

陸運業で働く人の

# はじめての安全と健康

雇入れ時等の安全衛生教育テキスト



# 目 次

## 第1章 陸運業の仕事とは

第1節 運送事業とは	1
第2節 運送事業の主な作業	2

## 第2章 職場生活と安全衛生

第1節 労働災害の発生状況	4
第2節 労働災害発生の原因	6
第3節 労働災害を防ぐには	7

## 第3章 交通労働災害の防止

第1節 陸運業の交通労働災害の現状	9
第2節 交通労働災害の防止のポイント	10
第3節 安全運転の基本	12

## 第4章 荷役運搬作業に用いる機械・器具等

第1節 荷役運搬機械・器具等の種類	16
第2節 荷役運搬機械・器具等の点検	23
第3節 荷役運搬機械等の運転等の資格	26

## 第5章 荷役運搬作業

第1節 人力荷役作業	27
第2節 貨物自動車への積卸し作業	34
第3節 荷役運搬機械等による作業	40

## 第6章 健康管理

第1節 健康診断	42
第2節 長時間労働者の健康管理	44
第3節 職場における心の健康づくり	46
第4節 運転時の疲労回復	48

## 第7章 職場における腰痛予防

第1節 重量物の取扱い作業	51
第2節 腰痛予防のための健康診断及び労働衛生教育	54

## 第8章 危険・有害物の取扱い

第1節 危険物	55
第2節 有害物	55

## 第9章 整理・整頓

第1節 職場の整理・整頓・清掃	57
第2節 通路と通行	58
第3節 荷主先での心得	58

## 第10章 防火

第1節 消火器の取扱い	60
第2節 作業場内の火気使用	60
第3節 消火活動	60

## 第11章 異常時の措置

第1節 作業の中止と避難	61
第2節 救急措置等	63

## 第12章 さまざまな安全活動

第1節 ヒヤリ・ハット活動	65
第2節 交通危険マップ	67
第3節 危険予知トレーニング	68
第4節 リスクアセスメント	69

# 第1章 陸運業の仕事とは

最初に陸運業の主な作業には、どのようなものがあるかを学びます。なお、陸運業とは陸上貨物運送事業のことで道路貨物運送業と陸上貨物取扱業を合わせたものです。

## 第1節 運送事業とは

### 1. 経済活動を支える公益性の高い事業です

運送事業は、お客さま（荷主）の要望に基づき、原則的として、いつでも、どこへでも、どんな品物（荷）でも送り届けるという公益的な使命をもった重要な事業です。

わが国の経済活動を人体にたとえると、運送事業は血液に当たる役目を果たしています。この流れが止まると生命の維持ができなくなるのと同じように、経済活動も止まってしまいます。運送事業はこのように社会生活のなかで極めて重要な役割を担っており運送事業に従事する私たちは、自分の仕事に大きな誇りを持ち、立派に仕事をなしとげて大切な責任を果たすことが求められています。しかし、一方では交通事故を防止することや、車両の騒音、排気ガス等による環境汚染を防止することについても大きな責任を負っていることに、十分な自覚をもって仕事をする必要があります。



### 2. 運送事業の主な作業は荷役作業と運搬作業です

運送事業の基本は、貨物自動車や他の輸送機関（貨車、船、航空機等）を使ってAという地点から、Bという地点へ荷を運搬することです。その作業には、荷役作業と運搬作業（荷役運搬作業といいます。）があり、付帯する作業として荷の包装、保管、流通加工等があります。

これらの作業は、近年、機械化、省力化が急速に進んでいますが、なお、人の力によらなければならない部分が多いところがあります。

運送事業における各作業の流れは次の図のとおりです。

運搬：荷をA地点からB地点に移動すること  
荷役：運搬に伴う積卸し作業や横持ち作業等



# 第4章 荷役運搬作業に用いる機械・器具等

荷役運搬作業で用いられる様々な機械（車両を含む）について、その種類や必要な資格等について、また、その機能を維持するための点検について学びます。

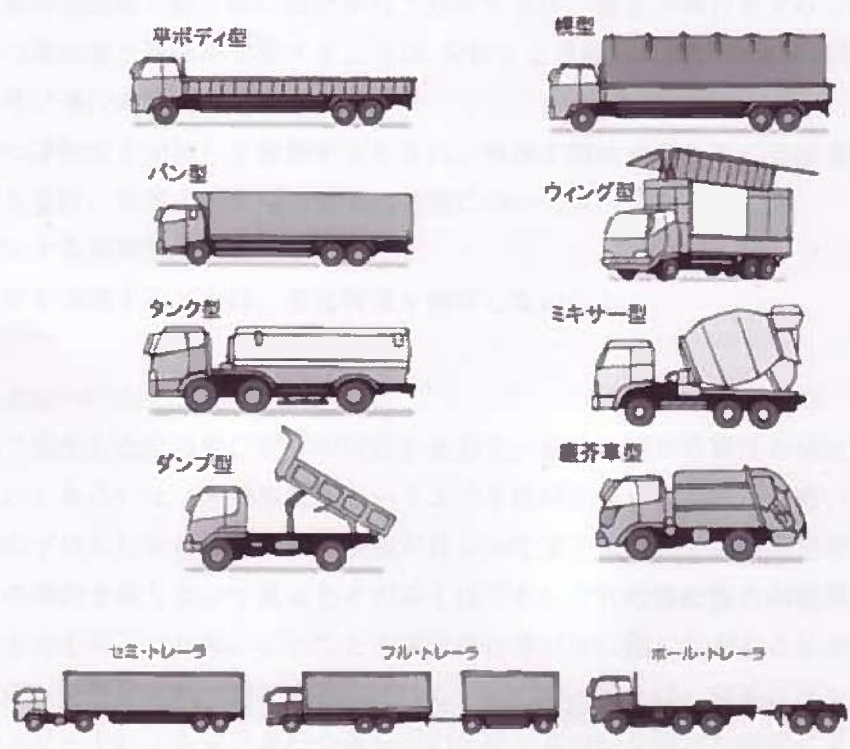
## 第1節 荷役運搬機械・器具等の種類

### 1. 貨物自動車

貨物自動車は、原動機の種類、積載量等によって様々な区分されていますが、積載する貨物の種類等によっても次のように分類されています。

- ① 一般貨物用
  - 平ボデー車、バンボデー車
- ② 特殊貨物用
  - ア 冷凍・保冷用・・・・・・・・・・冷凍車、保冷車
  - イ コンテナ専用車・・・・・・・・・・コンテナ緊締装置付車、コンテナトレーラ
  - ウ 商品別専用車・・・・・・・・・・重機、美術品、引越し等の専用車
  - エ かつ大重量品輸送車・・・・・・・・トレーラ（セミ・トレーラ、フル・トレーラ、ポール・トレーラ）
  - オ 荷役装置付・・・・・・・・・・積載型トラッククレーン、テールゲートリフター付トラック

### 貨物自動車の主な種類



## 第5章 荷役運搬作業

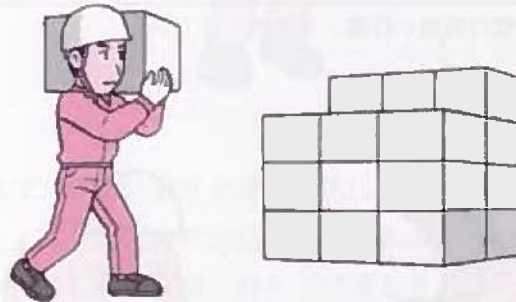
人力での荷役作業、フォークリフト等の機械を使った荷役作業について。安全な作業方法を学びます。

### 第1節 人力荷役作業

人力で運搬を行うときは、荷物の形、大きさ、重さ、置かれている場所の条件によって、運搬の方法が異なってきます。

荷物を人力で運搬する作業は、簡単にできる作業なので、安易に考えて自分が不安全な動作をしていることに気がつかないで、災害が発生することが多く、また、無理な動作が腰痛の原因となることがあります。

荷物を安全に運搬するためには荷物の持ち上げ方、運び方等の正しい動作を行うことが必要です。



人力運搬

#### 1. 一般的留意事項

服装など	<ul style="list-style-type: none"> <li>決められた服装、履物を着用する。</li> </ul>
2人作業	<ul style="list-style-type: none"> <li>55キログラムを超える荷物は2人以上で運搬する。</li> <li>前方の視界を妨げるような大きな荷物は、一人で運搬しない。</li> </ul>
作業場所等の整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>荷物の運搬距離、路面の状況や置き場所を見定め、障害物はあらかじめ取り除いておく。</li> <li>荷物を卸す床面は整理しておく。</li> <li>荷物をかつぐときは、万一よろけてもまわりの物にあたらない程度の空間をとって行う。</li> </ul>
作業姿勢など	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を開いてバランスをとる等無理のない姿勢で運搬する。</li> <li>できるだけ水平に、直線距離を運搬する。</li> <li>下積みものを抜き取ったり、中抜きをしない。</li> <li>後向きに歩いて運搬しない。</li> <li>長いものは振り回さない。</li> <li>転がり易いもの、長いものは人力作業を避ける。</li> </ul>

(注) 腰痛予防については「第7章職場における腰痛予防」(51ページ)を参照下さい。

## 第7章 職場における腰痛予防

腰痛は、人類が二本足で歩くようになってから、私達にかかわり合いができたものと考えられています。

腰痛の発症要因に種々ありますが、重い物を持ち上げたり、不自然な姿勢で腰をひねったりしたときに起こるいわゆるギックリ腰は腰痛のなかでも代表的なものでよく知られています。

腰痛は重篤な場合、作業者本人の職場生活や日常生活に大きな影響があります。

腰痛は、全産業では、業務上疾病の約60%と多くを占めています。

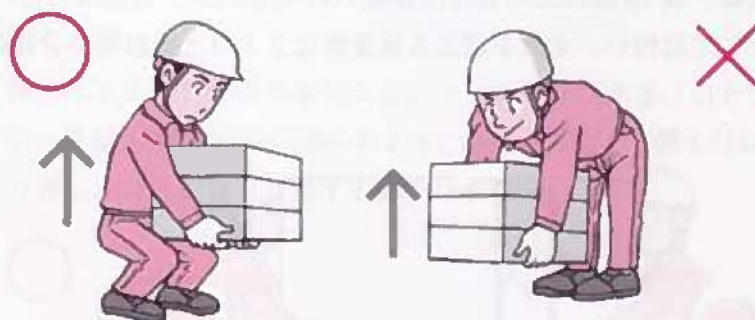
なお、陸運業は更に多く、約90%近くが腰痛によるものとなっています。

腰痛を予防するためには、腰痛を引き起こす種々の要因を明らかにしてそれによる悪影響を少なくするために作業方法や作業手順を定めたり、作業方法の改善を行う等の作業管理が必要となりますが、以下のとおり働く者自らが作業の中で実行するように心がけることが重要です。

### 第1節 重量物の取扱い作業

#### 1. 重量物を持ち上げるとき

- ① 両足を前後に開いて重量物の重心に身体をできるだけ密着させて持ちます。
- ② 膝を曲げて足に仕事をさせる気持ちで持ち上げます。
- ③ 呼吸を合わせて、(腹に力をためて)膝を伸ばします。
- ④ 背を真っ直ぐにして腰をあげます。



#### 2. 重量物をかつぐとき

- ① 上体をかがめず、背を真っ直ぐにします。
- ② 腰を落とし、膝のバネを使って歩きます。

## 第9章 整理・整頓

安全の基本と言われてる整理・整頓とその他の基本的な心がまえを学びます。

### 第1節 職場の整理・整頓・清掃

「整理」とは、いらぬものを廃棄すること、「整頓」とは、必要な物の置き場所・置き方・並べ方を決め、使いやすく・わかりやすく、整えて置くことです。

これに、清掃、清潔、しつけなどを加え、その頭文字をとって4S運動、5S運動などとしてその徹底を図ることもあります。

次の表は、この整理、整頓のポイントをまとめたものです。日常の作業に生かしましょう。

<p>① 整理・整頓はみんなで、いつでも、どこでも、どこまでも</p>		<p>② 乱れた職場は、人の心を乱す。心の乱れは、災害を招く</p>	
<p>③ 習慣づけよう タバコは喫煙室で</p>		<p>④ 作業場の板切れ、ダンボールの空箱、壊れたパレットなどはすぐに片付けよう</p>	
<p>⑤ ロープ類、台木などは用が済んだら、すぐ所定の置き場へ</p>		<p>⑥ 作業場はきれいに（空き缶は屑かごに）</p>	
<p>⑦ 大きい荷物は、整然と一番下に、正しく</p>		<p>⑧ 長尺物は立てかけないで、床に寝かせて置くようにしましょう</p>	