っていなかった。

7 災害原因

- (1) トラックの車体には、昇降の際に三点支持ができるグリップが備え付けられていなかったこと。
- (2) 被災者は、運動靴を履いており、かつ、雨天で滑りやすかったこと。
- (3) 安全衛生推進者を選任しておらず、荷台を正面にみて後ろ向きに昇降する等の荷台への昇降方法について、関係労働者に安全教育を実施していなかったこと。

8 再発防止対策

- (1) 可搬式の昇降設備は、昇降時における三点支持を確保するため、グリップを車体に後付けすること。取り付けるまでは、サポートハンドル（アシストベルト）又は吸盤式のグリップを使用すること（写真3）。
- (2) 耐滑性がある安全靴又はプロテクティブスニーカーを履くこと。
- (3) 安全衛生推進者を選任し、その者が荷台への昇降方法について、関係労働者に安全教育を実施すること。



写真1 斜め上から見たところ



写真2 真横から見たところ



写真3 サポートハンドルの取付

昇降用ステップ

業種別労働災害発生状況（令和7年速報値）

令和7年11月7日現在

死亡災害						
	令和7年1月～10月 [速報値]		令和6年1月～10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	524	100.0	570	100.0	-46	-8.1
製 造 業	87	16.6	109	19.1	-22	-20.2
建 設 業	170	32.4	191	33.5	-21	-11.0
交通運輸事業	11	2.1	7	1.2	4	57.1
陸上貨物運送事業	59	11.3	79	13.9	-20	-25.3

死傷災害						
	令和7年1月～10月 [速報値]		令和6年1月～10月 [速報値]		対前年比較	
	死亡者数(人)	構成比(%)	死傷者数(人)	構成比(%)	増減数(人)	増減率(%)
全 産 業	99,636	100.0	100,676	100.0	-1,040	-1.0
製 造 業	19,851	19.9	20,165	20.0	-314	-1.6
建 設 業	10,069	10.1	10,427	10.4	-358	-3.4
交通運輸事業	2,381	2.4	2,281	2.3	100	4.4
陸上貨物運送事業	11,747	11.8	12,426	12.3	-679	-5.5

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11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～10月	59	7	1	5	3	2	3	36	0	2
令和6年1月～10月	79	16	1	8	1	3	11	31	0	8
対 前 年 増 減	-20	-9	0	-3	2	-1	-8	5	0	-6

（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11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～10月	11,747	3,089	2,368	698	542	272	649	1,099	626	9	1,904	491
令和6年1月～10月	12,426	3,219	2,244	907	543	291	672	1,258	609	12	2,163	508
対 前 年 増 減	-679	-130	124	-209	-1	-19	-23	-159	17	-3	-259	-17

（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59人となり、前年同月と比べて20人の減少となった。事故の型別で見ると、「交通事故（道路）」が36人と最も多く発生しており、前年同月からは5人の増加となった。「墜落・転落」は前年同月から9人減少、「はさまれ・巻き込まれ」は前年同月から8人減少となっている。

[死傷災害]

死傷災害は11,747人となり、前年同月と比べて679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」（+124）、「交通事故（道路）」（+17）が増加している一方で、「動作の反動・無理な動作」（-259人）、「激突」（-209人）、「はさまれ・巻き込まれ」（-159人）、「墜落・転落」（-130人）が大きく減少している。

陸災防の動き

11月 ・第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止協会in群馬 11月13日

陸運業 死亡災害の概要(令和7年)

令和7年11月7日現在
陸災防調べ

災害発生 月日	事故の型	起因物	性別	年齢	職種	経験 期間	被災時の 作業内容	災害の概要
7年10月 26日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	43	貨物自 動車運 転者	5年	貨物自動 車の運転	被災者は、4tトラックを高速道路を運転していたところ、片側2車線の緩いカーブで道路左側の側壁に衝突した。被災者はA県の工業団地で荷卸し後、B県の当該事業場に帰社する途中であった。他車との当たり痕がなく単独事故と思われる。なお、事故当時雨が降っていた。
7年10月 7日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	41	運転者	2年	トラックの 運転	被災者はA県の事業場で点呼を行い出庫し、同県で荷積みを行った後にB県、C県、D県、E県の荷主先で荷積み、荷卸しを行った。3日後にB県で荷卸し後、同県内の荷主先に向かう途中、インターチェンジ付近において、渋滞中の車列に後部より追突した。その後、救急隊により救出されたが死亡が確認されたもの。ブレーキ痕は確認されていない。
7年10月 3日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	46	貨物自 動車運 転者	6年	大型ト レーラ ー車 の運転	被災者が、長距離運行の帰路で道路を大型トレーラー車にて走行中、道路の側壁に衝突した。大型トレーラー車は側壁に5回衝突した後には停止した。
7年10月 1日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	54	貨物自 動車運 転者	30 年	トラック運 転作業	被災者は、荷積みをするためにトラックを運転して客先事業場へ向かう途中、道路(国道)から大きくはみ出し、道路脇の事業場に突っ込み、当該事業場内に駐車していたトラックに衝突した。衝突後、双方のトラックが炎上し、被災者の死亡が確認されたもの。
7年 9月 30日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	50	運転者	7年	製品運送	被災者は得意先へ製品納入後、近くの道路の路肩に停車し、自車後部を洗浄していた。運転席へ戻る際、右側を大型トラックが通り過ぎる時、当該トラックに被災者が接触した。トラックが来ていることを確認せず、運転席へ戻ろうとした。
7年 8月 19日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	45	貨物自 動車運 転者	24 年		乗務前点呼(対面)をしてA県営業所を出庫。途中、B県で4時間の休憩後、荷積みを行い、C県の本社へ向かう途中、トンネル内において、トンネル内の非常退避場側壁に衝突し横転。その際発生した火花が燃料に引火し車両火災が発生した。当該事故により運転者が死亡した。衝突した原因については、運転者死亡のため不明であるが運転誤りによるものと推定。
7年 7月 15日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	48	運転者	10ヶ 月	荷の配送	被災者が高速道路上をトラックを運転し走行していた際、渋滞により停車していた車両に、被災者が追突し、その衝撃により被災者のトラック運転席がつぶれたため、被災者は運転席に挟まれ、心肺停止状態になり、肺挫傷による外傷性窒息死により死亡した。被災者は直前にハンドルを切った形跡があったことから、意識喪失などではなく、何らかの理由で前方から目を離したことによるものと推定。
7年 3月 17日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	27	貨物自 動車運 転者	3年	貨物自動 車の運転	被災者は、荷主先からセミトレー(最大積載量21.4t、積載約20t)をけん引して走行中、路面がアイスバーンのため時速20～30kmの低速で走行していたものの、右カーブでスリップして反対車線の路肩から転落した際にけん引車のキャビンが電柱と接触し大破した。アイスバーンによりスリップしたものと推定。
7年 3月 11日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	32	貨物自 動車運 転者	3年	宅配便の 配達業務	トラックによる配達業務に従事していた被災者は、集配のために傾斜している道路上に前方を下り方向した状態でトラックを停車させてエンジンを切ったところ、トラックが動き出して約20m下り坂を走行した後に横転し、そのトラックの後部付近で倒れている被災者が発見された。被災者はトラックを停車させた後に輪止めを設置するために運転席を降りたときに逸走し、横転した際にトラックの側面と地面挟まれて被災したと考えられる。が降って濡れている傾斜した道路上にトラックを停車させ、かつ左側の前輪と後輪が排水用グレーチングの上に載っていたため逸走したものと推定。
7年 2月 21日	交通事 故(道 路)	トラック	男性	54	貨物自 動車運 転者	0ヶ 月	10tトラ ックの 運転	橋の約10m下の河川敷において、車底を上にした10tトラックと、その傍に被災者が倒れているのを通行人が発見した。当該トラックは、鉄骨(総重量5t)を運搬していたもの。災害発生現場は進行方向に向かって緩やかな右カーブで約3度の下り勾配の道であった。走行中のトラックが、何らかの理由により道路の車両通行帯から逸れて走行し、路肩のガードレールを超えて転落したと推定。
7年 1月 11日	墜落・転 落	人力クレーン等	男性	35	貨物自 動車運 転者	5年	レバーブ ロックに よる荷の 吊り上げ 作業	射出成型機搬出作業のため、射出成型機上部のシリンダー部品(約1t。以下「同部品」という。)の取外しのため、天井開口部上にH鋼2本を固定せずに置き、H鋼下部にレバーブロックを設置し、同部品の2箇所玉掛を行った。被災者が同部品に乗り(高さ約4m)、両手で両方のレバーブロックを操作し、同部品を吊上げていたところ、上部のH鋼1本が外れ、同部品と共に被災者が墜落し、落ちてきた同部品の下敷きになったもの。原因を天井開口部上のH鋼を固定させなかったこと及び墜落防止措置を講じずに当該作業を行わせたことと推定。

新しい安全ポスターのご案内

腰痛予防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

適度なストレッチを習慣に
みんなで取り組む
腰痛予防

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

安全ポスター No.88

令和7年度安全衛生標語健康部門優秀作品「適度なストレッチを習慣に みんなで取り組む腰痛予防」をテーマとした「安全ポスターNo.88」を頒布中(価格210円(税込))です。

腰痛予防対策にご活用ください！

品名：安全ポスター No.88

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/)

編集後記

今月号では、群馬県高崎市にて開催した「第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬」を特集しました。来年度の開催地は岐阜県になります。新年号からは毎月号の表紙に岐阜県の美しい風景を掲載いたします。どうぞ、ご期待ください。

師走を迎え慌ただしい時期になりました。冬期は降雪、路面凍結等による転倒災害の増加も懸念されるところです。陸災防では、毎年12月1日から1月30日までの2か月間を年末・年始労働災害防止強調運動期間としています。皆様方の事業場におかれましても、安全パトロール等を行い職場の総点検を実施しましょう。

今月の表紙 **第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬（群馬県高崎市）**

11月13日に第61回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会in群馬が開催されました。大会式典、会場の外観、受付の様子は本誌1ページからの特集をご覧ください。

陸運と安全衛生 **2025年12月号 No.684**

2025年12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))