

# 過労死等防止計画 緊急対策取り組みチェックリスト

## 1 従業員全員が定期健康診断を受診している。

に✓が入るように  
取り組みましょう！

Yes  No

▶ まだ受診していない従業員に、受診するよう指示をし、業務の調整を行ってください。

## 2 定期健康診断結果の内容を確認している。

※結果の内容を確認出来るのは、衛生管理者や、健康診断の実施の実務に従事している者、人事労務部門の担当者、職場の管理監督者など

Yes  No

▶ 健診結果の見方が分からないなどの場合は「運輸ヘルスケアナビシステム®」などを利用し、絶対健診結果を放置しないこと。

## 3 乗務前および乗務後点呼で、血圧測定をし、記録している。

▶ 脳・心臓疾患発症の要因となる高血圧の予防には、血圧測定が重要です。日々の血圧値を記録し、ドライバーの健康管理を行いましょう。

Yes  No

## 4 乗務前点呼において、ドライバーから直前の睡眠時間を申告させ、それを記録している。また、短時間睡眠者には睡眠の改善を指導している。

▶ 普段から血圧の高いドライバーや高齢なドライバー等には、睡眠時間を詳しく聞きましょう。

Yes  No

## 5 ドライバーに「セルフケアチェックノート」を提供し、ドライバーは運行前にその時の体調（健康状態）をチェックし、記録している。

▶ ドライバー自身が日々、「セルフケアチェックノート」などに血圧値や睡眠時間を記録することで、体調の変化を知ることができるため、健康管理に役立てましょう。

Yes  No

## 6 健康状態の悪いハイリスクドライバーはいない。

Yes  No

▶ 当面残業時間の上限を月100時間未満とする。  **Check!**

▶ 改善基準告示を遵守する。

▶ 日々の勤務ができるだけ規則的になるように配慮する。

# 今すぐ取り組もう！ 緊急対策

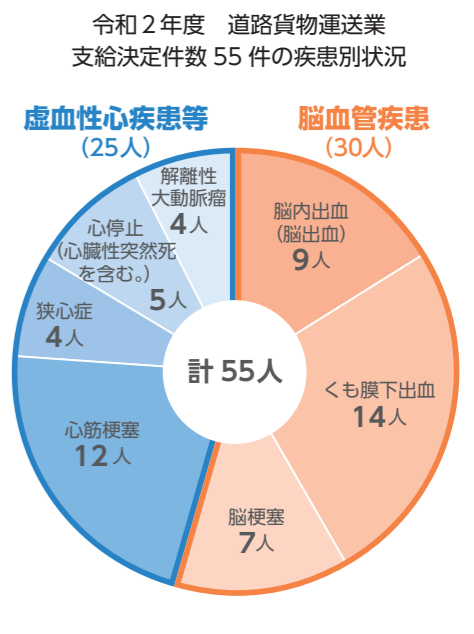
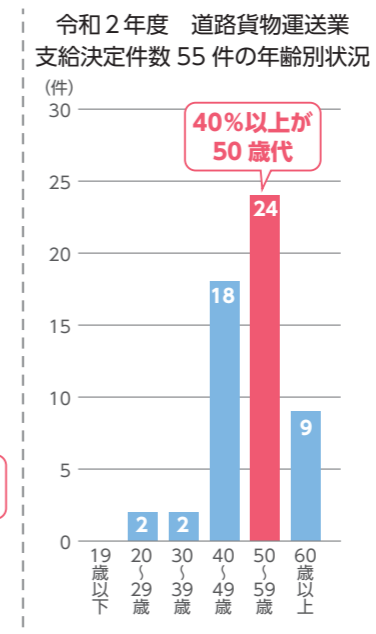
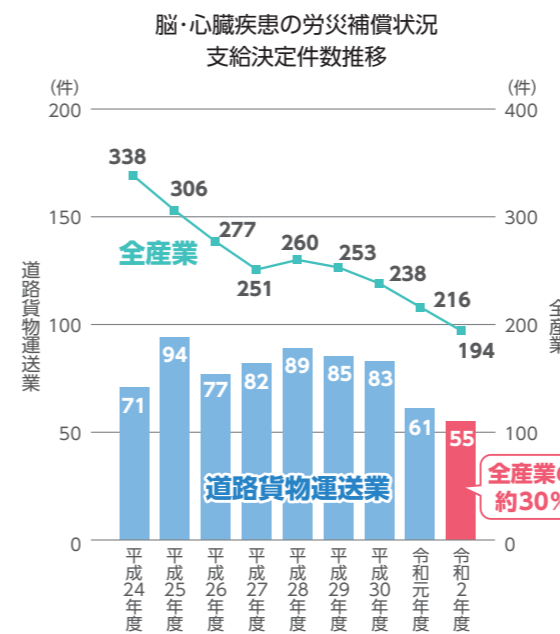
## トラック運送業界の過労死等防止計画



厚生労働省が公表した令和2年度「過労死等の労災補償状況」によると、脳・心臓疾患による労災補償状況は、請求件数、及び支給決定件数ともに【道路貨物運送業】（業種別中分類）が『ワースト1』と、各業種の中で最も多く過労死等認定を受けています。

しかも、業種別中分類【道路貨物運送業】で公表されるようになった平成12年度（2009年度）から、12年連続です。

トラック運送業界は、近年、ドライバーの高齢化に加え、深刻な人手不足が問題となっています。今いるドライバーが健康に長く働くことができ、新しい人材がこの業界で働きたいと思える魅力ある職場にするためにも、過労死等削減の取り組みが緊急かつ喫緊の課題であることを認識し、業界全体が一丸となって「過労死等防止計画」に取り組まましょう。



資料：厚生労働省

# 過労死等防止計画『緊急対策』の取り組み方

過労死等の発症が業種別ワースト1である事態を受け、全ト協では「過労死等防止計画」を平成30年3月に策定しました。同計画では、労働時間を適切に管理し長時間労働を削減するとともに、健康管理対策を強化することを中心とした対策を掲げ、脳・心臓疾患による過労死等の発症を令和4（2022）年度までに20%削減すること等を目標に取り組みを進めています。

しかしながら、長時間労働の削減には、荷主等に協力・連携を働きかけ荷待ち時間等の削減を図る必要があり、今すぐ取り組むことが難しい状況もあります。

そこで、今すぐ取り組むことができる『緊急対策』について、取り組み方を示した本リーフレットを作成しました。健康管理対策を中心としたこの『緊急対策』を、全てのトラック運送事業者が着実に実行することにより、脳・心臓疾患による過労死等の根絶を目指します。



トラック運送業界の過労死等防止計画

## 緊急対策

### 緊急対策Ⅰ 健康管理 ～ハイリスクドライバーの発見～

過労死等（脳・心臓疾患）の削減には健康管理が重要であることを認識し、健康診断の受診もれがないよう努めるとともに、健診結果のフォローアップを通じて、ドライバーの健康状態を把握する。

#### ① 健診受診率の遵守（100%をめざす）

健康診断は労働安全衛生法で義務づけられ、貨物自動車運送事業法等では、過労運転防止関連違反等に係る行政処分が科せられます。



#### ② 健診のフォローアップの仕組みを構築する

健康診断の結果が戻ってきたら、放置せずに必ず結果を確認。

\*健康診断の事後措置を支援する「運輸ヘルスケアナビシステム®」を活用するなど、体制を整備しましょう。



運輸ヘルスケアナビシステム®



#### ③ 健康状態の悪いハイリスクドライバーの発見に努める

健診項目の高血圧、肥満、糖尿、脂質異常のうち、3または4項目が基準値を超える場合や、長時間労働になっているドライバーを発見（ピックアップ）しましょう。

\*脳・心臓疾患に関連する4項目について異常の所見があるときは、無料で「労災二次健康診断」を利用しましょう。



労災の二次健康診断を受けよう!!



### 緊急対策Ⅱ 就労措置と運行管理 ～ハイリスクドライバーに対する配慮～

健康診断の結果と医療上の措置を提案しながら、必要な就業上の措置を講じるとともに、健康状態の芳しくないドライバーが運行を継続する場合には、事業者は当該ドライバーに対し、重点的に以下のような運行管理をすすめる。

#### ① 当面、残業時間の上限を100時間未満とする

過労死等の認定基準とされる月間100時間を超える時間外労働（残業）時間の削減に優先的に取り組みましょう。



#### ② 改善基準告示を遵守する

乗務日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。



#### ③ 日々の勤務ができるだけ規則的になるように配慮する

勤務のハイリスクに当たる長距離走行、夜勤走行、さらに出庫と帰庫時刻が日々大幅に変動するような不規則勤務をできるだけ避け、規則的な勤務になるようにしましょう。

### 具体的な取組 点呼における健康管理の推進 ～点呼を有効活用～

- 乗務前および乗務後点呼においてドライバーの血圧を測定し、記録する。
- 乗務前点呼において、ドライバーから直前の睡眠時間を申告させ、それを記録する。短時間睡眠者には、睡眠の改善を指導する。
- ドライバーにセルフケアチェックノートを提供し、ドライバーは運行前に体調（健康状態）をチェックし、記録する。
- ドライバーの自己申告およびセルフケアチェックノートや血圧などバイタルサインの測定結果を参考に就労の可否を検討する。

### 全ト協血圧計導入促進助成事業

全日本トラック協会では、過労死や健康起因事故につながる、脳・心臓疾患発症の要因となる高血圧の予防には血圧測定が重要であることから、血圧計の普及を図るため、乗務前点呼における血圧測定に活用できる高機能な血圧計の導入助成事業を各都道府県トラック協会を通じて実施いたしますので、お申し込み等詳細につきましては、所属のトラック協会にお問い合わせください。



全ト協助成制度ページ

### 過労死等・健康起因事故防止啓発資料

全日本トラック協会では、過労死等・健康起因事故防止のため、各種啓発資料を作成しています。ぜひ、ご活用ください。



過労死等・健康起因事故防止特設ページ