

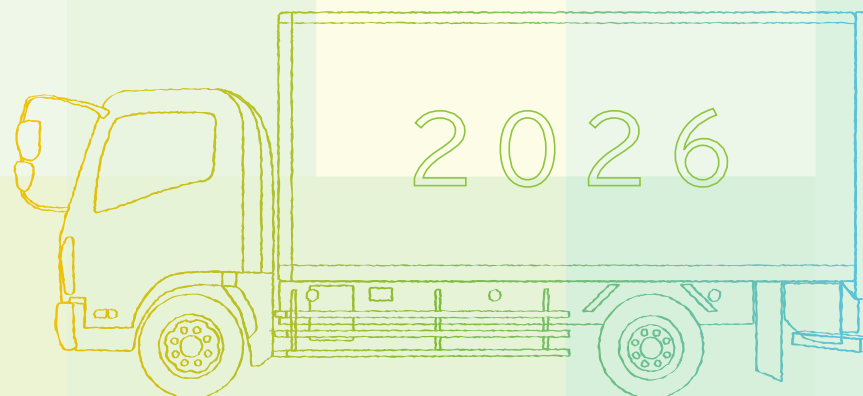
TRY! TRUCK!! TRANSPORT!!!



いま伝えたい、

「トラックドライバー」という

仕事のこと。





TRY!

TRUCK!!



業界の先輩から

トラックに、

TRANSPORT!!!

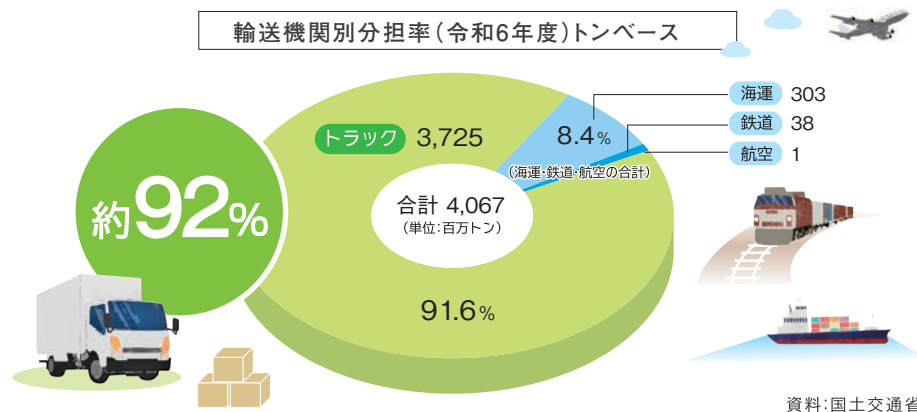
「未来の仲間」へ
乗りませんか



物流業界の「今」

1 日本の物流を支えるトラック輸送！

■国内輸送の約9割がトラック



モノが、生産者や工場から私たち消費者のもとに届くまでの流れのことを、「物流」といいます。

そして、そんな日本の物流を支えているのが、「トラック輸送」です。

2024(令和6)年度に日本国内で運ばれた貨物の量は、約41億トン。

トラック輸送はこのうちの約92%を占めており、日本の貨物のほとんどをトラックが運んでいることになります。



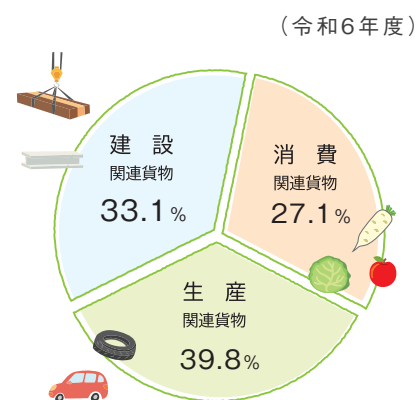
2 「緑ナンバートラック」って？

■引越、宅配、身近なトラック

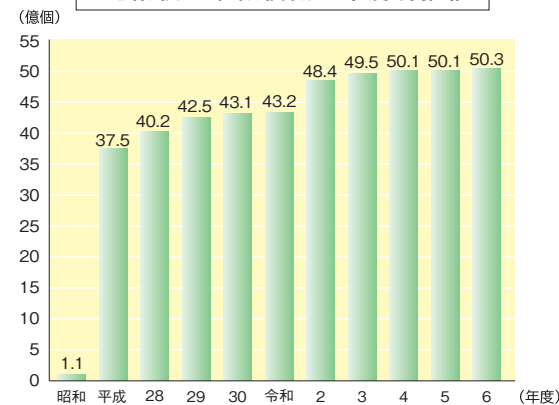
緑ナンバートラックとは、荷物を有償で運ぶ「営業用トラック」のことをいいます。緑ナンバートラックの事業者は、国の許可を受けており、ドライバーの安全教育や運行管理などをしっかりと行っています。

緑ナンバートラックは、みなさんにとって身近な、宅配・引越以外にも、農水産品・食料品・日用品といった消費関連貨物や、金属・機械・石油製品といった生産関連貨物など、幅広いモノを運んでいます。

営業用の品目別輸送トン数の構成比



宅配便の取扱個数の年度別推移



※構成比は端数処理をしているため、合計しても必ずしも100とはならない

3 もしもトラックが止まったら

■ 縁の下の力持ち

もしも、トラックが止まってしまったら、街ではどんなことが起こるでしょうか。

コンビニエンスストアでは、陳列棚から商品がなくなってしまう。

病院では、治療に使う薬品や、入院患者の食事やシーツが届きません。

工事現場では、建築資材が不足してしまいます。

市場では、新鮮な野菜やお肉、魚介類などが届かなくなります。

トラックは、みんなの生活を支える、なくてはならない存在なのです。



自然災害などで物流が止まると、コンビニに商品が届かなくなります

アニメ動画「もしもトラックが止まったら」



全日本トラック協会ポスター
「トラックは生活と経済のライフライン」



4 災害などの緊急時もトラックが活躍！

■ 東日本大震災でもライフライン

トラック運送業界では、国や自治体と連携し、自然災害などの緊急時に緊急物資輸送を行っています。

2011年の東日本大震災では、震災直後から1万台を超えるトラックが出動し、被災地へ物資を届けました。最近では、2024年1月の能登半島地震でも緊急輸送を行いました。

生活必需品などを被災者の元へ迅速に届けるトラックは、まさにライフラインの役割を果たしています。

災害名	発生年月	輸送物資等
令和6年能登半島地震	2024年1月	食料品、日用品、ブルーシートなど
令和2年7月豪雨	2020年7月	食料品、日用品、ブルーシートなど
令和2年新型コロナウイルス感染症(帰国者対応)	2020年2~4月	食料品、段ボールベッドなど
令和元年台風15・19号	2019年9・10月	食料品、日用品、ブルーシートなど
平成30年北海道胆振東部地震	2018年9月	食料品、日用品など
平成30年7月豪雨	2018年7月	食料品、日用品、ブルーシートなど
熊本地震	2016年4月	食料品、日用品、毛布など
関東・東北豪雨	2015年9月	食料品、毛布など
広島土砂災害	2014年8月	毛布、マット、土のうなど
九州北部豪雨	2012年7月	食料品、毛布、土のうなど
東日本大震災	2011年3月	食料品、日用品、毛布など
新潟県中越沖地震	2007年7月	食料品、毛布など
新潟県中越地震	2004年10月	食料品、毛布など
十勝沖地震	2003年9月	毛布、日用品など 製油所火災消火剤
宮城県北部連続地震	2003年7月	食料品、日用品、毛布など
東海地区豪雨	2000年9月	食料品、日用品、毛布など
三宅島火山活動	2000年6月	簡易トイレ、カーベットなど
有珠山火山活動	2000年3月	食料品、日用品など JR貨物の代行輸送
東日本集中豪雨	1998年8月	日用品、毛布など
「ナホトカ号」重油流出事故	1997年1月	重油回収用ドラム缶など
阪神・淡路大震災	1995年1月	食料品、日用品、毛布など

物流業界の「今」



5 トラックの安全装備

■先進の安全性能



トラックに対して、「こわい」というイメージを抱いている人もいますが、トラックには様々な安全性能があります。

例えば、車間距離が縮まり、追突のお

それがある場合にはセンサーがそれを感じし、衝突被害軽減ブレーキが作動します。また、車体が車線をはみ出しそうになるとドライバーに警告する車線逸脱警報装置なども普及しています。

6 トラックに乗る時は

■点検・点呼による万全の運行管理

トラックを運転する際、まず行うのが、車両の「点検」です。タイヤやランプ等の状態チェックは欠かせません。

次に、「点呼」で、その日どういったルートで荷物を運ぶのかや、健康状態などを確認します。

業務後も、運行管理者が「点呼」で運行中の乗務内容を把握し、指導・教育などのフォローを行います。

健康状態や酒気帯びなどがないかチェック!

点呼



タイヤをしっかり確認!

点検



運行管理



7 安全運転教育もしっかりと！

■教育制度が整っています



適性診断



添乗指導

トラックへの乗務前には、初任運転者研修として、ドライバーの運転のクセに応じたアドバイスを提供する「適性診断」や、管理者が同乗して運転や荷物の取り扱い方法について教える「添乗指導」など、法令やガイドラインに基づいた安全教育をしっかりと行っています。

また、研修施設等で輸送の安全確保のために必要な運転技術や知識を学ぶこともできます。

研修施設での講習



基礎知識から実技まで
講師が丁寧に指導！



若手も女性もベテランも
活躍中！

8 幅広い世代が活躍！

■業界をあげて人材確保に取り組んでいます

「トラックドライバーは40～50代の男性ばかり」というイメージが強いかもしれませんが、トラック運送業界では、若者・女性・高齢者といった幅広いドライバーが活躍可能な環境に変化しています。

国土交通省は、女性トラックドライバーを「トラガール」と名付け、トラガール促進プロジェクトを展開しているほか、若年層にトラック運送業界の魅力を知ってもらうためのサイト『WHAT is HaKoBu』を開設しています。



●トラガールのロゴマーク



●業界の魅力発信サイト『WHAT is HaKoBu』

資料：国土交通省



運転免許制度について

2017(平成29)年3月12日から、「準中型免許」が新設されました。この準中型免許は、18歳で取得でき、宅配便やコンビニの集配車両をはじめ、ほとんどの小型トラックを運転することができます。

また、2022(令和4)年5月13日からは、大型・中型免許の受験資格に特例が設けられ、「特別な教習(特例教習課程)」を修了した人で、19歳以上かつ普通免許等の保有が1年以上であれば、大型・中型免許の取得が可能となりました。

さらに、「AT(オートマチックトランスミッション)免許」が2026(令和8)年4月から準中型・中型免許に導入され、2027(令和9)年4月からは大型でも導入されることになっており、より免許が取得しやすくなります。

現行 免許制度で乗車可能なトラックの種類

普通免許

18歳～



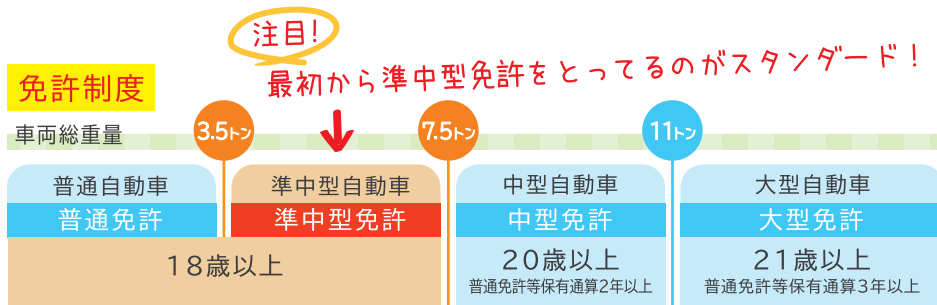
普通免許で乗ることができるのは、車両総重量が3.5トン未満のトラックで、主に小口商品の配送などで使用されます。

準中型免許

18歳～



準中型免許で乗ることができるのは、車両総重量が7.5トン未満の小型トラックで、主に近距離の配送に使用され、宅配便やコンビニ配送などにも使用されています。

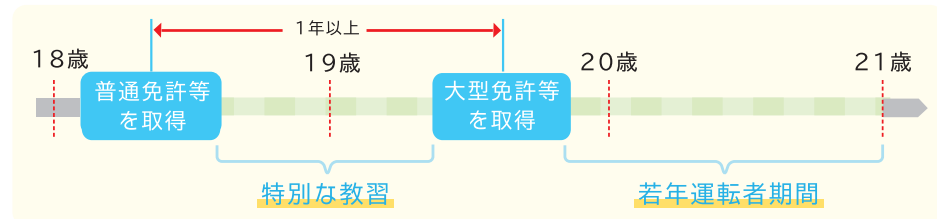


※「車両総重量」……車両重量(車自体の重さ)と最大積載量と乗車定員を合計した重さ

特例措置

ここ大事!

特別な教習を修了すれば
19歳でも中型・大型の受験OK!



※2022年5月13日から

詳しくは右ページへ ▶

● 準中型免許を取得するためには ●

おすすめ!

1 最初から準中型免許を取得する場合

- 指定自動車教習所を卒業

技能教習41時限
学科教習27時限



- 運転免許試験場で学科試験および適性試験に合格

準中型免許は当然、
普通自動車も乗れる!

注意!

2 準中型免許を普通免許(マニュアル)取得後に取得する場合

普通免許を取得

- 指定自動車教習所を卒業 技能教習34時限
学科教習26時限
- 運転免許試験場で学科試験および適性試験に合格



準中型免許を取得

- 指定自動車教習所を卒業 技能教習13時限
学科教習1時限
- 運転免許試験場で適性試験に合格

New! 2026年4月からは
オートマ限定もOK!

● 大型・中型免許を取得するためには ●

① 普通免許もしくは準中型免許取得後に取得する場合

[取得要件]

- ・大型: 21歳以上かつ普通免許等保有通算3年以上
- ・中型: 20歳以上かつ普通免許等保有通算2年以上

2027年4月から
大型もAT限定
スタート

普通免許もしくは準中型免許の取得

- 指定教習所を卒業
- ↓
- 運転免許試験場で学科試験および適性試験に合格



大型免許もしくは中型免許の取得

- 指定教習所を卒業
- ↓
- 運転免許試験場で適性試験に合格

② 特例措置により取得する場合

[受験要件]

特別な教習を修了し、19歳以上かつ普通免許等保有1年以上の者
特別な教習を修了すると19歳以上であり、かつ、普通免許等を受けて
いた期間が通算して1年以上あれば、大型免許および中型免許の運転
免許試験を受けることができますこととなります。

※特例措置の詳細については、各都道府県警察へお問い合わせください。

中型
免許

20歳~

普通免許等保有通算2年以上

いわゆる
4トントラック
など



中型免許で乗ることができるのは、車両総重量が11トン未満の中型トラックで、中・近距離を中心に幅広い用途で使用されます。

大型
免許

21歳~

普通免許等保有通算3年以上

いわゆる
10トントラック
など



大型免許では、主に都市と都市の間を結ぶ幹線輸送など長距離で大量に荷物を運ぶ用途に使用される車両総重量11トン以上の大型トラックに乗ることができます。

※中型および大型については、特例教習課程を修了した者で19歳以上かつ普通免許等保有1年以上で受験が可能

仕事紹介

トラックドライバーの1日の仕事の流れ



トラックドライバーが日ごろ行っている、「基本的な仕事の流れ」について、説明します。

業務前には、車両点検や点呼を行い、準備ができたら出発です。

トラックに乗車して荷物を運び、配送・集荷先では荷物の積み降ろしをします。

運行を終えて会社に戻ったら、伝票や日報を整理し、業務後点呼を行って、業務終了です。

それでは、近・中距離ドライバーや、長距離ドライバーは、主にどのようなスケジュールでこれらの仕事を行っているのでしょうか。あるドライバーの1日の仕事の流れを見てみましょう。

トラックドライバーの主な仕事内容

宅配ドライバー

所属する事業所の集配エリア内にある個人宅や会社へ出向いて、小包などの集荷や配送を行います。

近・中距離ドライバー

県内や近県へ向けての輸送が中心。主に、日帰りでの運行を行います。

長距離ドライバー

九州～首都圏間、関西～東北間などの長距離を運行します。1泊以上のスケジュールで運行するケースも。

※会社によって運行形態は異なります。

◎近・中距離ドライバーの場合〈ルート配送〉



出社。
車両点検と業務前点呼を行う。



前日に積み込み済みのトラックで、会社を出発。



市内各地の配送先をルート順にまわる。

出社
点検
点呼

業務
終了
点呼

配送完了。

昼食



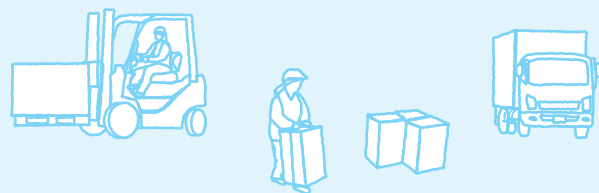
業務後点呼と翌日配送分の書類確認を行って、業務終了。



翌日便の準備を開始。検品④・仕分け・積み込み⑤を行う。



全件の配達を終了、帰社。



◎長距離ドライバーの場合



出社。
車両点検⑤、業務前点呼⑥などを行う。



出発。
まずは、荷主企業へ貨物の
積み込みに向かう。



荷主企業へ到着。フォークリフトを
使用して、手際よく積み込む。



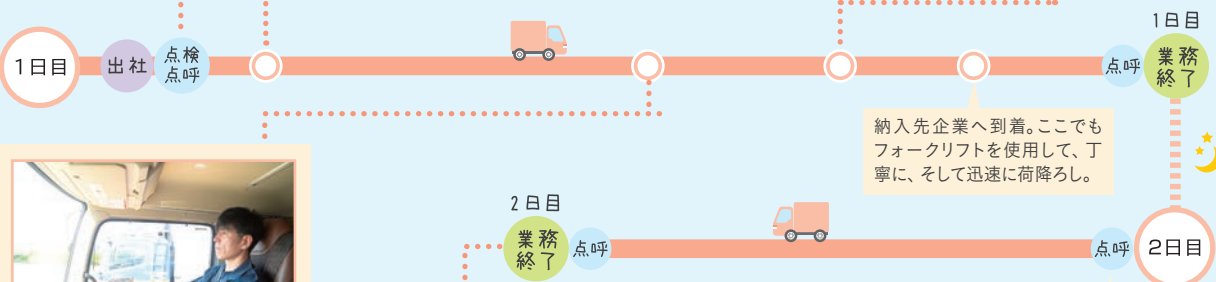
運行はもちろん安全運転。
途中、高速道路のサービスエリア
(SA)などを活用して休憩をとる。



帰社⑦。
業務後点呼⑧を受けたあとは、日報記入や伝票整理を行い業務終了。



車両点検、業務前点呼
などを行い、帰社のため
に出発。



先輩の「声」

トラック運送業界で働く先輩に
仕事のやりがいなどを聞きました。



物流業界で活躍するため 「武者修行」として選んだ道

将来、実家の運送会社を継ぎたいと考えており、物流の仕事をゼロから学べる環境を探していました。4月に新卒入社し、まずは社会人としての基礎研修を受け、6月から3トン車で独り立ちし、ルート配送に従事しています。

毎日工夫を重ねながら仕事の質を向上させ、配送をやり遂げるたびに達成感があります。今後は大型免許も取得し、どんな車両でも乗りこなせるトラックドライバーとなり、将来は、業界発展に寄与できる経営者を目指します。



初心者で緊張もありますが、1日の配送を無事に終えた時の達成感が大きく、日々成長を実感しています。今後は他のコースや業務にも挑戦したいです。

「3児のママ」は創意工夫で 日々パワフルに活躍中!

友人の話がきっかけでトラックドライバーになりました。夫と共働きで、3児を育てながら、2トン車で生協の食料品ルート配送を担当しています。この仕事が、「普通免許」しか持っていない私でもできる仕事だったことは、大きな応募動機になりました。

車の運転が好きで、外に出る仕事をしたいかったこと、ある程度自分のタイミングで仕事を進められて、工夫ひとつで仕事を効率化できることも、この仕事の魅力だと思います。



「担当ルートは住宅街が多いので、特に子どもと高齢者などの歩行者と自転車に注意して、徐行と目視確認を徹底しながら安全運転を心がけています」



ドライバーの経験を重ね、 会社に貢献できる人材を目指す

配送業務経験者として、中途採用で入社しました。物流はこれから絶対に必要な分野で、安定した環境で働けることに魅力を感じています。入社後はアイスなど食品配送を担当し、お客様から「待ってました」、「ありがとう」と声をかけられることが嬉しく、大きなやりがいです。将来は運行管理者や安全衛生管理者など、管理部門の仕事にも挑戦したいと考えています。ドライバーとしての経験を土台に、会社の運営にも貢献したいです。



お客様が心待ちにしてくれている実感があり、責任重大です。荷物を届けるたびに「役に立っている」と感じるのが大きな励みになっています。



トラック運送業界の身近な課題への改善対策はSDGsにつながっています！

トラック運送業界は、「安全で安心な輸送サービスを提供し続けること」が社会的使命であり、常に「安全」を最優先課題とし、環境対策や労働対策などとともに、産業の将来に向けたさまざまな取り組みを進めています。こうした姿勢は、「SDGs（持続可能な開発目標）」の理念と通じる部分があります。ここでは、トラック運送業界とSDGsの関わりを紹介します。

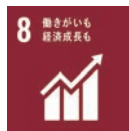
環境

●エコドライブの推進 ●アイドリング・ストップの推進 ●CO₂排出量の把握 ●環境性能に優れた次世代トラックの導入 ●EMS（エコドライブ管理システム）関連機器の導入 等



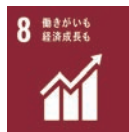
雇用

●働き方改革 ●待遇の改善 ●健康経営 ●資格・免許取得によるキャリアアップ ●女性（トラガール）・高齢者の活躍 等



安全

●事故防止
●飲酒運転根絶
●健康起因事故の防止
●あり運転防止
●整備点検の徹底 等



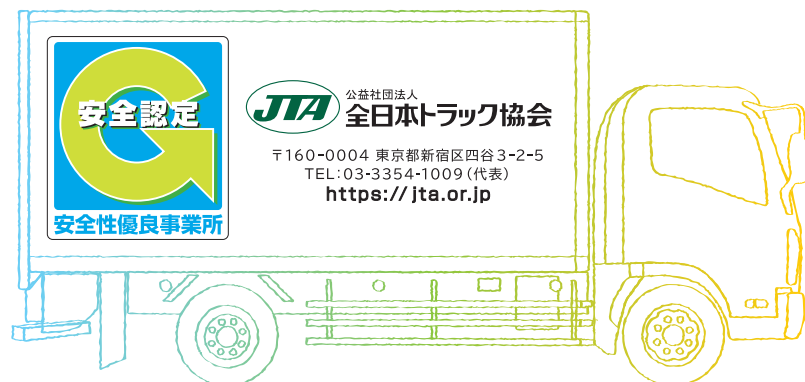
その他

●輸送効率化の推進（共同輸送・中継輸送） ●モーダルシフト ●ペーパーレス化 ●バレット化 ●DXへの対応 ●荷主等とのパートナーシップ 等



生活

●国民生活を支える物流の9割を支えるトラック運送業界
●災害時の緊急支援物資輸送による被災者の避難生活の支援 等



職場見学・インターンシップに行ってみよう！

「一度トラックドライバーの仕事を見てみたいな」……



そんな時におすすめなのが、
運送会社での職場見学や、インターンシップです。

新卒者をはじめとした若年層の採用を行っている運送会社では、
職場見学やインターンシップを受け入れている場合があります。

まずは、「進路指導の先生に相談すること」です。

次に、学校に求人票を提出している運送会社や、
インターンシップの受け入れを行っている
運送会社を調べてもらい、訪ねてみましょう。

そうすれば、具体的な作業内容をじっくり見たり、
職場の実際の雰囲気を感じたり、
数日間の就業体験をしたりすることができます。

インターンシップ専用サイトを利用しよう！

全日本トラック協会のインターンシップ専用サイトでは、
インターンシップを受け入れている運送会社を紹介しています。



<https://internship.jta.support/>

