



慣れた道ほど 危険が潜む 一步先読む 予知運転

陸災防「令和3年度 安全衛生標語」交通部門優秀作品



令和3年9月 No.627

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)

○ わが社の災防活動 有限会社浜辺運送 …(1)～(2)	○ 業務実績評価委員会を開催しました ……(23)
○ 令和3年上半期における労働災害の発生状況(3)～(5)	○ 令和3年秋の全国交通安全運動のご紹介 ……(23)
○ RIKMS(リクムス)を改正しました ……(6)	○ 連載 マコマコ博士のメンタルヘルス2021(24)～(25)
○ 令和3年度全国労働衛生週間を迎えるに当たって (7)	○ 連載 解説!「労働災害の『事故の型・起因物』」(26)
○ 全国労働衛生週間のご紹介 ……(8)	○ 連載 災害事例に学ぶ「労働安全衛生関係法令」(27)
○ 職場の健康診断実施強化月間のご紹介 ……(8)	○ 荷役災防担当者教育講習会(荷主向け)のご案内 ……(28)
○ 陸運業における腰痛予防対策について (9)～(13)	○ 高齢労働者に配慮した陸運業のための 労働災害防止防止対策セミナーのご案内 ……(29)
○ 短期連載「陸災防労働災害事例生成ツール」 活用編②「フォークリフトによる事故」 事例作成 ……(14)～(17)	○ 災害事例とその対策(健康) ……(30)
○ 各都道府県フォークリフト競技大会上位者のご紹介 ……(18)～(19)	○ [厚労省]「STOP!熱中症 ケルワークキャンペーン」実施中!(31)
○ 全国フォークリフト運転競技大会優勝 者からのアドバイス ……(20)～(21)	○ [厚労省]「『見える』安全活動コンクール」を実施中 (31)
○ フォークリフト荷役技能検定のご案内 ……(22)	○ [中災防]熱中症対策セツトのお知らせ ……(32)～(33)
○ 小企業無災害記録表彰 ……(23)	○ 労働災害発生状況(令和3年速報) ……(34)～(35)
	○ 第57回全国陸災防大会 in 熊本のご案内 ……(35)

令和2年度安全衛生表彰「優良賞」受賞事業場

ゆとりある運転と5Sによる無事故・無災害

有限会社 浜辺運送 (熊本県支部)

はじめに

「令和2年度陸災防安全衛生表彰」において、「優良賞」という荣誉ある賞を賜り、誠にありがとうございました。これもひとえに、陸上貨物運送事業労働災害防止協会熊本県支部様、熊本県トラック協会、並びに関係各社、団体様のご支援ご指導のおかげと、社員一同、心より深く感謝申し上げます。

わが社は熊本県上天草市姫戸町にて、昭和37年4月に一般貨物自動車運送業の許可をいただき、平成4年5月に有限会社となり、平成25年9月には熊本県天草市志柿町に本社営業所を移転し、現在に至っています(写真1・2)。

大手宅配業者の協力会社として、車両数は大型ウイング車10台以下ですが、「365日」交代勤務により業務を行っています。



写真1 上天草市 姫戸本社事務所



写真2 天草市 本社営業所

安全への取組

(1)荷主様との会議

- 大手宅配業者・協力会社合同の安全会議
- ・春の全国交通安全運動に合わせた交通安全事故ゼロ運動安全会議
- ・中元繁忙期事故防止安全会議
- ・秋の全国交通安全運動に合わせた交通安全事故ゼロ運動安全会議
- ・年末繁忙期事故防止安全会議

毎年4回、事故事例の検証説明、また、事故ゼロ運動における要望事項、スライドによる他社の安全対策発表に参加し、全従業員への周知徹底を行っています。

(2)社内会議

毎月の安全会議で、テーマを決めて協議

し、ドライバー各自には毎月特に注意する点を発表してもらい、ヒヤリハットの発表を加えた意見交換を行っています。主に、子ども（コ）・自転車（ジ）・老人（ロ）・オートバイ（オ）（「コジロオ君」）との事故を発生させないための危険予測、確認や事故発生事例について協議します。

(3)社内教育

トラック協会天草支部の適性診断器による運転適性診断を実施し、各自の診断結果について、特に注意する事項を確認し、徹底した安全指導を実施しています。また、交通安全ビデオを利用し、ヒヤリハットをまじえたミーティングを行い、事故災害にあわないよう教育しています（写真3）。



写真3 交通安全ビデオ教育

(4)作業等の安全対策

荷物の積卸し作業では、主にロールボックスパレット（以下「RBP」という。）を利用しているので、RBPの移動は片手引きはしない、後ろ向きでの移動はしないよう徹底しています。

トラック荷台では、RBPはラッシングベルトやラッシングバーを利用し、中間のRBPもラッシングベルトで固定するよう徹底し、全車輻にRBP落下防止のためのストッパーを設置しています。また、RBPの積卸しには、必ず複数名での作業を徹底して、一人での作業は実施しません。

また、多発するバック事故を撲滅するため、バック時には誘導員を配置するか、ドライバーが降車し、危険箇所の有無を確認して、車両の後方安全確認を徹底するなどして、わが社の労働災害防止活動を実施しています。

安全スローガンと5S運動

(有)浜辺運送 安全スローガン

＋ ゆとりある運転・作業の実施

わが社の「ゆとりある運転と作業」とは、

- ①時間的余裕をもち、早めの行動をしよう。
- ②先を急いで危険な運転、作業は事故発生のリスクが大きくなるのでやめよう。
- ③加速、減速を少なくし、「エコドライブ」を実践し、先急ぎ運転の防止により、労働災害防止、交通事故防止に努めよう。

この安全スローガンを日々実践し、労働災害ゼロ、交通事故ゼロを目指します。

そして、労働災害防止の基本となる「5S運動」(1)整理・(2)整頓・(3)清掃・(4)清潔・(5)躰を徹底し、さらに、現在はウイルス感染予防のため、5S+1S（消毒）+1M（マスク）+1T（体温）を行い、感染防止対策を強化した安全衛生に努め、コンプライアンスを遵守して、この度の受賞を糧に更なる努力を続けてまいります（写真4・5）。



写真4 安全スローガン・運転適性診断



写真5 対面点呼・感染対策

おわりに

陸上貨物運送事業労働災害防止協会様をはじめ、トラック協会様、関係各位の皆様方には、今後ともご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。ありがとうございました。

令和3年 上半期における 労働災害の発生状況について

死亡者数、死傷者数共に前年同期より増加。下半期に向けた一層の取組が重要

令和3年1～6月期における陸運業の労働災害発生状況は、

死傷災害 6,907人（対前年同期比 +556人 8.8%増加）
死亡災害 43人（対前年同期比 +10人 30.3%増加）

となり、昨年同期と比べ死亡災害、そして死傷災害共に増加となっています。

陸運業における死傷災害発生状況（1～6月期速報値）

平成29年以降の各年の1～6月期（速報値）の死傷災害発生状況は、表1のとおりです。

表1 陸運業における死傷災害の発生状況（1～6月期速報値）

年	死傷者数	対29年比
平成29年	5,901人	100.0%
平成30年	6,368人	107.9%
令和元年	6,054人	102.6%
令和2年	6,351人	107.6%
令和3年	6,907人	108.8%

※対29年比とは、第13次労働災害防止計画の基準年である平成29年との比較です。（表3の死亡災害も同じ。）

このように、令和3年は昨年よりも556人上回っており、平成29年と比べて1,006人も多く、災害が減少している状況にはありません。

加えて、一昨年から陸運業における死傷災害の件数を下回っている建設業の状況を見てみると、

死傷災害（建設業）6,345人（対前年同期比 494人 8.4%増加）

となっており、陸運業よりも562人下回っています。平成30年に建設業は陸運業の死傷災害件数を下回り、初めて順位が逆転しましたが同年以降その状況が継続しています。

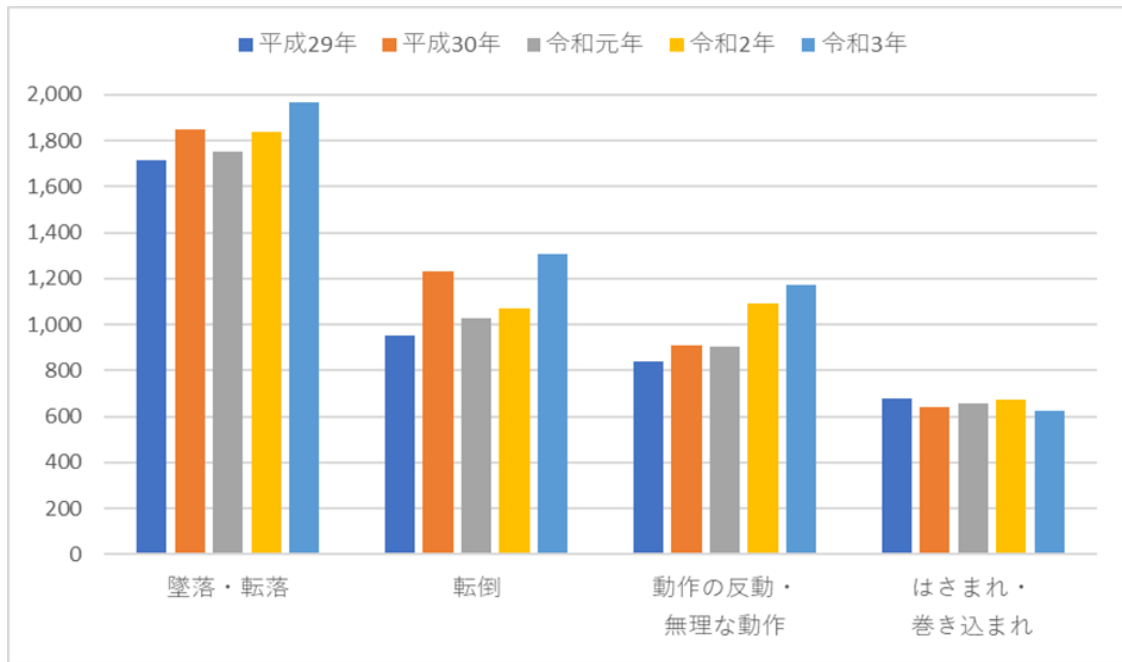
次に事故の型別の状況を見てみます。陸運業において多くの死傷災害が発生している「墜落・転落」、「転倒」、「動作の反動・無理な動作」及び「はさまれ・巻き込まれ」の上位4つの事故の型別の発生状況は、表2、図1のとおりとなっています。

「墜落・転落」、「動作の反動・無理な動作」については、前年同期に比べ、それぞれ126人、80人の増加となっており、憂慮すべき状況が続いています。また、今年、特に注目すべき点としては、「転倒」の増加です。前年比237人（22.1%増）と著しい増加となっています。一方「はさまれ・巻き込まれ」については、令和元年、2年と増加傾向にありましたが、令和3年は前年比46人（6.8%減）の減少に転じています。

表2 陸運業における事故の型別死傷災害の発生状況（1～6月期速報値）

年	墜落・転落	転倒	動作の反動・無理な動作	はさまれ・巻き込まれ
平成29年	1,716人	954人	839人	676人
平成30年	1,850人	1,233人	910人	639人
令和元年	1,753人	1,025人	904人	655人
令和2年	1,839人	1,070人	1,090人	673人
令和3年	1,965人	1,307人	1,170人	627人

図1 陸運業における事故の型別死傷災害の推移（1～6月期速報値）



陸運業における死亡災害発生状況（1～6月期速報値）

次に、平成29年以降各年の1～6月期（速報値）の死亡災害発生状況は、表3のとおりです。

表3 陸運業における死亡災害の発生状況（1～6月期速報値）

年	死亡者数	対29年比	各年確定値
平成29年	47人	100.0%	137人
平成30年	40人	85.1%	102人
令和元年	37人	78.7%	101人
令和2年	33人	70.2%	87人
令和3年	43人	91.5%	—

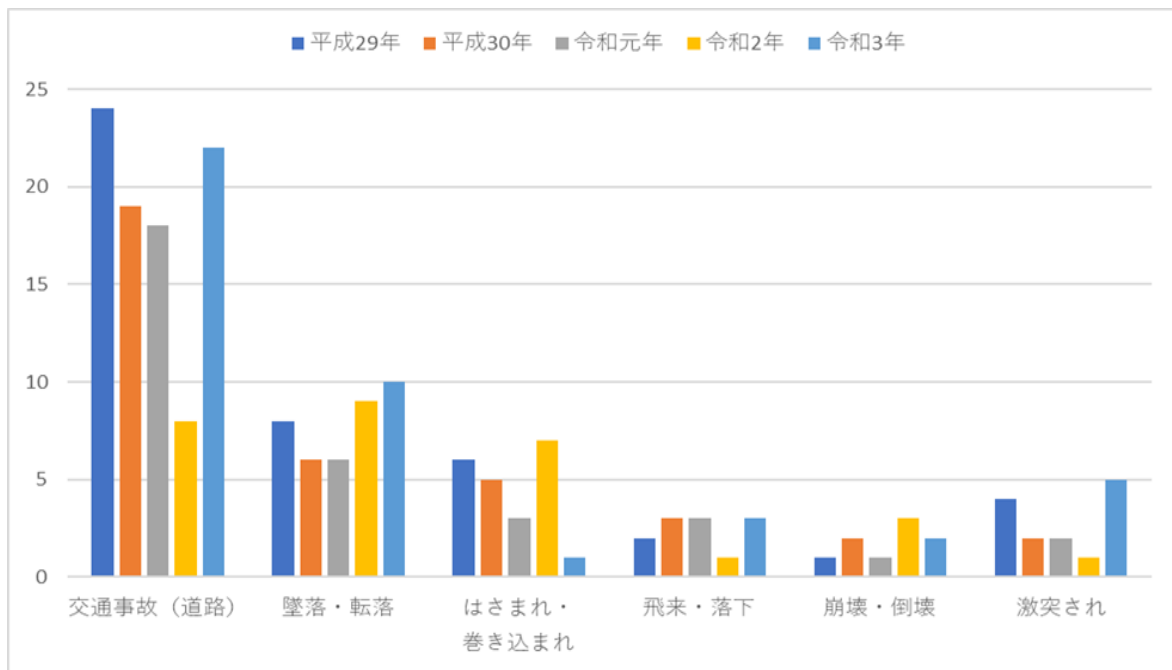
このように、毎年前年同期の死亡者数を下回っていましたが、本年は昨年甚至比10人の増加となり、昨年過去最少を記録した死亡災害は増加に転じています。

死亡災害が多く発生している主要な事故の型別の推移は表4、図2のとおりです。

表4 陸運業における事故の型別死亡災害の発生状況（1～6月期速報値）

年	交通事故 (道路)	墜落・ 転落	はさまれ・ 巻き込まれ	飛来・ 落下	崩壊・ 倒壊	激突され
平成29年	24人	8人	6人	2人	1人	4人
平成30年	19人	6人	5人	3人	2人	2人
令和元年	18人	6人	3人	3人	1人	2人
令和2年	8人	9人	7人	1人	3人	1人
令和3年	22人	10人	1人	3人	2人	5人

図2 陸運業における事故の型別死亡災害の推移（1～6月期速報値）



昨年大幅な減少となった「交通事故（道路）」ですが、前年比14人の大幅な増加となりました。死亡災害の半数以上を占めており、死亡災害増加の一番の要因となっています。

また、死傷災害で最も多い「墜落・転落」については、死亡災害でも2番目に多い災害となっており、前年から1人増加し10人を記録しています。その発生状況を見ますと、荷の上で作業している際の事故が多く、

- ・荷台に積んでいたパレット上での作業を終えて、降りる際に転落した
- ・フレコンバック上で作業中に墜落した

といった災害が発生しています。

また、荷物の固定及びシートで覆う作業中の事故も多く、

- ・荷物をシートで固定する際に荷台から転落した
- ・トラック走行中にシートが剥がれたので、路肩で修正していた際に荷台から転落した
- ・荷物を脚立に登り固縛していたところ転落した

といった災害も報告されています。

労働災害防止に向けた活動により一層お取り組みください

令和3年上半期の労働災害の発生状況を見ますと、昨年に比べ死亡災害、死傷災害共に増加していることから、下半期に向けた一層の取組が重要になっています。

新型コロナウイルス感染症による影響で荷動きの状況にも不透明感が続いておりますが、死傷災害の増加傾向に歯止めがかかるよう、当協会では全国での安全講習会の実施、個別指導を通じ、労働災害防止活動に一層取り組んでまいります。会員事業場の皆さまにおかれましても、労働災害の防止に向け、職場における安全点検の実施、安全意識の高揚等、対策を講じていきたいと思います。

【陸災防の労働安全衛生マネジメントシステム】

RIKMS（リクムス）を改正しました

陸災防では、「労働安全衛生マネジメントシステムに関する指針」（厚生労働省告示）が令和元年7月1日に改正されたことに伴い、「実態調査検討専門委員会」の検討結果を受けて、令和3年9月にRIKMS（リクムス）を改正しましたので、その概要を解説します。

RIKMSとは

RIKMSとは、陸災防が平成14年5月に制定した「陸運業における労働安全衛生マネジメントシステムガイドライン」のことで、平成19年11月にも改正されています。陸上の「RIK」とマネジメントの「M」と、システムの「S」を取って、RIKMSと呼んでいます。その内容は、貨物の積卸し作業場や道路上における緊急事態への対応を求めているなど、陸運業に特有の作業も対象になっていることが特徴です。

主な改正点は、次のとおりです。

複数の事業場を併せて実施することが可能に

RIKMSに従って行う措置を実施する単位として、これまでは法人が同一であっても、事業場が別であれば、個別にしか実施できませんでした。今回の改正では、様々な業態・形態においてRIKMSが導入されることを想定し、法人が同一である複数の事業場を併せて一の単位とすることができることにしました。

【改正前】

本社営業所A

営業所B

個別にRIKMSの実施が必要

【改正後】

本社営業所A

営業所B

一つの単位としてRIKMSの実施が可能

そして、同一法人の複数の事業場を一の単位としてRIKMSを運用する場合には、当該運用の単位全体を統括管理する者を配置することが必要であることから、当該者をシステム各級管理者として位置付けるものとしました。

それぞれの役割、責任及び権限についても、次の例のように定める必要があります。

【安全衛生計画における役割と責任（例）】

	事業者	主任システム管理者	システム管理者
本社営業所A	承認	計画の策定	策定作業の補助
営業所B	—	—	策定作業の補助

また、RIKMSの運用の単位を文書に明確に定めることとしました。これについては、各企業で作成する「労働安全衛生マネジメントシステム文書管理規程」などに、本社営業所Aと営業所Bが一の単位としてRIKMSを運用する旨、記載する必要があります。

化学物質によるリスクアセスメント等の追加

労働安全衛生法が平成26年に改正され、化学物質等によるリスクアセスメント等が義務化されたことを踏まえて、当該リスクアセスメントの調査手順及び必要な措置の決定に当たっては、「化学物質等による危険性又は有害性等の調査等に関する指針」（厚生労働省公示）に従うことを追加しました。

健康の保持増進のための活動等の追加

近年、労働者の心身の健康の確保・増進の重要性が高まっていることから、安全衛生計画に含める事項として、健康の保持増進のための活動の実施に関する事項並びに健康教育の内容及び実施時期に関する事項を追加しました。

健康の保持増進のための活動には、職場体操、ストレッチ、腰痛予防体操、ウォーキング、メンタルヘルスケア等の取組があります。

また、健康教育には、生活習慣病予防、感染症予防、禁煙、メンタルヘルス等に係る教育があります。

■改正したRIKMSの全文については、次のURLからご覧ください。

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

令和3年度全国労働衛生週間を迎えるに当たって

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課長 高倉 俊二

今年は、昨年来の新型コロナウイルス感染症の流行により、職場における感染症対策の重要性は依然として高い状況が続いています。

厚生労働省では、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りつつ業務を継続していただくため、「取組の5つのポイント」や「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」をお示しした上で、労使が一体となって職場の実態に即した新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策に取り組んでいただくよう協力依頼をしてきたところです。

関係者の皆様にはそれぞれの職場において拡大防止に取り組んでいただいていること深く感謝するとともに、引き続き、取組の徹底をお願いいたします。

令和3年度全国労働衛生週間は、10月1日から7日までの1週間にわたって行われます。昭和25年の第1回実施以来、今年で第72回を迎える全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところです。

労働者の健康をめぐる状況については、脳・心臓疾患、精神障害の労災認定件数は、令和2年度には802件と、ここ数年は減少傾向がみられていません。また、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えています。このような状況の中、過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、長時間労働による健康障害の防止対策及びメンタルヘルス対策の推進が必要です。

また、新型コロナウイルス感染症のり患による休業4日以上労働災害は、令和2年に6,000件以上発生しており、事業場で留意すべき「取組の5つのポイント」をはじめとする、職場の実態に即した感染予防対策の徹

底と継続が必要です。

さらに、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりや労働災害予防の観点から、すべての労働者が健康づくりを推進していくことが求められており、エイジフレンドリーガイドラインや事業場における労働者の健康保持増進の指針に基づき、事業場をあげての健康づくり等の取組を推進していくこととしています。

病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立支援については、企業の意識改革や地域における支援体制の強化、治療と仕事の両立を社会的にサポートする仕組みの整備等に着実に取り組んでまいります。

さらに、化学物質対策については、関係法令に基づく取組の徹底等を図るとともに、各事業場におけるリスクアセスメント及びその結果に基づくリスク低減対策の実施を促進していくこととしています。また、建築物等の解体・改修工事における石綿ばく露防止対策の徹底及びこれらの対策の実施に対する発注者による配慮の推進に取り組んでまいります。

今年度の全国労働衛生週間は、労使がともに事業場の労働衛生への意識を高め、一層の活動促進を目指すために「向き合おう！ 心とからだの健康管理」をスローガンとしました。また、本週間期間中に職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止への取組の強化を図る事業場が活用しやすいよう、「うつらぬうつさぬルールとともに みんなで守る健康職場」を副スローガンとして呼び掛けることとしています。

各事業場におかれては、これを機に、上記の重点的に取り組むべき事項を含めて、職場の労働衛生対策についての総点検を行っていただくとともに、改めて感染拡大防止対策の徹底を図りつつ、自主的な労働衛生活動の定着のための様々な取組を進めていただくようお願いします。



【厚生労働省からのお知らせ】

全国労働衛生週間	期 間	10月1日～7日
	準備期間	9月1日～30日

向き合おう！ ころとからだの 健康管理

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に昭和25年から毎年実施しているもので、今年で72回目になります。毎年9月1日から30日までを準備期間、10月1日から7日までを本週間とし、この間、各職場で職場巡視やスローガン「向き合おう！ ころとからだの 健康管理」の掲示、労働衛生に関する講習会・見学会の開催など、さまざまな取組を展開します。

全国労働衛生週間を活用し、過労死等の防止を含めた長時間労働による健康障害の防止対策やメンタルヘルス対策の推進、事業場で留意すべき「取組の5つのポイント」をはじめ職場における新型コロナウイルス感染症の予防対策の推進、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立支援をサポートする仕組みを整備します。また、化学物質対策では、特定化学物質障害予防規則、石綿障害予防規則などの関係法令に基づく取り組みの徹底を図るとともに、各事業場におけるリスクアセスメントとその結果に基づくリスク低減対策の実施を促進していきます。

詳しくは次のURLをご覧ください（厚生労働省ホームページ）。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_19768.html

職場の健康診断実施強化月間	期 間	9月1日～30日
---------------	-----	----------

職場の健康診断実施強化月間は、労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断の実施、その結果についての医師の意見聴取及びその意見を踏まえた就業上の措置の実施について、事業者の皆様に変更して徹底していただくことを促すため、厚生労働省が平成25年度より全国労働衛生週間準備期間である毎年9月に集中的・重点的な指導を実施しているものです。令和3年度強化月間の重点事項は以下のとおりです。

- (1)健康診断及び事後措置等の実施の徹底
- (2)健康診断結果の記録の保存の徹底
- (3)一般健康診断結果に基づく必要な労働者に対する医師又は保健師による保健指導の実施
- (4)新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた労働安全衛生法等に基づく健康診断の実施に係る対応
- (5)高齢者の医療の確保に関する法律に基づく医療保険者が行う特定健康診査・保健指導との連携
- (6)「特定健康診査等の実施に関する協力依頼について」に基づく定期健康診断のうち特定健康診査に相当する項目の結果の医療保険者への提供等
- (7)「地域産業保健センター事業の支援対象に関する取扱いについて」を踏まえた小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用

事業者の皆様におかれましては、自身の事業場における健康診断の実施状況等を改めてご確認いただき、適切な実施にご協力くださいますようお願いいたします。

詳しくは次のURLをご覧ください（厚生労働省ホームページ）。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_20331.html

陸運業における腰痛予防対策について

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課
主任中央労働衛生専門官 構 健一

1 はじめに

陸上貨物運送業では、腰痛が多く発生しています。同じ年齢層で他の産業と比較すると、40歳代前半まででは、発生率が4倍から6.6倍にもものぼります。業務上腰痛としての届出のうち4分の1は、概ね1か月以上の休業見込みとなっており、従業員はもちろんのこと、会社にとっても業務運営や人材確保に支障を生じます。

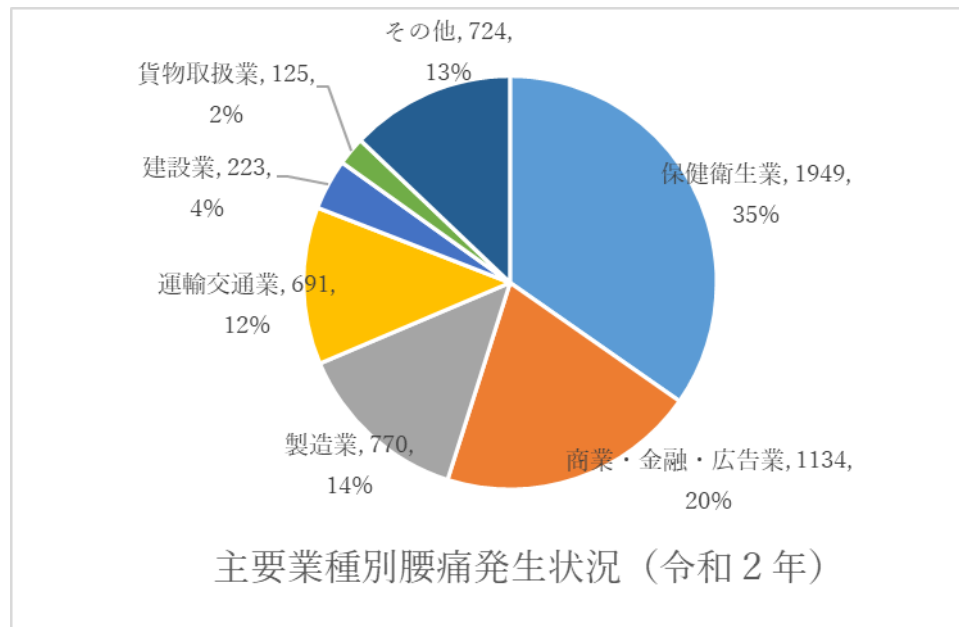
腰痛予防のための対策は、転倒災害防止にもつながるものであり、高年齢労働者や様々な体格の人々にとって身体への負荷を軽くするものでもあります。腰痛は、複数の要因により発症することを考えると、事業場の状況を踏まえて管理者が対策を講ずることに加えて、作業員自身に荷物の正しい取扱い方法などをよく理解してもらう労働衛生教育を充実させることで、効果的な予防が期待できます。

各事業場で腰痛予防に取り組むに先立ち、陸運業に特化した災害分析をみてみましょう。

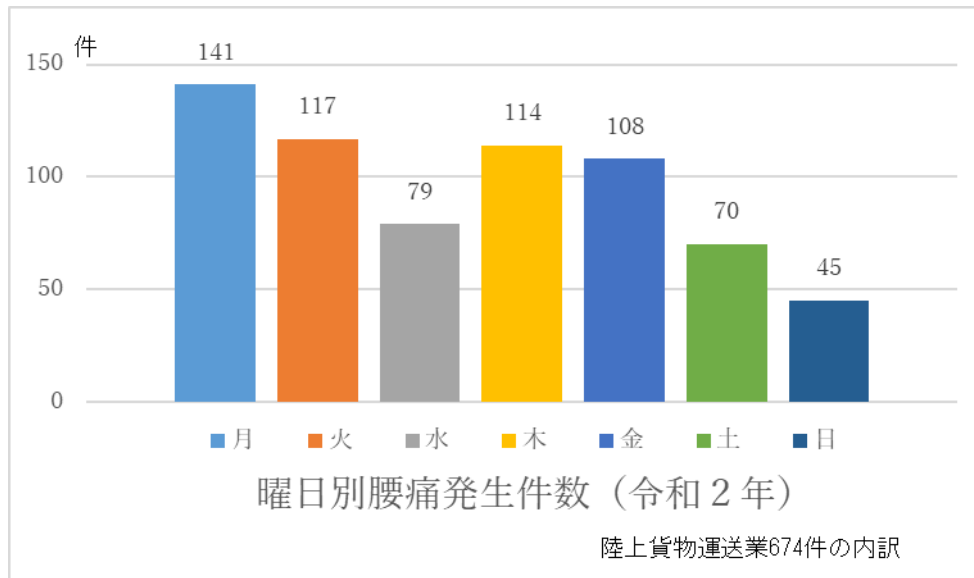
2 腰痛災害の発生状況

厚生労働省「業務上疾病調」によれば、令和2年（2019年）における業務上疾病（休業4日以上）の発生件数は、15,038件となっており、そのうち腰痛は5,616件（非災害性を含む）となっています。

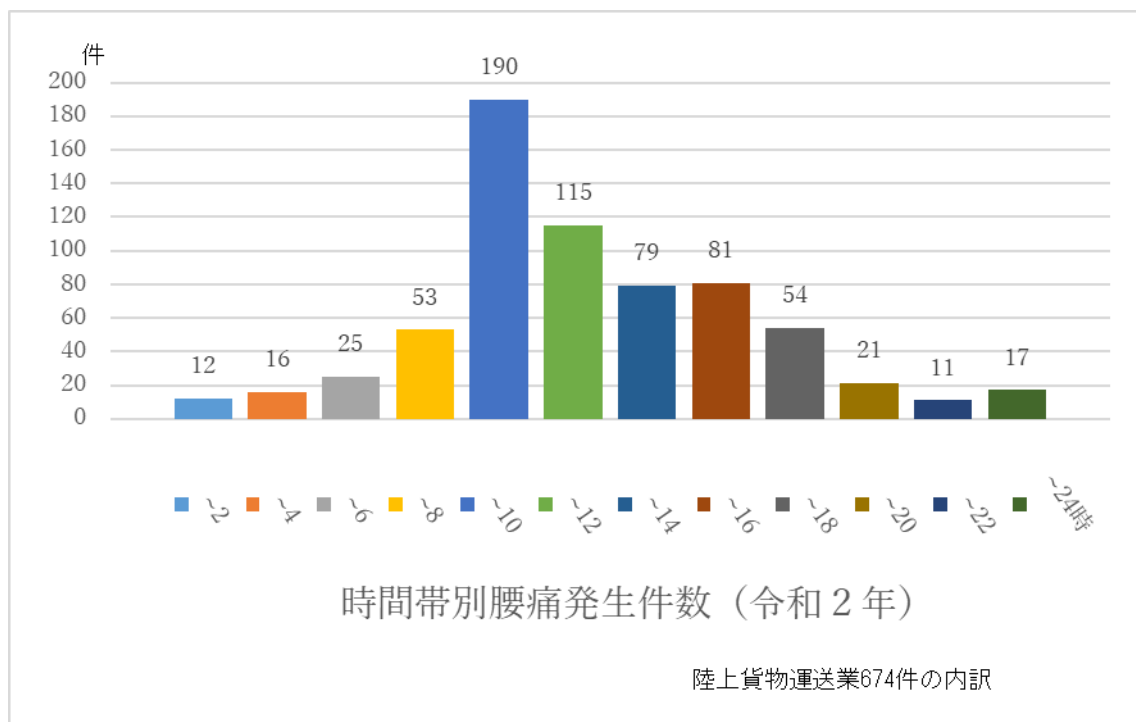
腰痛を主要業種別にみると、保健衛生業、商業・金融・広告業、製造業、運輸交通業の順となっています。運輸交通業と貨物取扱業から陸上貨物運送業を取り出して整理すると、674件（全産業の12%）となります。



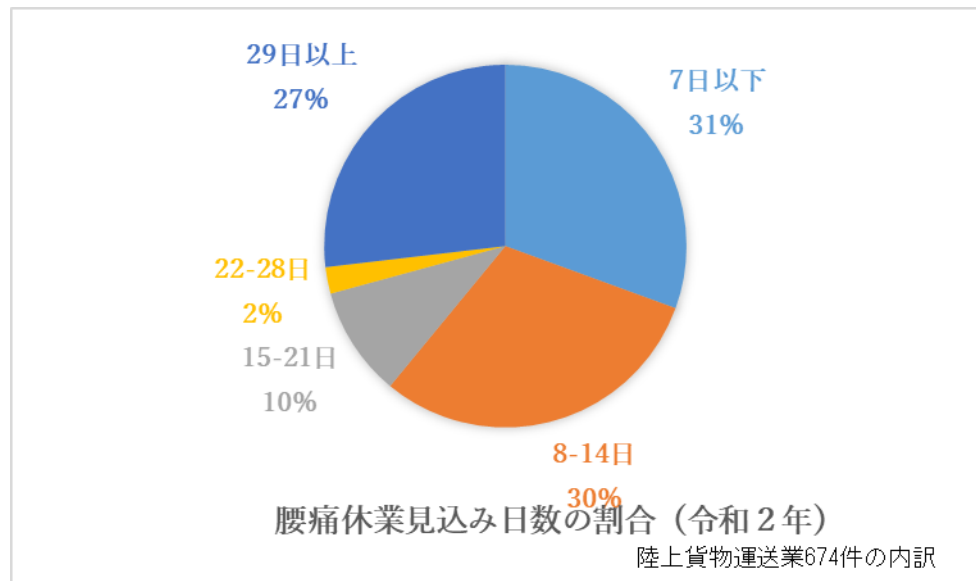
それでは、陸上貨物運送業で発生した腰痛674件を曜日別、時間帯別に発生状況を分析してみましょう。月曜日に多く発生することは、従来から言われているとおりです。作業に先立ち、身体をよくほぐすなど作業員側の対策だけでなく、月曜の始業時には作業量が多くなりすぎないように気を付けるなど管理者側の対策も求められます。



時間帯としては、午前8時から12時にかけて多いのですが、8時から10時までが極端に多くなっています。作業開始時間や、その日の作業開始時の荷の取扱い状況などは事業場ごとに様々だと思われそうですが、朝一番の仕事で腰痛がハイリスクであること、作業開始後間もなく腰痛が発生したときに、その日の業務に大きな影響を生ずることを考え、最大限の注意を払うべきとの共通認識を持ってください。

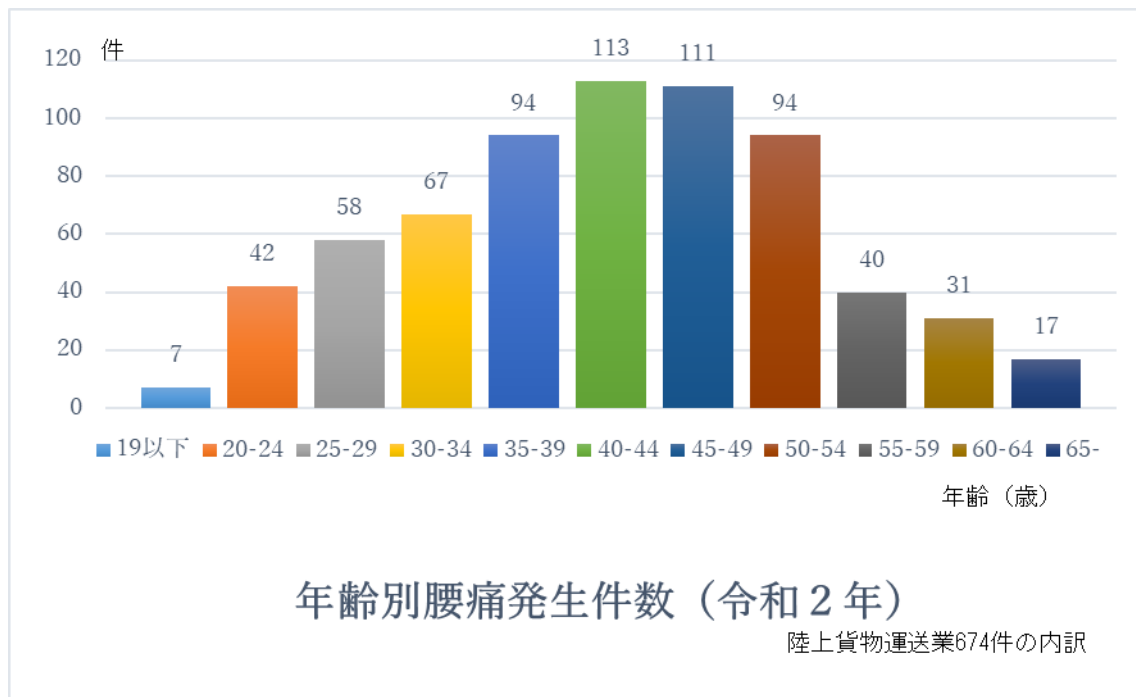


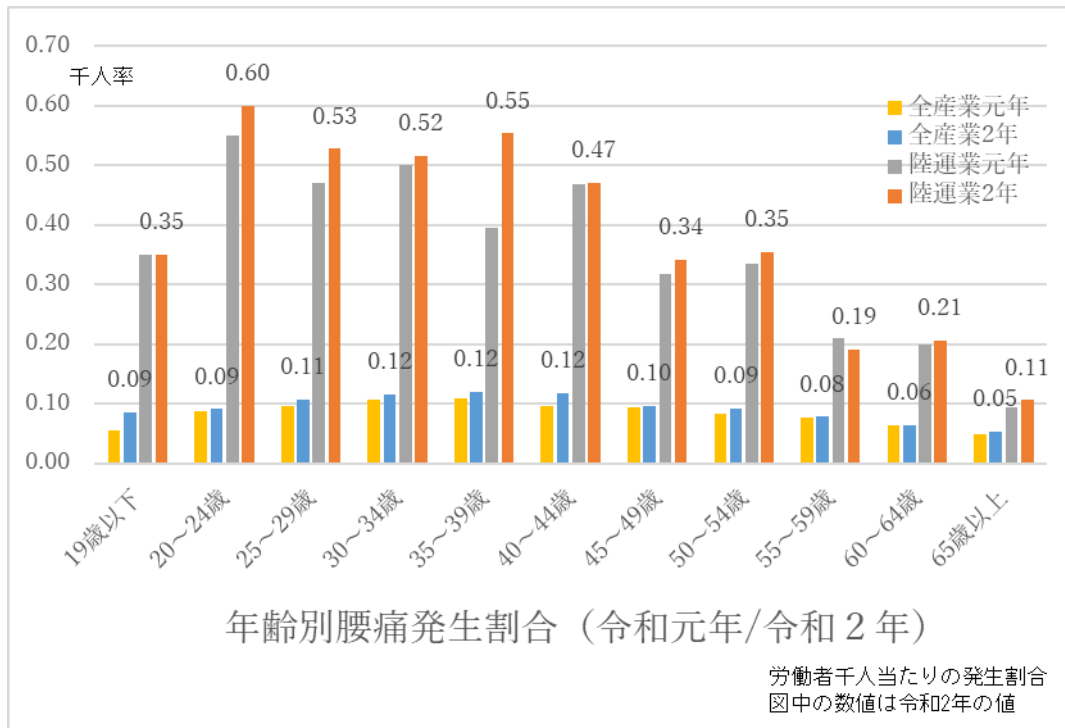
また、労働者死傷病報告に記載された腰痛の休業見込み日数（休業4日以上）を見ると、約61%が4～14日となっているものの、29日以上が27%を占めており、一たび腰痛を発生させると、長期間にわたる休業となる可能性があることに留意が必要です。米国の統計では、腰痛は件数よりも重篤度が注目されており、事業者にとっての休業補償、医療費、生産性への影響や、作業者が被る生活上の不利益を金額に換算した指標がよく用いられます。労働災害の重篤度を金額で数値化することには議論があるところですが、業務上腰痛は、一たび発生すると労働者本人と事業者に大きな影響が生ずるということは間違いありません。



年齢区分別の発生状況は次の図のようになります。これを労働者千人当たりへに換算した腰痛発生割合（千人率）を見ると、20歳代から40歳代前半までで特に高くなっています。腰痛は、日頃からの腰部への負荷が蓄積する要因を無視できませんが、ぎっくり腰など災害性腰痛の多くは、荷物の持ち上げなどをきっかけとして発生していることから、作業量や作業スピードを抑制しつつ、正しい荷物取扱いなど正しい作業方法の習得と遵守が欠かせません。

また、昨年は、30歳代後半と20歳代とで前年よりも腰痛発生割合が著しく高くなっていることにも留意ください。各事業場において、昨年は、作業量が時間的に著しく偏ったことはなかったか、そのときに特定の作業者に負荷が集中するようなことはなかったかなどをよく分析し、今後も起こり得る作業量の変動に対して備えましょう。





3 腰痛災害による影響

(1) 労働者への影響

腰痛を発症すると、激しい痛みで休業せざるを得なくなるケースが多く、日常生活においても安静が必要になるなど支障を生じます。休業期間を終えて出勤する際にも、身体をいたわりつつ腰部への負担をかけないように、長期間にわたり配慮が必要となります。

(2) 事業者への影響

腰部に負担のかかる作業は、腰痛を発生させた特定の作業に限らないことが多く、再発防止策の検討に当たっては、腰痛発生リスクの高い作業の洗い出しが必要となります。他の労働者が行う関連作業なども確認が必要となるなど、再発防止策を検討するために、多くの関係者に相当な時間を費やさせることとなります。労働者の休業に伴い、人員配置の変更や追加が必要となり、作業のための教育や安全衛生教育も必要です。腰痛となるリスクが高い作業を放置すれば、他の労働者に腰痛を発生させるおそれがあるほか、人材確保にも影響が出かねません。

4 どのように予防したらよいか

腰痛発生リスクは、作業ごとに異なるため、事業場ごとに洗い出しと対策が必要ですが、以下に、一般的な注意点を記します。

(1) 腰痛発生リスクの着眼点

- 重量物や無理な姿勢での腰部への負担の繰り返しを減らします。
 - ・自動化、省力化、補助的ツールを工夫しましょう。
- 作業方法を見直し、無駄な作業を取りやめたり、改善したりします。
 - ・最適な作業方法を工夫し、各人が習得しましょう。
- 小休止・休息は、意識的に導入する必要があります。
 - ・疲れる前に、小休止・休息を定期的かつ積極的に行いましょう。
- 長時間の固定された姿勢は、腰部への負担がかかります。
 - ・身体を動かしましょう。
- 主な作業別の着眼点
 - 積み込み**：重量物を繰り返し取り扱うことで負荷がかかります。

- ・「1回ごとの負荷（重量や無理な作業姿勢）×回数」に留意しましょう。
- ・同じ重量でも、作業姿勢を変えると腰部への負担は大きく変わります。

積卸し：持ち上げる力はいらないものの、無理な姿勢やバランスを崩した瞬間など、腰部に大きな負担がかかることがあります。

- ・標準的な作業姿勢を習得した上で、原則どおり作業しましょう。
- ・足元の状況や荷姿にも注意し、不意な重心移動を避けましょう。

荷の仕分け：作業を優先すると、腰部への負担が増えてしまいます。

- ・コンピュータ制御システムや自動仕分け機などとの連携に注意しましょう。
- ・人力による作業を無理なく行えるよう、作業方法や作業位置を改善しましょう。

運転：長時間の座った姿勢により、腰部に負担がかかります。

- ・特に、荷物を運搬する予定があるときは、適宜、小休止・休息をとり車両から降りて少し歩くなどしましょう。
- ・長時間運転の直後に荷物の運搬をするときは、カートや台車の活用など、腰部への負担をできるだけ小さくしましょう。

(2) 日々取り組むべきこと

○日頃から軽いストレッチをするなどし、身体を柔軟にしましょう。ただし、長時間運転の直後は、腰部への負担がかかっていますので、無理な運動はせず軽く歩くなど徐々に身体を慣らす必要があります。

○急な動作をしてはいけません。また、バランスを崩したり滑ったりすると、急な動作につながり、腰部にとっても大きな負担がかかるので、急な動作にならないよう気をつけましょう。

○寒さは、血行が悪くなり腰部への負担を増大させるため、腰痛の発生や悪化につながります。寒冷な場所での作業では、防寒服を着るなど保温対策に努めましょう。

○重量物を取り扱う作業に当たっては、喫煙、前日の飲酒や睡眠不足が腰痛の発生や悪化に悪い影響を及ぼすことがあるので、注意しましょう。

5 おわりに

業務上腰痛は、労働者の作業行動から生ずる労働災害（労働安全衛生法第24条）が多くを占めるなど、事業者が必要な措置を講ずべきことはもちろんです。事業者が安全衛生管理体制を整備した上で、管理者を通じて日々の作業量を管理し、取り扱う重量物等の重量や大きさを制限し、正しい作業方法を指示し、腰部への負担が大きくなりすぎないように休息時間を与えるとともに、作業台や運搬機器、適切な温度環境などを整備することが求められます。

一方で、作業者の体格や筋力、熟練、健康状態などは様々ですから、作業者自身も個々の荷の取扱いなどで正しい取扱い方法を習得し、実践することが求められます。さらに、荷主が指定した作業場などにおける作業は、所属事業者の管理が行き届かない場合もあるので、作業者から管理者への報告相談なども重要です。

このように、腰痛予防のためには、作業に当たり、管理者、作業者の双方が正しい知識を持って対策を講ずることが重要ですので、厚生労働省では、令和3年度事業として、陸上貨物運送事業に特化した腰痛予防に留意すべきポイントを動画教材として作成し、広く提供する予定です。ホームページに掲載されましたら、あらためてご案内いたします。

<参考資料>

(1)業務上疾病発生状況（業種別・疾病別）

厚生労働省WEB https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09976.html

(2)運送業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ

「介護事業・運送事業における腰痛予防テキスト作成委員会」

（平成22年10月）中央労働災害防止協会

【短期連載】 陸災防労働災害事例生成ツールの活用方法



災害が発生した！
 ～同じ過ちを繰り返さないために！～



活用編その② 「フォークリフトによる事故」事例作成

フォークリフトによる労働災害は非常に多く、例年30人前後が亡くなり、2,000人の方々が休業4日以上労働災害に遭われています。業種別の死傷災害では、陸運業がワースト1です。フォークリフトの事故事例を、陸災防労働災害事例生成ツールで再現してみましょう。

【事例タイトル】 フォークリフトのマストと本体の間にはさまれて死亡

【災害の概要】

以下のように、作業場所、作業内容等必要項目を入力してきます。

災害の発生日時	2021/04/28 13:24
作業場所	構内 - 自社 - 屋外 - プラットホーム
作業内容	荷役作業 - フォークリフトによる荷上げ中
事故の型	はさまれ・巻き込まれ
災害の起因物	フォークリフト
被災の程度（見込みを含む）	圧迫死

【災害の発生状況】

災害の発生状況は、災害に至った背景要因まで明らかにする必要があることから、作業の開始から災害発生までの一連の経過を記入します。

今回の場合は、以下のような入力となりました。

- 被災者は、トラックで運ばれてきた荷物を、プラットフォームから倉庫の所定の場所までフォークリフトで運び、積み付ける作業を実施していた。
- 積み付けの作業中、荷が崩れたので、運転席を離れマストによじ登り、荷を直そうと身を乗り出したところ、足がテイルトレバーに触れ、マストが戻ってマストとヘッドガードの間に体のはさまれて圧迫死した。

【災害の原因】

今回の災害に至った直接の原因・間接的原因を分かる範囲で記入します。

[直接的原因]

- ヘッドガードから身を乗り出して荷を直そうとしたこと。
- 足がテイルトレバーに触れたこと。

[間接的要因]

- エンジンを掛けたままにしたこと。

【再発防止対策】

今後、同種の災害を発生させないため、問題の根本的な原因を究明し、その原因を取り除く改善や対策を記入します。

- 作業中の荷の手直しは、一旦荷を地上に降ろしてから行うこと（運転席からは荷を触らないこと）。
- 必ずエンジンを切って行うこと。

【正しい作業手順の流れ】

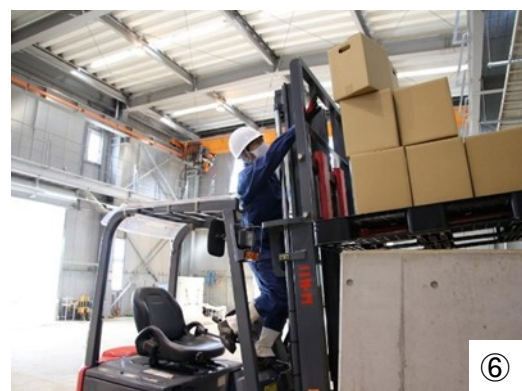
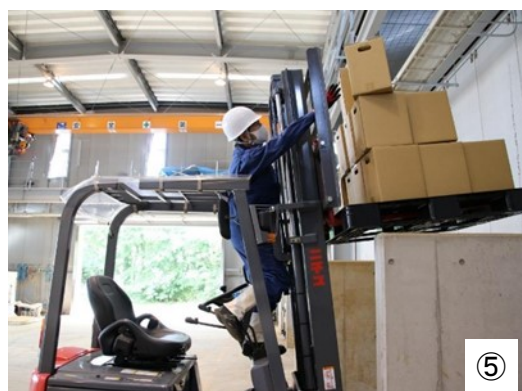
今回の事故を踏まえた、新しい作業全体の流れを記入してください。

- フォークリフトで荷上げ中に荷が崩れた場合は、荷を地上に降ろし、フォークリフトのエンジンを切ってから運転席を降りて作業する。

文字入力は以上です。

次に、入力した4つのコンテンツ毎に、画像の貼付けを行います。

（今回は誌面の都合上、災害の発生状況及び再発防止対策を例にします。本誌掲載画像は安全確保に万全を期するため、撮影の都度フォークリフトの駐車ブレーキをかけ、エンジンを停止しております。）

【災害の発生状況】

【再発防止対策】（フォークを地面に下ろし、運転席を離れて直します。）



以上で入力作業は終了です。

その後、パソコン・プロジェクター等の画面上で説明する場合は「事例再現」ボタンを、紙ベースで説明する場合は「印刷」ボタンを押してください。

画面上で説明する場合、以下のように表示されます。「自動で画像を切り替える」にチェックをいれると、写真が自動的に移り変わります。

災害事例
フォークリフトのマストと本体の間にはさまれて死亡 [共有](#)

[次へ](#)



災害の発生状況
フォークリフトで積み付け作業中に荷が離れたので、運転席を離れてマストにより振り回そうとしたところ、足がフェルトシパ一に掛りマストが戻ってマストとヘッドカードの間に体が挟まれて圧死。

自動で画像を切り替える

[一覧に戻る](#) [概要に戻る](#)

以上、活用編その②「フォークリフトによる災害事例」をご紹介しました。次号では、活用編その③「リスクアセスメントの使い方」をご紹介します。

陸災防労働災害事例生成ツール

事例生成ツールとは

ブラウザ上で災害事例を誰でも簡単に入力でき、社内教育や共有資料として、見やすく、シンプルに出力できるツールです。

特徴

- ・ 再発事故防止、危険予知・リスクアセスメントの両面からの安全対策を図ることができます。
- ・ 自社内の写真を活用できるので、実態に即した現場環境を再現することができます。
- ・ 画面上で動的に画像を動かすことができるので、リアリティのある再現が可能です。
- ・ 全て無料で利用できます。（陸災防の会員は共有化された全ての事例の閲覧ができます。）



お申込み欄

ツールの利用にはお申込みが必要です。
欄内に必要事項を全てご記入ください。

会社名・営業所名			
会員・非会員の別	<input type="checkbox"/> 会員 (賛助会員含む)	<input type="checkbox"/> 非会員	担当者名
住所	〒		
電話番号			
メールアドレス			
希望ログインID (6文字以上で英字と数字を混在させてください)			
希望パスワード (8文字以上で英字と数字を混在させてください)			

ご記入後にメールまたはFAXにてお申込みください

E-Mail : saigajirei.registration@rikusai.or.jp

FAX : 03-3453-7561

(注)登録完了後メールにてお知らせいたします。数日経っても届かない場合は下記の「お問い合わせ」までご連絡ください。
お申込みいただいた登録情報は、当ツール使用の目的のみに利用させていただきます。

お問い合わせ：陸上貨物運送事業労働災害防止協会 技術管理部

〒108-0014 東京都港区芝5-35-2 TEL 03-3455-3857 FAX 03-3453-7561

【支部開催の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（上位者のご紹介）

陸災防が10月2日(土)、3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36回全国フォークリフト運転競技大会」への参加選手推薦のため、また、労働災害防止の推進のため、各都道府県支部で「フォークリフト運転競技大会」が開催されております。

8月1日から9月5日までに開催された各都道府県大会の上位者をご紹介します。

（敬称略）

北海道 大会	
第1位	山下徳志
第2位	岩城 優
入賞を逸した者のうち、競技科目ごとの最高得点者	
学科	高丸 純
点検	栗山康裕
運転	木村一己
東京都 大会	
第1位	内藤由貴
第2位	原 祐輝
第3位	工藤大輔
石川県 大会	
第1位	今村英二
第2位	月縄雄也
第3位	高木一誓

福井県 大会	
第1位	清水昭博
第2位	西出光宏
第3位	長谷川亜希
静岡県 大会	
第1位	渡邊真一郎
第2位	斎藤富弥
第3位	高橋朋之
第4位	安達尚輝
第5位	萩原宗法
和歌山県 大会	
第1位	田中大輔

群馬県 大会		
	一般の部	女性の部
第1位	石倉利啓	福島京美
第2位	須永大介	
第3位	原沢義高	

岡山県 大会	
第1位	平井一得
第2位	田村貴弘
第3位	田中浩之
第4位	馬場康行
第5位	藤原明広
宮崎県 大会	
第1位	黒木康太
第2位	湊征一郎
第3位	藤田幸之助

いよいよ来月「第36回全国フォークリフト運転競技大会」が開催されます。

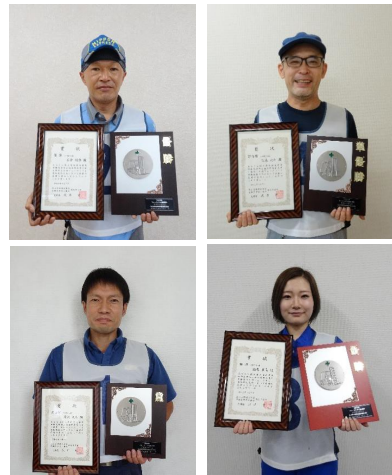


第36回大会は原則無観客での開催です。

新型コロナウイルス感染症感染防止対策にご協力をお願いいたします。



北海道大会上位者の方々



群馬県大会上位者の方々



石川県大会出場選手の方々



福井県大会出場選手の方々、北村福井県支部事務局長及び栗塚審査委員長



静岡県大会上位者の方々



岡山県大会上位者の方々、付添者及び遠藤岡山県支部支部長



宮崎県大会上位者の方々

10月2日(土)・3日(日)に開催します「第36回全国フォークリフト運転競技大会」に向け、第34回大会において優勝された塩澤純さん（一般の部）、池田由香さん（女性の部）に好成績の秘訣、参加選手へのアドバイスを伺いました。ご参考にしてください。

【第34回大会一般の部優勝者からのアドバイス】

優勝したいという気持ちを強く持つ

第34回大会 一般の部 優勝 塩澤純さん

現在の職務内容（日々フォークリフトをどのくらい運転しているか等）をお聞かせください

大型トラックで自動車部品の輸送に関する業をしています。

フォークリフトは1日3、4時間運転しています。

優勝されてから周囲の変化はありましたか

今まで話をしたことがない人にも声を掛けてもらえるようになりました。

優勝（大会に出場）されてから、ご自身の心境やフォークリフト運転に対して等、変化はありましたか

優勝してからは、より高い意識を持ってみんなの見本となれるような作業を心掛けています。

また、第30回大会に出場した後に「フォークリフト荷役技能検定1級」*を取得しました。

荷役作業中（運転中）に心掛けていること、意識していることを教えてください

どうしたら安全に作業できるか常に考えています。

優勝された第34回大会について、どんな心境で競技に臨まれましたか。また、練習・勉強をどれくらい行いましたか

● 地方大会

第33回大会で5位でしたので、リベンジをするという一心で大会に臨みました。

仕事の待機中、休憩中はずっとテキストを読んでいた。

● 代表選手になってから

第33回大会でダメだった所を中心に練習をし、運転競技で必ず満点を取ることを目標して臨みました。

● 全国大会前日

全国大会は3回目の出場だったので緊張することもなく、大会当日がとても楽しみな気持ちでした。

● 全国大会 学科競技

一番苦手な競技だったので、問題文をよく

読んで慎重に臨みました。

● 全国大会 点検競技

控室で待っているときに、頭の中で何回もイメージトレーニングをして気持ちを落ち着かせてからに臨みました。

● 全国大会 運転競技

練習どおりにやれば必ず満点が取れるという自信を持って臨みました。



優勝することができた秘訣をお聞かせください

指導員の方々の応援があったのでやってやるという気持ちでした。

家族の協力と指導員の方々の経験と知識、練習環境を整えていただいた会社の方々のお陰だと思えます。そして優勝したいという気持ちを強く持つことだと思えます。

優勝された感想をお聞かせください

優勝という目標は自分だけではなく、指導員の方々の目標でもありました。それが達成できたときのみんなの喜んだ顔がとても印象に残っています。みんなで勝ち取った優勝なのでとてもうれしかったです。指導員の方々には感謝しかありません。

今後の抱負、目標をお聞かせください

大会と「フォークリフト荷役技能検定1級」の取得で得た経験や知識を活かして安全に作業を行い、周りの人たちにも伝えていきたいです。

これから競技大会に臨む方々へアドバイスをお願いします

たくさん練習してきた自分を信じて、誰よりも優勝したいという気持ちを持つことが大切だと思います。

※…本誌22頁をご覧ください。

【第34回大会女性の部優勝者からのアドバイス】

自分の弱さを認めて活路を

第34回大会 女性の部 優勝 池田由香さん

現在の職務内容（日々フォークリフトをどのぐらい運転しているか等）をお聞かせください

入出庫品の荷捌き、積込みをメインで担当しており、日々の約7割程度はフォークリフト（カウンタ・リーチ共）の運転業務に従事しています。

優勝されてから周囲の変化はありましたか

大会に参加させていただき、優勝という結果を出せたことで社内での知名度が上がり、繁忙期等には様々な営業所から支援依頼を受けるようになったこともあり、社内での横の繋がりが広がりました。また、来所時に幹部の方々からお声掛けいただくこともありモチベーションアップになっています。

優勝（大会に出場）されてから、ご自身の心境やフォークリフト運転に対して等、変化はありましたか

常に見られているという意識で適度な緊張感を持つようになりヒューマンエラーの抑止に繋がっています。

また、社内指導員の資格を取得し指導、教育にも携わるようになりました。いずれは「フォークリフト荷役技能検定」*にもチャレンジしたいと思っています。

荷役作業中（運転中）に心掛けていること、意識していることを教えてください

絶対に事故を起こさない、起こさせないという気持ちでリスク回避を心掛けています。

作業中に女性オペレーターにとって有利な点、難しい点等がございましたらお聞かせください

● 有利な点

有利かどうかは分かりませんが、丁寧な荷

役や細かな段取りを意識することでその部分を大切に考える多くのドライバーの方には喜んでいただいています。

● 難しい点等

現在、担当している業務の中では特に難しいと感じる場面はありません。

休憩時間はどのように過ごされていますか

今般の情勢では談笑しながら食事という訳にはいきませんので、仮眠をとったりして午後からの業務に向けてリフレッシュしています。

大会に参加し優勝された感想をお聞かせください

大会出場、優勝まで道のは大変でしたが、諦めずに頑張った良かったと思います。

結果発表で名前を呼ばれたときは今でも忘れませんがとても嬉しかったです。

今後の抱負、目標をお聞かせください

職場の仲間からまた社内指導員としても頼られる存在となれるよう、自身のスキルを向上させていきたいです。

これから競技大会に臨む方々へアドバイスをお願いします

自分の弱さを知って認めてこそ、やっと活路は見いだせると思います。最後は自分を信じて楽しんで挑んでください。

※…本誌22頁をご覧ください。



第34回大会一般の部優勝者 塩澤純さんの運転競技



第34回大会女性の部優勝者 池田由香さんの運転競技

令和3年10月20日実施

フォークリフト荷役技能検定のご案内



陸災防では、10月20日(水)*「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。

※…新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催が延期又は中止となる場合があります。

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) 令和元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、学科試験のみの受検となります。

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) 令和元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 **第2回：10月20日(水)***

※…新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催が延期又は中止となる場合があります。

受検会場

令和3年10月20日(水)						
受検地	北海道	宮城	埼玉	東京	静岡	福岡
1級	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科のみ	学科・実技
2級	学科・実技	学科・実技	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	—	—	—

1級、2級の実技試験はカウンターバランス式を使用します。

リーチ式での実技試験について、1級は今年度の実施予定はありません。

2級は埼玉にて実施します。



検定についての詳細・お問合せ先

URL http://rikusai.or.jp/event_schedule/forklift_niyaku/

陸災防 技術管理部 TEL 03-3455-3857

MAIL ginou-kentei@rikusai.or.jp

小企業無災害記録事業場〔令和3年8月〕

	事業場名	労働者数	無災害期間	支部名
第1種	有限会社高見運送店	8名	平成30年2月1日～令和3年1月31日	岡山県
第3種	大光運輸有限会社	22名	平成25年1月1日～令和元年12月31日	神奈川県

陸災防では、常時29人以下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。

業務実績評価委員会をWEB会議形式にて開催しました

8月25日(水)、第5回業務実績評価委員会を開催しました。今回の委員会は新型コロナウイルス感染症防止対策のため開催方法をWEB会議形式で行い、委員全員が参加されました(写真)。業務実績評価委員会は、陸災防の健全かつ適正な事業運営を確保するために設置しているものです。第5回の委員会では「令和2年度業務実績評価について」及び「令和3年度業務実績評価の数値目標について」を議題として審議されました。



【陸災防協賛の安全運動】

令和3年 秋の全国交通安全運動

－ 9月21日～30日の10日間実施 －

9月21日(月)から30日(水)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「令和2年 秋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3点を運動の全国重点として、様々な活動が実施されます。

- (1) 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
 - (2) 高齢運転者等の安全運転の励行
 - (3) 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止
- また、9月30日(水)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（内閣府ホームページ）。



【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 2021
(第9回)テーマ「コロナ禍、大事なものは心身の健康、太陽を
浴びリズム運動でセロトニン神経活性化」

精神科医 夏目 誠

健康と言えば、体の健康に傾きがちです。しかし新型コロナ禍で、ストレス過剰の昨今、大事なものは心身の健康。それが大きく寄与するセロトニン神経の活性化です。セロトニン研究で高名な東邦大学の有田秀穂教授は、セロトニン神経（脳内神経伝達物質であるセロトニンを含有）が弱ると朝の起床がすぐれない。さらに弱まれば、うつ病やパニック障害、摂食障害などの諸症状があらわれる可能性も高いと指摘されています。

ここでは若者で増加している「ゲーム中毒」の事例を挙げながら説明します。

ゲームにはまった24歳の赤川さんは

陸運会社に勤務して3年目の赤川太郎さん。彼の楽しみはゲームです。ワンルーム・マンションで、休日2日間はオンラインゲームに没頭します。午前11時ごろに起床し、昼食後にゲーム仲間と競い合います。スマホやゲーム機器で12時から深夜4時ごろまで休憩をとることなく、夕飯もパンを食べながら没頭です。登場人物のキャラや戦闘方法、勝負に熱中。平日も帰宅後から午前1時まで行います。

上司が気づき、産業医相談を勧める

このような生活なので睡眠覚醒リズムが乱れ、起床がしんどく、時間もまちまちです。遅刻が増え、午前中はボーッとシミスも多い。心配した上司が彼に声をかけ、話の中から上記の実態が分かったのです。産業医に相談に行くように、勧めました。

事例はオンラインゲームに没頭し、ゲーム中毒になっています。生活リズムを乱し心身の不調を起こしているのです。別名、「リズム障害」とも言われ、中高校生を含む、若者に多い。

ゲーム中毒はセロトニン神経を弱らせる

有田先生は「ゲーム中毒者」に、以下のような警鐘を鳴らしています。家に閉じこもり、何時間も息をつめてゲーム漬けの生活をする。これは、確実にセロトニン神経を弱らせます。なぜなら、セロトニン神経には、歩行、呼吸、咀嚼などの基本的なリズム運動によって活性化されるというユニークな特性があるからです。私たちは毎日の生活の中で、これらのリズム運動を自然に繰り返しています。その結果、セロトニン神経は正常のレベルに維持されます。起床がスムーズになり、爽快な気分になります。

ところが「ゲーム中毒」者のように基本的なリズム運動を極端に抑えた生活を続けると、しだいにセロトニン神経が弱ってしまうのです。ところがテレビゲームという魅力的な遊びが出現するようになって、親の方もついつい気を許してしまい、閉じこもりの生活が許容されるようになってしまいました。その意味ではセロトニン神経が弱って、「キレる子供」が増えるようになってきたのは、現代社会がもたらした生活習慣病であるのかもしれない。

1日1時間半以内を守る

「キレる子供」だけでなく、事例のような「リズム障害」になりやすい。しかしそれを楽しみ、気分転換にしている人も多いでしょう。そこでゲームをするならば、「1日1時間半まで」と決めることです。朝は、会社に間に合うように決めた時間に起床し、太陽を浴びてください。就床時間は起床の7-8時間前にするのです。

朝、リズム運動でセロトニン神経を活性化する

起床後、太陽を浴びる
深呼吸も

散歩をする

朝食、よく噛んで
ガムを噛む



イラストや

コロナ渦のいま、セロトニン神経を活性化させよう

セロトニンがこころの安定、朝からのリズムづくりに有効なことが、お分かりいただけただしょう。コロナ渦のいまセロトニン神経を活性化するのは健康上、キモになります。では、どうすれば活性化できるのか？

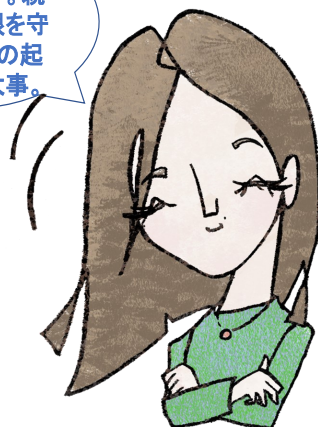
リズム運動を日々、実行するだけ

図をご覧ください。いま、すぐに実行するのみ。朝、起床したらすぐに着替え、外に出て太陽を浴びましょう。その足で、家の周りを散歩するか歩きます。朝食は野菜類をゆっくり噛む。咀嚼活動です。これだけで日々、心身の安定が得られます。4日続けば習慣になりますよ。明日の朝から実行してください。コロナ禍でも、日々健康に過ごせますよ。

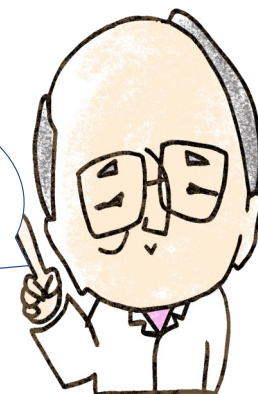
最後に「マコトの一言」で締めくくります。

マコトの一言

ゲームに熱中する子は多い。親は時間制限をやらせる。朝の起床時間も大事。



多いのは「リズム障害」。起床時間を一定に。太陽を浴び、散歩し、深呼吸が心身の健康維持のポイント



秋吉 | 夏目

【連載】 事故事例を自分の現場の情報源とするために

解説！「労働災害の『事故の型・起因物』」

この「事故の型」及び「起因物」の解説記事の連載を始める際、第1回（令和3年1月No.619掲載）の冒頭で、「労働災害情報をご自身の現場に活かす（情報源とする）ためには、事故の型別や起因物別に分類された厚生労働省方式の分析で発表された結果（何に起因してどのような事故が起こったか）に着目して、『自分の現場ならばどうなのか』といった対策を検討することが、災害の防止、その対策を検討するに当たって大変役に立ちます」、さらに、「また、自社で労働災害が発生したときも、同種の災害が起こらないようにするために防止対策を講じますが、そのためには、それがどんな型の災害だったか、そして災害をもたらす元となったものは何かを考える必要があります」と記述しました。

さてそれでは、ご自分の事業場にこれらをどう活かすのか、改めて記すことといたします。

◆「災害原因要素分析」◆

その前に、「事故の型や起因物の災害分類、それだけだとなかなか災害の実相が判らない」というのも事実です。

厚生労働省では、特に行政上必要な業種について3年に1度、詳細な「労働災害原因要素の分析」というものを行っています。災害1件1件について被災者の年齢、職種、経験、傷病名、傷病の部位、傷病の程度、作業の種類、事故の型、起因物等の多項目に渡る分類を行っています。

昭和44年から製造業、建設業、陸上貨物運送事業で発生した災害について労働者死傷病報告を基に分析しています。

これらは「職場のあんぜんサイト」という厚労省の関連サイトから見るができますし、なかでも「作業の種類別・事故の型別死傷者数」は、運行作業（貨物自動車運行、特殊自動車運行、荷役機械運行、乗用車運行、運行のための合図誘導）、荷役機械運転作業（クレーン運転、移動式クレーン運転、フォークリフト運転、揚貨装置運転、荷役機械運転のための合図誘導）、人力荷役作業（はい付け・はいくずし、積卸し、取扱運搬、玉掛、ロープ掛け・ロープ解き・シート掛け・シートはずし、手動の運搬機・揚重機、その他の人力荷役）、段取り作業、関連作業（荷造り包装、検数・検量、車両等の整備、清掃）

等の分類でデータ分析されています。

荷役作業中が7割前後ということがはっきり判りますし、運行作業という車の運転中は1割くらい、その他では、サービスエリアなどで休憩中にトイレに行って転んだとか、路肩に停めて荷崩れしていないか確認していて荷台から落ちたといったようなものが入ってきます。ぜひ確認ください。

◆企業における災害原因の分析◆

事故の型、起因物、作業別の死傷者数、このようなデータを収集するという事は、つまるところどのような作業が、そのリスク度が高いのかを知る、ということです。

それぞれの企業においては年間における休業を伴う労働災害はそれほど多いものではないでしょうし、ヒヤリハット事例の収集に努めてもさほどの件数というわけにはいきません。めったに発生しないという災害について如何に分析し、対策を立てていくか、が悩みの種といたるところでしょう。災害発生の予測が困難という側面、そのためには、災害防止対策を検討するための情報が要求される、つまり他の事業場で起こった災害を自分の事業場に置き換えて災害防止対策の検討の情報源にするということです。

そういう意味で、何に起因してどんな事故が多く起きているのかを収集し認識しておくことは、自社における「作業」を顧みて、起こりうる災害として対策を事前に考えておく、そのよすがになるということです。

まさに危険の先取り、リスクアセスメントの考え方に帰着するといつて過言ではありません。

実務的には、自社における作業態様は限られたものとなってきますので、起因物やそこから発生する事故の型といったものも絞られることが予想されます。不安全な状態とか、不安全な行動をピックアップし、分類項目としてあらかじめ設定する、事業場特有の災害分類項目を定めて、より自社の災害防止リスクに備えるといった姿勢も必要となってきます。

■次回以降はもう少し関連する災害統計のことや、災害発生に伴う労災保険との関りなども余録として論考することとします。

【連載】安全衛生水準向上にお役立てください！

災害事例に学ぶ「労働安全衛生関係法令」

第4回

(2) 作業指揮者の選任について

安衛則では、作業の指揮系列が不透明なために生じる危険を防止するため、荷役運搬機械等を用いて行う作業や当該機械等の修理、アタッチメントの装着・取外し作業のほか、一の荷で重量が100kg以上のものの積卸し作業など24の作業を行う場合には、作業指揮者を定め、その者に作業の指揮を行わせなければなりません。

災害事例

○月×日、運送会社Aの労働者B、Cの二人は荷主Dの構内で、大型トラック(平ボデー、最大積載量11.5 t)にフレコンバック(脱臭剤原料)を積込むため、荷主D所有のフォークリフトを用いて、労働者Bが運転し、労働者Cは荷台上でフレコンバックの位置調整などに従事し、数回、繰り返しながら倉庫内からフレコンバックを積込んだ。フレコンバックの運搬は、フォーク2本に吊りベルトを掛けていた。労働者Cが次の積込みのため、積込み予定位置で待機していたところ、フォークリフトで運ばれてきたフレコンバックの振れが前後に大きく生じたので、

咄嗟に脇後方に身を回避したとき、身体のバランスを失って荷台端部からコンクリート床面に転落して被災した。労働者B、Cは、作業分担などに関して何ら打合せなどを行っていなかったものの、荷主Dでの積込み作業には何度となく従事していた。また、積込み場所は、コンクリート床面であったが、一部は剥がれて地面も表れ凹凸が生じていた。災害発生時にフレコンバックが前後に振れた原因としては、フォークリフトが凹凸部を走行したとき、車体が揺れていたことから、フレコンバックの振れにも大きく影響していたとみられた。



災害事例イメージ図（本事例の荷はフレコンバックです）

安衛則の適用

車両系荷役運搬機械等を用いて作業を行うときには、作業指揮者を定めてその作業指揮により作業を行うべきことが定められています。

本災害事例において「労働者B、Cは、作業分担などに関して何ら打合せなどは行っていなかった。」という状況からみて、フレコンバックの積込み作業を行うにあたり、労働者B、Cは幾度なく同作業に従事していたことから、災害発生当日も、作成されていた作業計画書の内容等は確認しないまま同作業を開始したこと。また、作業の役割分担については、労働者Bは作業経験が長く、年配者でもあったことから、労働者Cが荷台上の作業に従事していたという状況がみられた。これらのことから、荷役機械等を用いて積込作業が行われていたにも関わらず、当該作業現場では作業指揮者は選任されず、作業条件に適応した作業計画も検討されていなかったことが認められることから、安衛則第151条の4が適用されるものと考えられます。

安衛則第151条の4（作業指揮者）

事業者は、車両系荷役運搬機械等を用いて作業を行うときは、当該作業の指揮者を定め、その者に前条第一項の作業計画に基づき作業の指揮を行わせなければならない。

荷役機械等による作業など危険性の高い作業では、作業指揮者を選任し、その者に作業の指揮を行わせることが規定されています。作業規模等に応じた人員が配置されず、作業指揮者が作業指揮を行うことができない状況は生じないように十分に留意してください。

なお、単独作業の場合は作業指揮者を選任する必要はありません。

次号は、車両系荷役運搬機械等と労働者との接触による危険防止を図るために講じなければならないことについて説明します。

【受講料無料】荷役ガイドラインに準じる講習会

荷役災害防止担当者教育講習会(荷主向け)のご案内

陸上貨物運送事業の労働災害の70%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。さらにその70%は荷主等（荷主、配送先、元請事業者等）の事業場で発生しています。このため、厚生労働省では陸運業の荷役災害を防止するため、平成25年3月に「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」（以下「荷役ガイドライン」といいます。）を策定し、陸運事業者と荷主等を連携したそれぞれの取組事項を示しました。

この荷役ガイドラインでは、陸運事業者及び荷主等それぞれに、荷役災害防止の担当者をおくとともに、荷役災害防止に必要な安全衛生教育を実施することを求めています。

本年度、当協会では、厚生労働省の補助事業として、「荷主等の荷役災害防止担当者」に対する安全衛生教育の講習会を全国47か所で開催いたします。受講料は無料です。

荷主等の企業の皆さまの積極的なご参加をお願いいたします。

講習会への参加を希望される方は、下記の開催地の陸災防支部にお申し出いただくようお願いいたします。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。



「荷役災害防止担当者教育講習会(荷主向け)」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10日(金)	北海道トラック総合研修センター	大阪	11月19日(金)	大阪府トラック総合協会 研修センター6階
青森	11月17日(水)	八戸総合卸センターHOCコネク	兵庫	1月27日(木)	兵庫県トラック協会総合会館
岩手	2月8日(火)	岩手県トラック協会総合研修会館	鳥取	10月29日(金)	伯耆しあわせの郷 大会議室
宮城	2月予定	卸町会館 大会議室	島根	10月7日(木)	島根県トラック協会西部研修会館
秋田	10月26日(火)	秋田県トラック協会研修センター	岡山	2月10日(木)	岡山県トラック総合研修会館
山形	11月15日(月)	山形県トラック総合会館	広島	1月28日(金)	広島県トラック総合会館
福島	2月16日(水)	福島県トラック協会 県中研修センター	山口	11月2日(火)	山口県トラック協会研修会館
茨城	11月8日(月)	茨城県トラック総合会館	徳島	11月19日(金)	徳島県トラック会館
栃木	11月19日(金)	栃木県トラック協会	香川	11月5日(金)	香川県トラック総合協会 5階会議室
群馬	10月21日(木)	群馬県トラック総合会館	愛媛	2月9日(水)	愛媛県トラック 総合サービスセンター
東京	10月7日(木)	東京都トラック総合会館 4階会議室	高知	2月9日(水)	高知県トラック会館
神奈川	10月13日(水)	神奈川県トラック総合会館 7階大研修室	福岡	11月4日(木)	リファレンス駅東ビル
新潟	11月2日(火)	新潟県トラック総合会館 6階大会議室	佐賀	11月24日(水)	佐賀県トラック協会研修会館
富山	10月22日(金)	富山県トラック会館 3階研修室	長崎	1月25日(火)	長崎県トラック協会研修会館
福井	11月4日(木)	福井県トラック総合研修会館	熊本	11月2日(火)	ホテル熊本テルサ
長野	9月10日(金)	長野県トラック会館3階	大分	11月17日(水)	大分県トラック協会 5階大会議室
静岡	10月14日(木)	静岡県トラック協会研修センター	宮崎	10月29日(金)	宮崎県トラック協会 総合研修会館
愛知①	9月16日(木)	愛知県トラック会館	鹿児島	11月19日(金)	鹿児島サンロイヤルホテル
愛知②	9月24日(金)	愛知県トラック会館	沖縄	10月22日(金)	九州沖縄トラック研修会館5階
三重	12月9日(木)	プラザ洞津			
右の府県につきましては、開催日程が決定次第ご案内いたします。			埼玉、千葉、石川、山梨、滋賀、京都、奈良、和歌山		
右の県につきましては、終了しております。			岐阜		

高齢労働者に配慮した陸運業のための 労働災害防止対策セミナー（受講料:無料）

昨今、高齢労働者の就労が一層進んでおり、60歳以上の労働災害も増加傾向にあります。この現状を受け、厚生労働省では、令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）」を策定しました。このセミナーでは、高齢者の災害の現状、行動特性、災害事例などを紹介し、陸運業において高齢者の労働災害防止対策をどのように進めていくかを提案します。

また、本セミナーでは、「交通労働災害防止のためのガイドライン」及び「荷役作業安全ガイドライン」で高齢者に配慮する事項についても解説します。多数の皆さまのご参加をお待ちしております。

「高齢労働者に配慮した陸運業のための労働災害防止対策セミナー」のご案内

内 容 高齢労働者の労働災害防止対策について

定 員 約50名(先着順)

参加費 無料

申込方法 陸災防都道府県支部へご連絡ください。

「高齢労働者に配慮した陸運業のための労働災害防止対策セミナー」開催日程

都道府県	開催日	会場	都道府県	開催日	会場
青森	11月26日（金）	八戸総合卸センターHOCコネクト	兵庫	10月15日（金）	兵庫県トラック協会総合会館
岩手	1月14日（金）	岩手県トラック協会総合研修会館	鳥取	11月29日（月）	新日本海新聞社 中部ホール
宮城	1月予定	卸町会館 大会議室	島根	12月3日（金）	朱鷺会館 中ホール
秋田	1月21日（金）	秋田県トラック協会	岡山	1月20日（木）	岡山県トラック総合研修会館
山形	11月18日（木）	山形県トラック総合会館	広島	10月11日（月）	広島県トラック協会 東部研修センター
福島	10月19日（火）	福島県トラック協会 県中研修センター	山口	10月15日（金）	山口県トラック協会研修会館
茨城	2月14日（月）	茨城県トラック総合会館	徳島	12月7日（火）	徳島県トラック会館
栃木	10月21日（木）	栃木県トラック協会	香川	2月21日（月）	香川県トラック総合会館 5階会議室
群馬	9月14日（火）	群馬県トラック総合会館	愛媛	10月11日（月）	愛媛県トラック 総合サービスセンター
千葉	1月25日（火）	千葉県トラック総合会館3階	高知	12月15日（水）	高知県トラック会館
東京	10月5日（火）	東京都トラック総合会館 4階会議室	福岡	10月14日（木）	リファレンス駅東ビル
神奈川	11月下旬予定	神奈川県トラック総合会館 7階大研修室	佐賀	2月2日（水）	佐賀県トラック協会研修会館
新潟	1月20日（木）	新潟県トラック会館 6階大会議室	長崎	1月26日（水）	長崎県トラック協会研修会館
富山	9月22日（水）	富山県トラック会館 3階研修室	熊本	1月14日（金）	阿蘇熊本空港ホテルエミナース
福井	10月5日（火）	福井県トラック総合研修会館	大分	2月8日（火）	大分県トラック協会 5階大会議室
長野	10月18日（月）	長野県トラック会館3階	鹿児島①	9月28日（火）	鹿児島県トラック協会 大隅地区研修センター
岐阜	12月17日（金）	岐阜県自動車会館	鹿児島②	9月29日（水）	鹿児島県トラック研修センター
三重	1月24日（月）	三重県トラック会館	沖縄	1月21日（金）	九州沖縄トラック研修会館5階
右の府県につきましては、開催日程が決定次第ご案内いたします。			埼玉、石川、山梨、静岡、滋賀、京都、奈良、和歌山		
右の道府県につきましては、終了しております。			北海道、愛知、大阪、宮崎		

災害事例
と
その対策

健康管理・体調管理を徹底して 会社を挙げて労災防止に取り組もう！

1 はじめに

健康管理・体調管理(有所見項目への取組・治療)を十分に取組まなかったことが一因と考えられる死亡災害は、令和2年に4件発生しました。全体の約5%に当たり看過できない原因であります。

主な原因としては、長時間労働、深夜・早朝労働、休日出勤による休日取得の減少、生活習慣の乱れ、運動不足及び暴飲・暴食に起因した体重増加による生活習慣病の発症が考えられます。

主な原因に関するデータは次のとおりです。

労働時間実績(令和元年データ)

年間総労働時間 「運輸業、郵便業」2,000時間
「全産業平均」1,669時間

全産業平均より労働時間が長いのは、「建設業」、「運輸業、郵便業」、「製造業」、「情報通信業」の4業種のみであり、「運輸業、郵便業」は、「建設業」2,018時間に続き2番目に多い業種です。

陸運業健康状況(令和2年データ)

有所見率 道路貨物運送業67.4%(全産業平均より約9point多い)

有所見項目 血中脂質37.9%、血圧24.9%、肝機能19.3%、血糖13.7%、心電図11.3%

脳・心臓疾患による労災補償認定件数(令和2年データ)

全産業194件、「運輸業、郵便業」58件(道路貨物運送業55件 内数)、卸・小売業16件、建設業23件

「運輸業、郵便」は他業種と比較して非常に多い。

2 健康管理・体調管理を十分に取組まなかったことが一因と考えられる死亡災害事例

死亡災害発生事例 1

被災者情報：貨物自動車運転手、47歳、女性
経験年数5年

災害発生状況：午前3時30分、荷主先で荷卸後体調不良を起こして同僚に連絡、午前6時30分会社に戻り、かかりつけ医の診察を受けたが、翌日午前1時、くも膜下出血により死亡した。

死亡災害発生事例 2

被災者情報：貨物自動車運転手、61歳、男性
経験年数2年6ヶ月

災害発生状況：2t車を運転して国道を走行中、停車中の乗用車に接触後に数百メートル走

行し、運転席で気を失い停車しているところを近所の住民に発見され、当日に救急搬送された病院で脳出血(被殻出血)により死亡した。

死亡災害発生事例 3

被災者情報：貨物自動車運転手、53歳、男性
経験年数2年

災害発生状況：会社にて輸送準備を行っていたが、午後9時21分に同僚が当該車両下に倒れている被災者を発見、当日に救急搬送された病院で再発性急性心筋梗塞により死亡した。

死亡災害発生事例 4

被災者情報：貨物自動車運転手、75歳、男性
経験年数40年

災害発生状況：荷主先で、午前1時26分に被災者が意識不明となり、当日に救急搬送された病院で心筋梗塞により死亡した。

3 まとめ

死亡災害発生事例1～4は過酷な長時間労働と生活習慣病が重なり合って発生したことが考えられ、再発防止に陸運業界を挙げて取り組まなくてはなりません。

(1) 長時間労働の発生原因

- ①人手不足による個人の勤務時間の増大、②時間外でなければ対応できない業務への対応、③業務の繁閑の差が大きく、収益のため少ない人員での対応している、④会社の労働時間に対するマネジメント不足 他

(2) 生活習慣病の発生原因

- ①加齢による食事量の調整不足(若い頃と同等以上の食事量)、②体重増加・運動不足・飲酒・喫煙等労働者の健康管理意識が低い 他

(3) 再発防止対策

- ①会社の労働時間に対するマネジメントの強化、②荷主等への集荷、配送時間を所定内時間帯への協力依頼、③健康診断の完全実施と再検査及び治療に対する会社、職制の配慮、④労働者の健康管理に対する啓発教育

再発防止対策は労働者の努力だけではなく、会社が地道に時間をかけて取り組まなくては実行できません。労働者だけではなく会社を挙げて健康管理・体調管理を起因とした労働災害防止に取り組んでください。

ご安全に！

【厚生労働省からのお知らせ】

令和3年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施中！ ～今年は、WBGT値の実測と異常時の速やかな対応に着目～

厚生労働省は、職場における熱中症予防対策を徹底するため、陸災防を含む労働災害防止団体などと連携し、5月から9月まで、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。

●「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」概要

厚生労働省は、労働災害防止団体などと連携し、事業場への熱中症予防に関する周知・啓発を行っています。令和3年は、場所を問わずアクセスして学べる、熱中症予防のためのオンライン教育用ツールを拡充しました。

また、熱中症を発生させないために必要な「WBGT値の実測とその結果を踏まえた対策の実施」、熱中症を重症化させないために重要な「熱中症が疑われる場合における適切かつ速やかな対応」について重点的に呼びかけています。

情報の詳細は、次のポータルサイトからご覧ください。

[ポータルサイト「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報」](https://neccyusho.mhlw.go.jp/)

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

令和3年度「『見える』安全活動コンクール」を実施中です ～「見える」安全活動の創意工夫事例を募集（9月30日まで）～

厚生労働省では本年8月2日から、労働災害防止に向けた事業場・企業(以下「事業場等」という。)の取組事例を募集・公開し、国民からの投票等により優良事例を選ぶ令和3年度「『見える』安全活動コンクール」を実施しています。

このコンクールは、安全活動に熱心に取り組んでいる事業場等が国民や取引先に注目される運動「あんぜんプロジェクト」の一環として実施するもので、平成23年度より実施しており、今年度で11回目を迎えます。

応募期間は、8月2日(月)から9月30日(木)までとしており、応募事例は「あんぜんプロジェクト」のホームページに掲載し、11月1日(月)～12月31日(金)の間に実施する投票の結果等に基づいて、優良事例を決定し、令和4年2月下旬に発表する予定です。また、今年度から新たに、優良事例に対する表彰を行う予定です。

「見える」安全活動とは、危険、有害性について、通常は視覚的に捉えられないものを可視化（見える化）すること、また、それを活用することによる効果的な取組をいいます。さらに、自社の安全活動を企業価値（安全ブランド）の向上に結びつけ、一層、労働災害防止に向けた機運を高めることも狙いとしています。

厚生労働省では、本コンクールの実施を通じて、引き続き「労働災害のない職場づくり」に向けて取り組んでいきます。

詳細につきましては、次のURLからご覧ください（厚生労働省ホームページ）。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_19960.html

Cool Work, Safe Work

STOP! 熱中症クールワーク

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。運送業においては2019年と比べると2020年の熱中症による死傷者数(速報値)は増加しており建設業、製造業に続く件数となっています。
そこで陸災防では熱中症対策用のグッズと小冊子のセットを **会員様向けに特別価格** で販売いたします。

A セット **ネッククーラー+** **熱中症予防対策小冊子**

通常価格 1,188円 ▶ **会員特別価格 1,000円 (税込)**

働く人の熱中症予防
～暑さから身を守ろう～

改訂 第2版 熱中症・夏場対策にはこの一冊!

働く人の熱中症予防
～暑さから身を守ろう～

中央労働災害防止協会 編
8頁/4色刷 A5判 定価 110円

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を加筆しイラストも新規作成・修正を行った改訂2版。

人気商品 **マジクールEX** 定価 1,078円

- サイズ:H55×W57cm
- ◆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
- ◆気化熱作用で首回りを冷却
- ◆水だけで冷感が20時間持続

MAGICOOL®

NEW!

気化熱作用で首回りを冷却
太い血管が多く集まる頸部を冷やします。

マジクール
水だけで
冷感持続
20時間

スーツとひんやり

冷感効果
選ばれて
800万本
突破

繰り返して使えるのでエコで経済的!

B セット **ヘルメット装着型ファン+** **熱中症予防対策小冊子**

通常価格 2,893円 ▶ **会員特別価格 2,450円 (税込)**

リスクを知って 防ごう熱中症
暑くなる前に備える!!

改訂 第2版 携帯できるポケットサイズ

リスクを知って
防ごう熱中症

堀江 正知 監修 中央労働災害防止協会 編
16頁/4色刷 A6判 定価 220円

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。WBGT値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。第2版では、最新の法令・通達、JISに対応したほか、水分・塩分補給のポイントなどを新たに追加した。現場の日常的な管理に最適。

ヘルメット装着型 **マイファンポケット(白)** 定価 2,673円

- セット内容:(本体1+充電用USBケーブル1+丸型ベルクロテープ1+ヘルメット固定用ゴムバンド1)
- ◆送風で気化熱効果による冷却を促進!
- ◆USB充電式で最大8時間使用可能!

NEW

MAGICOOL®

ハンディor卓上だけじゃない! ヘルメットやキャップに取付け
ハンズフリー で首裏に送風!!

多機能ハンディファン
マイファンポケット+ヘルメットバンド

軽量/薄型
約115g/22mm

USB充電式
最大8時間

ネッククーラー マジクール
くり返し使える 抗菌防臭加工※別売

角度調整可能
風量 3段階調整

送風することにより
気化熱効果による冷却を促進!!

現場作業員の
熱中症対策に最適!!

感動的なファンです。もう手放せません!

使用例

※販売商品は白色のみとなります ※ヘルメット、マジクールは別売です
※髪の長い方は、髪を束ねてご使用ください

陸災防 会員様向け特別案内 熱中症対策セット ※他のセットは次頁をご覧ください



C セット **働く人の熱中症予防+**
マジクールEX+マイファンポケット

通常価格 ~~3,861円~~ ▶ 会員特別価格 **3,300円** (税込)



働く人の熱中症予防
～暑さから身を守ろう～

MAGICOOL®

軽量/薄型
約115g/22mm

USB充電式
最大8時間

D セット **リスクを知って防ごう熱中症+**
マジクールEX+マイファンポケット

通常価格 ~~3,971円~~ ▶ 会員特別価格 **3,400円** (税込)



リスクを知って
防ごう熱中症

MAGICOOL®

軽量/薄型
約115g/22mm

USB充電式
最大8時間

陸災防 会員様向け特別案内 熱中症対策セット 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

2021

貴社名	
所在地 〒	
部課名	ご担当者名
TEL	FAX

品名	No.	金額 (税込)	数量
A セット マジクール EX 働く人の熱中症予防～暑さから身を守ろう～	45366 21548	1,188円 会員特別価格 ▶ 1,000円	
B セット ヘルメット装着型 マイファンポケット(白) リスクを知って 防ごう熱中症 暑くなる前に備える!!	45371 21618	2,893円 会員特別価格 ▶ 2,450円	
C セット マジクール EX + ヘルメット装着型 マイファンポケット(白) 働く人の熱中症予防～暑さから身を守ろう～	45366 45371 21548	3,861円 会員特別価格 ▶ 3,300円	
D セット マジクール EX + ヘルメット装着型 マイファンポケット(白) リスクを知って 防ごう熱中症 暑くなる前に備える!!	45366 45371 21618	3,971円 会員特別価格 ▶ 3,400円	

● 掲載の用品・図書・送料は、消費税10%込みの価格となっております。 ● 商品は中央労働災害防止協会より発送されます。請求書を別途郵送いたします。

発送料	① 購入図書・用品の合計額が11,000円未満の場合	632円
	② 購入図書・用品の合計額が11,000円以上22,000円未満の場合	1,265円
	③ 購入図書・用品の合計額が22,000円以上の場合	1,897円

※ 新刊・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、お客様のご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



業種別労働災害発生状況（令和3年速報）

令和3年8月10日現在

	死亡						死傷					
	令和3年1月～7月 [速報値]		令和2年1月～7月 [速報値]		前年比較		令和3年1月～7月 [速報値]		令和2年1月～7月 [速報値]		前年比較	
	死者数 (人)	構成比 (%)	死者数 (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	397	100.0	378	100.0	19	5.0	72,505	100.0	58,488	100.0	14,017	24.0
製造業	70	17.6	61	16.1	9	14.8	13,800	19.0	12,416	21.2	1,384	11.1
鉱業	5	1.3	3	0.8	2	66.7	114	0.2	97	0.2	17	17.5
建設業	135	34.0	135	35.7	0	0.0	7,653	10.6	7,086	12.1	567	8.0
交通運輸事業	9	2.3	4	1.1	5	125.0	1,398	1.9	1,347	2.3	51	3.8
陸上貨物運送事業	47	11.8	43	11.4	4	9.3	8,231	11.4	7,697	13.2	534	6.9
港湾運送業	1	0.3	1	0.3	0	0.0	182	0.3	175	0.3	7	4.0
林業	19	4.8	22	5.8	-3	-13.6	628	0.9	679	1.2	-51	-7.5
農業、畜産・水産業	16	4.0	16	4.2	0	0.0	1,503	2.1	1,434	2.5	69	4.8
第三次産業	95	23.9	93	24.6	2	2.2	38,996	53.8	27,557	47.1	11,439	41.5

資料出所：厚生労働省

業種、事故の型別死亡災害発生状況（令和3年1月～7月）

令和3年8月10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
全産業	397	107	10	21	21	39	74	68	4	53
製造業	70	13	1	7	1	5	31	5	0	7
建設業	135	53	2	7	15	11	15	11	1	20
交通運輸事業	9	1	2	0	0	0	0	2	0	4
その他	136	30	5	3	3	18	25	28	3	21
陸上貨物運送事業	47	10	0	4	2	5	3	22	0	1
同上対前年増減	4	0	0	3	-1	4	-6	6	-1	-1

業種、事故の型別死傷災害発生状況（令和3年1月～7月）

令和3年8月10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
陸上貨物運送事業	8,231	2,324	1,518	615	333	228	385	766	406	5	1,440	211
同上対前年増減	534	117	229	25	5	4	20	-42	58	-3	116	5

(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

[死亡災害]

前月から4件増加の47件（前年比+4件）となった。前月まで最も多く発生していた「交通事故（道路）」は今月0件であったが、前年同月比では+6件と増加している。また、「交通事故（道路）」の死亡事故の割合は46.8%と、前月の51.2%から低下したものの、前年同月比37.2%と比べると依然高い割合を占めている。

[死傷災害]

前月から1,324件増加の8,231件（前年比+534件）となった。事故の型別を前年同月で比べると、「転倒」（+229件）、「墜落・転落」（+117件）、「動作の反動・無理な動作」（+116件）が大きく増加しており、「はさまれ巻き込まれ」（-42件）が大きく減少している。

陸運業 死亡災害の概要（令和3年7月）

令和3年8月10日現在
陸災防調へ

災害発生 年月日	事故の型	起因物	性別	年齢	職種	経験 期間	被災時の 作業内容	災害の概要
3年 7月 8日	はさま れ、巻き 込まれ	クレーン	男性	66	貨物自 動車運 転者	40 年	玉掛作 業	他社労働者が門型クレーンを操作し、コンテナハウスの部材（長辺5.7m、短辺2.3m、厚さ0.6m）をトラック荷台から荷卸し作業中、部材を搬送してきたトラックの運転手であり、荷台上で玉掛作業をしていた被災者が地切りした部材とトラックキャビンの間にはさまれ、搬送先の病院で死亡した。クレーン操作機器等の故障、誤操作により部材が振れた。
3年 7月 5日	飛来、落 下	荷姿の 物	男性	73	貨物自 動車運 転者	8年	荷卸し	到着ホームにおいて、4tトラックの荷室から約500kgのコールドロールボックス（以下「CRB」という。）を卸す際、事業場の既設油圧リフトを上昇させずに作業を行ったため、CRBが被災者の上半身に被る形で地面に落下し、被災者が下敷きになったもの。
3年 7月 3日	交通事 故（道 路）	トラック	男性	63	運転者	29 年	8tトラ ックで空 コンテ ナの運 搬	被災者が運転する8tトラックが片側1車線の道路を走行中、左カーブを曲がり切れず、対向してきた20tトラックと衝突した。衝突はお互いのトラックの右前方部分で、被災者のトラックは衝突した衝撃で道沿いの崖下に転落し、被災者が川に流されたもの。なお、対向車の20tトラック運転手は、被災者と同じ会社の者である。
3年 5月 17日	交通事 故（道 路）	トラック	男性	25	運転者	1年	トラッ クの運 転手	国道で、直進中のトラックがダンプカーに追突し、トラックを運転していた労働者が死亡した。
3年 1月 10日	その他	その他 の起 因物	男性	73	営業・販 売関連 事務員	36 年	（感染場 所とし て）事業 場内業 務	被災者は、令和3年1月10日に発熱し、1月15日にPCR検査を受け、1月18日に新型コロナウイルスへの感染が判明した。事業場内において、被災者ほか3人の労働者に新型コロナウイルスの感染が確認された（事業場内の集団感染）。その後、令和3年1月23日より入院加療を続けていたが、令和3年2月12日に死亡した。

(注) 後日、内容については、削除又は記載内容を修正する場合があります

第57回全国陸災防大会in熊本のご案内

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11日（木）熊本県熊本市「熊本城ホール」にて新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底した上で開催いたします。

第57回全国陸上貨物運送事業 労働災害防止大会in熊本 ～震災からの復旧、復興、発展を～

開催日時 令和3年11月11日（木）
13:00～17:00

会場 熊本城ホール（熊本県熊本市）

第57回
全国陸上貨物運送事業
労働災害防止大会 in 熊本
～熊本震災からの復旧、復興、発展を～

◎令和3年11月11日(木) 13:00～17:00 (開場12:00)
◎熊本城ホール メインホール 熊本県中央区桜町3番40号

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・農林水産省・熊本県・熊本市
協賛 中央労働災害防止協会・事業別労働災害防止協会
（公財）全国労働災害防止協会（公財）全国運送事業
（一財）全国水運協会

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

申込書をそのまま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	<input type="checkbox"/> 会員	<input type="checkbox"/> 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します。もし、届かない場合は下記の「お問い合わせ先」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、災害事例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 業務部 広報課

TEL 03-3455-3857 FAX 03-3453-7561