

公益社団法人 全日本トラック協会

過労死等防止 対策セミナー

～ドライバーの体と心を守る～

SOMPOリスクマネジメント株式会社
モビリティコンサルティング部



本日の流れ(タイムスケジュール)

研修形式	内容	時間
	ごあいさつ・自己紹介	13:30~13:45
座学	過労死等の現状(脳・心臓疾患)	13:45~13:55
座学	国の健康起因事故対策	13:55~14:05
座学	ドライバーの異変への気づき	14:05~14:15
グループワーク	ドライバーとの対話	14:15~14:50
	休憩	14:50~15:00
座学	過労死等の現状(精神障害)	15:00~15:10
座学	精神障害の基礎知識と対策	15:10~15:30
グループワーク	心の健康に配慮した職場環境づくり	15:30~16:10
座学	ストレスチェックの重要性	16:10~16:20
	まとめ・アンケート作成	16:20~16:30

1分以内で自己紹介をしてください

会社名と氏名のあと、以下の項目を参考にお話してください

- 趣味
- 最近ハマっているものやこと
- 好きな食べ物や嫌いな食べ物
- 好きな有名人
- 過去に経験した部活動
- 今の気持ちや意気込み などなど…



過労死等の現状 ～脳・心臓疾患編～



過労死等防止対策セミナー

「過労死等」とは何か？

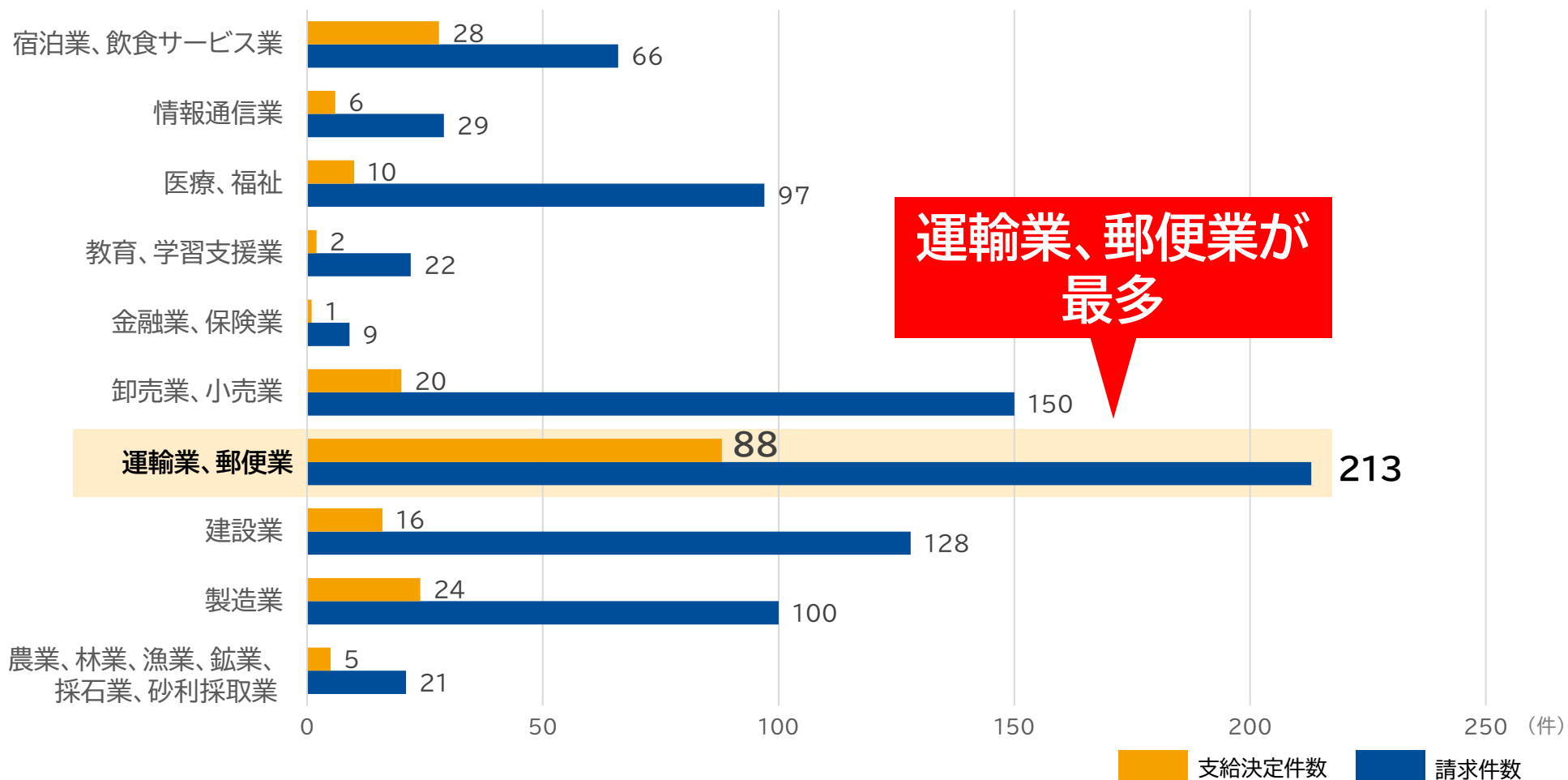
「過労死等」

- 業務における過重な負荷による**脳血管疾患・心臓疾患**を原因とする死亡
- 業務における強い心理的負荷による**精神障害**を原因とする自殺による死亡
- 死亡には至らないが、これらの**脳血管疾患・心臓疾患、精神障害**



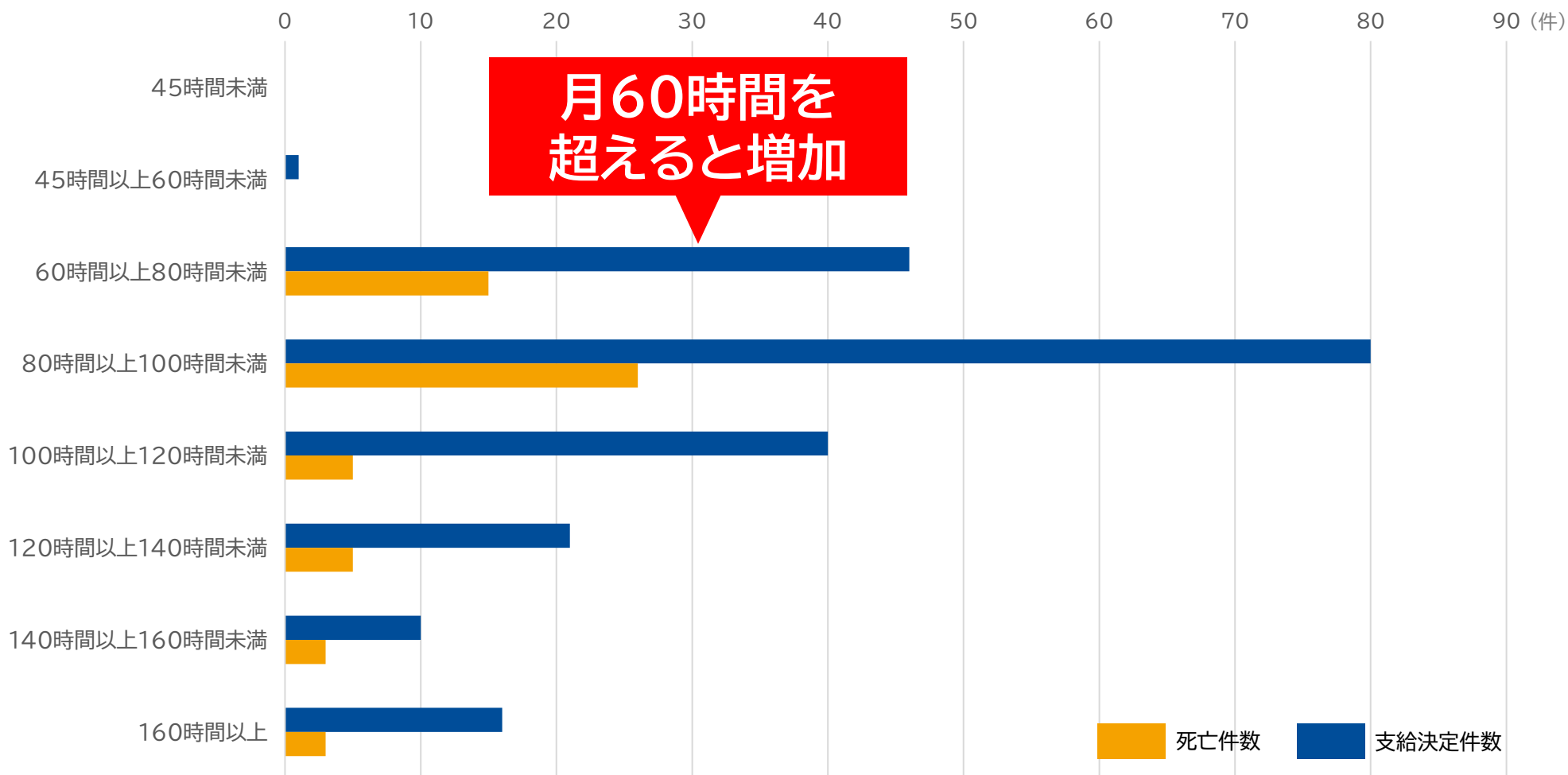
脳・心臓疾患に関する労災補償の状況

脳・心臓疾患の業種別請求及び支給決定件数



脳・心臓疾患に関する労災補償の状況

時間外労働時間別脳・心臓疾患の労災支給決定件数



時間外・休日の労働時間と健康障害リスクの関係

時間外・休日労働時間

健康障害のリスク

月100時間超
または
2～6カ月平均で月80時間超

長くなるほど

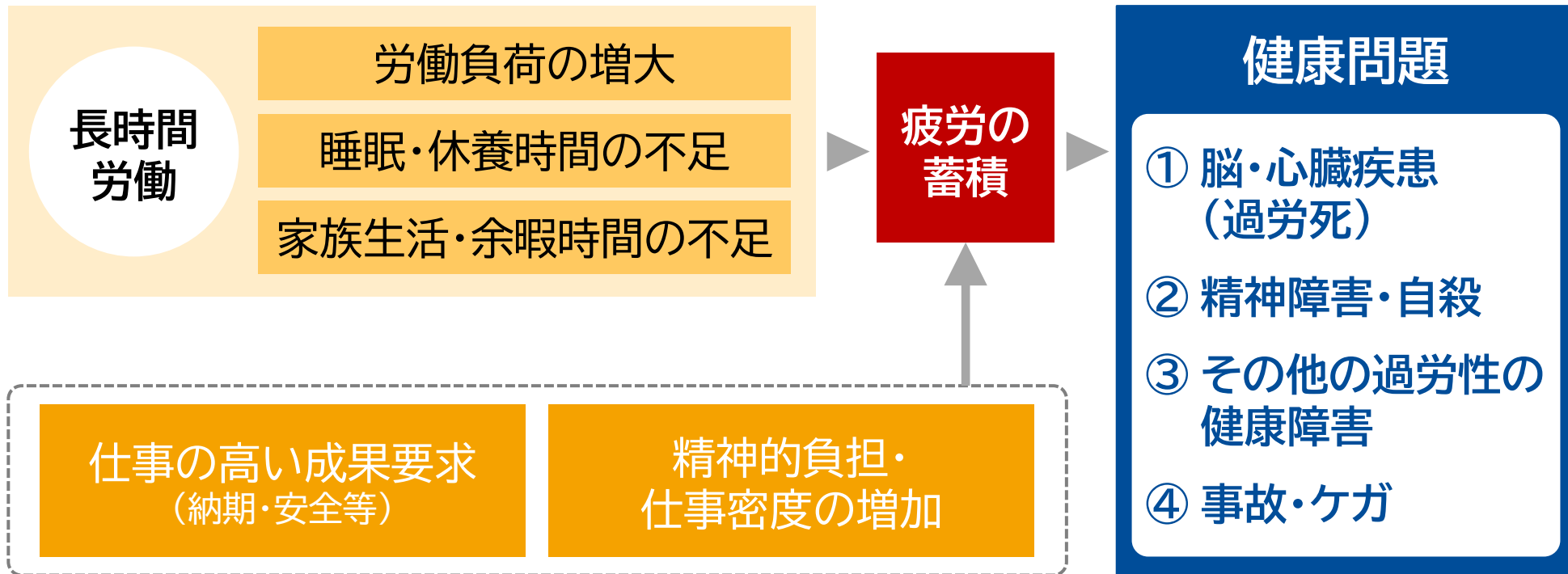
月45時間以内

高

徐々に高まる

低

長時間労働がもたらすさまざまな弊害



出典: 独立行政法人労働安全衛生総合研究所「長時間労働者の健康ガイド」

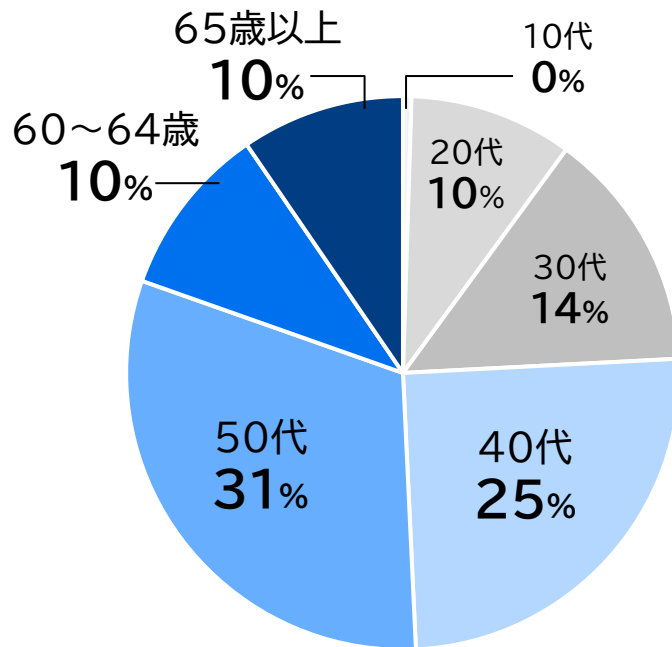
https://www.iniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2012_01/Health_Problems_due_to_Long_Working_Hours.pdf

(2026年3月24日閲覧)

年齢と健康診断有所見率の関係

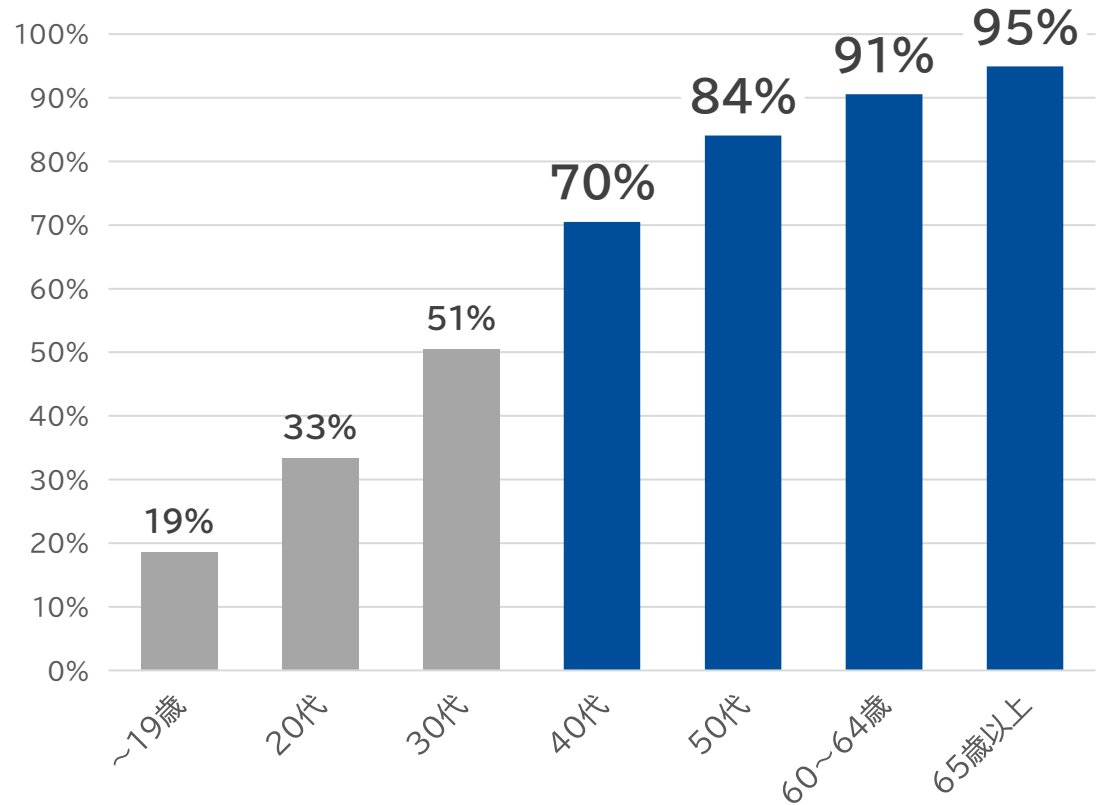
産業別年齢構成

道路貨物



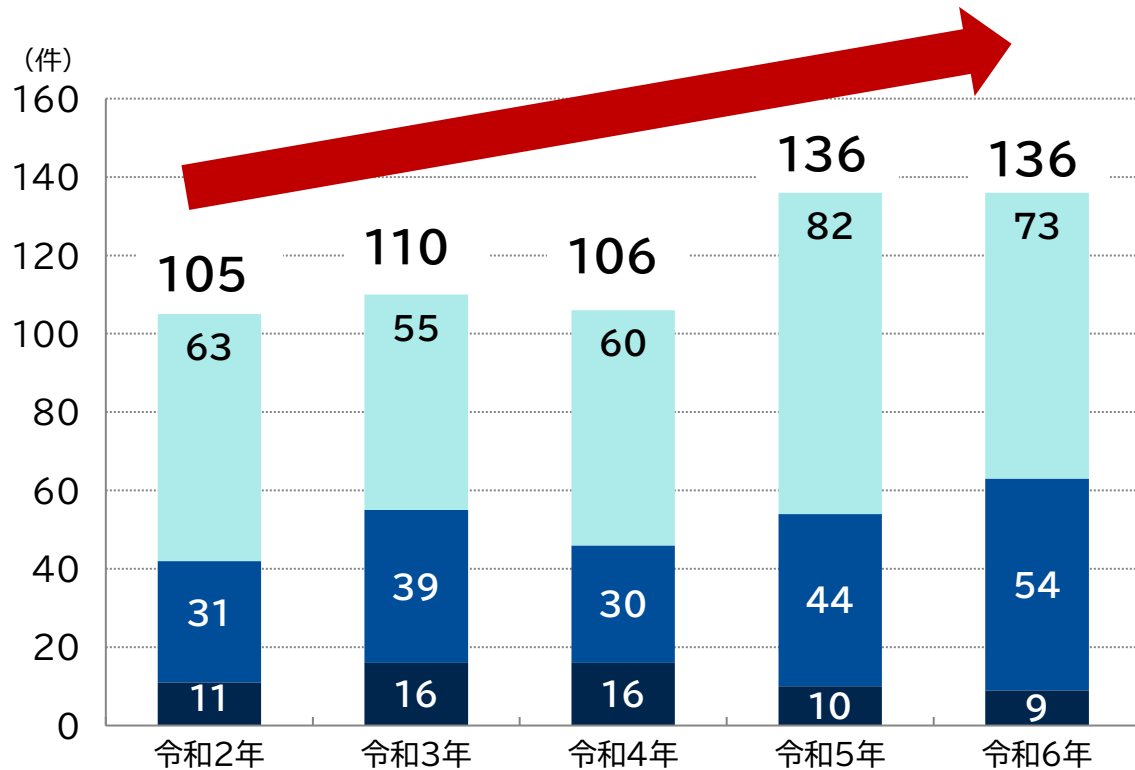
40代以上の割合
76.2%

年齢と健康診断有所見率の関係



運転者の健康状態に起因する事故報告件数の推移

健康状態に起因する事故件数(トラック)



衝突・接触がなかったもの(乗務の中断等)

衝突・接触を伴うもので、運転者以外に死傷者が生じていないもの(物損事故等)

衝突・接触を伴うもので、運転者以外に死傷者が生じたもの(人身事故等)

衝突・接触事故

43.8%

(260件)

※令和2年～令和6年の合計



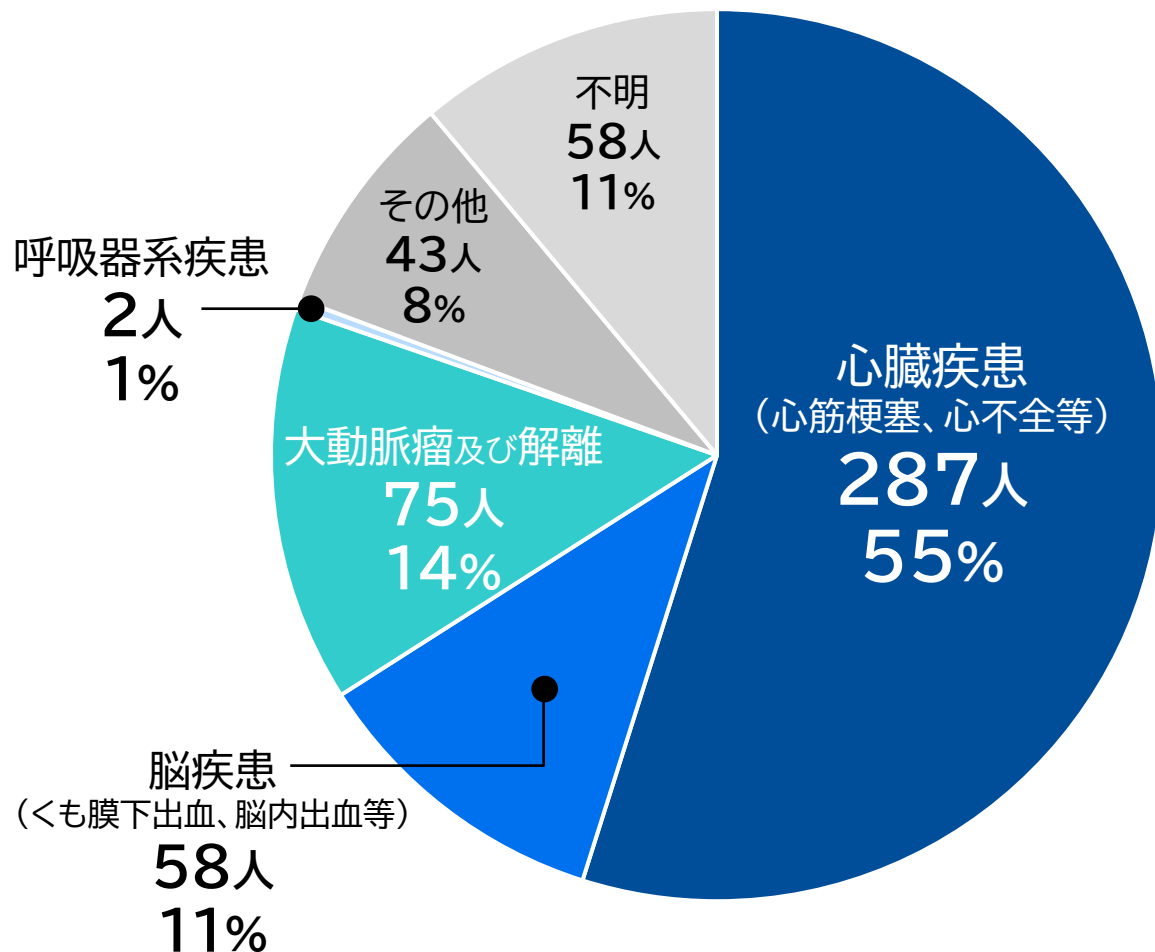
参考:国土交通省「健康起因事故及び飲酒運転の防止に係る国土交通省の取組」

https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03safety/resource/data/seminar2026_1.pdf

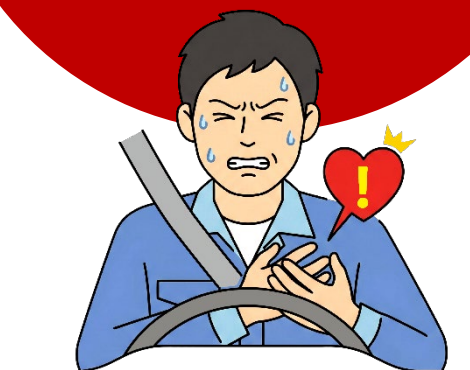
を元に作成(2026年3月24日閲覧)

健康起因事故を引き起こした疾病種類

健康起因事故(運転者死亡)を引き起こした疾病別内訳



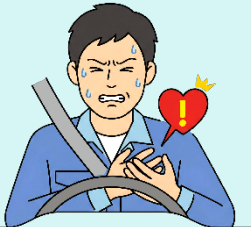


平成27年～令和6年
計523人



参考:国土交通省「健康起因事故及び飲酒運転の防止に係る国土交通省の取組」

https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03safety/resource/data/seminar2026_1.pdf
を元に作成(2026年3月24日閲覧)

事業用自動車運転者の健康起因による事故

原因	発生時期	事故概要	年齢
 心臓疾患	2019年 4月	トラック運転者(自家用)が運行中、内因性心疾患による意識障害の発症により原付バイクや乗用車、幼稚園バスに次々と衝突し2人が死亡した。	44
 脳血管疾患	2021年 1月	乗客1名を乗せたタクシーが赤信号の交差点に進入し、横断歩行者を次々にはね、歩行者7名が死傷。運転者は病院へ搬送され、くも膜下出血と診断。	73
 SAS (睡眠時無呼吸症候群)	2022年 8月	大型乗合バスが名古屋高速道路を走行中に中央分離帯に衝突し、車体が炎上。9人が死傷。運転者は適性診断で、「睡眠時無呼吸症候群のおそれが非常に高い」と診断されていた。	55

事故画像



過労死は経営に大きなダメージを与える

損害賠償 請求金額	発生時期	内容
約3000万円	2016年 6月	兵庫県の長距離トラック運転手の男性が、勤務中に心筋梗塞を発症。原因は長時間勤務や恒常的な深夜労働だったとし、その後労災認定された。男性は元勤務先と代表取締役らを提訴し、2023年1月神戸地裁姫路支部は同社に対して約1947万円を支払うように命じた。
約5400万円	2019年 8月	京都府の長距離トラック運転手の男性が、広島県内の国道を運転中に心筋梗塞を発症し、死亡。原因は長時間労働による過労死(労災認定)とされた。死亡前の6か月間の時間外労働時間は月平均159時間、最長で199時間30分にも達していた。遺族が勤務先を提訴し、2024年4月11日付けで和解。勤務先は遺族に謝罪し、解決金を支払うこととなった。
約6600万円	2013年 11月	埼玉県のトラック運転手の男性が、自宅で就寝中に虚血性心疾患を発症し、死亡。死亡前の6か月間の時間外労働時間は月平均約92時間、最長で131時間10分にも達していた。遺族は労災申請時効間際の2018年に労働基準監督署に労災申請し、翌年に労災認定された。一方で、同社は男性を個人事業主として責任を認めなかったため、遺族は同社を提訴した。

国の健康起因事故対策

A white toy truck and a stethoscope are positioned on a light blue background. The truck is a small-scale model with a white cab and a white cargo box. The stethoscope is silver and black, with its chest piece resting on the surface. In the upper right corner, there are some green leaves, possibly from a plant, adding a natural touch to the scene.

過労死等防止対策セミナー

健康起因事故発生時の運転者への罰則

道路交通法第66条

何人も、(中略)過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両等を運転してはならない。

刑事処分

**3年以下の拘禁刑又は
50万円以下の罰金**
(第117条の2の2第1項第7号)

行政処分

25点
(前歴のない場合、免許取消2年)

自動車運転死傷行為処罰法第3条

自動車の運転に支障を及ぼすおそれがある病気として政令で定めるものの影響により、その走行中に正常な運転に支障が生じるおそれがある状態で、自動車を運転し、よって、その病気の影響により正常な運転が困難な状態に陥り、人を死傷させた者も、前項と同様とする。

刑事処分

**人を負傷させた者は12年以下の拘禁刑
人を死亡させた者は15年以下の拘禁刑**
(第117条の2の2第1項第7号)

行政処分

25点
(前歴のない場合、免許取消2年)

健康起因事故発生時の事業者への行政処分

貨物自動車運送事業輸送安全規則第3条第6項

貨物自動車運送事業者は、乗務員等の健康状態の把握に努め、疾病、疲労、睡眠不足その他の理由により安全に運行の業務を遂行し、又はその補助をすることができないおそれがある乗務員等を事業用自動車の運行の業務に従事させてはならない。

違反事項	初違反	再違反
1 疾病、疲労等のおそれのある運行の業務 ^(注1)		
① 健康診断未受診者 1名	警告	10日車
② 健康診断未受診者 2名	20日車	40日車
③ 健康診断未受診者 3名以上	15日車×未受診者数	30日車×未受診者数
2 未受診者による健康起因事故が発生したもの ^{(注2)(注3)}	40日車	80日車
3 疾病・疲労等運行の業務	80日車	160日車

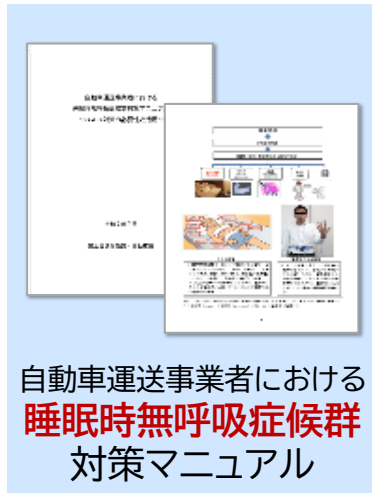
注1)疾病のおそれのある運行の業務とは、過去1年以内に法定の健康診断を受診させていない状態で運行の業務に従事させることをいう。
注2)健康起因事故とは、当該運転者が脳疾患、心臓疾患及び意識喪失を発症し、負傷者(当該運転者を除く。)が生じた重大事故等をいう。
注3)事業者が、当該運転者の事故発生日から過去1年以内に法定の健康診断を受診させずに運行の業務に従事させていた場合、又は、健康診断受診結果に基づき、脳疾患、心臓疾患及び意識喪失に関する疾病を疑い、要再検査や要精密検査、要治療の所見があるにもかかわらず、再検査を受診させずに運行の業務に従事させていた場合のいずれかに該当した場合に適用する。なお、2を適用した運転者は、1の調査対象から除く。

健康起因事故につながるおそれのある疾患の予防と対策

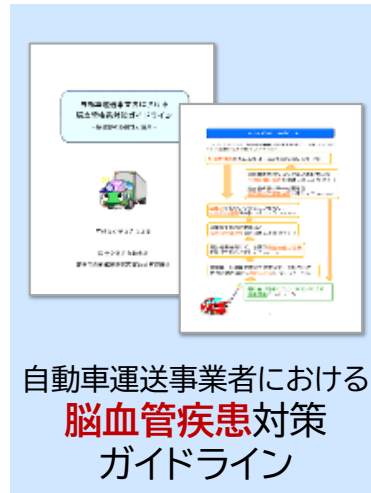
各マニュアル・ガイドラインの整備に加えて事業用自動車健康起因事故対策協議会
(平成27年～)を立ち上げ、スクリーニング検査の普及方策等を検討



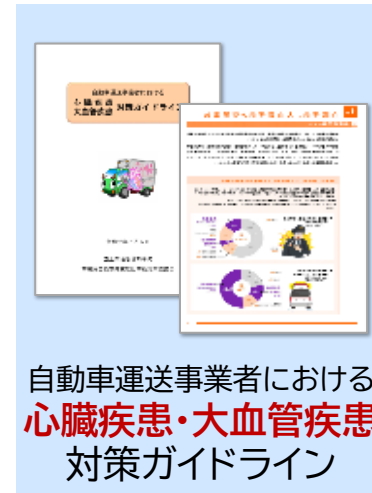
事業用自動車の運転者の
健康管理マニュアル



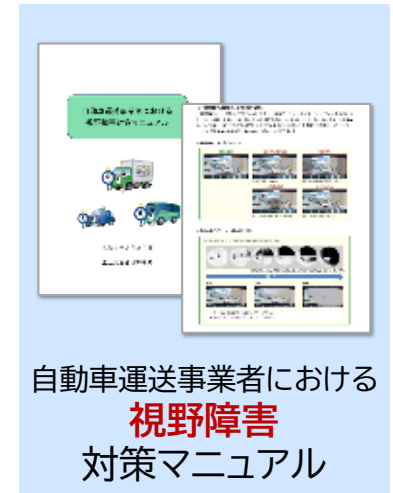
自動車運送事業者における
睡眠時無呼吸症候群
対策マニュアル



自動車運送事業者における
脳血管疾患対策
ガイドライン



自動車運送事業者における
心臓疾患・大血管疾患
対策ガイドライン



自動車運送事業者における
視野障害
対策マニュアル

スクリーニング検査実施の際には 助成金を活用しましょう

国土交通省は、自動車運送事業の安全総合対策事業として、**SAS・脳血管疾患・心疾患・視野障害等のスクリーニング検査実施費用の1/2を補助する**予定。(令和8年度予算)

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/subcontents/jikoboushi2.html>
より最新情報をチェック

全ト協では、都道府県トラック協会を通じてSASスクリーニング検査助成事業を行っています。

※国土交通省の補助を利用する場合
全ト協の助成と併用はできません。

助成制度についてはこちらのQRコード、
もしくは以下リンクから
<https://jta.or.jp/member/shien.html>



早期発見

スクリーニング検査
による病気の発見

睡眠時無呼吸症候群

脳血管疾患

心臓疾患、大血管疾患

視野障害



早期治療 ・予防

会社、ドライバーの
メリット

健康起因事故防止

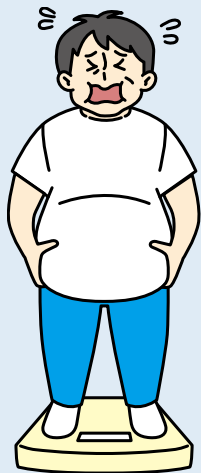
運転寿命の延伸

健康な生活

スクリーニング検査受診対象者の抽出例

一度に全てのドライバーにスクリーニング検査を受診させることが難しい場合は、各疾病ごとのリスク因子を参考に**高リスク**の受診者から受診できるように工夫する

三重奏・四重奏



年齢

+ 50歳以上
など

家族歴



など

三重奏・四重奏

健診項目のうち、高血圧、肥満、
糖尿、脂質異常の3または4項目
が基準値を超えるものを指す

受診頻度目安

S A S : 2~3年に1回、および職種変更や急な体重増加があった場合
脳疾患 : 所見がない場合は3年に1回程度、所見の疑いがある場合は1年に1回
心疾患 : 三重奏・四重奏のハイリスク者や50歳以上の者、心疾患・大血管疾患の既往歴
を有する者、突然死の家族歴(55歳以下)を有する者等は2~3年に1回
視野障害 : 所見がない場合は1年に1回程度

ドライバーの 異変への気づき

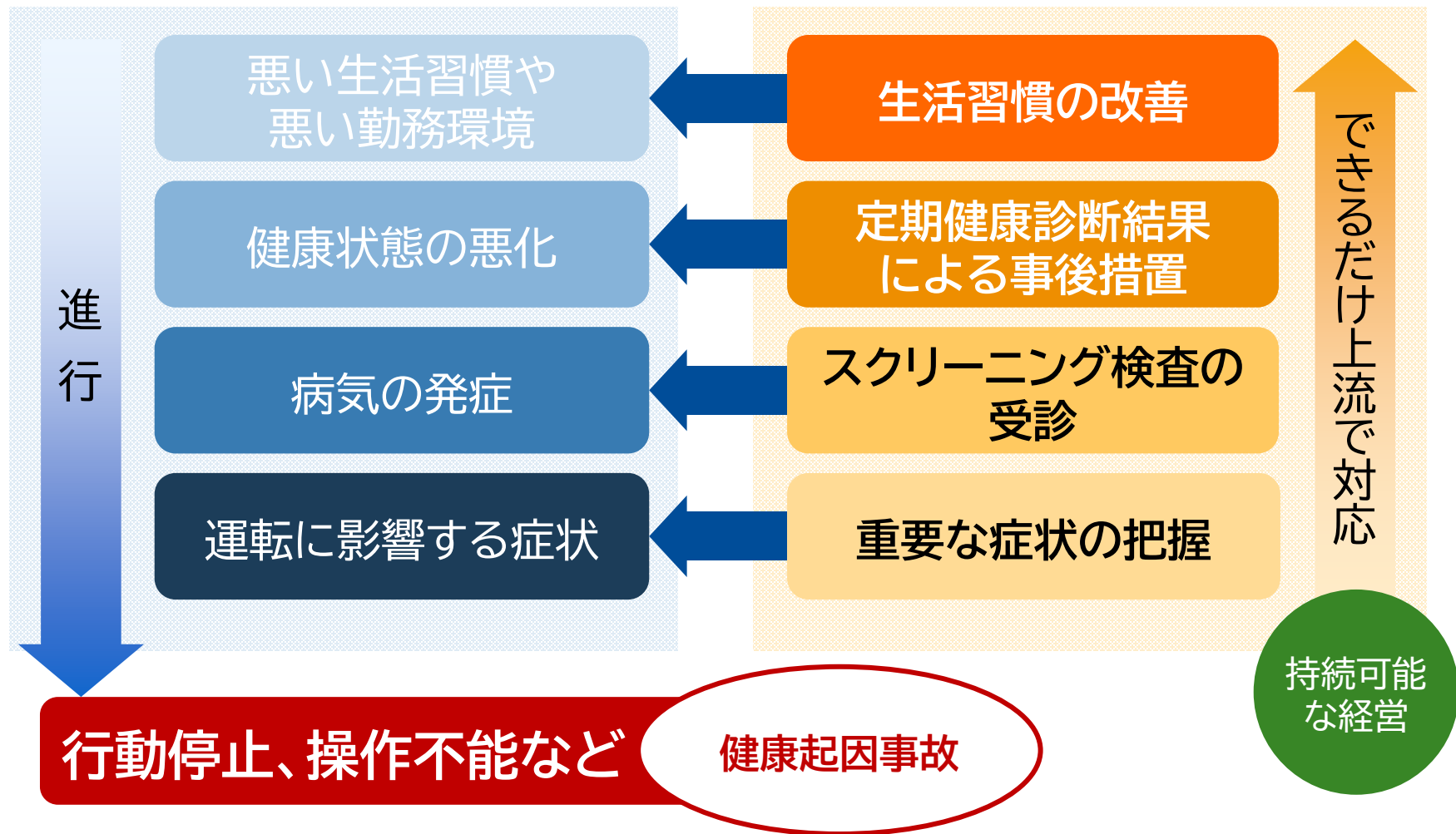


過労死等防止対策セミナー

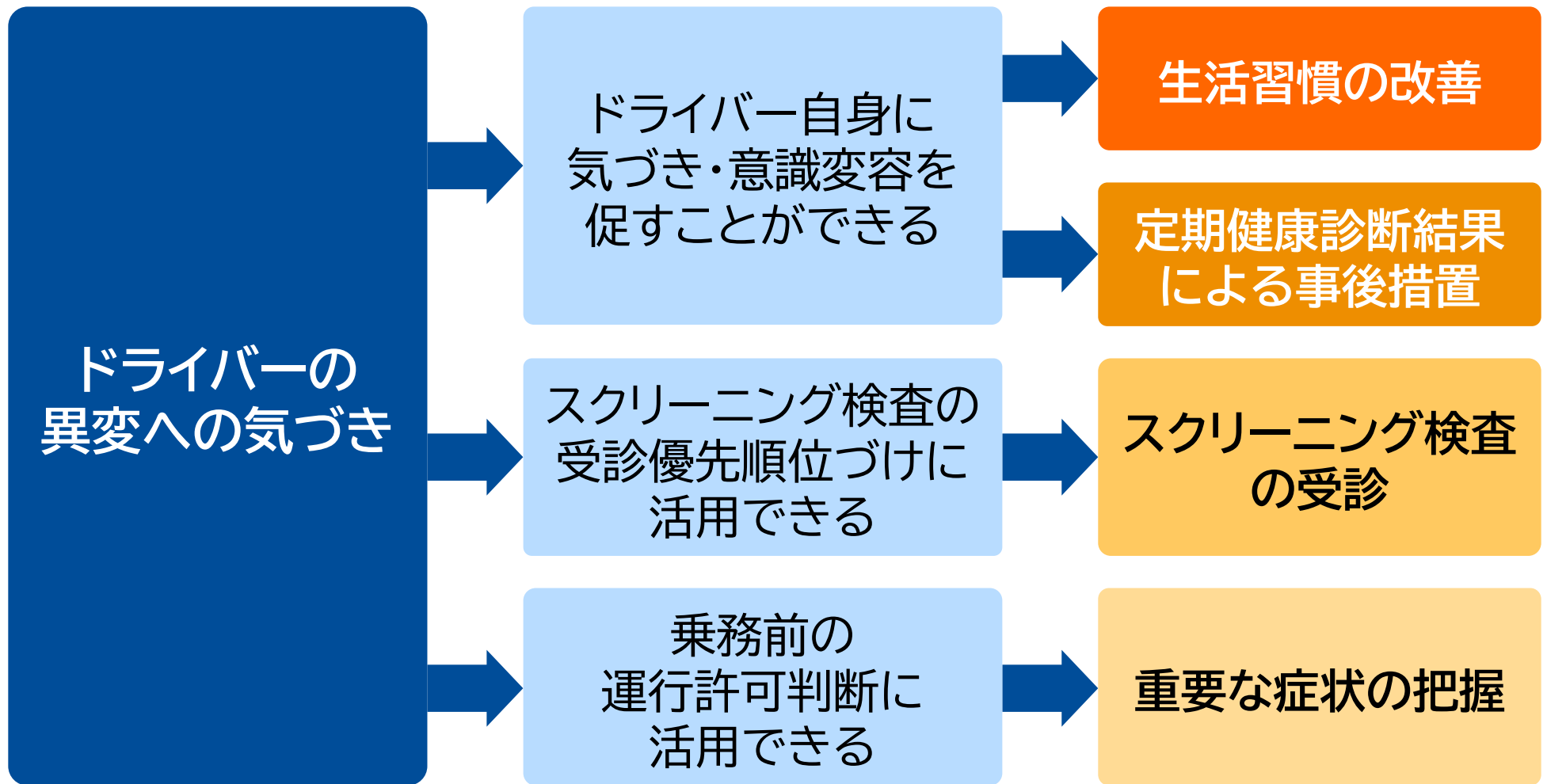
健康起因事故発生のメカニズム

ドライバーに起きること

予防のためにできること



ドライバーの異変への気づきをもたらす効果



ドライバーの異変を察知



勤務実態

- ✓ 深夜・早朝勤務従事者か？
- ✓ (十分な勤務間インターバルを確保できない等) 長時間勤務を行っているか？
- ✓ (前回の休日から1週間以上休日がない等) 連続勤務となっているか？

など

事故・ヒヤリハット

- ✓ 短期間に事故件数が増加しているか？
- ✓ 居眠りや漫然運転等が原因と考えられる事故・ヒヤリハットが増加しているか？
- ✓ ヒヤリハットの報告件数が増加・減少しているか？

など

個人の傾向だけでなく、全社的な傾向をつかむことで
ハイリスク者(集団)を特定する

運行データから異変を察知



デジタコ・ドラレコデータ

- ✓ 急減速・急加速・急ハンドルの傾向
- ✓ 休憩の取り方
- ✓ 一定区間ごとの速度の変動傾向
- ✓ 車線逸脱警報回数
- ✓ (DMS:ドライバーモニタリングシステムを導入していれば)
居眠り運転や前方不注視の傾向

など



点呼時確認事項

- ☑ 睡眠状況(睡眠時間、熟睡感の有無、中途覚醒の有無等)
- ☑ 服薬状況(新しい薬の服用、量の変化、医師の指示に従った服用のタイミング、運転に支障がないものを服用しているか等)
- ☑ 自覚症状(高血圧、動悸、息切れ、めまい、頭痛、胸痛、麻痺、むくみ等)
- ☑ (血圧計や体温計が導入されていれば)血圧・体温等バイタルデータ

など

疾病ごとの異変を察知

脳血管疾患

意識の異常

- 意識がもうろうとしている
- 反応が鈍い

など

言葉の異常

- ろれつが回らない
- 言いたいことがうまく言えない

など

手足の異常

- 体の半分がうまく動かない、麻痺している、しびれている
- 体の半分の感覚がいつもと異なる

など

眼の異常

- 片目が見えない、視野が半分になる、ものが二重に見える

など

めまい・頭痛

- (吐き気や嘔吐を伴う)めまいや頭痛
- 突然の激しい頭痛

心臓疾患

緊急の対応を要する症状

- 胸の中心からのどやあご、左肩、背中にかけて持続する痛みや圧迫感
- 激的な痛みを伴う胸痛、腰痛、腹痛
- 息切れ、めまい、吐き気を伴う胸痛
- 呼吸困難
- 冷や汗を伴う動悸
- 気が遠くなる症状(失神)
- 安静時にも現れる胸痛

主な前兆や自覚症状

- 胸の痛み、圧迫感、締め付け感、およびこれらに付随するのどからあご、左肩、左上肢、心窩部(みぞおち付近)の痛み、吐き気
- 尿量の減少
- 体重の増加
- 足のむくみ
- 消化器症状(食欲低下、吐き気、身体がだるい、肝臓のあたりが重いなど)
- 息切れ、呼吸のしにくさ
- 咳、痰

業務中に異変が生じたときの対応フロー一例

運転者



- 車両を安全な場所に停車
- 安静にし、症状が治まるか確認



- 管理者に状況を報告し指示を仰ぐ



- 救急車を手配する



- 療養後、主治医と乗務復帰可否等を確認

翌日以降



異常発生

事業者



- 配送途中であれば荷主へ連絡
- 代替運転手を手配



- 症状によって運転者家族に連絡



- 運輸局へ事故報告
(速報が必要な事故に発展した場合は24時間以内に報告)

ドライバーとの対話



過労死等防止対策セミナー

ドライバーの健康を守るために

事例 ①

ここ数日、蛇行と急減速が増えてきたことがわかったAさん。肥満体型で睡眠時無呼吸症候群も疑われますが、異常な眠気といった自覚症状はありません。

ご自身の立場から、
どのようにAさんに声をかけますか？

ドライバーの健康を守るために

事例 ②

構内でハンドル操作を誤り、物損事故を起こしたBさん。ベテランドライバーでは珍しいと感じたため、何か変わったことがあったのか尋ねたところ、「一瞬しびれを感じてハンドルをうまく操作できなかった」「疲れのせいか頭痛もあり、集中が散漫だったかもしれない」と返答されました。

ご自身の立場から、
どのようにBさんに声をかけますか？

ドライバーの健康を守るために

事例 ③

長距離ドライバーのCさんは、飲酒・喫煙の習慣があり、健康診断でも血圧が高め。点呼時の雑談では、「坂道で荷物を積み下ろししているときに、胸がギュツと苦しくなる」「年のせいかな、肩やあごもときどき痛む」という話も聞きました。

ご自身の立場から、
どのようにCさんに声をかけますか？

ドライバーの健康を守るために

事例①～③ のなかから、
ご自身が想像しやすい事例を1つ選び、
ワークシートに回答しましょう。

※ 事例になくとも、自社のドライバーに置き換えたい場合は適宜変更していただいても構いません

回答が難しい箇所は空欄のままでも構いません。
グループワークで他の方の意見をぜひ参考にしましょう。

ドライバーの健康を守るために



ドライバーの健康を守るために
どのような声の掛け方や
働きかけが有効かグループ内で
共有しましょう。

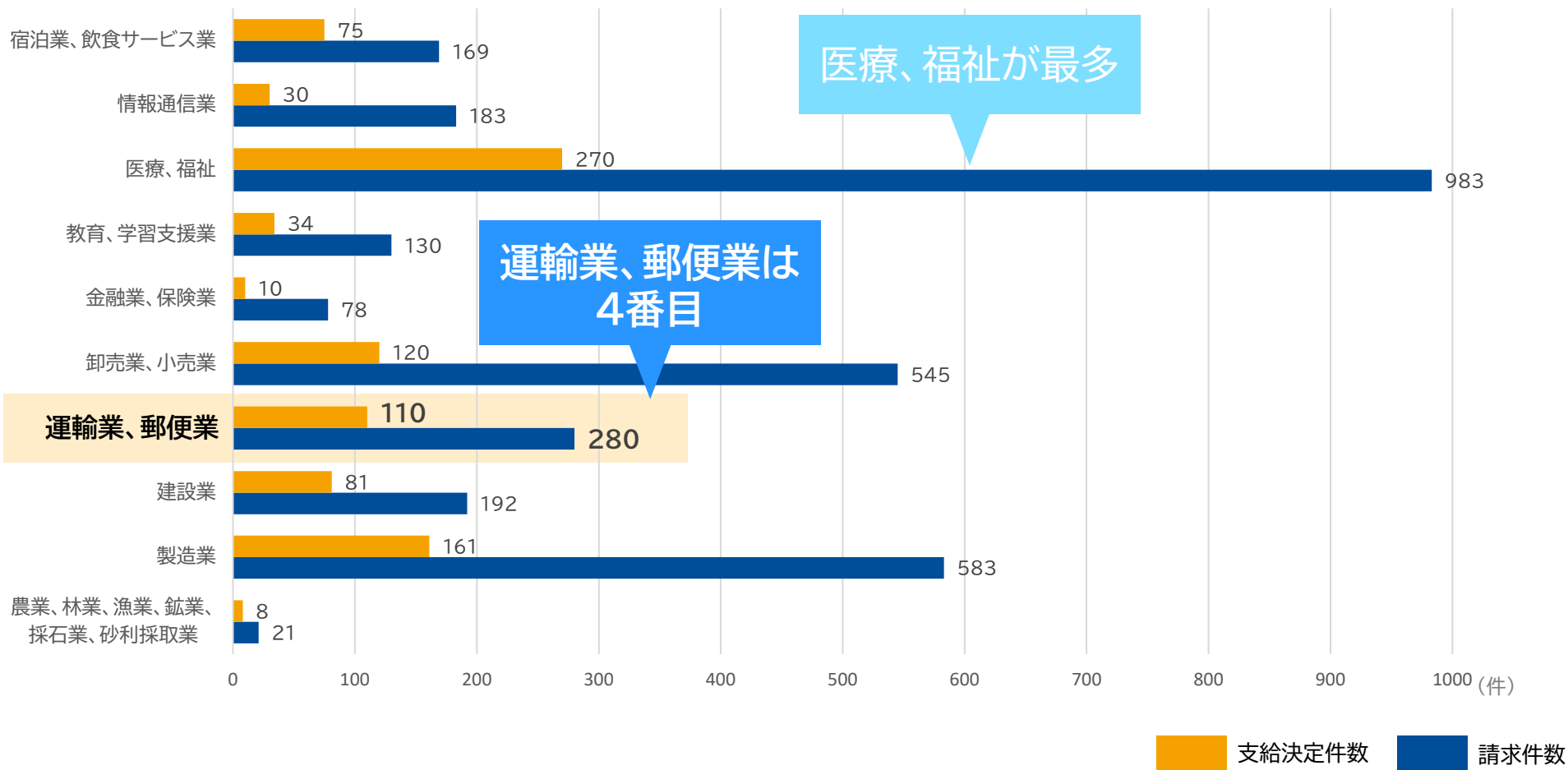
過労死等の現状 ～精神障害編～



過労死等防止対策セミナー

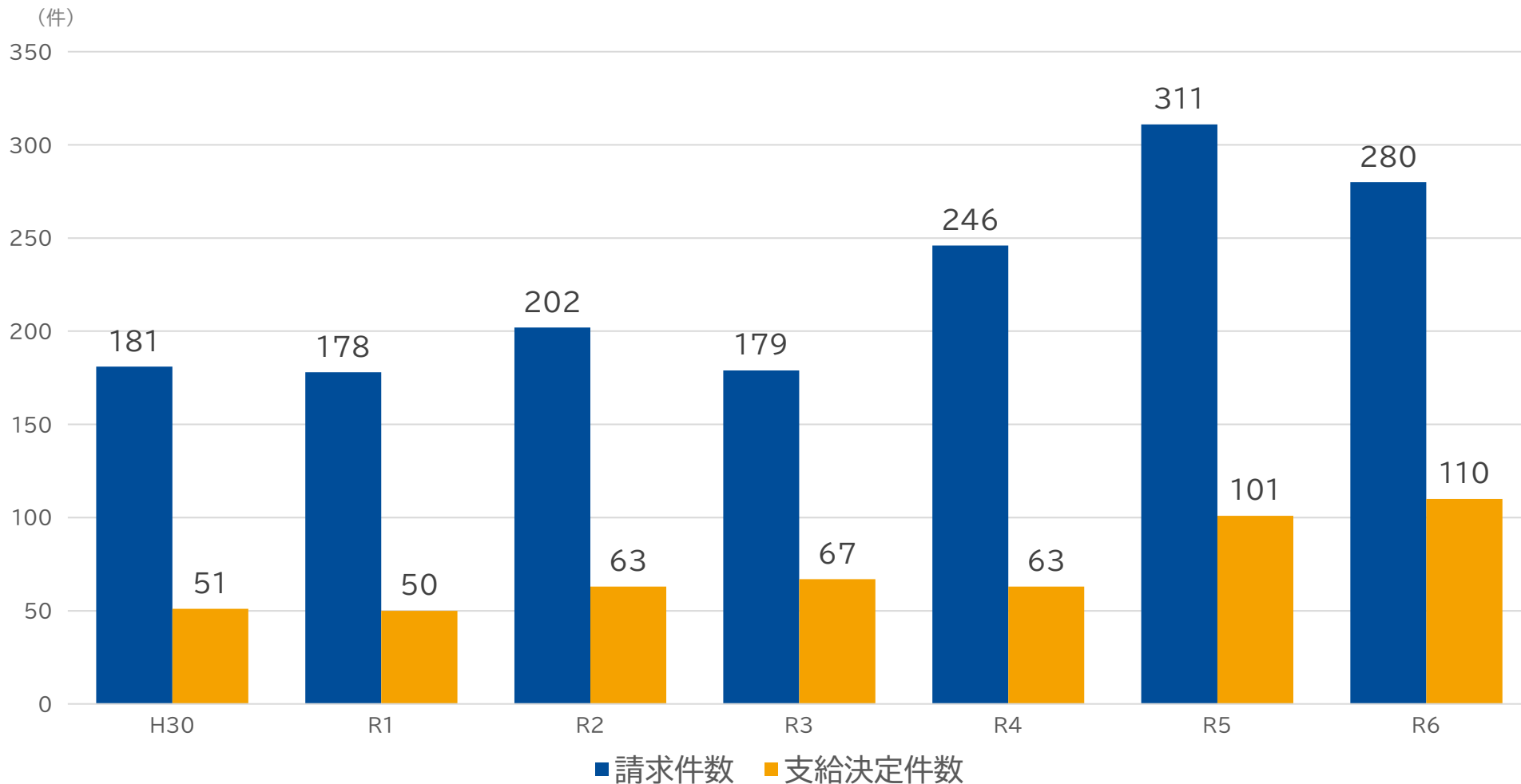
精神障害に関する労災補償の状況

精神障害の業種別請求及び支給決定件数



精神障害に関する労災補償状況の推移(運輸業・郵便業)

運輸業・郵便業における精神障害の労災請求・支給決定件数の推移



メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合

メンタルヘルス対策の取組内容(複数回答)別事業所割合

単位:%

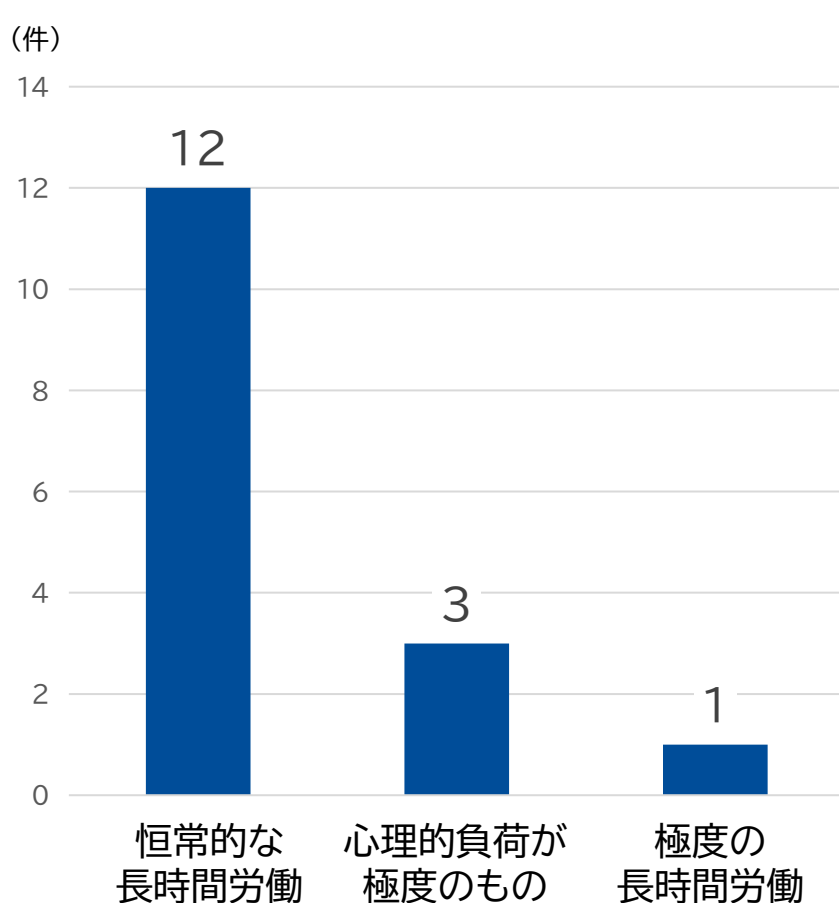
区分	メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所計	メンタルヘルス対策の実務を行う担当者の選任	メンタルヘルス対策に関する労働者への教育研修・情報提供	職場環境等の評価及び改善 (ストレスチェック結果の集団(部、課など)ごとの分析を含む)
全事業者	63.2	34.5	36.8	54.7
50人以上	94.3	45.2	46.9	75.6
30~49人	69.1	34.8	36.7	47.1
10~29人	55.3	30.5	33.2	49

出典:厚生労働省:令和6年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況に基づき作成

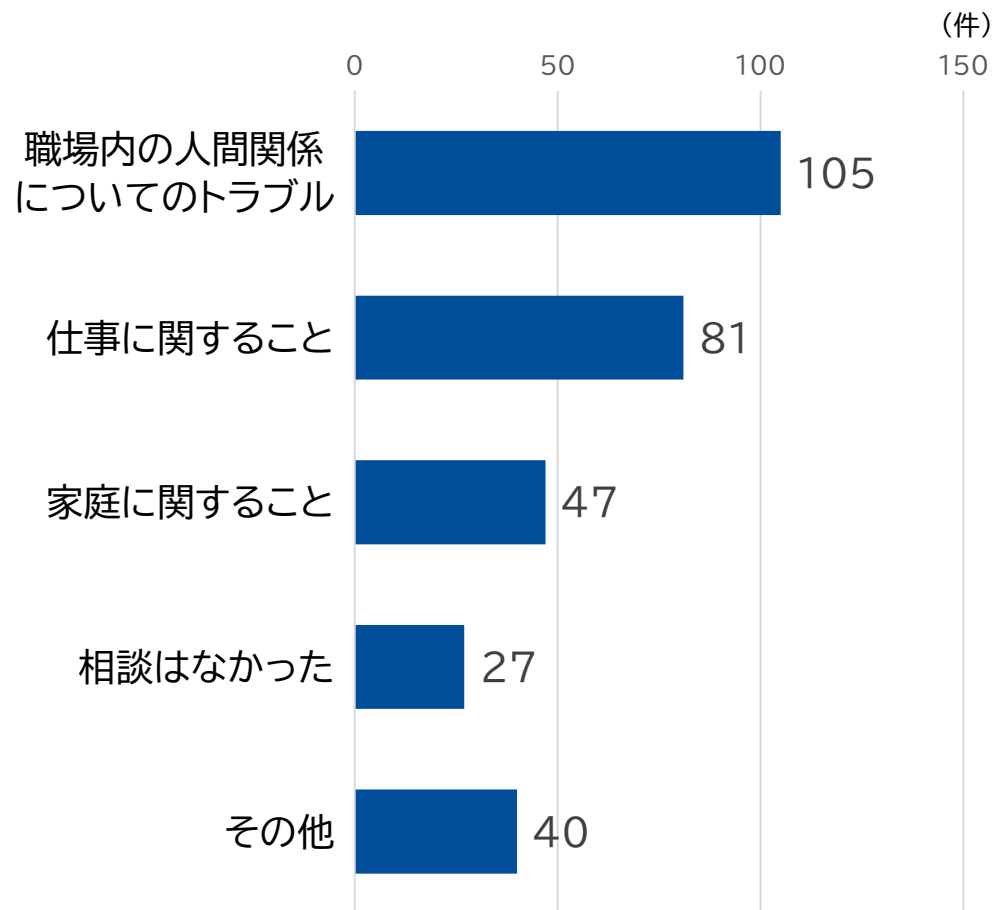
https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r06-46-50_gaikyo.pdf (2026年3月24日閲覧)

自動車運転従事者の精神障害の要因

特別な出来事等別事案数 (R2-R4平均)



メンタル不調で休職した 従業員の相談内容



出典:厚生労働省 令和6年度過労死等防止対策白書第1章 p.123-124
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001586366.pdf> (2026年3月24日閲覧)

出典:陸上貨物運送事業労働災害防止協会「陸運業におけるメンタルヘルス対策に関する実態調査報告書」p.22より作成

「心理的負荷が極度のもの」とは

「心理的負荷が極度のもの」

※厚生労働省「業務による心理的負荷一覧表」より一部抜粋

- 生死にかかわる、極度の苦痛を伴う、又は永久労働不能となる後遺障害を残す業務上の病気やケガをした
(業務上の傷病により6か月を超えて療養中に症状が急変し極度の苦痛を伴った場合を含む)
- 業務に関連し、他人を死亡させ、又は生死にかかわる重大なケガを負わせた
(故意によるものを除く)

出典:厚生労働省「業務による心理的負荷一覧表」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousaihoken04/dl/120427_4.pdf (2026年3月24日閲覧)



交通事故
(加害・被害問わず)

死

職場復帰不能

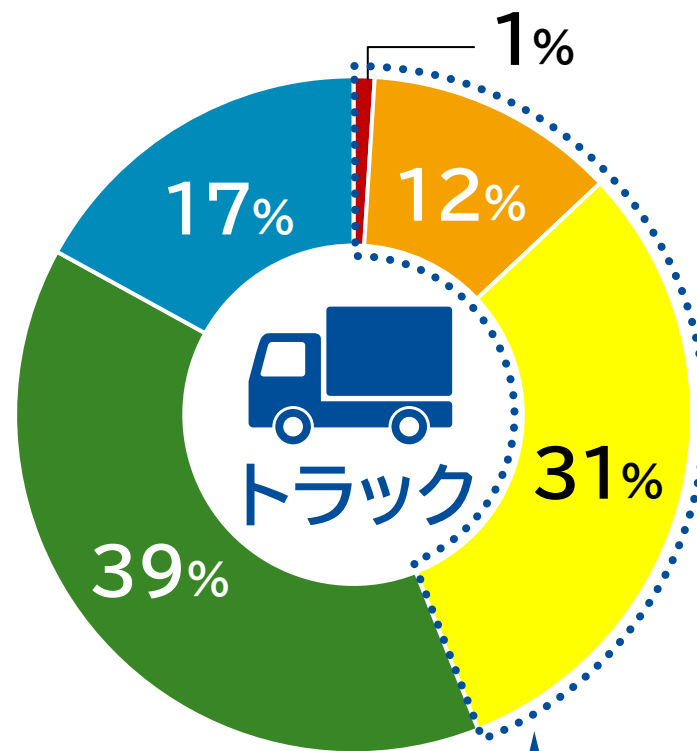
多額の損害賠償

生活不安

PTSD
うつ病等の
精神障害

トラック事業雇用者の約半数は「疲労」に注意

判定結果 (5段階)	解説	
レッド	すぐに 対処が必要	心身ともにかかなり疲れがたまっています。心身の不調で生活に支障が出ていませんか。早めに専門医で受診を。
オレンジ		
イエロー	要注意	疲れがたまっています。このまま放っておくと心身の病気になる恐れがあります。休養をとって疲れを解消しましょう。
グリーン	人並み 程度	平均的な疲労度です。これ以上疲れがたまらないよう心がけましょう。
ブルー		



回答者の**44%**が
判定結果**要注意以上**

精神障害の 基礎知識と対策



過労死等防止対策セミナー

運転免許に関する制限 —免許を拒否または保留される場合—

病気等により、自動車等の運転に支障がある場合、**症状によっては運転免許が取得できなかったり、一定期間取り消されたりする場合があります**

一定の病気等に該当する疾患例

てんかん

- どの年齢でも発症し、誰でもかかる可能性のある病気
- よくイメージされる全身硬直症状だけでなく、ぼーっとする、幻覚や幻聴なども
- 治療は抗てんかん薬の内服場合によって外科手術を行うこともある

統合失調症

- 幻覚や妄想などの症状が生じる病気
- 治療は生物学的治療(抗精神病薬等の内服)と心理社会的治療、精神科リハビリテーションを組み合わせる
- 抗精神病薬は自動車の運転を禁止するものが一般的

重度のうつ

- 睡眠障害や抑うつ気分などの初期(軽度)症状が進行し、重度になると、寝たきりに近い状態になる
- 治療は薬物療法、精神療法、電気けいれん療法、休養など
- 抗うつ薬のなかには眠気を催すなど運転に影響が生じるものや運転を禁止するものがある

※その他、再発性の失神、無自覚性の低血糖症、重度の眠気症状を呈する睡眠障害、アルコール依存症、麻薬、大麻、あへん、覚せい剤等の中毒者(依存症)、その他半盲等の視野障害等、安全な運転に支障のある方

休職するまでに見られた異変の種類

メンタル不調で休職するまでの間に生じる異変

調査の結果、休職するまでの間に**何らかの異変が生じていた**と回答した割合は**77%**

精神面

- 気分の落ち込み
- やる気がない
- イライラ
- 集中力の欠如
- 落ち着きがない
- うつ状態
- 泣く

など

行動面

- 欠勤
- 遅刻
- 服装、態度の乱れ
- 年休増
- 事故
- 暴言
- 注意力散漫

など

身体面

- 表情が暗い
- 食欲がない
- 体重の変化
- 居眠り
- 不眠
- 倒れる
- 吐き気、頭痛

など

ご自身の職場に「異変」が生じている方がいたら、個別面談の実施や産業医などへの健康相談を勧めるといったはたらきかけが大切です

精神障害の予防に対して事業者が実施すべき取組

体制整備

- 衛生委員会等での調査審議

- 心の健康づくり計画の策定

一次予防

メンタルヘルス不調の未然防止

二次予防

メンタルヘルス不調の早期発見と適切な対応

三次予防

職場復帰支援

具体的取組

- 労働者のストレスマネジメントの向上
 - ・教育研修、情報提供
 - ・セルフケア
- 職場環境等の把握と改善
 - ・過重労働による健康障害防止
 - ・職場でのパワハラ・セクハラ対策

ストレスチェック等による未然防止の取組を強化

- ストレスチェック制度

- 上司、産業保健スタッフ等による相談対応、早期発見と適切な対応

- 職場復帰支援プログラムの策定、実施
- 主治医と連携

4つのケア

セルフケア (従業員自ら)

- ストレスに対する正しい理解
- ストレスへの気づき
- ストレスへの適切な対処



ラインケア (管理者)

- 労働者からの相談対応
- 職場環境等の把握と改善
- 職場復帰における支援
など



事業場内 産業保健スタッフによるケア

- 具体的なメンタルヘルスケアの実施
- 個人の健康情報の取扱い
- 事業場外資源とのネットワーク形成
- 職場復帰における支援
など



外部の専門機関等 事業場外資源によるケア

- 情報提供や助言を受ける
など、サービスの活用
- ネットワークの形成
- 職場復帰における支援
など



セルフケアの取り組み例

自身のストレスに気づく

最近ミスが増えた、夜になかなか眠れない、イライラしやすくなった、気分が落ち込む、食欲がないなどは、ストレスのサインかもしれません。

客観的に自分の状態を把握する方法として、「5分でできる職場のストレスセルフチェック」などを活用してみましょう。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

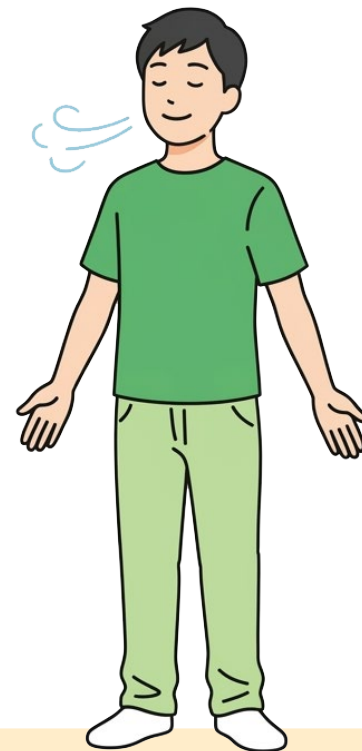
自身のストレスの改善方法を知り実践する

自身のかかえるストレスをいかに解消すればよいか、その知識を学習し、自分にあったやり方でストレス解消法を実践していきましょう。

例えば「こころの耳」のポータルサイトには以下のような研修動画が用意されています。

- 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
- 呼吸法(リラクセーション)
- しんどいときに職場ですぐできるセルフケア
- 不安との付き合い方
- 怒りの感情との付き合い方
- 嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>



トラックドライバーが感じるストレスと対策

ストレス要因	影響	想定リスク	対策	評価
長時間運転	慢性疲労、腰痛 集中力低下	疾病発症 交通事故 荷役事故 労働災害 長期欠勤 周囲とのトラブル など	姿勢教育、ストレッチ、休憩の工夫等教育	
長時間拘束	慢性疲労、睡眠不足、回復不足		法定勤務間インターバル遵守 シフト調整	
不規則・夜間勤務	自律神経の乱れ睡眠の質低下		睡眠の質改善サポート 休日の調整	
孤独感	気分の落ち込み、モチベーション低下		チームミーティングの実施 メンタルヘルス相談窓口連携	
事故リスクのプレッシャー	不安、過度な緊張 納期・安全の葛藤		安全文化醸成のための教育	
納期厳守のプレッシャー	イライラ・焦燥感 納期・安全の葛藤		事前に顧客との調整実施 アンガーマネジメント等教育	
貨物・荷役リスクのプレッシャー	不安、過度な緊張 作業効率低下		適切な機器使用等訓練の実施	

心の健康に配慮した 職場づくり



過労死等防止対策セミナー

取組状況チェックリストによる取組みチェック

まずは現状の確認をしてみましよう！

① 取組状況チェックリストの作成

② グループワーク ※①のリストの内容をグループ内でシェアしてディスカッション

心の健康に配慮した職場環境づくり 取組状況チェックリスト

チェックリストの目的 チェックリストを活用して、自社従業員のメンタルヘルス対策に関する取組みの現状を把握し、今後自社で取り組むべき内容を洗い出し、行動につなげる

第四台数 **ステップ1** 「はい」の項目が自社で出来ている場合は「はい」に○
 ・出ていない場合は「いいえ」に○
 ・分からない場合は「不明」に○をつける
ステップ4 「いいえ」もしくは「不明」に○が付いた項目の中で、自社で実施可能なと考えられ、取組みたいものに○をつける

取組みの領域	項目	チェック項目	結果	今後取組みたいもの
基本方針・体制 づくりに関する 取組み	1	メンタルヘルス対策に関する社内方針を明確に定めている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	2	メンタルヘルス対策の担当者(責任者)を決めている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	3	産業医や精神科医と連携できる体制を整えている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	4	ストレスチェックを年1回実施している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	5	ストレスチェックの結果を就業改善に活用している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	6	ドライバーのメンタル不調の発症を把握する仕組みがある	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	7	メンタルヘルスに関する相談窓口(社内や外部)を設置している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	8	ドライバーからメンタルヘルスに関する相談があった際の対応手順に関する規定を定めている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
二次予防・ 二次予防・ 三次予防に 関する取組み	9	メンタル不調による就業制限を定めている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	10	就業支援プログラム(移動的ケアなど)がある	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	11	就業後のフォロー(相談・業務調整)を行っている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	12	ドライバーにセルフケア教育を実施している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	13	管理職にトレーニング教育を実施している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	14	パワハラやセクハラ対策を実施している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	15	カスタマー(カスタマー・ハウスメント)対策を実施している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	16	ドライバーの帰社後作業日時間遵守の遵守をしている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
メンタルヘルス に配慮した労働 環境づくりに関する 取組み	17	勤務時間インターバル1時間以上が守られている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	18	仮眠施設など、休憩・休息が適切に取れる環境を整えている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	19	ドライバーに過度なストレスや負担が生じないよう、配車ルートなど運行計画を定期的に見直している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	20	経験者やスモールチームなど、従業員同士のコミュニケーション活性化につながるような体制を整えている	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	21	長時間の単独運転による気候や不安に対して、話題したり共有したりする機会がある	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	22	ドライバーが継続不足や強い疲労を感じた場合に、無理せず休む・相談できる仕組みがある	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	23	急な運行スケジュールの変更があった際、到着時間の見直しや休憩時間の調整を行うなど、ドライバーの負担を軽減している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	24	慢性的な疲労やストレスに関する情報を把握している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>
	25	健康経営委員会や安全衛生委員会など外部機関の助言を参照している	はい / いいえ / 不明	<input type="checkbox"/>

ステップ2 「はい」と回答した項目の数 /25

ステップ3 「はい」と回答した項目の中でメンタルヘルス対策に最も効果的と思われるもの(1つ)

ステップ5 チェックした項目の中から最も取組みたいと思うもの(1つ)

解説 「はい」に○が多ければほど、ドライバーのメンタルヘルス対策の取組みが進んでいると考えられますが、自社の実情に応じて取組みの数は必ずしも、質や実効性の観点も考慮し、PDCAサイクルを回し、ながら取組みのスピードアップを図ることも重要です。また、これらの項目以外の取組みも考えられます。他社事例や外部機関等の情報も活用しながら、より一層の健康的な職場づくりを目指しましょう。

いつまでに行動に移すか
 1か月以内
 半年以内
 1年以内



- 1 チェックリストの結果をみて感じたことや気付いたこと
- 2 自社で特に効果を挙げている取組み(もしあれば)
- 3 今後自社に必要な取組み

ストレスチェックの重要性



過労死等防止対策セミナー

ストレスチェックの目的

主な目的 労働者のメンタルヘルス不調の未然防止(一次予防)

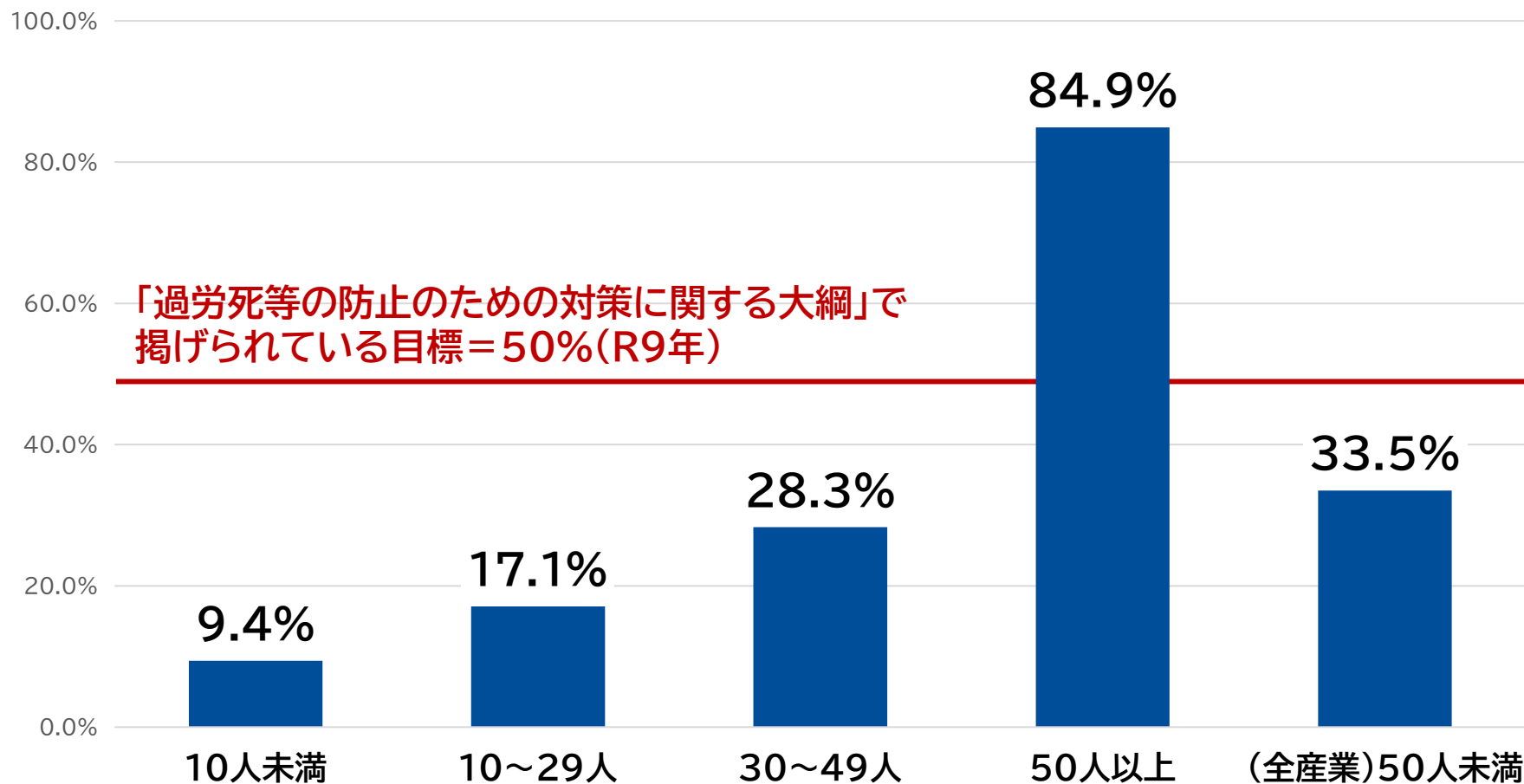
労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに、

- 1 高ストレスと判定された労働者に、医師の面接指導の機会を提供する
- 2 医師の意見を踏まえた就業上の措置を実施する
- 3 集団分析を通じて職場ごとのストレス要因を把握し、職場改善につなげる

ことが事業者には求められます。

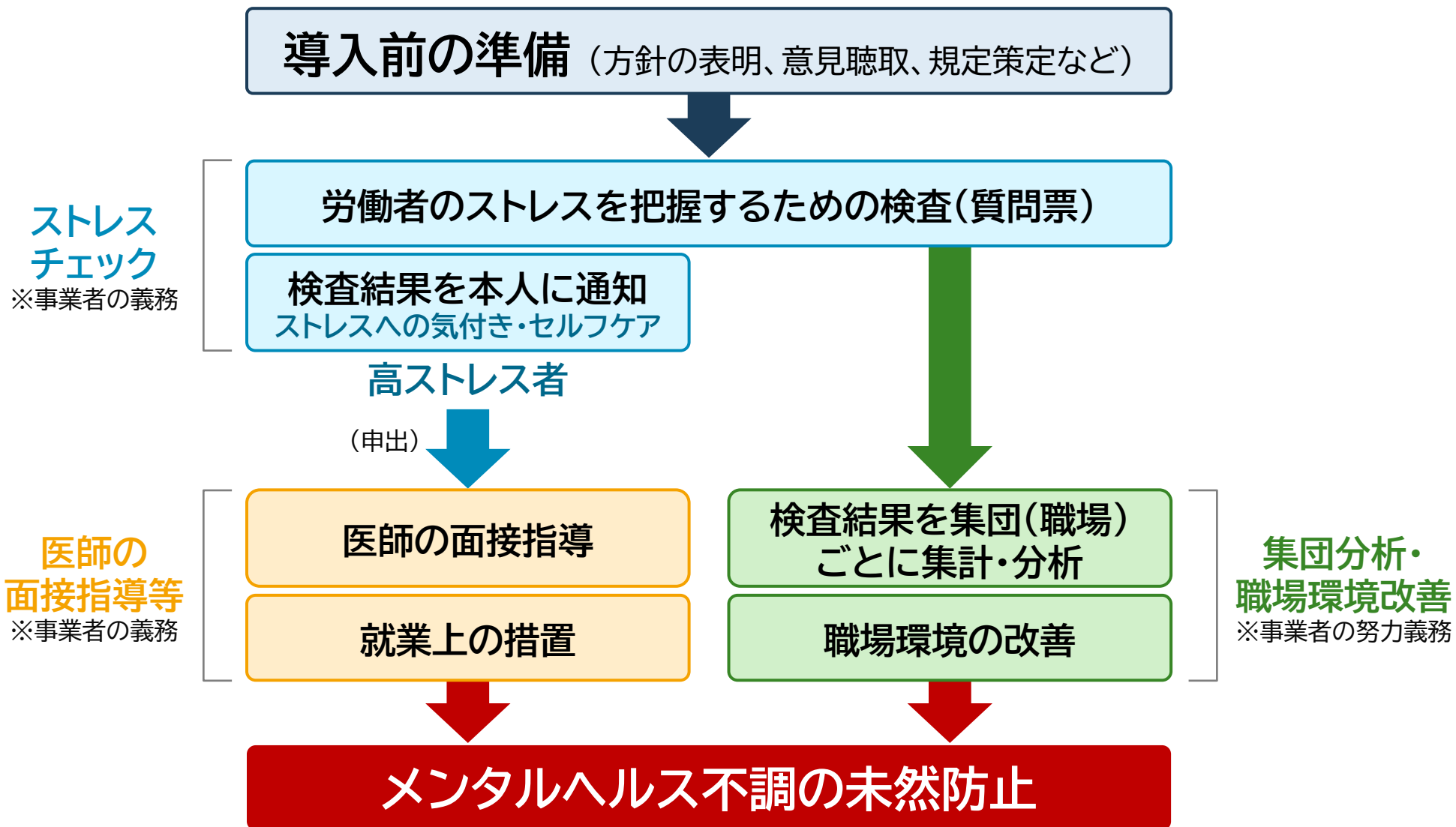
ストレスチェック実施状況

事業場規模別ストレスチェック実施の割合



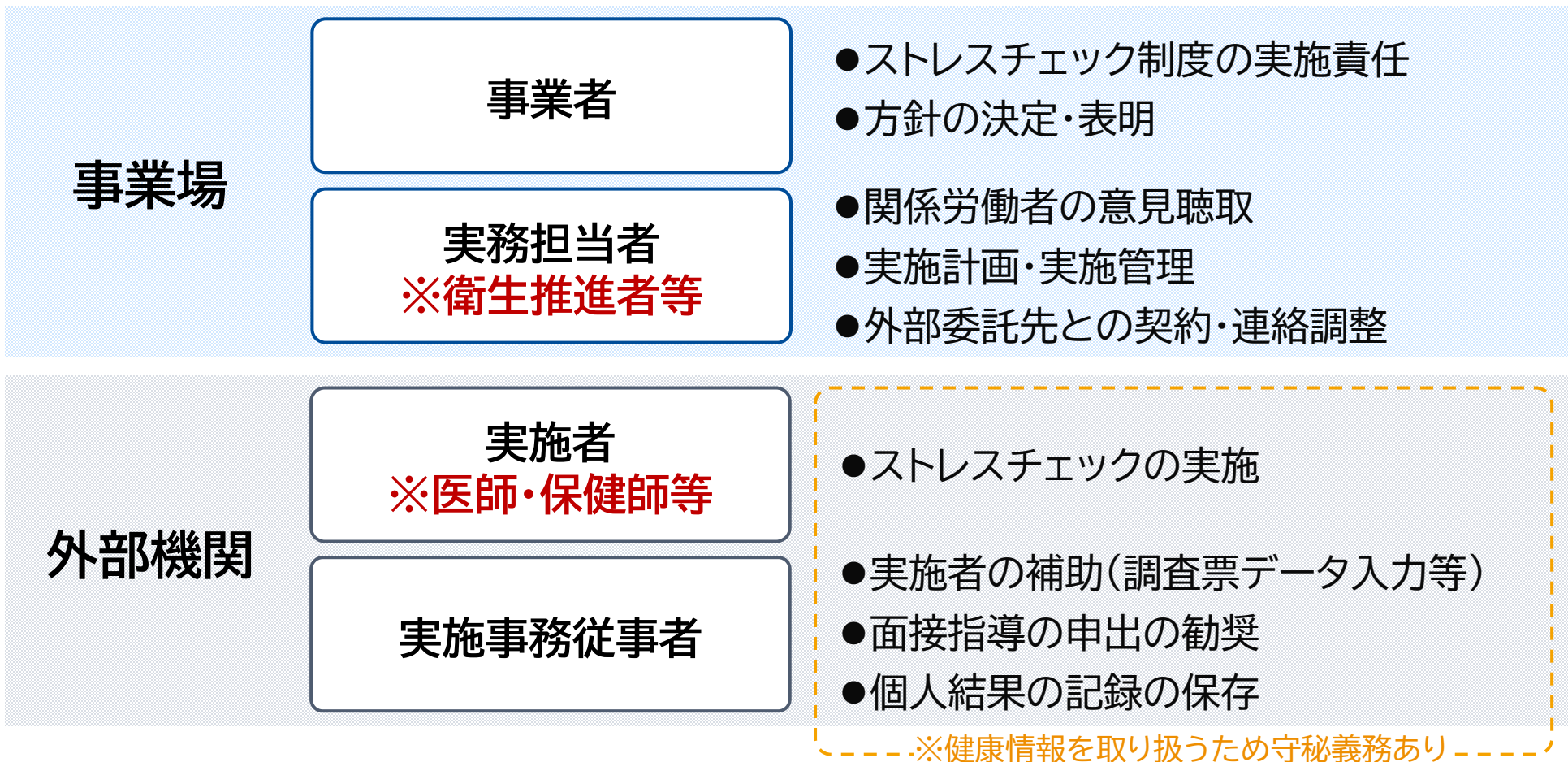
出典：陸上貨物運送事業労働災害防止協会「陸運業におけるメンタルヘルス対策に関する実態調査報告書」p.30
出典：厚生労働省 令和6年度我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況 p.31
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001586366.pdf> (2026年3月24日閲覧)

ストレスチェック実施の流れ



ストレスチェック実施の役割分担(外部委託の場合)

ストレスチェックの実施を外部委託する場合の実施体制(イメージ)



ストレスチェック実施の役割分担(自社で実施する場合)

ストレスチェックの実施を自社で実施する場合の実施体制(イメージ)

事業場

事業者

- ストレスチェック制度の実施責任
- 方針の決定・表明

実務担当者
※衛生推進者等

- 関係労働者の意見聴取
- 実施計画・実施管理
- 外部委託先との契約・連絡調整

実施者
※医師・保健師等

※有資格者であっても、社長、人事部長等、人事に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者は従事できません

実施事務従事者

※実施者、実施実務者は、健康情報を取り扱うため、守秘義務が課されます(違反した場合罰則あり)

ストレスチェックを行う際の留意点

事業者は原則個人のストレス結果を入手しない

※実施者から封書等で中身が見えない状態で提供された結果を、事業者(実務担当者等)が個人配布することは問題ないが、面接指導対象者であることが特定されないように配慮する必要



受検者数が10名未満の場合はプライバシー保護のため集団分析を実施しない

※複数営業所を合算して集計・分析するなど対象人数を増やして実施することは可能



事業者は面接指導の申出をしたことや、ストレスチェックの結果のみを理由にして、労働者に不利益な取り扱いをしてはならない

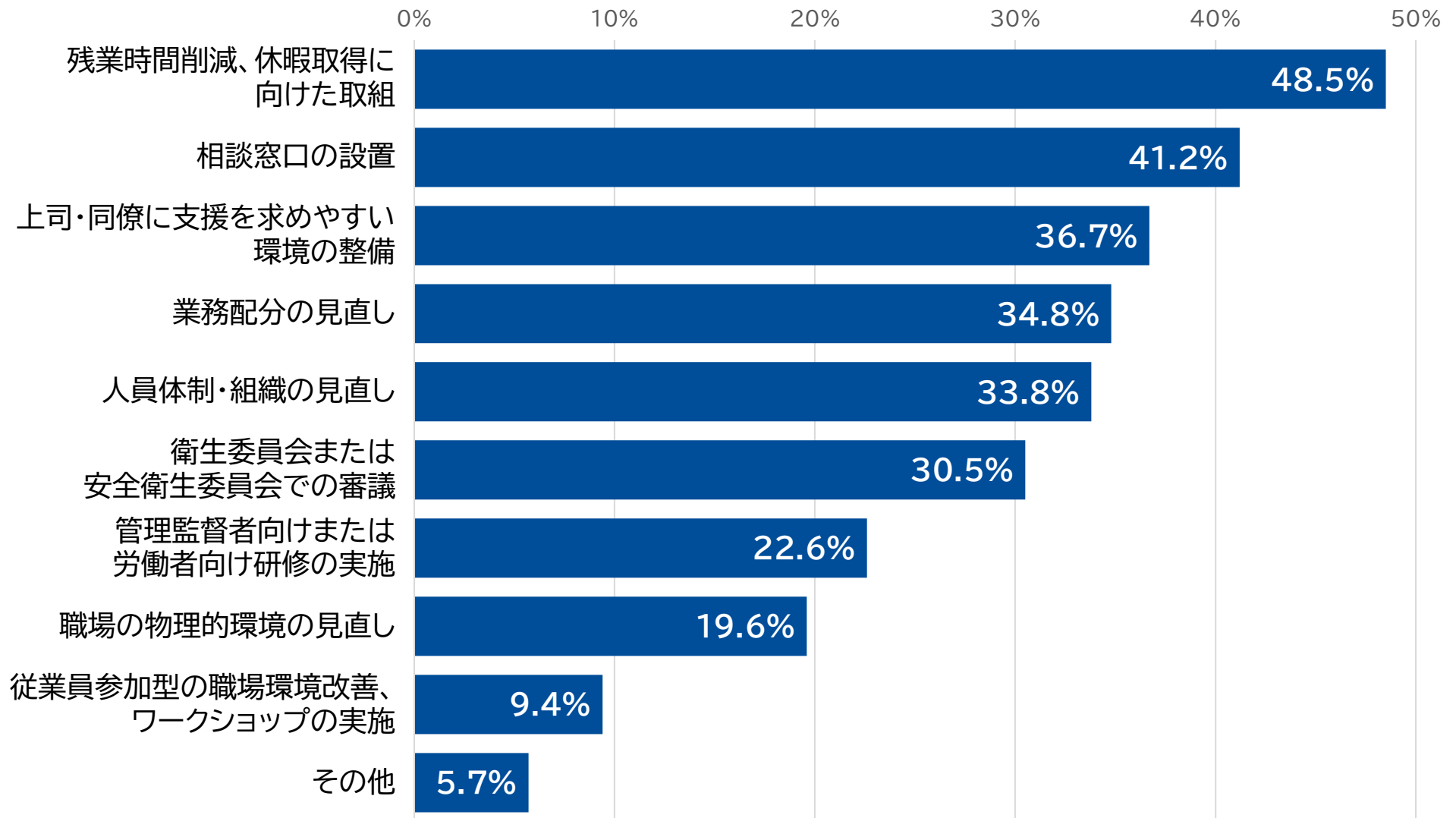


自社でストレスチェックを実施した際、結果の保管は厳重に

※外部へ漏洩しないようにすることはもちろんのこと、容易に社員が閲覧できないよう、パスワードによる保護や、施錠された保管庫で管理するなどの対応が必須



集団分析結果の活用



ストレスチェック制度の効果

ストレスチェックの効果

労働者における
ストレス対処実施
意欲の増進

労働者の
メンタルヘルスの
意識向上

事業場の
メンタルヘルス対策
の促進

職場環境改善の効果

セルフケアに比して
効果持続

健康指標の改善

小規模事業場の
労働者の取組への
達成感

ストレスチェック制度の効果

ストレスチェック＋面談＋職場環境改善

労働者の身体的
ストレス反応の改善

労働者における
有用性の実感

ストレスチェック＋集団分析＋職場環境改善

労働者の心理的
ストレス反応の
有意な低下

労働生産性の向上

メンタルヘルス
不調者の減少

まとめ

過労死等、健康起因事故の現状と国の動向について知る

健康起因事故の未然防止のためにドライバーの異変に気づくことの必要性、重要性を知る

ドライバーの健康を守るための働きかけ方のヒントを得る

精神障害の基礎を知り、精神障害の未然防止策のひとつである「ストレスチェック制度」について理解を深める

自社と他社の心の健康に配慮した職場づくりの取組みの現状を確認し、今後の取組みにつなげる

