荷主と連携すぐ実行 ゆとりを持たせた運行計画 正そう守ろう労働時間

陸災防「平成 30 年度 安全衛生標語」交通部門 入選作品

陸運と安全衛生

〈題字 初代会長 金丸富夫〉

令和元年５月 №599

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丁目 35 番２号
安全衛生総合会館内 ☎03-3455-3857 代表
http://www.rikusai.or.jp
（印刷物による年間購読料 3,600 円）

○ 全国フォークリフト運転競技大会開催について（1）
○ 第34回全国ﾌｫｰｸﾘﾌﾄ運転競技大会実施要綱（2）～（3）
○ 職場における熱中症の発生状況について （4）～（5）
○ 全国安全週間のご紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ （5）
○ 連載Ⅰ「マコマコ博士のメンタルヘルス」 （6）～（7）
○ ｼﾘｰｽﾞ トラックドライバーの健康 ・・・・・・・・ （8）～（9）
○ 会員事業場特典 安全衛生用品割引販売のご案内 ・・・ （9）
○ フォークリフト荷役技能検定のご案内 （10）～（11）
○ 2019年 春の全国交通安全運動のご紹介 ・・・・ （11）
○ フォークリフト荷役技能検定2級 出張試験のご案内 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ （12）～（14）
○ 労働安全衛生総合研究所 一般公開を取材 ・・ （15）
○ 補助事業事務担当者事前調整会議 開催 ・・・・ （15）
○ 連載Ⅱ「陸運労災防止規程」について ・・・・・・・ （16）
○ 安全管理士の着眼点 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ （17）
○ 小企業無災害記録表彰 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ （18）
○ 労働災害発生状況 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ （18）
○ 第55回全国陸運労災防止大会のご案内 ・・・・・ （18）

【9 月 29 日 埼玉県にて開催】
第 34 回全国フォークリフト運転競技大会を埼玉県トラック総合教育センターにて開催します

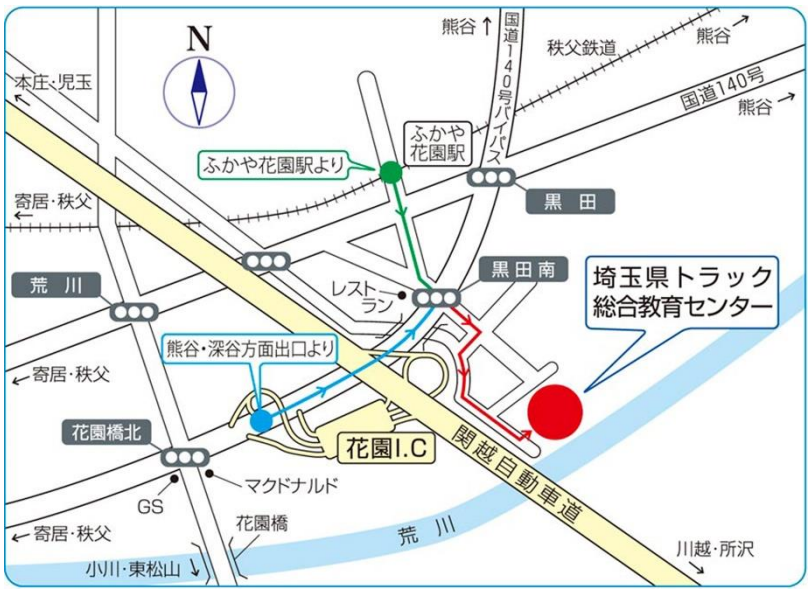
陸災防では、フォークリフトの運転競技を通して、遵法精神と安全意識の高揚、運転の知識と技能の向上を図り、職場における安全作業の確立と労働災害の防止を目的として全国フォークリフト運転競技大会を開催しております。

令和元年度開催の第 34 回全国フォークリフト運転競技大会は、９月 29 日㈰、埼玉県トラック総合教育センター（埼玉県深谷市：アクセスは図参照）にて開催します。

前大会より「女性の部」を常設しています。「女性の部」の優勝者には「一般の部」同様、当協会会長賞及び厚生労働大臣賞が授与されます。女性参加者は「一般の部」又は「女性の部」のどちらかを選択し、ご参加ください。

また、今大会より、過去の全国大会にて第３位～第５位の方も出場が可能になりました。本大会についての詳細（実施要綱）を本誌２頁～3 頁に掲載しておりますのでご覧ください。

なお、参加選手への応援も従来大会同様に可能です。ご来場お待ちしております。



鉄道：ふかや花園駅 徒歩約 12 分

図 会場へのアクセス

埼玉県トラック総合教育センター

第 34 回全国フォークリフト運転競技大会実施要綱

～令和元年９月 29 日(日) 埼玉県トラック総合教育センターにて開催～

１　目的

フォークリフト運転競技を通じ遵法精神と安全意識の高揚及び運転の知識と技能の向上を図り、もって職場における安全作業の確立と労働災害防止の推進に資することとする。

２　主催

陸上貨物運送事業労働災害防止協会

３　後援

厚生労働省

４　協賛

公益社団法人 全日本トラック協会
一般社団法人 日本産業車両協会

５　競技部門

「一般の部」と「女性の部」の２部門とする。

６　実施期日

令和元年９月 29 日(日)
９時 00 分～17 時 00 分

７　実施場所

埼玉県トラック総合教育センター
（埼玉県深谷市黒田 2091-1）

８　参加人員

「一般の部」60 名程度
「女性の部」20 名程度

９　出場者資格

出場者推薦日において、次のいずれにも該当する者とする。

①　都道府県支部の会員事業場の従業員で、勤務成績が優秀であり、かつ、フォークリフト運転技能講習修了後１年以上経過していること。

②　フォークリフト又は自動車の運転により、過去１年間事故を起こしたことがないこと。また、過去３年間(フォークリフト運転技能講習修了又は自動車運転免許取得後の期間が３年に満たない者については、当該３年に満たない期間)人身事故を起こしたことがないこと。

10　出場者推薦

(1)　出場者の推薦に当たっては、次によるものとする。

①　都道府県支部又はブロックで実施する競技大会に参加した者のうちから、都道府県支部において次の人数の者を推薦することができること。

イ　「一般の部」にあっては、２名。ただし、上記の競技大会への参加者数が 15 名未満である都道府県支部にあっては１名。

ロ　「女性の部」にあっても、同様とする。

②　「一般の部」又は「女性の部」において２名の者を推薦する場合には、これら２名の者は、同一企業に所属する者でないこと。

③　「一般の部」への参加者は、男女の別を問わないが、過去の全国大会の「一般の部」で優勝又は準優勝した者は、推薦することができないこと。

④　「女性の部」については、過去の全国大会の「女性の部」で優勝又は準優勝した者は、推薦することができないこと。

⑤　同一人が「一般の部」及び「女性の部」の双方に参加することはできないこと。女性の参加者がいずれの部に参加するかは、本人の希望に基づくものであること。

過去の全国大会における入賞者については、陸災防ホームページに掲載。

11　参加費

参加費は無料とする。

12　競技種目及び配点

競技種目は、学科、点検及び運転の３種目とし、配点は、学科 300 点、点検 100 点、運転 600 点、合計 1,000 点とする。

13　各競技種目の実施要領

（詳細は各都道府県支部へお問い合わせください。）

(1)　学科

①　出題数は 50 問とし、正誤方式とする。

②　出題科目並びに科目ごとの問題及び配点は、次表のとおりとする。

科目 ＼ 区分	問題	配点
関係法令	10	60
走行に関する装置の構造、取扱いの方法	10	60
荷役に関する装置の構造、取扱いの方法	20	120
運転に必要な力学	10	60
合計	50	300

③　制限時間は 40 分とする。

⑵ 点検

① 競技要領

荷役運搬作業の安全性を確保するための作業開始前点検を主体として行う。フォークリフトにあらかじめ設定した不具合箇所を競技者に発見させ、その都度、不具合状態を審査員に報告させる方法とし、制限時間を５分とする。

② 使用車種

「トヨタ」・「コマツ」・「住友」製の最大荷重が 2.5 トンのカウンタバランスフォークリフト(ディーゼル・トルコン車)とする。

なお、個々の選手が使用する点検車両は、当日抽選の上決定する。

⑶ 運転（走行及び積卸し）

① 競技要領

安全な荷役運搬作業を主体として行う。規定のコース(図)を走行し、所定の重量の荷の取りおろし、移動、荷の積付けを行う方法とし、基準操作技術について減点方式により採点する。

制限時間を５分とし、これを経過後は、５秒以内ごとに５点を減点　する(5 分を超え５分５秒までは－５点、５分５秒を超え５分 10 秒までは－10 点・・・というように減点する。)。

② 使用車種

「三菱ロジスネクスト」製の最大荷重が 2.5 トンのカウンタバランスフォークリフト(ディーゼル・トルコン車)とする。

③ 使用積載荷重

1.0 トン

14 順位の決定

⑴ 「一般の部」及び「女性の部」のそれぞれにおいて、学科、点検及び運転の競技種目の合計点を総合得点とし、総合得点に従い順位を決定する。

⑵ 総合得点が同点である者が生ずる場合には、運転競技得点の上位の者を上位者とし、運転競技得点も同点である場合には、点検競技得点の上位の者を上位者とする。さらに、点検競技得点も同点である場合には、運転競技時間の短いものを上位者とする。

15 表彰

⑴ 「一般の部」及び「女性の部」それぞれにおいて、

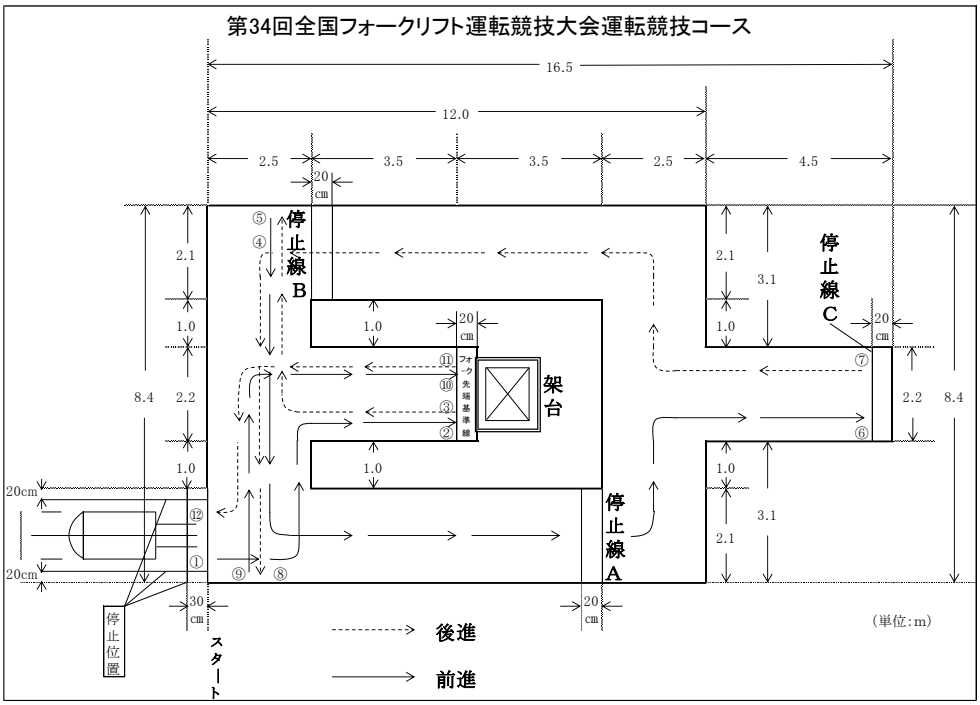
① 総合得点第１位の者に、厚生労働大臣賞を贈る。

② 総合得点第１位の者に、陸上貨物運送事業労働災害防止協会会長杯を授与する。

③ 総合得点第１位から第５位までの者に陸上貨物運送事業労働災害防止協会会長賞を贈る。

⑵ 規模 300 人未満であり、かつ、親企業 100%出資の子会社以外の企業の選手のうち、その他の模範となるような健闘をした選手（一般の部、女性の部それぞれ１名）に対して、その健闘をたたえて健闘賞を贈る。（入賞者は除く。）

⑶ 出場者全員に、全国大会出場の記念品を贈る。



STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

令和元年５月１日から９月 30 日まで（準備期間：４月、重点取組期間：７月）主唱：厚生労働省、労働災害防止団体等

【熱中症を予防しましょう！】

平成 30 年の職場における熱中症の発生状況について

厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課

1　職場における熱中症の現状（平成 31 年１月 15 日速報値）

平成 30 年は、各地で過去最高気温を記録するなど記録的な猛暑となり、熱中症による死傷者数は 1,128 人、うち死亡者数が 29 人と、平成 29 年を大きく上回りました。このうち、運送業については、死傷者数が 162 人と平成 29 年と比較して倍近くとなり、うち**死亡者数が４人と過去５年で最悪**となりました（表１）。

表１　職場における熱中症による死傷者数の推移（平成 26～30 年）　（人）

	26 年	27 年	28 年	29 年	30 年
全業種	423（12）	464（29）	462（12）	544（14）	1,128（29）
うち運送業	56　(2)	62 (1)	67 (0)	85 (0)	162 (4)

※（　）内の数値は死亡者数であり、死傷者数の内数

2　運送業における熱中症の分析

運送業における平成 30 年の熱中症による死亡災害(注 1)４人に関する事案の概要は表２のとおりです。総じて次のような特徴がみられます。

- 体調不良が判明していながら、医師の診察を受けさせたり救急隊を呼ぶなどの対応を迅速に行っておらず、その後体調が悪化して死亡する事例。
- WBGT 値（暑さ指数）計を事業場で準備していないために、特に屋内において、作業環境の把握や実際の暑さ指数に基づく作業計画の変更が行われていない事例。
- ７月、８月で WBGT 値が高いと思われる時間帯に一人で作業を行っており、体調不良時に直ちに把握されていない事例。

表２　平成 30 年の熱中症による死亡災害の事例（運送業　速報(注 1)）

番号	月	業種	年代	事案の概要
1	7	陸上貨物取扱業	50 歳代	竹箒を使った倉庫内の清掃作業に従事していたが、ふらつきが認められたため、速やかにスポットクーラー前に寝かせ冷却剤や経口補水液等の処置が行われた。会話や自力での歩行が可能だったことから病院へは行かず夕刻に帰宅したが、翌日朝に自宅で死亡しているところを発見された。
				・管轄監督署調査時に測定した作業現場の WBGT 値は 29.4℃。
2	7	一般貨物自動車運送業	40 歳代	朝、夜勤業務終了後に事業場の敷地内で寝ていたところを目撃されていたが、その後は姿が確認されておらず、午後４時頃に同敷地内に停車していたタンクローリー（粉末状のセメントの運搬車）の内部で倒れているところを発見された。病院へ搬送されたが、死亡が確認された。
				・環境省熱中症予防情報サイトによる WBGT 値は 32.2℃(注 2)。

3	8	一般貨物自動車運送業	60歳代	午後１時頃より工場内で荷崩れを起こした袋の復旧作業に従事していた。約 15 分間の作業後、約 15 分間の休憩を取り作業を再開したが、午後１時 45 分頃に暑いと同僚に申告して再び現場を離れた。午後２時頃、休憩を取るため冷房されていた休憩所を訪れた同僚に、意識不明で倒れているところを発見された。
				・管轄監督署調査時に測定した作業現場の WBGT 値は 29.5℃。
4	9	陸上貨物取扱業	20歳代	ピッキング作業を請け負っている倉庫内にて、２時間ごとの休憩で水分補給を行いながら、商品仕分け作業に従事していた。３回目の休憩後に体調不良を訴え、休憩を延長していたが、動けなくなるとともに過呼吸状態となった。救急搬送されたが、17 日後に死亡した。
				・環境省熱中症予防情報サイトによる WBGT 値は 25.1℃（注２）。

（注１）平成 31 年１月 15 日時点の速報であり、今後、内容が修正されることがあり得る。
（注２）現場での WBGT 値が不明な事例には、環境省熱中症予防サイトで公表されている現場近隣の観測所における WBGT 値を参考値として示した。

３　職場における熱中症予防対策の取組

「STOP！熱中症　クールワークキャンペーン」に示されている事項に取り組んでください（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html）。

特に、次の点に留意願います。

⑴屋内作業も含め、JIS に適合した WBGT 値測定器を準備して、暑さ指数を測りましょう。

⑵暑い場所で重い荷物を運ぶ作業は、特に気流を感じないとき、身体に大きな負担がかかります。休憩時間の確保や、条件を考慮した WBGT 基準値を用いて作業中止を含めた作業計画を作りましょう。

⑶体調不良や睡眠不足など、その日の労働者の健康状態に気をつけるとともに、熱中症の初期症状に気づくようにしましょう。

⑷体調に異変を感じたときは、躊躇せず同僚や管理者に知らせるよう、あらかじめ労働者に知らせてください。熱中症の症状は急激に悪化するので、病院への搬送や救急隊の要請を行いましょう。

【陸災防協賛の安全活動のご紹介】

✚全国安全週間✚

新たな時代に　PDCA みんなで築こう　ゼロ災職場

全国安全週間期間：**令和元年７月１日～７月７日**
準備期間：令和元年６月１日～６月 30 日

全国安全週間は、労働災害防止活動の推進を図り、安全に対する意識と職場の安全活動のより一層の向上に取り組む週間です。昭和３年から実施されており、今年度で 92 回を迎えます。

７月１日(月)から７月７日(日)までを安全週間、６月１日(土)から６月 30 日(日)までを準備期間として実施します。

この週間を契機として、労働災害防止の重要性についての認識をさらに深め、安全活動の着実な実行を図っていただきますようお願いいたします。

実施要綱等、詳細は次の URL からご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04061.html

【連載Ⅰ】 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（第２回）

テーマ１「過重労働と安全配慮義務、そして『うつ病』予防」

精神科医　夏目 誠

【1 過重労働への社員の意見は？ 疲労度は測定できない】

図１に過重労働の立ち話を紹介しました。田嶋さんの質問への答えですが、「疲労度は測定できない」です。それゆえ気づきが遅れます。また、上司は笠原さんが言うように、職場に時間外に部下が居ますと、時間外労働命令を出していなくても、「黙認した、すなわち時間外労働を許可した」ことになる点に注意してくださいね。

【2 蓄積疲労⇒中高年者ほど大きい】

過重労働から「蓄積疲労」が生じます。業務量が増えますと、図２のようにその日の疲労が睡眠や休養で回復せず残り（蓄積される）ます。１週間ではどの程度かを示しました。

中高年者の蓄積疲労が若者に比べて大きいことがわかりますね。しかし彼らは、そのことに気づいていません。そこが問題です。

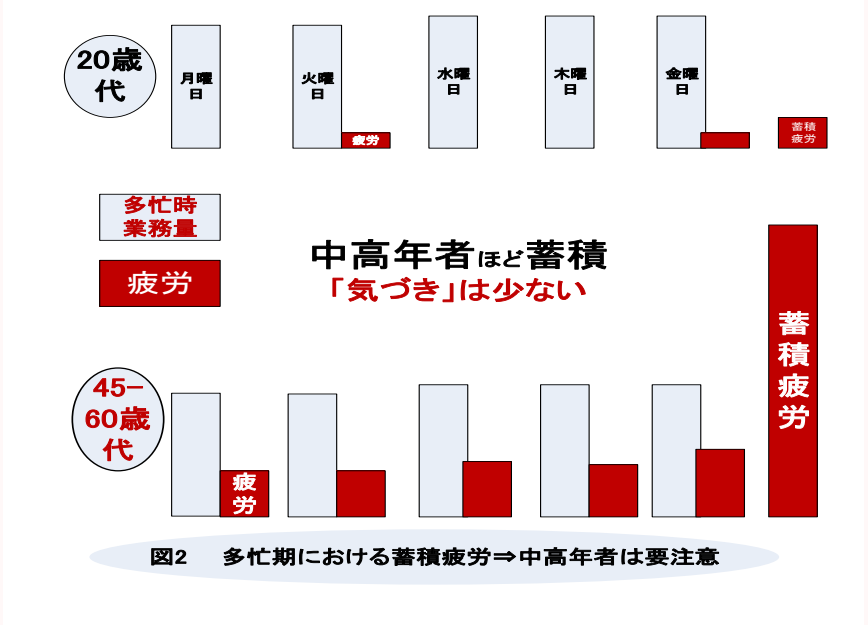


図2　多忙期における蓄積疲労⇒中高年者は要注意

【3 安全配慮義務を守る】

過重労働やメンタルヘルス対応で重要な法律用語は「安全配慮義務」です。最高裁判所が出した「判決」が基本になっています。それは使用者と指導監督者の義務としています。しっかり守ってくださいね。

最高裁判決（平成 12 年 3 月 24 日）

労働者が労働日に長時間にわたり業務に従事する状況が継続するなどして、**疲労や心理的負荷等が過度に蓄積すると、労働者の心身の健康を損なう危険のあることは周知**のところである。使用者は、その雇用する労働者に従事させる業務を定めてこれを管理するのに際し、**業務の遂行に伴う疲労や心理的負荷が過度に蓄積して、労働者の心身の健康を損なうことがないよう注意する義務を負う**と解するのが相当であり、使用者に代わって労働者に対し業務上の**指導監督を行う権限を有する者は、使用者の右注意義務の内容に従って、その権限を行使すべき**である。

【4 うつ病予防⇒周囲が気づき、ブレーキをかける】

「うつ病」になりやすい人の特徴に、几帳面と熱中性があります。図３に示したように疲れていても、彼らは気づかずに仕事に没頭し、へばってしまいます。職場関係者や家族などが本人に「これ以上仕事をしますと、過労や病気になりますよ。ここでストップ、ストップ」と言い、気づきに導き、ブレーキをかけるのです。

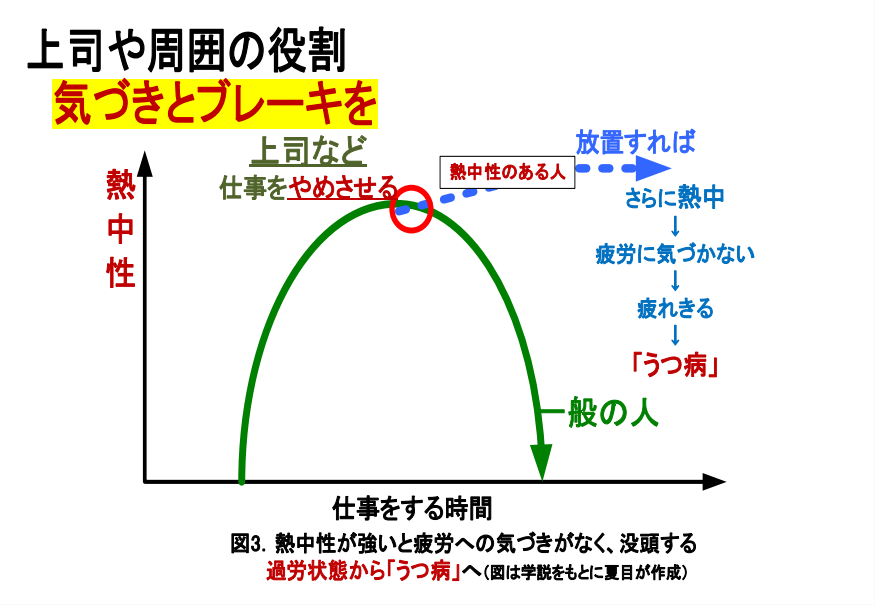
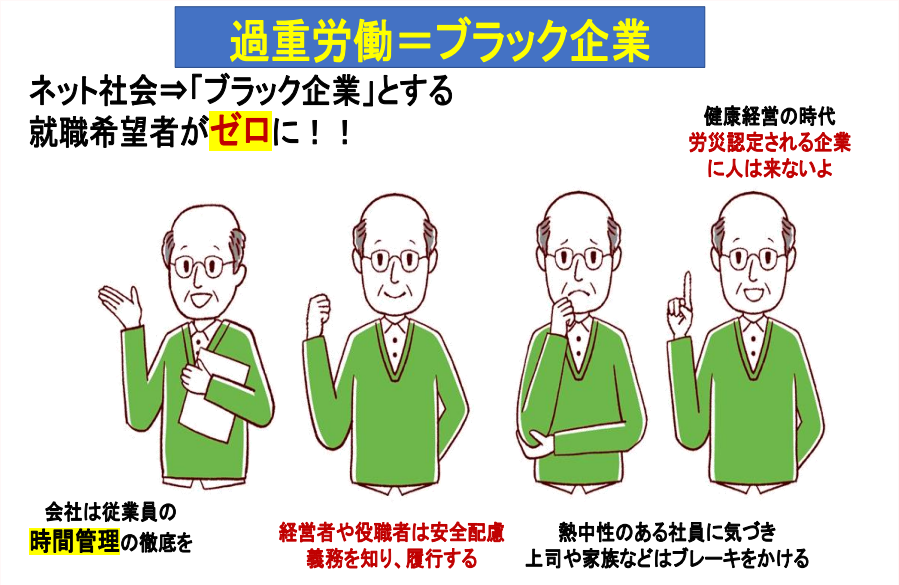


図3. 熱中性が強いと疲労への気づきがなく、没頭する過労状態から「うつ病」へ（図は学説をもとに夏目が作成）

まとめ



【シリーズ】トラックドライバーの健康

トラック運転者の振動ばく露について

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
人間工学研究グループ 部長 柴田延幸

柴田 延幸 Profile
平成９年に労働省産業医学総合研究所に入所、平成 31 年４月より現職。専門は人体振動、生体力学。主に、全身振動・手腕振動ばく露による生体影響に関する研究、振動障害防止のための防振手袋の高機能化に関する研究に従事。博士（工学）。

全身振動ばく露の健康影響

トラック運転者は、勤務時間中の大半を同じ座位姿勢を維持しながら全身に振動をばく露し続けています。特に長距離の運送に従事しているトラック運転者ともなると、数時間も連続して同じ座位姿勢を維持しながら全身振動にばく露し続けることになります。長時間にわたる全身振動ばく露を長期的に受けることは、腰痛、坐骨神経痛、椎間板ヘルニアなどの筋骨格系障害をはじめとして内臓下垂や消化器障害などの内臓機能障害の発症・進行の要因の一つとなることが知られています。過去の研究によれば、座位姿勢で全身振動にばく露している作業従事者は腰部に過度の負担が加わるために、同じく座位姿勢でも振動ばく露がない事務職のような作業従事者よりも腰痛などの脊柱関連障害の発症の危険性が２倍に高まると報告されています。したがって、全身振動を長時間かつ長期間にわたってばく露しているトラック運転者は、まさに上に述べたような健康障害発症の高い危険性にさらされていることになります。

振動ばく露量を減らす工夫

一般に陸運業で使用されるトラック等の車両は業務用車両であるため、このような業務用車両の座席は、乗り心地等が求められる一般的な乗用車用の座席とは異なり、座席自身の耐久性を重視して設計されています。この点を踏まえて、ここでは運転中の全身振動ばく露量を減らす工夫について述べます。尚、座位姿勢を長時間維持する必要があるトラック運転者が腰痛や坐骨神経痛、椎間板ヘルニアなどの筋骨格系障害にならないようにするための予防対策については、すでに「陸運と安全衛生」平成 31 年３月号で解説されているのでそちらをご覧ください。

まず、振動ばく露量を規定する主な量は、どのくらい大きな振動が体に伝わっているのかを表す振動加速度とどのくらい長く振動にばく露しているかを表す振動ばく露時間です。

体に伝わる振動の大きさ、すなわち振動加速度を減らすためには、座席の座面および背もたれと体の間にクッションのようなものを使用すると効果的です。クッションが柔らかすぎても硬すぎても伝わる振動の大きさを適切に減らしにくくなってしまうことに注意します。弾力性の異なる薄いクッションを複数重ねる方法も有効です。また、クッションを使用する際、体とクッションの接触面積が大きくなるように配置の仕方を工夫します。

振動にばく露する時間を減らすには、複数の運転者が搭乗するなどして（特に連続）運転時間を減らすことが一番良いのですが、実際にはなかなか難しいのではないでしょうか。そのような場合、「疲れた状態で運転する時間を減らす」と考えて、できるだけこまめに休憩をとるようにします。

全身振動ばく露と安全

近年、「長時間にわたる全身振動ばく露」と「つまずき・転倒」などの労働災害の関連性が指摘されるようになりました。全身振動ばく露に関連すると思われるつまずきや転倒は、長時間の運転の後、配達先等に到着して時間を置かずに荷役作業を開始しようとしたり、

配達先の事務所に向かおうとして走ったりするときに比較的よく起こるようです。著者が実際に行った実験では、長時間座位姿勢を維持して全身振動にばく露した後、被験者に立位姿勢でバランスの維持を行わせたところ、非振動ばく露の場合と比較して有意に立位姿勢でのバランスの阻害が見受けられました。また他の研究では、長時間座位姿勢を維持して全身振動にばく露した後、立位歩行をする際につま先が十分上がっていないためにつまずきやすくなったり、階段や縁石等の段差の昇降でバランスの阻害が見受けられたという報告もあります。

厚生労働省が策定した「陸上貨物運送業における荷役作業の安全対策ガイドライン」（平成 25 年 3 月 25 日付け基発第 0325 第 1 号）では、動作の反動、無理な動作による労働災害の防止対策の中で「荷役作業を行う前に準備運動を行うこと。特に長時間の貨物自動車の運転の後は、直ちに荷役作業を行わず、少なくとも数分間は立った姿勢で腰を伸ばすこと」と指導しています。これは腰痛の予防対策としてだけではなく、つまずき・転倒防止のための対策としても、日頃からぜひ取り組んでいただきたいものです。

都市部などの配達先では、敷地内に十分な駐車・荷役スペースがない場合、路肩に駐車して荷役作業を行う場合もあるかと思います。このような場合、道路交通法の改正もあり、駐車時間を短時間にとどめるために多くのトラック運転者たちは、駐車後直ちに荷役作業を開始しようとします。このような時こそ、「ほんの少しのこころと時間の余裕」を持つことで、トラック運転者の健康と安全は向上するのだということに気づいていただければと思います。

【陸災防会員特典のお知らせ】

安全衛生用品を割引にてご購入いただけます

陸災防では、このたび安全衛生用品メーカーの「ミドリ安全」及び「アトムワークス」の商品を会員事業場様向けに特別価格にてご購入いただけるサービスをご用意しました。

当記事下段バナー及び陸災防本部ホームページ下段掲載のバナー広告より販売サイトへアクセスできます。ぜひご活用ください。

［取扱商品例］

ミドリ安全.com

腰部保護ベルト	腰部保護ベルト(男性用)
 スーパーリリーフ（男女兼用） 販売価格: 6,000 円 ↓ 会員割引価格： 5,369 円	 らくようたい　ブラック 販売価格: 5,966 円 ↓ 会員割引価格： 5,369 円
安全用品の購入はコチラ ミドリ安全.com	

株式会社アトムワークス

背抜き手袋（天然ゴムタイプ）
 フィット感抜群で細かい作業から運搬作業まで、幅広い作業に対応出来ます。 タフレッド　３双組 販売価格: 702 円 ↓ 会員割引価格： 540 円
作業用品のことなら 株式会社アトムワークス

令和元年 10 月 16 日実施（8 月 1 日受付開始）

フォークリフト荷役技能検定のご案内

陸上貨物運送事業労働災害防止協会（陸災防）では、令和元年 10 月 16 日㈬、フォークリフト荷役技能検定試験を実施します。

この技能検定は、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。

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　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１）平成 29 年度以前に実施のフォークリフト荷役技能検定２級試験合格者及びフォークリフト認定１級制度実技試験合格者が対象となります。
フォークリフト認定１級制度実技試験合格者は、学科試験のみ受検できます。

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 2）平成 29 年度以前に実施のフォークリフト荷役技能検定２級試験一部合格者は、不合格となっている科目（学科又は実技）を受検できます。

検定日

検定日　令和元年 10 月 16 日㈬

受検申請期間

令和元年８月１日㈭～10 月７日㈪ 締切日消印有効

受検会場

開催地	1級	2級	2級（リーチ）	会場	会場住所
北海道	学科	学科	-	北海道トラック総合研修センター内	札幌市中央区南9条西1丁目1-10
岩手	学科	学科・実技	-	岩手県ﾄﾗｯｸ協会・水沢研修会館	胆沢郡金ヶ崎町西根北荒巻80-3
秋田	学科	学科・実技	-	秋田県トラック協会研修センター	秋田市寺内蛭根 1-15-20
福島	学科	学科・実技	-	福島県トラック研修センター	福島市飯坂町平野字若狭小屋32
埼玉	学科・実技	学科・実技	学科・実技	埼玉県トラック総合教育センター	深谷市黒田 2091-1
東京	学科	-	-	安全衛生総合会館14階 第1会議室	東京都港区芝5-35-2
静岡	学科	学科・実技	-	静岡県トラック協会研修センター	静岡市葵区北2092-2
愛知	学科・実技	学科・実技	学科・実技	中部トラック総合サー ビスセンター	みよし市福谷町西ノ洞 21 -127
愛媛	学科・実技	学科・実技	-	愛媛県トラック協会	松山市井門町1081-1
福岡	学科	学科・実技	-	福岡県トラック協会筑豊緊急物資輸送センター	福岡県飯塚市平恒 169 -1

※１級，２級の実技はカウンターバランスフォークリフト

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		荷役作業一般、関係法令及びフォークリフトの走行・荷役・力学についての知識（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、不具合箇所を指摘する。	100 点	
	（点検試験）	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。		200 点
	（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　・学科試験受験手数料　5,400 円（税込）
　　・実技試験受験手数料　27,000 円（税込）　合計　32,400 円
２級　・学科試験受験手数料　5,400 円（税込）
　　・実技試験受験手数料　21,600 円（税込）　合計　27,000 円
※お申し込み後のキャンセル料等については、当該検定の規定によります。

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、陸災防本部まで郵送又は FAX にてお送りください。

【１級受検申請書（PDF）】　【１級受検申請書（Excel）】
【２級受検申請書（PDF）】　【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（〒108-0014　港区芝 5-35-2 10F）
TEL 03-3455-3857　FAX 03-3453-7561
MAIL　ginou-kentei@rikusai.or.jp

【陸災防協賛の安全運動】

2019 年 春の全国交通安全運動

－令和元年５月 11 日～20 日の 10 日間実施－

５月 11 日㈯から 20 日㈪の 10 日間、内閣府、警察庁、厚生労働省、国土交通省、全日本トラック協会等関係団体の主催、当協会等関係 153 団体の協賛にて「2019 年 春の全国交通安全運動」が実施されます。

この交通安全運動では、次の４点を運動重点として、様々な活動が実施されます。

⑴　子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
⑵　自転車の安全利用の推進
⑶　全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
⑷　飲酒運転の根絶

また、５月 20 日㈪には「交通事故死ゼロを目指す日」が実施されます。

運動の詳細につきましては、次の URL からご覧ください。
https://www8.cao.go.jp/koutu/keihatsu/undou/2019_haru/youkou.html

ご希望の施設でフォークリフト検定を実施します

フォークリフト荷役技能検定２級 出張試験のご案内

陸上貨物運送事業労働災害防止協会（陸災防）では、平成 27 年度より、フォークリフト運転技能講習修了者等を対象として、より安全で正確かつ迅速なフォークリフトによる荷役作業を評価・認定し、労働災害の防止に寄与することを目的として、フォークリフト荷役技能検定を実施しています。

このたび、フォークリフト荷役技能検定を希望する企業のニーズに対応し、フォークリフト荷役技能検定の利便性を高め、同制度の一層の普及促進を図るため、フォークリフト荷役技能検定２級 出張試験（出張試験）を実施いたします。これまで、実施日、場所等の関係で技能検定を利用することが困難であった企業等からの申し込みをお待ちしています。

出張試験の概要

陸災防の運営スタッフ（審査員、事務職員）が、希望する企業等（以下「企業等」といいます。）の施設（試験会場）に出張し、企業等の受検者に検定２級試験を実施するものです。

なお、試験会場は、企業等の施設を原則としますが、自前で試験会場を用意できない場合は、最寄の陸災防支部の会場を借用し実施することも可能です。

実施要件

次のすべての要件を満たすこと。

１　点検試験及び運転試験に使用する最大積載荷重１トン～1.5 トンのカウンターバランスフォークリフト（トルコン車）を各１台、又は最大積載荷重１トン～1.5 トンのリーチフォークリフト（バッテリー車）を各１台用意できること

２　次に定める運転試験コース（障害物の設置含む）を設定できること

【カウンターバランス運転試験レイアウト】

【リーチ運転試験レイアウト】

なお、運転試験コースは、平坦で凹凸のない路面であること

３　積載荷重（500 kg）を用意できること

４　学科試験会場（会議室等）、審査員控室、集計室等試験実施に必要な施設を用意できること

５　出張試験受検予定者数が１回 10～20 人程度であること

上記人数を下回る場合若しくは上回る場合、又は試験科目免除者がいる場合は、別途協議

出張試験の流れ

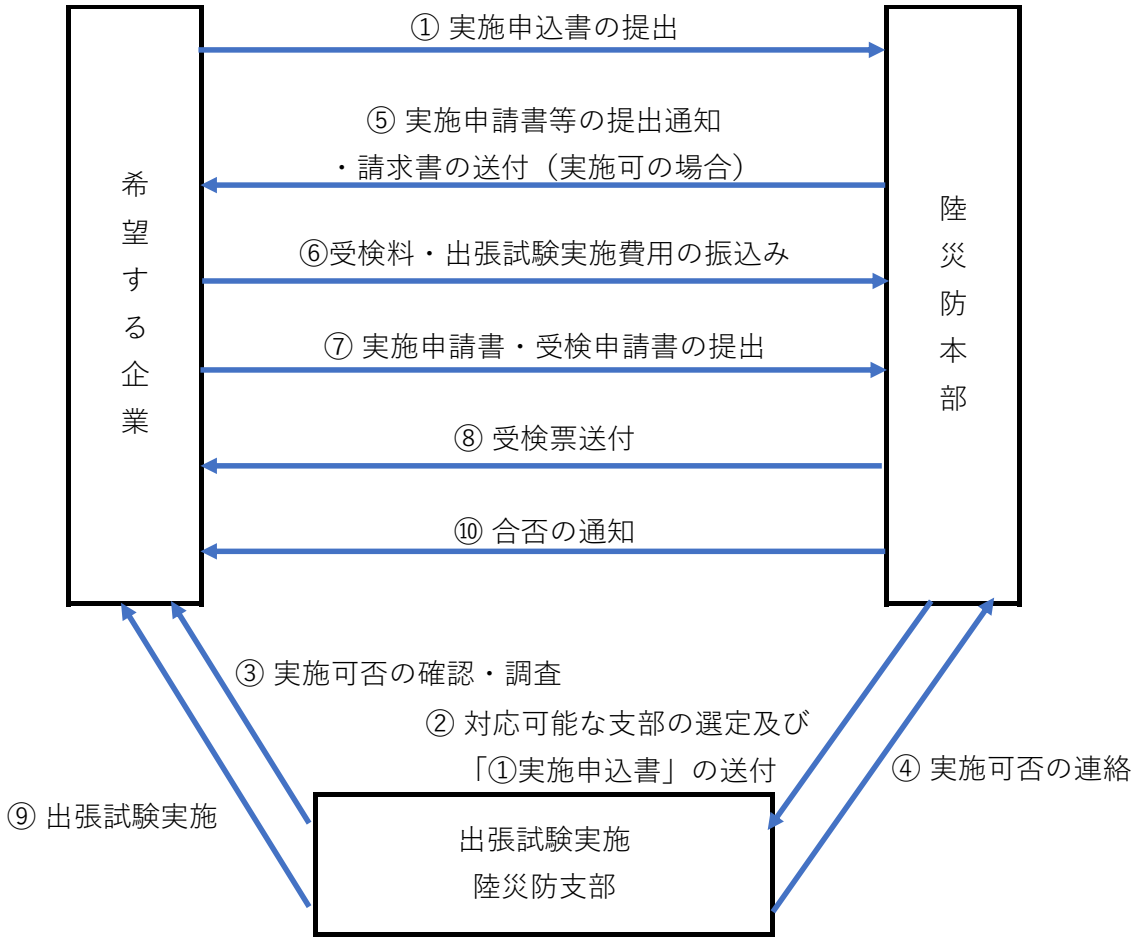


図　出張試験の流れ

１　実施申込み

企業等は、出張試験実施を希望する日の３か月前までに、出張試験実施申込書を陸災防本部に提出してください。（図①）

【出張試験実施申込書】

２　実施可否の確認

試験実施陸災防支部（企業等の最寄の試験を実施する陸災防支部）は、企業等が実施要件に該当するか否か確認するとともに、出張試験実施可能日について、日程調整します。（図②、③、④）

３　受検料・実施費用請求書送付

企業等が実施要件に該当し実施可能となった場合には、陸災防本部は、企業等に、実施申請書等の提出について通知するとともに、受検予定者分の受検料及び出張試験実施費用の請求書を送付します。（図⑤）

１　出張試験実施費用：50,000 円
　　但し、10 人を超える場合は、受検者１人当たり 5,000 円

２　受検料：フォークリフト荷役技能検定 12 条１項１号の金額

４ 受検料・実施費用等納付

企業等は、受検料及び出張試験実施費用を陸災防本部の指定口座に振り込んでください。（図⑥）

５ 実施申請及び受検申請書提出

企業等は、陸災防本部に振込証を添付した出張試験実施申請書及び受検者毎の受検申請書を陸災防本部にＦＡＸ又は郵送にて提出してください。（図⑦）

【出張試験実施申請書】

【受検申請書】

６ 受検票送付

陸災防本部は、企業等に、実施日のおおむね 2 週間前までに、受検票を送付します。（図⑧）

７ 出張試験実施

出張試験実施日に、試験実施陸災防支部から審査員、職員が企業等の施設（試験会場）に出張し、企業等の受検者に検定 2 級試験を実施します。

点検試験、運転試験の試験項目等は、次のとおりです。（図⑨）

【カウンターバランス作業開始前点検項目】　【リーチ作業開始前点検項目】

【カウンターバランス点検試験参考動画】　【リーチ点検試験参考動画】

【カウンターバランス運転操作手順】　【リーチ運転操作手順】

【カウンターバランス運転試験参考動画】　【リーチ運転試験参考動画】

８ 合格結果通知

出張試験実施日のおおむね 2 週間後に、陸災防本部は、企業等に出張試験に合格した者について合格通知書を送付します。（図⑩）

お申込み、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　担当 五十嵐・木下
〒108-0014　東京都港区芝 5-35-2　安全衛生総合会館 10 階
TEL 03-3455-3857　FAX 03-3453-7561
E-mail kinoshita&rikusai.or.jp（迷惑メール対策のため、&を@に変えてください。

【労働安全衛生総合研究所を取材】

働く人の安全に関する研究施設が一般公開されました

当広報誌にてロールボックスパレットの安全やトラックドライバーの健康について連載を執筆いただいております「独立行政法人 労働者健康安全機構　労働安全衛生総合研究所」の研究施設一般公開が４月 17 日（清瀬地区）及び４月 21 日（登戸地区）に開催されました。

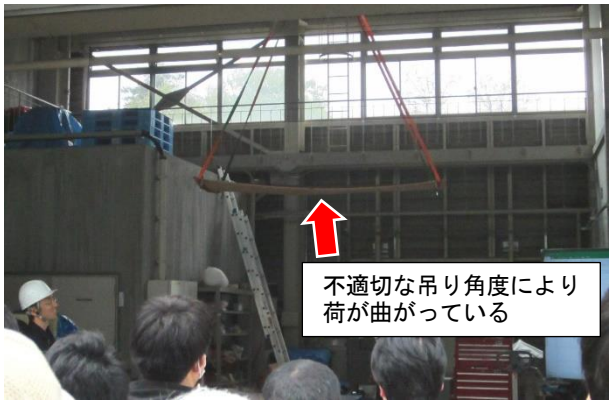
この一般公開は、研究所の活動を広めることを目的に毎年開催されております。

このたび東京都清瀬市の労働安全衛生総合研究所（清瀬地区）にて開催されました一般公開を取材しました。

平成 31 年度の一般公開は、８つの実験室公開と ４ つの展示が行われ、実験室公開では ４つの実験室にて実演実験を見学することができました。各実験室とも多くの見学者が集まり、実演実験が行われるとどよめきが起きる場面もありました。

一般公開は毎年同時期に開催されており、見学は無料です。来年の一般公開へ足を運ばれてはいかがでしょうか。

https://www.jniosh.johas.go.jp/announce/2019/open2019/index.html



実演実験「玉掛け作業の盲点」

実演実験「静電気の帯電・放電・着火実験」

実演実験「ガス溶断作業における爆発・火災の危険性」

【全国の支部職員が集まり会議を開催】

平成 31 年度(令和元年度)補助事業事務担当者事前調整会議 開催

平成 31 年４月 18 日㈭、19 日㈮ 陸災防は補助事業事務担当者事前調整会議を都内で開催しました。この会議は、平成 31 年度（令和元年度）事業計画（案）に係る全国支部事務局長・事務担当者会議を兼ねて開催しました。

また、18 日には個人情報管理研修及び登録技能講習等実務担当者研修を併せて行いました。

【連載Ⅱ】第 10 回 安全衛生管理体制の点検にお役立てください！

「陸上貨物運送事業労働災害防止規程」について

今回は、「クレーン等による作業」及び「コンベヤーによる作業」について説明します。

4 クレーン等による作業

(1) クレーン等の就業制限

クレーン等については、つり上げ荷重５トン以上のクレーンの運転の業務はクレーン・デリック運転士免許を有する者等、その種類、操作方法、つり上げ荷重に応じて、それぞれ必要な資格を有する者でなければ、その業務に就かせてはなりません。

それぞれの資格は、災防規程 53 条の表のとおりです。

クレーン等には、クレーン、移動式クレーン、デリック、エレベーター、建設用リフト、簡易リフトが含まれます。

クレーン・デリック運転士免許は、クレーン運転士とデリック運転士の免許を統合して 2006 年４月１日から新設された資格です。

旧クレーン運転士免許を有する者やクレーン運転に限定した資格を取得した者に対しては、「クレーン・デリック運転士免許（クレーン限定）」とされます。

また、床上で運転しかつ当該運転をする者がクレーンの走行とともに移動する方式のクレーン（つり上げ荷重５トン以上）の運転を対象とした資格として「クレーン・デリック運転士免許（床上運転式クレーン限定）」があります。

(2) 立入禁止

クレーン等でつり上げた荷は落下の危険があります。このため、労働者にクレーン等を用いて荷のつり上げを行わせるときは、つり上げた荷の下を立入禁止にし、労働者を立ち入らせないようにします。

(3) クレーン等の運転

クレーン等の運転では、「定格荷重を超える荷重をかけて使用しない。」「荷をつったままで運転する位置を離れない。」など安全の確保のために必要な事項を行わせなければなりません。

(4) 玉掛け作業の就業制限等

玉掛け技能講習を修了した者又は法令によりこれと同等の資格を有する者でなければ、つり上げ荷重１トン以上のクレーン等の玉掛け業務に就かせてはなりません。

つり上げ荷重が１トン未満のクレーン等の玉掛けの業務については、当該業務に係る特別教育を受けた者を就かせることができます。

また、２人以上の労働者で玉掛け作業を行わせるときは、当該作業の指揮を行う者を指名しなければなりません。

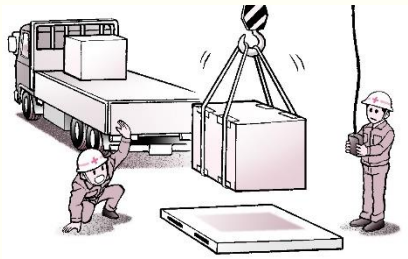
(5) スリング通し

労働者に荷を仮づりしてスリング通しを行わせるときは、台木、まくら等の用具を使用して作業させ、荷の下に手、足等を入れさせないようにしなければなりません。

スリングとは、荷物を吊るすつり索（ロープ、ベルト等）のことです。

(6) 運転の合図

労働者にクレーン等を用いて作業を行わせるときは、合図者を指名し、その者に、安全の確保のため必要な事項を守って、運転の合図を行わせなければなりません。



5 コンベヤーによる作業

(1) コンベヤーの作業

コンベヤーについては、安全の確保のために、「逸走防止装置」など必要な装置を備え、必要に応じ荷の落下防止措置を講じ、その使用に際しては、労働者に「通行のためコンベヤーをまたぐ必要があるときは、踏切橋等を設けること」などの必要な事項や点検を行わせなければなりません。

(2) 感電の防止

電動型の移動式コンベヤーの場合は、感電防止措置を行わなければなりません。

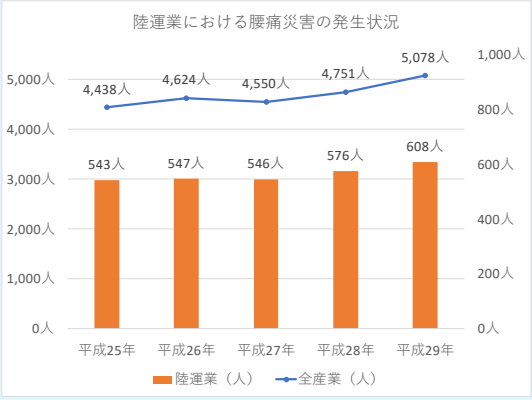
（次号に続く。）

安全管理士の着眼点 腰痛災害の発生防止に努めましょう！

安全管理士　中尾 陽

今回は、「陸運業における腰痛災害」に焦点を当てて見ることにします。

次のグラフは、厚生労働省から提供された腰痛災害の発生状況の推移を表しています。



ここでは、「職場のあんぜんサイト」に公開されている平成 27 年死傷災害データの内、陸運業におけるサンプルデータ（3,482 件）の中から抽出した 172 件について、その内容を見て、傾向を探ってみます。

災害の発生傾向

1　発生月について

4 月及び 7 月が 23 件ずつ発生しています。この 2 ヶ月で全体の 27%を占めています。

2　発生時間帯について

午前 7 時～正午までの時間帯に集中しており、56%も占めています。

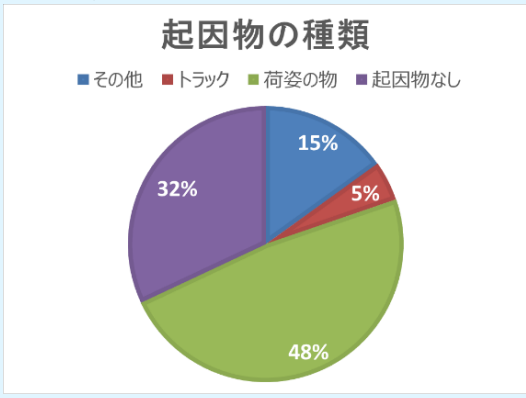
3　発生している事業場規模について

50 名未満の事業場での発生：65%

50 名以上の事業場での発生：35%

4　起因物の種類

荷姿の物が約半数を占めていますが、腰痛の場合には、起因物が不明な場合が多いのが特徴です。（32%）



5　作業時の姿勢及び状況

発生件数の数値的傾向だけでは、その作業状況や作業姿勢などが十分把握することが出来ないので、記載されている災害の発生状況を 1 件ごとにチェックしてみました。

物を持ち上げる行為の時に、78 件（45%）が発生しています。また、持ち上げるために前へ屈むという行為の時に 16 件（9%）発生していますのでこの 2 つの行為・姿勢が半数を占めています。

次に多いのが物を卸す（置く）という状況で 26 件（15%）となっています。また、捻る・捩じるという状況で 14 件（8%）となっています。姿勢や状況については、不明なものが多く、約 2 割がそのような報告となっています。

災害の発生を防止するためには

① 作業が集中する時期や時間帯を予測し、事前に安全衛生教育を実施して繰り返して注意喚起に努めます。

② 作業開始前にストレッチなどの準備体操の定着を図ります。

③ 起因物が不明な場合が多いので扱う荷物の重量がイメージ出来るように重量の明示を荷主と調整します。

④ 持ち上げる・前に屈む・捻るなどの作業姿勢において、悪い姿勢を理解させ、良い姿勢による作業を実践します。

⑤ 作業服などの保護具については、作業に適したものを使用します。（発汗吸収性や運動機能性の良い作業服の着用など）

「職場の腰痛予防対策指針」において、3 管理プラス 1 教育（作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育）を推進し、作業態様別の対策の実施することを求めています。

厚生労働省では、平成 31 年度腰痛予防等健康確保対策事業として腰痛予防対策講習会の開催が予定されていますので、会員事業者様におかれましても積極的に参加くださいますよう、お願いいたします。

陸運労災防止協会の表彰制度による小企業無災害記録事業場〔平成31年4月〕			
第3種（ 7年間）	・吉村急送有限会社本社営業所	三重県支部	

業種別労働災害発生状況（31 年速報）

平成 31 年 4 月 4 日現在

項目 / 業種	死亡						死傷					
	平成31年1月～3月［速報値］		平成30年1月～3月［速報値］		前年比較		平成31年1月～3月［速報値］		平成30年1月～3月［速報値］		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（%）	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	151	100.0	185	100.0	−34	−18.4	19,292	100.0	20,971	100.0	−1,679	−8.0
製造業	28	18.5	37	20.0	−9	−24.3	4,448	23.1	4,743	22.6	−295	−6.2
鉱業	3	2.0	0	0.0	3	−	44	0.2	38	0.2	6	15.8
建設業	56	37.1	63	34.1	−7	−11.1	2,453	12.7	2,470	11.8	−17	−0.7
交通運輸業	2	1.3	3	1.6	−1	−	560	2.9	717	3.4	−157	−21.9
陸上貨物運送事業	20	13.2	20	10.8	0	0.0	2,532	13.1	2,789	13.3	−257	−9.2
港湾荷役業	3	2.0	1	0.5	2	−	92	0.5	54	0.3	38	70.4
林業	4	2.6	11	5.9	−7	−63.6	260	1.3	290	1.4	−30	−10.3
農業、畜産・水産業	4	2.6	2	1.1	2	100.0	397	2.1	388	1.9	9	2.3
第三次産業	31	20.5	48	25.9	−17	−35.4	8,506	44.1	9,482	45.2	−976	−10.3

資料出所：厚生労働省

業種、事故の型別死亡災害発生状況（平成 31 年 1 月～3 月）

平成 31 年 4 月 4 日現在

業種 / 項目	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
全産業	151	48	4	11	11	21	24	25	0	7
製造業	28	5	0	1	2	5	13	1	0	1
建設業	56	24	2	4	8	6	4	5	0	3
交通運輸業	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0
その他	45	15	2	3	0	10	6	8	0	1
陸上貨物運送事業	20	3	0	3	1	0	1	10	0	2
同上対前年増減	0	−2	0	1	−1	−2	0	3	0	1

業種、事故の型別死傷災害発生状況（平成 31 年 1 月～3 月）

平成 31 年 4 月 4 日現在

業種 / 項目	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
陸上貨物運送事業	2,532	761	489	199	124	78	119	242	118	0	363	39
同上対前年増減	−257	−22	−197	14	−8	0	0	−9	−31	−2	8	−10

(注) 上記２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
詳細は、陸災防ホームページ http://www.rikusai.or.jp に掲載

第 55 回全国陸運労災防止大会のご案内

全国から会員事業場が一堂に会し、①労働災害防止の意識の高揚を図り、その決意を新たにするとともに、②労働災害防止の取組について学ぶために、毎年、「全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会」を開催しています。本年の大会は、11 月 7 日（木）滋賀県大津市「大津市民会館」にて開催いたします。

大会への参加お申し込みは各都道府県支部へお願い申し上げます。

第 55 回全国陸上貨物運送事業労働災害防止大会

開催日時　令和元年 11 月 7 日（木）13:30

会場　**大津市民会館（滋賀県大津市）**

大津市 琵琶湖

【安全ＤＶＤビデオのご案内】

陸災防 DVD ビデオのご案内

～ 複数枚購入で割引 ～

【フォークリフト安全教育 DVD①】

「フォークリフトによる安全な荷役運搬作業」

フォークリフトによる荷役運搬作業について、安全な運転方法を映像とナレーションで示すことにより、より安全な操作を確認できます。

また、厚生労働省が示す「フォークリフト運転業務従事者安全衛生教育」を実施するときの補助教材としての活用いただけます。

約 23 分　10,800 円（税込）

【フォークリフト安全教育 DVD②】

「フォークリフトの作業開始前点検の進め方」

「労働安全衛生規則第 151 条の 25（点検）」により定められているフォークリフトの作業開始前点検を実際の点検の様子を映した映像とナレーションにより分かりやすく紹介しています。

約 26 分　10,800 円（税込）

【はい作業安全教育 DVD】

「はい作業の安全」

- ■ 災害発生の仕組み
- ■ はい作業の基本
- ■ 荷役運搬機械によるはい付け はい崩しの安全作業
- ■ 異常発見時の措置

約 21 分　10,800 円（税込）

複数枚購入割引のご案内

3 枚以上のご注文で 20%OFF!!

2 枚のご注文で 10%OFF!（19,440 円）

DVD の組み合わせは自由です!

陸災防 DVDビデオ申込書

申込年月日	年　月　日	
申込者名（請求先）		
所在地及び担当者名	〒 ☎ FAX	
品名		数量
□はい作業の安全		
□フォークリフトの作業開始前点検の進め方		
□フォークリフトによる安全な荷役運搬作業		
お支払い方法	□前払い　□代金引換	
【通信欄】 商品発送先等が異なる場合の住所・電話番号等		

お支払い方法は、前払い又は代金引換とさせていただきます。

下記番号へFAXにてお申込みください。当協会から発送料込みの総合計額等をご連絡いたします。

FAX 03-3453-7561

広報誌をお届けします(無料)!

陸災防広報誌をＥメールでお届けします。
ご登録は、陸災防ホームページからの登録またはファックスするだけです。

FAX 登録方法

STEP1 次の登録申込書に必要事項をご記入ください。

STEP2 申込書をこのまま FAX してください(FAX 番号 03-3453-7561)。

陸災防の広報誌 お届け先 **登録申込書** ▷▷▷ FAX ０３－３４５３－７５６１

事業場名または **個人名**			
都道府県		**陸災防 会員の別**	□会員 □非会員 （賛助会員含む）
電話番号		**ＦＡＸ番号**	
メールアドレス			

（注） 次の URL から「陸運と安全衛生」配信規約をご覧ください。https://fofa.jp/rikusai/a.p/101/
登録完了のメールをお送ります。もし、届かない場合は下記の「お問い合せ先」までご連絡ください。
お申込みいただいたメールアドレス等の情報は、広報誌や陸災防からの情報をご提供する目的のみに利用させていただきます。なお、会員の確認等のため、陸災防支部に登録情報を提供することがあります。

広報誌のご案内

お役立ち 安全衛生情報をお届けします

陸上貨物運送事業労働災害防止協会（陸災防）の広報誌

「陸運と安全衛生」のご案内

お届けする広報誌の内容

- 陸災防の広報誌「陸運と安全衛生」を毎月 10 日にお届けします。
  陸災防会員事業場の安全衛生活動内容の紹介、安全管理士の安全コラムなどを掲載しています。
- 安全と健康に関する様々な情報（厚生労働省情報など）をお届けします。
- 検定、研修会、講座の開催をご案内します。

このサービスは、陸災防の広報誌「陸運と安全衛生」をＥメールにてお届けするものです。登録料、購読料などは不要です。
ご登録いただいていない皆様、安全衛生情報源としてぜひご活用ください。
また、ご登録済みの方は、同僚、取引先の皆様へ広報誌をご紹介ください。

お問い合わせ先

陸上貨物運送事業労働災害防止協会 本部 総務部 広報課
TEL 03-3455-3857 FAX 03-3453-7561