

陸上貨物運送事業の皆様へ！！

陸上貨物運送事業で**死傷災害**が増加傾向にあります！！

死傷災害 増加傾向

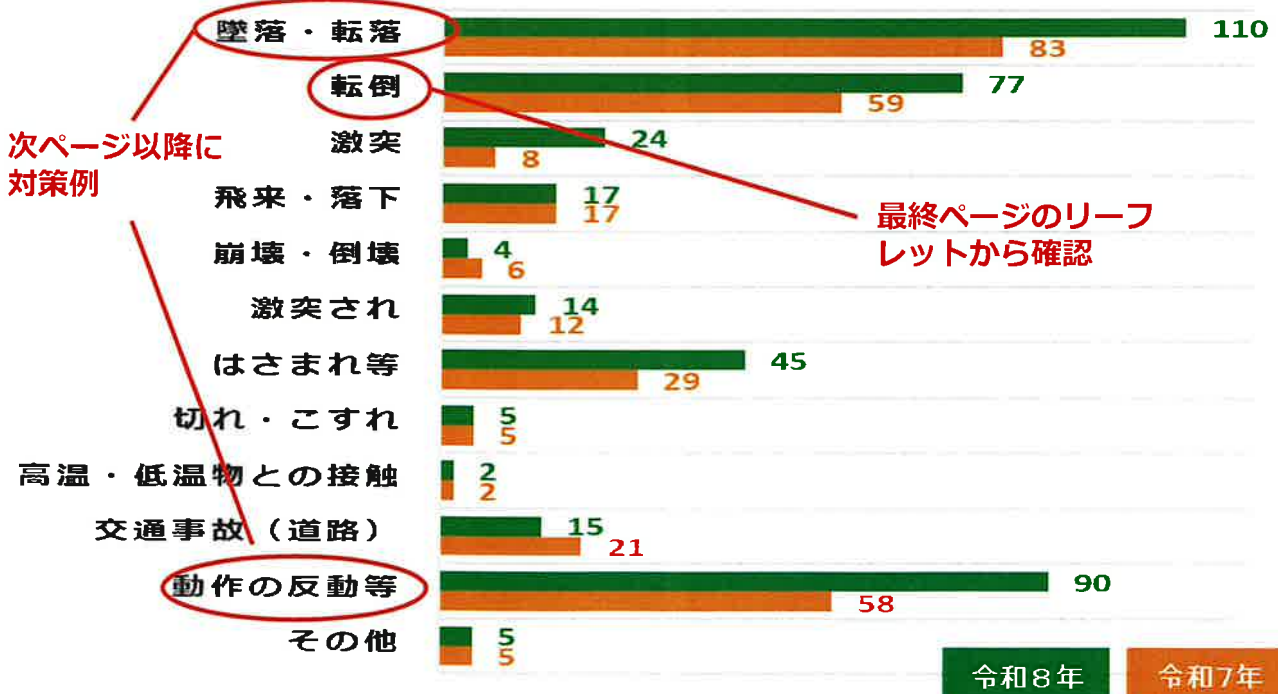


(※陸上貨物運送事業 = 道路貨物運送業+陸上貨物取扱業です。)

陸上貨物運送事業 死傷災害 月別推移 (1～7月速報値)

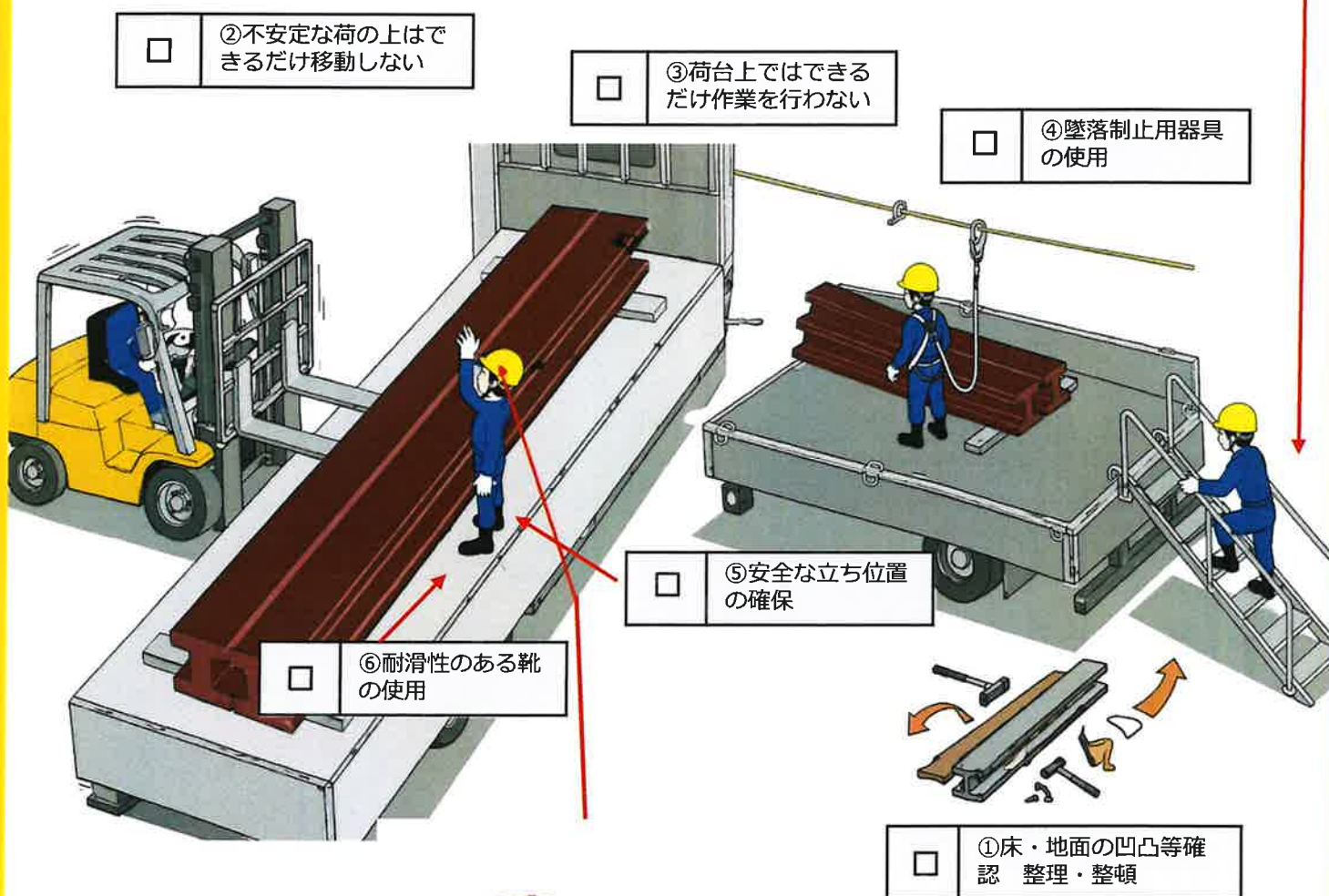


事故の型別 (令和8年7月末現在)



1 「墜落・転落」災害防止対策

- ☐ 墜落時保護用の保護帽を着用すること！
- ☐ 荷台への昇降設備を用意し、荷台への昇降時は、昇降設備を使用させること
- ☐ 荷台、運転席等への昇降時、3点支持の徹底を！（手足4点の内3点を接地）
- ☐ 荷や荷台の上で作業を行う場合、荷台端付近で背を荷台外側に向けず、後ずさりさせないこと。



- ☐ 墜落時保護用を使用すること
- ☐ あご紐をしっかりと、確実に締めること
- ☐ 破損したものは使わないこと
- ☐ 耐用年数を守ること
- ☐ 傾けずにかぶること

2 「動作の反動、無理な動作」による災害防止対策

- ☐ 重い荷物を不自然な姿勢で持ち上げないこと！
(重心を低く、荷を身体に近づける、身体をひねらない、重量物は小分け)
- ☐ 段差を勢いよく飛び降りないこと！
- ☐ 人力に頼らずフォークリフトや専用の台車などを使用すること
- ☐ 重量物や坂道では複数人で作業すること
- ☐ 適宜ストレッチを行うこと

荷主等の事業場で、継続的に手積み・手卸しの荷役作業がある場合には、パレット化を要請しましょう。



- ☐ 重量物を不自然な姿勢で持ち上げていませんか



- ☐ 荷台などの段差から飛び降りていませんか

※ 職場における腰痛予防対策指針
18歳以上男子労働者 体重×0.4以下
18歳以上女子労働者 体重×0.4×0.6以下



- ☐ 不自然な姿勢で持ち上げていませんか → フォークリフトを使用しましょう



- ☐ 無理な体制で荷台へ昇降していませんか



● 重量物の搬送



● ストレッチによる予防

- ① 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばしていく
- ② 反動・はずみはつけない
- ③ 伸ばす筋肉を意識する
- ④ 10～20秒を基準、張りを感じる気持ちがいいと感じる程度に伸ばす
- ⑤ 痛みが出るとこまでは伸ばさない
- ⑥ 筋肉を戻すときはゆっくり戻っていることを意識する
- ⑦ 一度のストレッチで1回から3回ほど伸ばす 等

(図出典元：陸上貨物運送事業労働災害防止協会 福岡支部)

