



巻頭企画

変革が求められるトラック運送業界

「生活習慣が 起因する過労死」 からの脱出

ドライバーの健康管理は万全ですか？トラック運送業界は、労働時間の長さや睡眠不足、生活習慣の乱れなどにより、高血圧、肥満、糖尿、脂質異常の発生が高い状況にあります。これら4つの症状が合併した「死の四重奏」は、脳・心臓疾患などの発症リスクを高めるといわれており、防止のためにも労働環境の改善は急務です。そこで今月は、各界有識者などで構成されるワーキンググループが策定した「過労死等防止計画」をもとに、過労死の削減を図るために事業者が取り組むべき内容について紹介していきます。

I. 動き始めたトラック運送業界の「働き方改革」

厚 生労働省が2016年に初めて公表した「過労死等防止対策白書」によると、脳・心臓疾患の業種別請求及び支給決定件数は、「運輸業・郵便業」が第1位〔次ページ表〕となっています。全日本トラック協会をはじめ、関係行政機関や各界の有識者などで構成された「過労死等防止計画策定ワーキンググループ（以下、WG）」では、脳・心臓疾患の請求、支給決定が行われたトラックドライバーの勤務状況を把握・追跡するとともに、過労死に至った要因を探るなどして、実効性のある過労死防止対策について検討しています。そして今年3月には、脳・心臓疾患による過労死の発症を「5年後までに20%削減」することを目標に掲げた『過労死等防止計画』（2022年までの5か年計画）を策定しました。

さらに全日本トラック協会は「トラック運送業界の働き方改革実現に向けたアクションプラン」を国土交通省に報告。トラック運送業界の働き方改革を業界一丸となって着実に実施していくとともに、国や自治体、荷主企業などにも幅広く協力を働きかけています。魅力ある業界づくりに向けて、変革が求められるトラック運送業界。トラックドライバーの人手不足対策などにつながる労働時間の縮減や残業時間の抑制、健康管理などを中心とした過労死防止対策は喫緊の課題であることから、運送事業者に対しても「過労死等防止計画」に掲げられた項目を着実に実行していくことが求められています。

【表】2016年度過労死等の労災請求件数及び支給決定件数

脳・心臓疾患にかかる請求件数及び支給決定件数の多い業種（中分類の上位3業種）※（ ）内は女性の件数で、内数。

■脳・心臓疾患にかかる「請求件数」

	業種（大分類 [中分類]	請求件数
1	運輸業、郵便業 〔道路貨物運送業〕	145(2)
2	サービス業（他に分類されないもの） 〔その他の事業サービス業〕	63(7)
3	運輸業、郵便業 〔道路旅客運送業〕	43(1)

■脳・心臓疾患にかかる「支給決定件数」

	業種（大分類 [中分類]	支給決定件数
1	運輸業、郵便業 〔道路貨物運送業〕	89(0)
2	宿泊業、飲食サービス業 〔飲食店〕	14(1)
3	建設業 〔総合工事業〕	8(0)

II. 過労死防止に向けて7つの目標への取り組みを着実に実施

【過 労死等防止計画』には、トラック運送業界における過労死の削減目標（脳・心臓疾患の発症を2022年までに20%削減）を達成するために、事業者にも望まれる7つの目標への取り組みが示されています。

目標1 残業時間ゼロの実現を！

- ◆「**月間100時間を超える時間外労働（残業）時間のドライバーゼロ**」を目指しましょう。
- ◆100時間超のドライバーゼロを達成した事業者は、次のステップとして「**80時間超の時間外労働（残業）時間のドライバーゼロ**」を目標とし、計画最終年度（2022年）までの達成を目指しましょう。
- ◆労働時間の時間外労働（残業）1ヵ月45時間超過は、年6回までが限度と定められています。（労働基準法より）

事業者の取り組み

- ・荷主企業と連携して「**荷待ち時間、荷役時間の削減**」。
- ・その他「**高速道路の活用**」「**中継輸送の拡大**」など。

具体的な好事例についてはこちらを参考に！

長時間労働の改善に向けた取組事例

出典：（公社）全日本トラック協会「トラック運送業界の過労死等防止計画」



目標2 完全週休二日の実現を！

- ◆段階を経ながら「**できるだけ早期に完全週休2日制**」を実現。計画最終年度には、過半数の事業所において完全週休2日制採用の実現を目指しましょう。

事業者の取り組み

- ・ドライバーの休日配置にあたり「**連日に渡る過大な連続運行の改善**」に努める。

Point!

休日配置は法定であり、すべての事業者の義務です。休日は、ドライバーの疲労回復と生活の質向上に不可欠であり、またプライベートを重視する若年層の就職誘導のためにも有効です。

目標3 十分な睡眠時間の確保を!

- ◆ドライバーの「乗務前日の睡眠時間が最低5時間以上」となるようにし、少なくとも週に2回以上「睡眠環境が整った場所で6時間以上の夜間睡眠を確保する」よう努めましょう。
- ◆「勤務インターバル時間(休息期間)の8時間割れゼロ」を目指すとともに段階的に時間を延長し、計画最終年度には、過半数の事業所において11時間以上の実現を目指しましょう。

事業者の取り組み

- ・ドライバーに「**良質な睡眠の確保が安全と健康の基盤であることを教育**」する。
- ・ドライバーの全睡眠の半分以上を「**自宅を含めた睡眠環境の整った宿泊設備でとれるように配慮**」する。
- ・乗務前点呼において、ドライバーから直前の「**就寝時刻と起床時刻を申告させ、それを記録**」。短時間睡眠者には、睡眠の改善を指導する。

目標4 ドライバーの疲労・健康管理を強化!

- ◆乗務前と乗務後点呼において「**ドライバーの健康状態の確認を100%実施**」しましょう。
- ◆乗務前点呼において「**自覚症状の訴えや血圧測定などで健康状態をチェック・記録する仕組み**」を計画最終年度までに導入しましょう。

事業者の取り組み

- ・乗務前及び乗務後点呼で「**ドライバーの血圧を測定し、記録**」する。
- ・ドライバーの自己申告や血圧測定の結果などを参考に就労の可否を検討する。

血圧の測定方法や、測定結果の見方についてはこちらを。



運行管理者のための血圧計活用のポイント



目標5 定期健康診断(法定)の100%実施!

- ◆「**定期健康診断の受診義務を周知徹底し、受診の完全実施**」を遵守しましょう。
- ◆ドライバーに受診を促すよう「**定期健康診断のフォローアップ体制**」を整えましょう。

事業者の取り組み

- ・定期健康診断の完全実施のために「**業務と健診日の調整に配慮**」する。
- ・ドライバーに対し「**定期健康診断を受診することは、法定上の義務**」であるという意識の徹底を図る。

目標6 「死の四重奏」を持つドライバーへの生活習慣の改善支援!

- ◆「**産業保健スタッフの協力を得て、該当者の生活改善プログラムを作成**」しましょう。
- ◆ドライバーの「**生活習慣の改善の取り組みを支援**」しましょう。

事業者の取り組み

- ・「**産業保健スタッフと協同**」して、ドライバーの食事、睡眠、休憩、運動、飲酒、喫煙などの「**生活習慣改善の指導と支援**」を行う。



第三者である産業保健スタッフの的確なアドバイスで、ドライバーに生活習慣の改善を意識させましょう。

目標7 健康管理の強化・充実を宣言!

- ◆事業者はドライバーを含む全従業員に「**健康管理の強化・充実に率先して取り組むことを宣言**」。計画の初年度に半数以上の事業所での宣言を目指しましょう。

事業者の取り組み

- ・目標達成のため、ドライバーの時間外労働(残業)時間や改善基準告示の遵守状況などの「**労働時間管理と健康診断結果に関する情報の一元的な管理**」が可能な仕組みづくりに取り組む。

Ⅲ. 「生活習慣が起因する過労死」からの脱出、そして魅力ある業界へ

今後、ますます人材確保が厳しくなると予想されるトラック運送業界。その打開策のひとつとしてドライバーがイキイキと働ける環境づくりは大きなポイントになります。紹介してきた労働時間の改善、睡眠時間の確保、健康管理…、これらは働きやすい環境のために欠かせないものばかりです。長時間で不規則な労働が続けば、

「死の四重奏」のリスクが高まり、過労死という最悪の事態にもなりかねません。他人任せにするのではなく、事業者とドライバーとが協力し合って労務・運行・健康管理の強化に取り組むことで、初めて過労死防止対策の実効性が高まるのです。魅力ある業界づくりのために、できることから取り組んでみてください。