

TOP NEWS

## 中・高生が大型トラックで交通安全を学ぶ



表紙

今月のガンバル人 ひと

高校生にお仕事紹介する  
社会人一年生コンビ！  
半年前は彼らも高校生。



## 1 TOPNEWS

中・高生が大型トラックで交通安全を学ぶ  
労働力確保への取り組み強化  
プロの技術を競い合う!

## 7 ご案内

エコドライブ推進事業所認定事業  
追突事故防止マニュアル活用セミナー  
労災事故防止セミナー  
公益社団法人全日本トラック協会 優秀運転者顕章  
平成28年度石ト協助成事業に関するお知らせ  
ETC2.0 装着車両への特車通行許可を簡素化する  
「特車ゴールド」制度  
トラックステーション (TS) 夏期休業案内

## 11 7月のおもな NEWS

## 13 適正化 NEWS

来年3月「準中型免許」が新設  
運転者に対して行う指導及び監督の指針が改正  
熱中症は予防が大事!  
飲酒運転根絶!!

## 16 業界 NEWS

トラックドライバーの長時間労働改善を目指します  
トレーラのブレーキ引き摺りによる火災に注意  
陸上貨物運送事業における荷役作業の労働災害防止対策の推進  
「改善基準告示」及び「荷主勧告制度」に関する荷主向けリーフレット  
荷主の皆様へ ご存知ですか?トラックドライバーの労働時間のルールを  
乗って!舞鶴若狭自動車道

## 20 情報コーナー

新規会員のご案内  
8月の行事予定  
会員名簿の変更  
交通事故発生状況  
軽油価格

## 23 事例研究



表紙 ~今月のガンバル人~

奈良恒太さん(左)、  
穴戸晃乙さん(右) 城西運輸機工(株)

7月22日(金)、トラック会館で開催された金沢第二支部主催の「高校生大型トラック体験乗車・意見交換会」。市内の高校生を招き、大型トラックの助手席から死角などを確認するこのイベントでは冷凍車やトレーラ、ダンプ車両なども展示されました。半年前まで高校生だった奈良さんと穴戸さんも立派な社会人として、高校生に車両の特徴やトラック輸送の役割などを丁寧に教えました。二人は「今できることをしっかり楽しんで。そして社会人になったら責任感を持って行動してください」と後輩たちにエールをおくりました。



協会の概要

最新情報一覧

会員のみなさまへ

一般のみなさまへ

リクルート

## PRページ作成フォーム

必要事項を入力するだけで貴社のPRページが作成できます！  
ホームページをお持ちの方は、URLを入力していただくとリンクが作成できます。

PRページ作成  
フォームはこちら

貴社のPRに  
ぜひご利用ください！



PRページ  
見本

↑クリックすると拡大します

労働力確保へ！

### 直通ダイヤル

代表

076-239-2511

助成・融資事業

076-239-2284

適正化事業課

076-239-2285

陸災防

076-239-2393





## 中・高生が 大型トラックで交通安全を学ぶ

トラック協会では、夏の交通安全県民運動にあわせ、交通事故撲滅を目的に夏休みを迎えた地域の若年者を対象とした大型トラックへの乗車体験イベントを小松、金沢市内で開催しました。

### ■加南支部、今年で16回目

7月21日(木)、加南支部(谷本義治支部長)が小松市民センター(小松市大島町)において、毎年恒例の「中学・高校生大型トラック体験試乗と感想発表会」を開催。小松警察署協力のもと平成12年から取り組んでいる本事業も今年で16回目を迎えました。

当日は、小松市内の中学生、高校生ら20名が参加し、トラックの運転席から死角の範囲を確かめたあと、小松市街を体験走行し、トラックドライバーの視

点から歩行者や自転車の危険なポイントなどを学びました。

開会式では、谷本支部長が「交通事故は、車だけでなく、自転車や歩行者の双方が気を付けることで防げる。今日は、いつもと逆の目線から交通安全について学んでほしい」とあいさつ、参加した生徒からは「運転手さんが安全のためにいろいろな気を付けていることを知った。自分たちも交通ルールを守らないといけないと思った」などの感想が発表されました。

### ■金沢第二支部、初の取り組み 業界の魅力もPR

22日(金)には、金沢第二支部(操川一郎支部長)が金沢西警察署協力のもとトラック会館(金沢市栗崎町)で開催し、市内の高校生18名が参加しました。



初めての取り組みとなった第二支部では、体験乗車、死角検証に加え、冷凍車やトレーラ、ダンプ車両など様々なトラックを展示、紹介したほか、人材確保対策の一環として業界の役割や魅力などをPRしました。

開会式で操川支部長は「今日はトラックの助手席から交通安全について学んでいただくとともに、色々な場面で活躍しているトラックを紹介しているのので、実際の職業に触れて何かを感じて楽しんでもらいたい」とあいさつ、生徒らは複数のグループに分かれて、体験乗車や展示されたトラックの役割や仕組みについて会員から説明を受けました。

その後開かれた意見交換会では、来年3月施行の準中型免許を紹介し、若者を迎え入れる環境が整っていることを強調、「一人でも多



社会人一年生の奈良さんも高校生に丁寧に車両の操作方法を教える。

くの若者にトラック輸送に興味を持ってもらいたい」と述べました。体験を終えた生徒からは「学校でもトラックの死角に注意すると言われていたが、実際には分からなかったので体験できてよかった」などの意見のほか、「トラックが社会にとっても役立っていることを知った」、「とても楽しい体験だった。後輩にも紹介したい」、「来年も参加したい」といった感想が聞かれました。



田内労働委員長



西本課長補佐（石川労働局）



吉田専務（野々市運輸機工株）



## 労働力確保への取り組み強化 ～職場環境の改善に向けた事例発表～

7月12日（火）、石川県トラック会館において、会員事業所から43名（41社）が参加のもと、深刻化するドライバー不足に対応するため、労働力確保対策セミナーを開催しました。

セミナーでは、田内満喜夫労働委員長が「少子高齢化による労働力不足が喫緊の課題となっているが、準中型免許制度の創設やインターシップへの助成制度など特に若者を対象とした人材確保への対策が進められている。一方で、トラックドライバーの確保・育成・定着には、各事業所において職場環境の改善に取り組むことも重要。本日のセミナーで、ドライバーを確保のためのポイントを学んでいた「だきたい」とあさいつ、その後、石川労働局の西本正晃課長補佐がトラックドライバーの確保・定着に向け

て活用が見込まれる各種助成制度を解説しました。

引き続き、野々市運輸機工株の吉田専務が「人材確保のための取り組みについて～いきいきと働ける職場環境を目指して～」をテーマに、社員のモチベーションアップや人材確保に向けた自社の取り組みを発表。吉田氏は、「会社の雰囲気や働きやすさには、社員の気持ちをよく取り戻す必要がある。そのためには、経営陣が真剣に社員と向き合う姿勢が重要」と述べ、企業風土の改革に取り組んだ事例を説明しました。

最後に当協会ホームページ上に新たに設置したリンクルット・ポータルサイトを岡村諭適正化事業係長が説明し、若年層へのPRの場として、同サービスの積極的な活用を呼びかけました。

## 助成制度の活用

たとえば大型・中型免許を取得

キャリア形成促進助成金（政策課題対応型訓練（成長分野等人材育成コース）の活用

## 【助成内容】

▽ Off-JT 経費助成

要した経費の1/2（訓練時間数に応じて上限あり）

▽ Off-JT 賃金助成

一人一時間当たり**800円**

※ 一人当たりの賃金助成時間、経費助成額には上限があります。また、1事業所の年間の支給限度額は500万円です。なお、助成額・助成率はいずれも中小企業の場合。

## 〈例えば〉

普通免許を所持する新規卒卒者（高卒）を採用した上で、2年後に次のステップとして大型免許や中型免許を取得させるスキルアップ訓練を計画している。

↓ 自動車学校で大型免許取得（29時間、訓練経費30万円）の場合に、**173,200円**の助成金が支給。

詳しくは、協会ホームページまたは「雇関係助成金」で検索してください。

## 職場環境改善事例発表

## 野々市運輸機工株（金沢市）の取り組み

## 経営理念共有プロジェクト

経営理念を社員全員の共通認識とするため研修会を開催。会社の価値がどこにあるのかなどが明確化されることも、社員それぞれに考えさせることで意識の定着化に繋がっている。

## 社内報の刷新

業務の中であった面白い話題を取り上げ、「良いことをしている人」にスポットを当て、「よい」その取り組みを認め、他の社員にも広めていくようにしている。

## 資格習得費用の全額支援

大型免許やフォークリフト免許の資格取得費用については、全額会社負担としている。

## 「ありがとうカード」「感動の共有シート」

良いことをしてお客様や他の社員から喜ばれたこと社内でも共有するもの。休憩室に貼り出すとともに、最も多く「ありがとう」が寄せられた社員に対しては月に一度表彰を行っている。

## 休憩室のリフォーム

これまで殺風景だった社員用休憩室を快適な空間にリフォーム。新しい壁は黒板になっており、「ありがとうカード」「感動の共有シート」を貼り付けている。

※このほか、創業40周年を機に、会社の次代を担うリーダー育成を目的とした「野々市運輸機工の未来をつくる会議」などを創設しました。

## 石協リクルート・ポータルサイトの活用

## 貴社のPRページが簡単に作成できます！

当協会では、若年層を中心とする人材確保対策として、協会ホームページ上に「リクルート情報ポータルサイト」を新たに設置しました。本サイトを活用し、貴社の採用活動にお役立てください。

## ホームページがなくても大丈夫！



登録された情報が地域別に掲載



貴社のPRページを公開

詳しくは、協会ホームページ「リクルート」サイトをご覧ください。

# プロの技術を競い合う！ 第37回トラックドライバーコンテスト石川県大会



7月16日（土）、石川県運転免許センター（金沢市東蚊爪）において、第37回トラックドライバーコンテスト石川県大会を開催し、各事業所を代表する19名の選手が日頃培ったプロの技術を競い合いました。

開会式では、谷本義治大会長が「伝統ある本大会は、プロドライバーとしての資質の向上を図るとともに、業界全体のスキルアップにも貢献している。選手の皆さんは、これまでの練習の成果をいかなく発揮し、頑張っていたきたい」とあいさつ。その後、選手を代表して山下泰典氏（石川アサヒ運送㈱）が力強く選手宣誓を行いました。

大会は、4トン、11トン、トレーラの3部門で実施。選手らは「学科試験」、「運転技能」、「整備点検」の3種目に挑みました。

閉会式では、北村誠専務理事から各部門の入賞者に表彰状と副賞が手渡されたほか、10月に茨城県で開催される全国大会出場選手が発表されました。



開会式で健闘を祈る谷本大会長

来賓 穴川政博常務理事  
(石川県交通安全協会)

力強く選手宣誓を行った山下選手

各部門の優勝者（全国大会出場者）  
(左から湯森選手、横山選手、吉野選手)

来賓 山下明支局長（石川運輸支局）



来賓 近藤和秀交通部長（石川県警察）

## ☆4トン部門

優勝	湯森 俊介	センコー(株)北陸支社 金沢営業所
準優勝	山下 泰典	石川アサヒ運送(株) 本社営業所
第3位	佐賀野 浩一	(株)シンクラン 本社営業所

## ☆11トン部門

優勝	横山 三穂	日本郵便輸送(株) 北陸支社金沢営業所
準優勝	石田 孝夫	日本通運(株)金沢支店
第3位	新出 成宏	濃飛西濃運輸(株) 金沢支店

## ☆トレーラ部門

優勝	吉野 公陽	日本梱包運輸倉庫(株) 金沢営業所
準優勝	田中 利秋	星崎運輸(株)金沢支店
第3位	中村 浩	星崎運輸(株)金沢支店

## ○全国大会出場者

4トン部門	湯森 俊介	センコー(株) 北陸支社金沢営業所
11トン部門	横山 三穂	日本郵便輸送(株) 北陸支社金沢営業所
トレーラ部門	吉野 公陽	日本梱包運輸倉庫(株) 金沢営業所



各営業所から選抜された選手の皆さん

講評 山口義典首席技術専門官  
(石川運輸支局)講評 大窪和幸指導主任  
(石川県安全運転研修所)

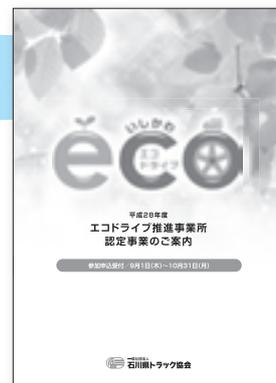
NEW!

ご案内

## エコドライブ推進事業所認定事業

当協会では、本年度よりエコドライブ推進運動の一環として、燃費改善に向けた取り組みを実施した会員事業所に対し、「エコドライブ推進事業所」の認定を行う新たな取り組みを実施いたします。

つきましては、会員各位におかれまして、同封の案内書をご覧ください、受付期間内に参加申し込みいただきますようご案内いたします。



### エコドライブ推進事業所認定までの流れ

参加費用  
無料



参加申込書を、石ト協事務局へFAX (076-239-2287) または電子データ (石ト協ホームページ (<http://www.ishitokyo.or.jp/>) からダウンロード) をメール送信 (ecodora@ishitokyo.or.jp) してください。

9/1 (木) ~ 10/31 (月)



自社で運転者ごとに燃費計測を行っていただきます。

10/1 (土) ~ 10/31 (月)



Step2で計測した運転者ごとの燃費結果をもとに、燃費改善に向けた事業所内における取り組みを推進してください。引き続き自社で運転者ごとに燃費計測を行っていただきます。

11/1 (火) ~ 11/30 (水) (エコドライブ推進強化月間)



実施結果報告書、燃費管理表を郵送または電子データ (石ト協ホームページからダウンロード) でメール送信 (ecodora@ishitokyo.or.jp) してください。

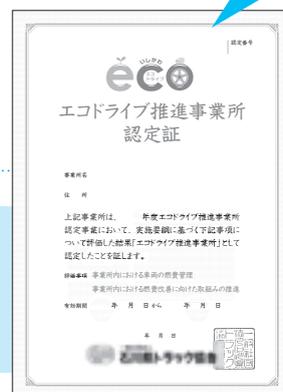
12/1 (木) ~ 1/20 (金)



期間内に提出された報告書等の内容を審査し「エコドライブ推進事業所」に認定します。(有効期間は2年間)

2月

安全性評価事業 (Gマーク) の加点対象にもなります。



## ご案内

## 追突事故防止マニュアル活用セミナー

1. 日 時 平成28年9月7日（水）13：30～16：30
2. 場 所 石川県トラック会館（金沢市粟崎町4-84-10）
3. 内 容 追突事故防止に関して新たに取りまとめた「トラック追突事故防止マニュアル」の説明及び小集団での意見交換  
講師：東京海上日動リスクコンサルティング㈱
4. 申込方法 同封の案内書（申込書）にてお申込みください。

## ご案内

## 労災事故防止セミナー

1. 日 時 平成28年9月20日（火）13：30～16：00
2. 場 所 石川県トラック会館（金沢市粟崎町4-84-10）
3. 内 容 「健康管理が何故必要なのか。その課題と対策について（仮）」  
講師：衛生管理者 竹口彰夫氏  
「健康体力の維持に必要な運動とは（仮）」  
講師：健康運動士 見神志郎氏
4. 申込方法 同封の案内書（申込書）にてお申込みください。

お問い合わせ （一社）石川県トラック協会 TEL 076-239-2511

## ご案内

## 公益社団法人全日本トラック協会 優秀運転者顕章

標記表彰について、同封の案内書をご確認のうえ、ご推薦ください。

1. 資格要件 運転業務に従事していた期間を通算して、下記表に定める期間、無事故・無違反である運転者。

顕章	無事故 ・ 無違反期間
金十字章	満20年間（その内、トラック運送事業の運転者として15年以上）
銀十字章	満10年間（その内、トラック運送事業の運転者として7年以上）

※本年度より対象候補者が金十字章、銀十字章のみが表彰の対象となっております。

2. 推薦期限 平成28年8月31日（水）厳守
3. 提出書類 協会ホームページから推薦書等をダウンロードして、ご使用ください。また、郵送を希望される方は、下記までご連絡ください。

お問い合わせ （一社）石川県トラック協会 TEL 076-239-2511

## ご案内

## 平成28年度石ト協助成事業に関するお知らせ

下記事業につきましては、予算に達しましたので申し込み受付を終了いたしました。尚、その他助成事業につきましても予算に限りがございますので、「事前申請」はお早めにご提出ください。

ドライブレコーダー機器導入促進助成（終了）

アイドリングストップ支援機器導入助成（終了）

※ドライブレコーダーにつきましては、平成28年度国土交通省事故防止対策支援推進事業の「運行管理の高度化に対する支援（補助）」は公募中です。

## ご案内

## ETC2.0装着車両への特車通行許可を簡素化する「特車ゴールド」制度

ETC2.0装着車への特車通行許可を簡素化する「特車ゴールド」制度が、平成28年1月25日よりスタートしました。

本制度は、業務支援用ETC2.0車載器を装着し、利用規約等に同意してあらかじめ登録した車両については、大型車誘導区間における経路選択（通行）が原則自由となります。

そのため、大型車誘導区間内であれば渋滞や事故、災害等による通行障害発生時の迂回ができ、輸送を効率化できるとともに、許可更新時の手続きを自動化し、手続きが従来に比べ簡素化されております。

大型車誘導区間を走行する場合、経路選択可能（複数経路を1つの申請に簡素化）



## 注意事項

①特車ゴールド制度に使用できるETCは単独使用の業務支援型ETC2.0車載器のみが対象となります。

※ナビ連動型のETC2.0車載器、一般型（GPS付き発話型車載器）及びDSRC型車載器では本制度では利用できません。また、ETC機能を外しての使用はできません。

②オンライン申請のみ利用可能です。

③特車申請については最低1経路の申請が必要となります。

※特車申請が全て不要となるわけではありませんので注意が必要です。

④自由走行となる大型車誘導区間については経路により条件が附される場合がありますので事前に通行条件の確認が必要となります。通行条件については算定帳票及び地図データでの確認となります。

⑤大型車誘導区間に接する目的地については、追加の許可は不要です。

⑥ETC2.0に係わる道路情報の案内は音声で行われます。

⑦2014年以降走行経路実験の為に国交省が無償で配布・取付を行ったITS型車載器（装置）はそのまま業務支援型ETC2.0車載器として使用できます。ただし、ETC機能を外して使用している場合には特車ゴールド制度の利用のみとなり料金利用はできません。

詳細につきましては、全日本トラック協会ホームページをご覧ください。

[http://www.jta.or.jp/yuso/oogata/etc2.0\\_tokusya\\_kanso.html](http://www.jta.or.jp/yuso/oogata/etc2.0_tokusya_kanso.html)

## ご案内

## トラックステーション (TS) 夏期休業案内

(平成28年7月12日現在)

TS名	運行情報センター		福祉施設
札幌	平常通り運営		平常通り営業
苫小牧	平常通り運営		平常通り営業
青森	8月13日(土) 8:30～8月14日(日) 17:15		
盛岡	8月12日(金) 18:00～8月15日(月) 8:00	食堂	8月12日(金) 18:00～8月15日(月) 8:00
仙台	8月12日(金) 17:00～8月17日(水) 9:00	食堂 シャワー	8月12日(金) 18:30～8月17日(水) 8:00 8月12日(金) 16:30～8月17日(水) 9:00
酒田	8月12日(金) 17:30～8月17日(水) 8:30	食堂 浴室	8月13日(土)～8月14日(日) 以外は平常通り営業 8月12日(金) 17:30～8月17日(水) 8:30
白河の関	8月10日(水) 17:30～8月17日(水) 8:30		8月10日(水) 17:00～8月17日(水) 9:00
茨城	8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 9:00		平常通り営業
矢板	8月10日(水) 17:00～8月17日(水) 9:00		8月10日(水) 23:00～8月17日(水) 11:00
大宮	8月12日(金) 20:00～8月19日(金) 8:00		平常通り営業
東神	平常通り運営		平常通り営業
新潟	8月12日(金) 19:00～8月17日(水) 8:00	シャワー	8月12日(金) 18:30～8月17日(水) 8:00
新井	8月12日(金) 18:00～8月15日(月) 8:00	休憩・シャワー	8月12日(金) 18:00～8月15日(月) 8:00
金沢	8月12日(金) 17:00～8月17日(水) 9:00		平常通り営業
浜松	8月13日(土) 9:00～8月16日(火) 9:00	食堂・売店 浴室・宿泊	8月13日(土) 14:00～8月16日(火) 6:00 8月13日(土) 8:00～8月16日(火) 12:00
安城	8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 9:00	食堂 浴室	8月14日(日) 0:00～8月14日(日) 10:00 8月14日(日) 0:00～8月14日(日) 9:00
名古屋	8月10日(水) 20:00～8月17日(水) 8:00	食堂 浴室・宿泊	8月10日(水) 20:30～8月17日(水) 7:00 8月11日(木) 10:00～8月17日(水) 10:00
亀山	平常通り運営	食堂 浴室・宿泊 売店	8月6日(土) 7:00～8月16日(火) 7:00 8月6日(土) 8:00～8月16日(火) 10:00 ◎短縮営業 8月6日(土)～15日(月) 8:00～16:00
彦根	8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 9:00	食堂・浴室・宿泊	8月10日(水) 21:00～8月16日(火) 8:00
大阪	8月12日(金) 17:00～8月16日(火) 9:00		平常通り営業 (※自動販売機・洗濯機もご利用いただけます)
奈良・針	8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 9:00		8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 9:00
岡山	8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 8:00	食堂 宿泊・シャワー	8月12日(金) 19:00～8月16日(火) 8:00 8月10日(水) 17:00～8月15日(月) 19:00
尾道	8月10日(水) 17:00～8月17日(水) 8:30		8月10日(水) 17:00～8月17日(水) 8:30 (※コンビニエンスストア・屋外自動販売機はご利用いただけます)
三次	8月12日(金) 17:00～8月17日(水) 9:00	食堂 浴室	8月12日(金) 16:00～8月17日(水) 7:00 8月12日(金) 17:00～8月17日(水) 7:00
徳島	8月10日(水) 17:00～8月17日(水) 9:00	食堂 シャワー・休憩室	8月10日(水) 20:00～8月17日(水) 11:00 8月10日(水) 20:00～8月17日(水) 9:00
北九州	8月10日(水) 17:00～8月16日(火) 9:00		平常通り営業
鳥栖	8月12日(金) 17:00～8月16日(火) 9:00		◎短縮営業 8月13日(土)～15日(月) 10:00～21:00
諫早	8月12日(金) 20:00～8月16日(火) 10:00	食堂 宿泊 浴室	8月12日(金) 14:30～8月16日(火) 10:00 8月12日(金) 10:00～8月16日(火) 15:00 8月12日(金) 20:00～8月16日(火) 10:00
大分	8月10日(水) 18:00～8月15日(月) 10:00		8月10日(水) 22:00～8月15日(月) 10:00
宮崎	8月12日(金) 17:00～8月15日(月) 9:00	シャワー	8月12日(金) 17:00～8月15日(月) 9:00
鹿児島	8月12日(金) 17:30～8月16日(火) 8:30	シャワー	8月12日(金) 17:30～8月16日(火) 8:30

詳細は、直接各運行情報センター等へお問い合わせください。

TS名	給油所	TS名	給油所
青森	8月14日(日) 8:00～19:00	岡山	8月13日(土) 18:00～8月16日(火) 7:00 ◎短縮営業 8月11日(木)～13日(土) 8:00～18:00
大宮	平常通り営業	尾道	平常通り営業
新潟	◎短縮営業 8月13日(土)・15日(月) 7:00～19:00 8月14日(日) 8:30～17:30	三次	8月13日(土) 20:00～8月17日(水) 7:00
金沢	◎短縮営業 8月13日(土)、15日(月)、16日(火) 8:00～19:00 ※8月14日(日)は平常通り営業	北九州	平常通り営業
		大分	休業中

7/7,8

石ト協

### 労働確保へ高校訪問

トラック協会（谷本義治会長）は、若年層の労働力確保対策として石川運輸支局などとともに加賀地区、能登地区の高等学校を訪問し、生徒らのトラック運送業界への関心が高まるよう業界の魅力をPRしました。

7/10

石川支部

### ボウリング大会を開催

石川支部（久安常信支部長）は、30チーム120名が参加のもと、ボウリング大会を開催。選手らは、県大会出場目指し、日頃の練習の成果を発揮しました。（御経塚グランドボウル）

（団体の部）

優勝	トナミ運輸㈱
準優勝	㈱北國輸送センターA
第3位	㈱北國輸送センターB

（個人の部）

優勝	野々村恵子（トナミ運輸㈱）
準優勝	中村 正実（㈱北建材運輸A）
第3位	岡 孝広（㈱北國輸送センターA）



7/13

引越委員会

### 副委員長を補充選任

引越委員会（中野廣志委員長）では、役員の補充選任や引越講習会の開催などについて協議したほか、一般消費者向けへのPRを強化することとしました。（トラック会館）



7/15

交通・環境対策委員会

### 事故防止大会などを協議

交通・環境対策委員会（久安常信支部長）では、副委員長の選出や事故防止大会の開催、来年3月施行の準中型免許制度などについて協議しました。（トラック会館）



## News Calendar

# 7月のおもなNEWS

JULY 2016

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7/3

金沢第一支部

### ボウリング大会を開催

金沢第一支部（山田秀一支部長）は、22チーム88名が参加のもと、ボウリング大会を開催しました。笑顔と歓声が飛び交う中、選手らは優勝を目指して熱戦を繰り広げました。（ジャンボボール）

（団体の部）

優勝	石川日通運輸㈱
準優勝	㈱折組建設運輸
第3位	北陸貨物運輸㈱

（個人の部）

優勝	氷見 正秀（若松梱包運輸倉庫㈱）
準優勝	菊池 貴志（北陸名鉄運輸㈱金沢支店B）
第3位	堀松登志一（北川運輸㈱）



7/6

加南支部

### トラック体験試乗の運営を協議

加南支部（谷本義治支部長）は、運営委員会を開催し、21日開催の中学・高校生大型トラック体験試乗の運営などについて協議しました。（サンルート小松）



7/27

金沢第三支部



### ボウリング大会などについて協議

金沢第三支部（田内満喜夫支部長）は、運営委員会を開催し、ボウリング大会やクリーン作戦などの支部事業について協議しました。（トラック会館）

7/27

金沢第二支部



### 夏の交通安全運動街頭キャンペーンを実施

金沢第二支部（操川一郎支部長）は、夏の交通安全県民運動にあわせ、金沢西警察署協力のもと街頭キャンペーンを実施し、ドライバーに安全運転を呼びかけました。（金沢市無量寺）

7/29

適正化実施機関



### 石川運輸支局と定例会議

適正化実施機関は、石川運輸支局と定例会を開催し、特別巡回指導結果や行政処分状況などについて意見交換を行いました。（石川運輸支局）

7/30,31

金沢第一支部

### 無事故・無災害を願い 白山山頂へ

金沢第一支部（山田秀一支部長）は、支部会員ら20名が参加のもと、毎年恒例の白山交通安全祈願を実施しました。途中、雨が降る中参加者らは互いに励まし合いながら歩を進め、無事全員が登頂しました。翌朝、日出とともに白山山頂にある白山比咩神社奥宮で支部会員企業の繁栄と無事故・無災害を祈願しました。（白山）



7/20

理事会



### インターンシップ導入に助成支援

トラック協会では、理事会・交付金運営委員会合同会議を開催し、インターンシップ導入促進支援事業助成や労災事故防止セミナーをはじめとする各種事業の開催計画などについて協議しました。（トラック会館）

7/23

奥能登支部



### 支部行事を協議

奥能登支部（新出勝支部長）は、運営委員会を開催し、クリーン作戦やボウリング大会など、支部事業について協議しました。（能登うしつ荘）

7/25

路線部会



### 副部会長を 補充選任

路線部会（中野廣志部会長）では、役員の新補充選任の件などについて協議し、山崎敏永氏（日通トランスポート㈱）と島俊成氏（北陸名鉄運輸㈱）が副部会長に選出されました。（トラック会館）

## 来年3月 「準中型免許」が新設

「準中型免許」の新設に係る改正道路交通法が来年3月12日から施行されることになりました。新たな「準中型免許」は、若者がトラックドライバーの仕事に従事しやすいように新設された免許で、普通免許の保有を前提とせず、18歳で取得することができます。

また、同免許創設に伴いトラックの初任運転者等について安全運転の実技を義務化するなど事業者が運転者に対して行う指導及び監督の指針が改正されました。(次ページ参照)

詳しくは当協会ホームページをご覧ください。

<http://www.ishtokyo.or.jp/news.php?y=2016>

ホーム > 最新情報

## ● 「準中型免許」のここがポイント! ●

- POINT 1 車両総重量3.5トン以上7.5トン未満のトラックが対象
- POINT 2 基礎的免許として18歳で普通免許がなくても取得が可能
- POINT 3 免許取得時の技能教習は普通免許より7時限プラス
- POINT 4 現行普通免許保有者は自動的に「5トン限定準中型免許」に移行
- POINT 5 「5トン限定準中型免許」の限定解除教習は4時限
- POINT 6 平成29年3月12日からスタート

### 新たなトラックの免許

#### 現行制度

車両総重量		
5トン		11トン
普通自動車 普通免許 18歳以上	中型自動車 中型免許 20歳以上 普通免許等保有通算2年以上	大型自動車 大型免許 21歳以上 普通免許等保有通算3年以上

#### 新制度

最初から準中型免許をとってもOK!

車両総重量		
3.5トン	7.5トン	11トン
普通自動車 普通免許 18歳以上	準中型自動車 準中型免許	中型自動車 中型免許 20歳以上 普通免許等保有通算2年以上
		大型自動車 大型免許 21歳以上 普通免許等保有通算3年以上

## 運転者に対して行う指導及び監督の指針が改正 (平成29年3月12日施行)

### ●一般的な指導及び監督の内容

項目	追加内容
①「トラックを運転する場合の心構え」	交通事故統計を活用し事故の影響の大きさを理解させる
②「トラックの運行の安全を確保するために遵守すべき基本的事項」	規定に基づく日常点検の実施及び適切な運転姿勢での運転の重要性を、それを怠ったことによる事故が発生した際に事業者及び運転者が受ける罰則、処分及び措置及び交通事故が加害者等に与える心理的影響を説明することにより確認させる
③「トラックの構造上の特性」	トレーラを運転する際に留意すべき事項及び貨物の特性を理解した運転を理解させる。トレーラにより、コンテナを運搬する事業者にあつては、コンテナロックの重要性を理解させる
④「貨物の正しい積載方法」	軸重違反を防止するための積載方法を理解させる
⑤「過積載の危険性」	法令に基づき荷主が遵守すべき事項、運転者等が受ける過積載に対する罰則、処分及び措置を理解させる
⑥「危険物を運搬する場合に留意すべき事項」	該当する事業者にあつてはタンクローリーを運転する際に留意すべき事項を指導する危険物に該当する貨物および運搬前の安全確認について理解させる
⑦「適切な運行の経路及び当該経路における道路及び交通の状況」	(改正なし)
⑧「危険の予測及び回避並びに緊急時における対応方法」	注意喚起手法として指差呼称及び安全呼称を活用する。降雪が運転に与える影響、緊急時における適切な対応を理解させる
⑨「運転者の運転適性に応じた安全運転」	適性診断の結果に基づく個々の運転者の運動行動の特性を自覚させる
⑩「交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因及びこれらへの対処方法」	医薬品の使用等による眠気及び飲酒の生理的要因による事故の可能性を理解させる規定に基づき運転者の勤務時間及び乗務時間を定める場合の基準を理解させる
⑪「健康管理の重要性」	ストレスチェック等に基づき精神面の健康管理の重要性を理解させる
⑫「安全性の向上を図るための装置を備える事業用自動車の適切な運転方法」	安全性の向上を図るための装置を使用した場合の適切な運転方法を理解させる

上記内容について運転者に対する指導・監督を一年ごとに実施する旨を規定

### ●初任運転者に対する特別な指導の内容及び時間

指導項目	変更内容
上記①～⑫の内容を座学および実車を用いることにより実施	<b>15時間以上</b> (現状は6時間) ※積載方法、日常点検および車高等のトラックの構造上の特性に関しては実車を用いて指導
実際にトラックを運転させ、安全な運転方法を指導	<b>20時間以上</b>

## 熱中症は予防が大事！



「高温注意情報」や「暑さ指数」の情報を活用し、十分な対策をとりましょう。

	発表時期	概要
高温注意情報	夕方1回 17時	翌日の最高気温が概ね <b>35度以上</b> になることが予想される場合に、各都道府県ごとに発表
	午前2回 5時、11時	当日の最高気温が概ね <b>35度以上</b> になることが予想される場合に、都道府県ごとに発表
高温に関する気象情報	随時	向こう1週間以内で、高温注意情報が発表されるような気象状況が <b>2日以上</b> 続くと予想された場合に発表
異常天候早期警戒情報	火曜日又は金曜日の14時30分	高温に関する異常天候早期警戒情報が発表され、さらに <b>7日平均気温が概ね28度を</b> 超える確率が <b>30%以上</b> と予想される場合に、熱中症に対する注意を呼びかけます

詳しくは協会ホームページまたは「高温注意情報」で検索

## 飲酒運転根絶!!

### 運行管理の徹底による飲酒運転の防止について

- (1) 乗務前の点呼時にアルコール検知器等を活用し、飲酒の有無を確認し、特に過去に飲酒運転の経歴を有するなど飲酒傾向の強い運転者の指導を徹底すること。(乗務終了後を含む)
- (2) 前日に飲酒したアルコールが乗務開始まで、身体に残らないようにする生活指導を徹底すること。
- (3) 出庫及び帰庫の際、車内に酒類の持込がないか定期的に調査すること。
- (4) 乗務員に対する長距離走行時の飲酒運転防止について指導教育を徹底すること。

※乗務員教育等で「飲酒運転根絶」の啓発チラシを希望される方は、協会適正化事業課（TEL 076-239-2285）までご連絡ください。



## トラック輸送における 取引環境・労働時間改善 石川県地方協議会 トラックドライバーの 長時間労働改善を 目指します

トラック運送事業における長時間労働の抑制は喫緊の課題ですが、典型的な受注産業であることから、トラック事業者のみで問題を解消することは極めて困難な状況にあります。

このような状況を受け、学識経験者、行政、県内の運送事業者や荷主団体などの代表14名で構成された同協議会。皆一丸となって取り組んでいくことにより、トラックドライバーの雇用環境の改善や、業界の衰退を防ぎ、地域経済の活性化を目指します。

## 国土交通省 トレーラのブレーキ 引き摺りによる 火災に注意

トレーラが路上で火災となった際には、命の危険だけではなく、物流の停滞など社会インフラに大きな影響を与えます。トレーラの火災は、そのほとんどがブレーキに関するものであり、3年間で82件ものブレーキ引き摺りによる火災が報告されているため、国土交通省では、検証実験を行うとともに、火災を未然に防止するための注意事項をまとめましたので、同種の事故防止のため徹底方お願いいたします。

また、ドライバーと整備担当者のための啓発ビデオを制作し公開しましたのであわせてご利用ください。

詳しくは、国土交通省のホームページを「  
」  
ご覧ください。

[http://www.mlit.go.jp/jidosha/  
carinf/rcl/carsafety\\_sub/  
carsafety020.html](http://www.mlit.go.jp/jidosha/carinf/rcl/carsafety_sub/carsafety020.html)

## 厚生労働省 陸上貨物運送事業に おける荷役作業の 労働災害防止対策の 推進

陸上貨物運送事業における労働災害発生状況において、荷役作業に係る労働災害の占める割合が高いことから、その対策を適切に実施していくことが強く求められています。

今般、厚生労働省では、事業場の実態に即した労働災害防止対策に取り組むことができるよう、「荷主等における荷役災害防止対策の好事例」を作成しましたので、職場の安全対策にご利用ください。

詳しくは、厚生労働省のホームページを「  
」  
ご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/  
stf/seisakunitsuite/bunya/  
0000123265.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000123265.html)

※「荷役災害防止担当者教育用テキスト」も掲載しております。

## 全日本トラック協会

## 「改善基準告示」及び 「荷主勧告制度」に関する 荷主向けリーフレット

トラックドライバーの労働環境は、長時間の荷待ち時間や契約にない附帯作業の要請等により厳しいものとなっております。

そのような中で、トラックドライバーの労働環境の改善には、荷主の皆様の協力が不可欠であり、その前提として、荷主の皆様にトラック運送に係る法令等の理解を深めていただくことが肝要です。

このため、厚生労働省及び国土交通省、全日本トラック協会では、荷主の皆様に向けた「改善基準告示」及び「荷主勧告制度」に関するリーフレットを作成しました。

つきましては、より多くの荷主の皆様へ周知するため、荷主との安全対策会議や政府からのお知らせとして貴社の取引先に配布するなど適宜ご活用ください。

リーフレット等は、石ト協ホームページからダウンロードできます。

荷主企業 各位

平成28年7月  
厚生労働省  
経済産業省  
国土交通省  
(公社)全日本トラック協会

リーフレットの周知のお願い

～荷主の皆様へ ご存知ですか？トラックドライバーの労働時間のルールを～

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

トラック運送業は我が国の国民生活及び経済活動を支える重要な産業ですが、長時間の荷待ち時間や契約にない附帯作業の要請等により、トラックドライバーの労働環境は厳しいものとなっております。人材確保の難しさにつながっています。

このような状況を踏まえ、厚生労働省、国土交通省及び全日本トラック協会は連携して、経済産業省や農林水産省の協力も得ながら、トラック業界の長時間労働の抑制に向けて、検討・対策を進めているところです。

トラック運送事業者には守るべき労働時間のルール「改善基準告示」がありますが、それを知らなかったという荷主企業の声も聞かれます。また、荷主の指示等を背景に、この告示に違反する過労運転等が見られる場合に、国土交通省が荷主名を公表する「荷主勧告制度」もありますが、その認知度もあまり高くないのが実情です。トラックドライバーの長時間労働の改善を行うには、荷主の皆様の協力が不可欠であり、その前提として、荷主の皆様にトラック運送に係る法令等の理解を深めていただくことが肝要です。

このため、厚生労働省及び国土交通省、全日本トラック協会は、トラックドライバーの長時間労働改善に向けた取組の一環として、荷主の皆様に向けた「改善基準告示」及び「荷主勧告制度」に関するリーフレットを作成いたしました。

何卒趣旨をご理解いただき、社内周知等にご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

以上

# 荷主の皆様へ ご存知ですか？ トラックドライバーの 労働時間のルールを



## ● 労働時間のルール「改善基準告示」厚生労働大臣が定めた基準です

拘束時間 (始業から終業までの時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日 原則 13 時間以内 最大 16 時間以内 (15 時間超えは 1 週間 2 回以内)</li> <li>・1か月 293 時間以内</li> </ul>
休息期間 (勤務と次の勤務の間の自由な時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続 8 時間以上</li> </ul>
運転時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2日平均で、1日あたり 9 時間以内</li> <li>・2週間平均で、1週間あたり 44 時間以内</li> </ul>
連続運転時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4 時間以内</li> </ul>

詳しくは厚生労働省のHP (<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/kantoku/040330-10.html>) をご覧ください。

# 過労運転への荷主の関与が判明すると 荷主名が公表されます



## ● 荷主勧告制度の概要

違反行為

荷主からの  
労働時間等の  
ルールを無視した  
指示・強要

過労運転防止違反  
最高速度違反  
過積載運行 等

認められる場合

荷主の主體的な関与が

荷主勧告

荷主名及び  
事案の概要を公表

(貨物自動車運送事業法第 64 条)

国土交通省から荷主勧告書が発出されます

勧告

貴社依頼に係る運送において、下記のとおり、貨物自動車運送事業者が〇〇違反をしていた事実があり、当〇〇運輸局で所要の調査を行った結果、当該違反行為が主に貴社の行為に起因するものであると認められ、かつ、当該事業者への処分のみによっては、当該違反行為の再発防止が困難であると認められた。

違反事実	
違反内容	① (過労運転防止違反・過積載運行・最高速度違反 等の別)
違反事業者名	株式会社〇〇〇
違反日時	平成〇〇年〇〇月〇〇日
積載品	〇〇〇

なお、当運輸局は、上記事案について、平成〇〇年〇〇月〇〇日付けで〇〇違反を行った事業者の車両を使用停止 (〇台・〇日間) する行政処分を行ったところである。

ついでに、今後、貨物自動車運送事業法第 64 条に基づき、貴社に対して、貨物自動車運送事業者に対する輸送の安全の確保を阻害する行為を是正し、当該違反行為の再発防止を図るため、次の措置をとるべきことを勧告する。

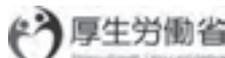
(荷主の行為に応じた勧告内容を記載)

なお、事実関係等についての問い合わせがある場合は、下記まで連絡されたい。  
(問い合わせ先 〇〇運輸局自動車交通部〇〇 〇〇〇 電話 〇〇-〇〇〇〇)

平成〇〇年〇〇月〇〇日 (〇〇第 号)

〇〇〇株式会社 御中

〇〇運輸局長 印





## 新規会員のご案内

**(株)金港倉庫**  
濱田典幸

住所：920-0334 金沢市桂町イの53  
電話：076-268-1323  
FAX：076-268-1324  
車両数/10 地区/金沢第二

**(株)T&S**  
松井昌次

住所：921-8832 野々市市藤平田1-214  
電話：076-213-5258  
FAX：076-242-5002  
車両数/8 地区/石川

## EVENT CALENDAR 8月の行事予定

6日(土)	フォークリフト運転業務従事者安全教育講習会 (石川県トラック会館)
7日(日)	平成28年度第1回運行管理者試験事前講習会 (石川県トラック会館)
8日(月)	能登支部第6回運営委員会 (能登食祭市場)
19日(金)	石川県代表監査委員事前調査 (石川県トラック会館)
20日(土)	フォークリフト運転競技大会石川県大会 (石川県トラック会館)
24日(水)	青年部会ワーキンググループ (石川県トラック会館) 特殊車両通行許可講習会 (同上)
26日(金)	金沢第一支部第8回運営委員会 (北陸中央物流協同組合)
28日(日)	平成28年度第1回運行管理者試験 (石川県トラック会館)

※石ト協盆休(14日~16日)

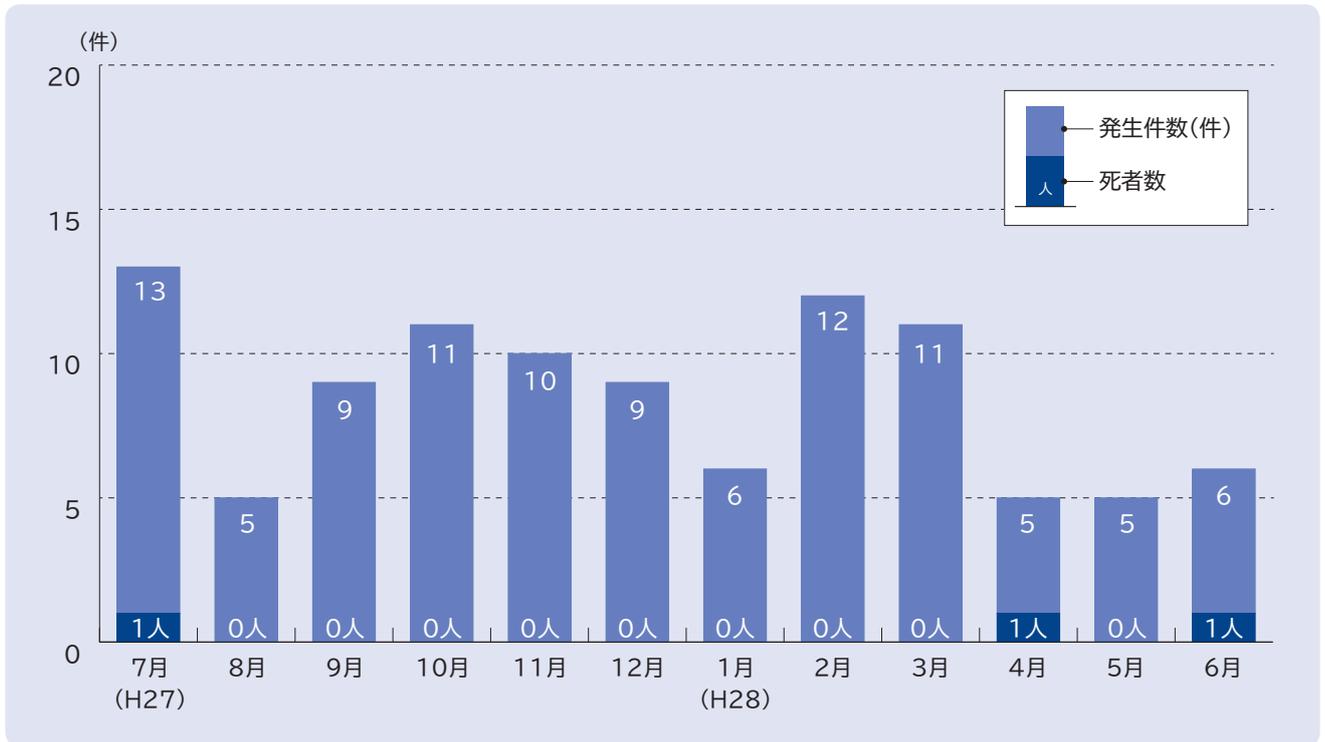
## 会員名簿の変更

頁	行	事業所名	変更項目	変更内容
13	3	宇谷運輸(株)	TEL FAX	0761-74-0401 0761-74-0402
13	23	丸運トラック(株)	〒 所在地	922-0334 加賀市西島町260
13	25	明和運送(株)	〒 所在地	922-0334 加賀市西島町260
21	10	大增運送(株)	代表者名	野本まゆみ
23	20	日野トレーディング(株) 北陸支社	本社代表者名	澤登松彦
30	18	(株)ソーコ流通サービス	代表者名	中前和宏



# 交通事故情報

## 事業用貨物車の交通事故発生状況



## 事故類型別発生状況 (1～6月)

		人対車両	車両相互							車両単独	計
			正面衝突	追突	出会い頭	追越・追抜	すれ違い時	右・左折時	その他		
平成28年	件数	1	1	23	7	0	2	3	6	2	45
	死者	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
増減 (昨年比)	件数	-6	-3	-6	-1	-1	±0	+2	+2	+2	-11
	死者	±0	-1	-1	±0	-1	±0	±0	±0	+2	-1

※石川県警

## 交通事故発生状況 (1～6月)

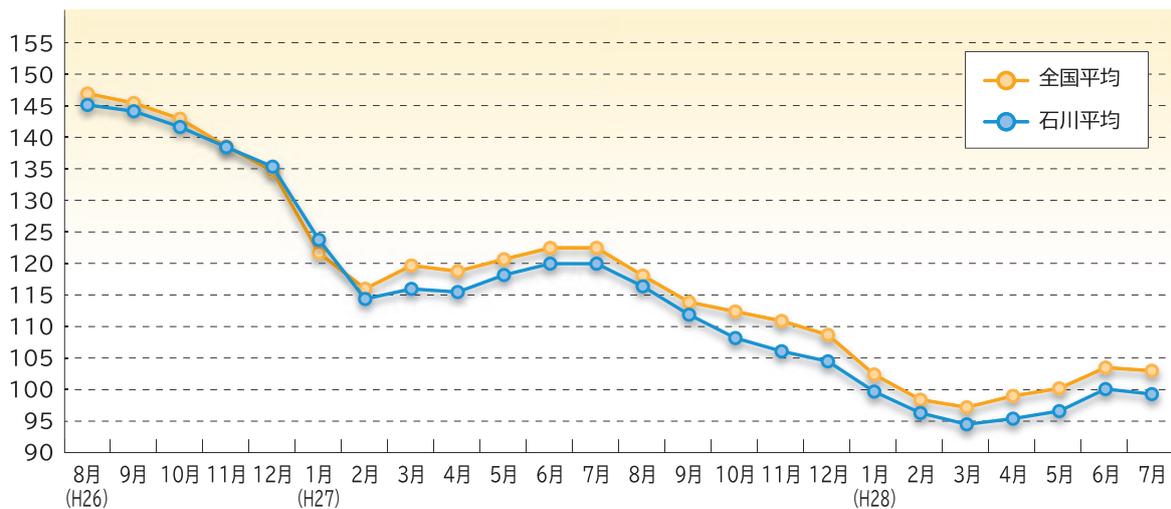
発生件数	死者数 (人)
1676 (-203)	26 (-1)



# 軽油価格情報

軽油小売価格推移表 経済産業省調べ “給油所軽油小売価格”

円/リットル  
(税込み)

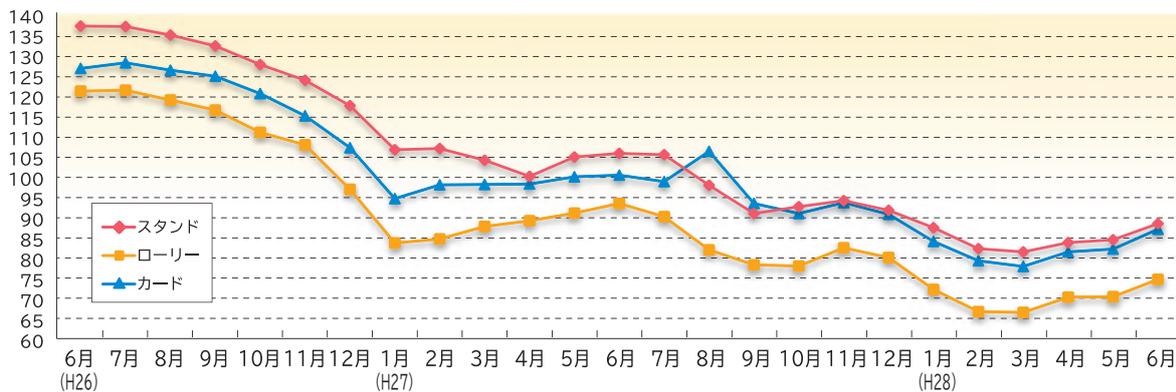


(平均価格)	H27 7月	8月	9月	10月	11月	12月	H28 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
全国	122.4	118.0	113.8	112.3	110.8	108.6	102.3	98.3	97.1	98.9	100.1	103.4	102.9
石川	119.9	116.3	111.8	108.1	106.0	104.4	99.6	96.2	94.4	95.3	96.5	100.0	99.2

## 石ト協 軽油価格等実態調査結果報告

●調査方法…県内 30 事業者へのアンケート調査

(地域：石川県内)



(消費税抜き)

(平均価格)	H27 6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H28 1月	2月	3月	4月	5月	6月
スタンド	105.5	105.1	97.6	90.6	92.3	93.8	91.4	87.1	81.9	81.1	83.4	84.1	88.1
ローリー	93.1	89.8	81.6	77.9	77.6	82.1	79.7	71.8	66.3	66.1	69.9	70.0	74.3
カード	100.1	98.5	106.0	93.1	90.6	93.3	90.4	83.7	78.9	77.5	81.1	81.8	86.7
値上げ 要請額	2.2 (14社)	0.0 (0社)	1.0 (1社)	0.6 (3社)	1.4 (5社)	3.6 (9社)	0	0	0.3 (2社)	0.6 (8社)	2.2 (8社)	1.7 (12社)	4.2 (12社)

※値上げ要請額は、要請があった事業者の平均額。( ) 内は、要請のあった事業者数。

事故に  
学び  
安全運転に  
生かす

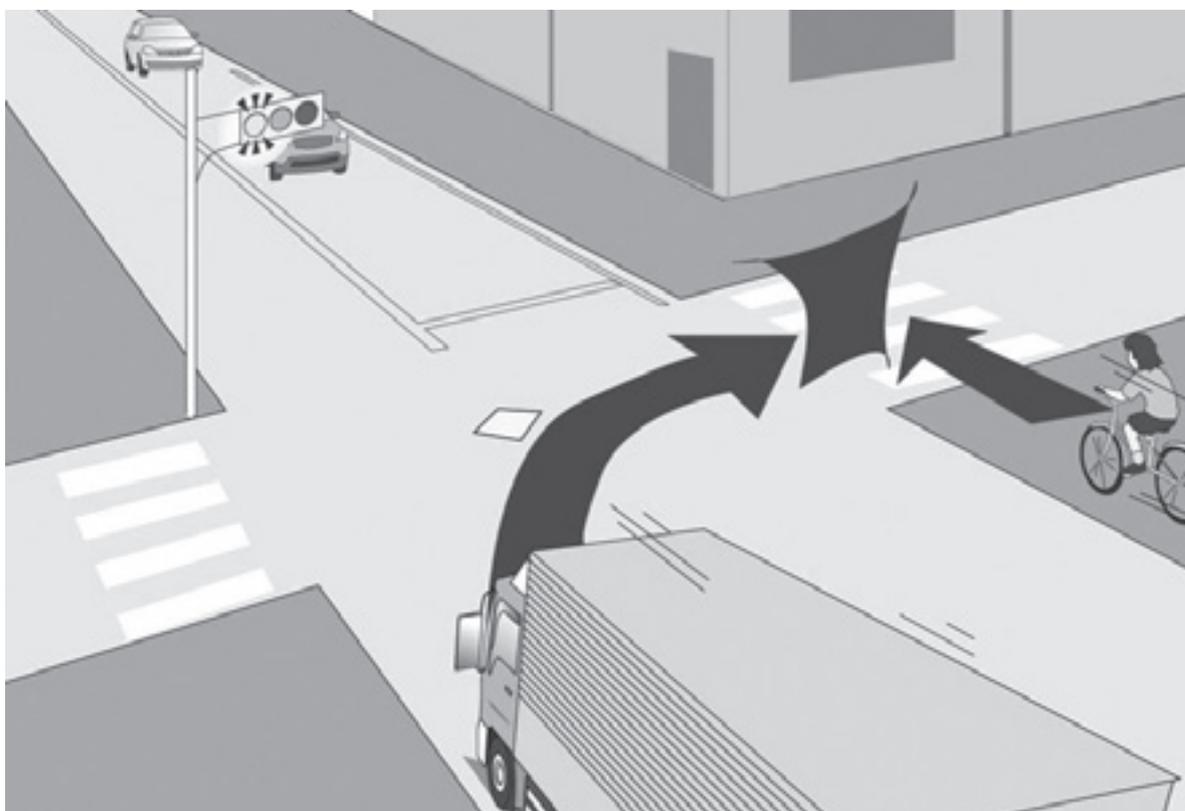
## 事例研究 47

# 右折時に自転車と衝突

提供：中部交通共済協同組合

### 事故の概要

- 発生日時 10月2日 午前8時20分頃 天候 晴れ
- 発生状況 車が朝一番の積み込み先に向かっていている途中、交差点信号を青信号で右折したところ、横断歩道を同一方向に直進していた自転車に衝突し、相手が死亡したものの。
- 事故当事者 女性59歳 相手側 女性18歳
- 事故原因 車運転者は、その朝一番の積み込み先に向かって走行していました。朝のラッシュ時の渋滞からようやく抜けて、遅れを取り戻そうと少し焦っていました。そして交差点を右折するため右合図を出し減速しながら青信号を確認し、同時に対向車を確認すると数台ありましたが、まだ距離に余裕があると判断して右折を開始しました。そして横断歩道に差し掛かったところ、わたっていた自転車に気づかずひいてしまいました。



提供：中部交通共済協同組合

## 被害／損害

## 18歳女子死亡

総損害額8,300万円

## ■被害概要

- ・被害者の職業 短大生
- ・被害状況 脳挫傷により即死

## ■損害額内容

・逸失利益	4,600万円
・慰謝料	3,000万円
・葬儀費	200万円
・弁護士費用その他	500万円
計	8,300万円

## ■運転者について

刑事責任につき、裁判において懲役1年8カ月の実刑が確定しました。

## 被害者について

被害者は、その年の春に高校を卒業し、短大へ入学したばかりでした。被害者には幼い頃から、保育士になりたいという夢があり、その夢を叶えるために選んだ短大でした。誰かの面倒を見るのが好きな性格で、家庭においても、母が働いていたこともあり、すすんで家事や祖父母の世話をしていたようです。両親曰く、「家族の太陽」とのことでした。

まだ若いとはいえ、ゆくゆくは結婚したいと考える交際相手もあり、勉学に夢に友だち付き合いにと、充実した日々を送っていました。しかし、この事故ですべてが絶たれてしまいました。残された家族も、父は「代わってやれるものなら代ってやりたい」と思い、母は急に逝ってしまった娘の部屋を片付ける気にもなれず、祖父は「あの日、駅まで孫を送って行ってやればよかった」と悔い、兄と弟も大きなショックを受けました。家族の皆が、今でも事故現場付近は通ることも出来ません。他にも折にふれ、被害者を思い出しては、深い悲しみに暮れていたようです。

被害者の死は、遺族のところにとても深い傷を残しました。

## この事故から学ぶ事

ご存知のとおり、トラックは車体が大きくなるほど死角も大きくなります。これはトラックの構造上、やむを得ないことですが、だからこそ、死角には一層の注意を向けたいところです。二輪車や自転車、これらは死角に入り込みやすいので、右左折時や車線変更時にはサイドミラーだけでなく、積極的に目視も行い、二輪車や自転車がいるかどうかを確認する必要があります。また、焦りの気持が加わると、自車周囲の安全確認を省略しがちになり、その結果、危険の発見ができなかったり、遅れたりします。普段なら見えるものも、見えなくなってしまう。たった一度の事故で、相手や自分の人生が大きく変わってしまう、ともすれば死に至ることもありますので、いま一度、運転から集中を切らさない、自分なりの方法を考えてみましょう。トラックでは、注意が左へ偏り、右への注意が疎かになりがちです。交差点では大丈夫と思っても、もう一呼吸置いて、前後左右の幅広い安全確認に徹しましょう。

提供：中部交通共済協同組合



小松市(上)と金沢市(下)で開催した「大型トラック体験乗車・意見交換会」。参加者全員で記念撮影!(7月21日、22日)

今月のテーマ

はじめてみよう!  
こころのABC活動



新・健康応援団!

Presented by 全国健康保険協会 石川支部  
協会けんぽ  
http://www.kpa-shikoku.jp/

みなさんは**ストレス**をためこんでいませんか? ストレスがたまった状態だとお仕事への集中の妨げとなり、ドライバーのみなさんにとっては事故にもつながりかねません。

そこで「こころのABC活動」を実践してみましょう。「こころのABC活動」を実践することで、ネガティブな事柄を意識する時間が短くなり、良好なメンタルヘルスを維持できるようになります。その結果、お仕事にも良い影響をもたらすことになるでしょう。



こころのABC活動

Act

**A (アクト)** はこころも身体も人とも活動的になる行動です。

- 〈一例〉
- ・こころのアクト … 趣味に興じる 好きな本を読む
  - ・からだのアクト … スポーツをする 身体を使って家事等を行う
  - ・人とのアクト … 友人や家族とおしゃべりする

Belong

**B (ビロング)** 何かの集まりやクラブに加入し、そこに自分のアイデンティティを意識したり、帰属感を持つことです。

- 〈一例〉
- ・クラブや同好会に加入する
  - ・職場のイベントや地域の安全活動に参加する

Challenge

**C (チャレンジ)** は何かに献身することや新しいことに挑戦することです。

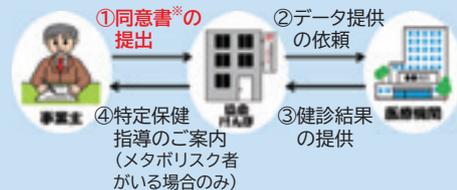
- 〈一例〉
- ・困っている友人の相談にのる
  - ・動物や植物の世話をする
  - ・新しい勉強を始める

協会けんぽ NEWS

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診以外の定期健診(労働安全衛生法に基づく**事業者健診**)を受けている事業所様に、**健診データの提供**をお願いしております。

提供されたデータにおいて、メタボリックシンドロームのリスクがある方については、**特定保健指導を無料**で受けていただくことができますので、ぜひともご活用ください。

データ提供の流れ



※同意書は協会けんぽホームページからダウンロードできます。

