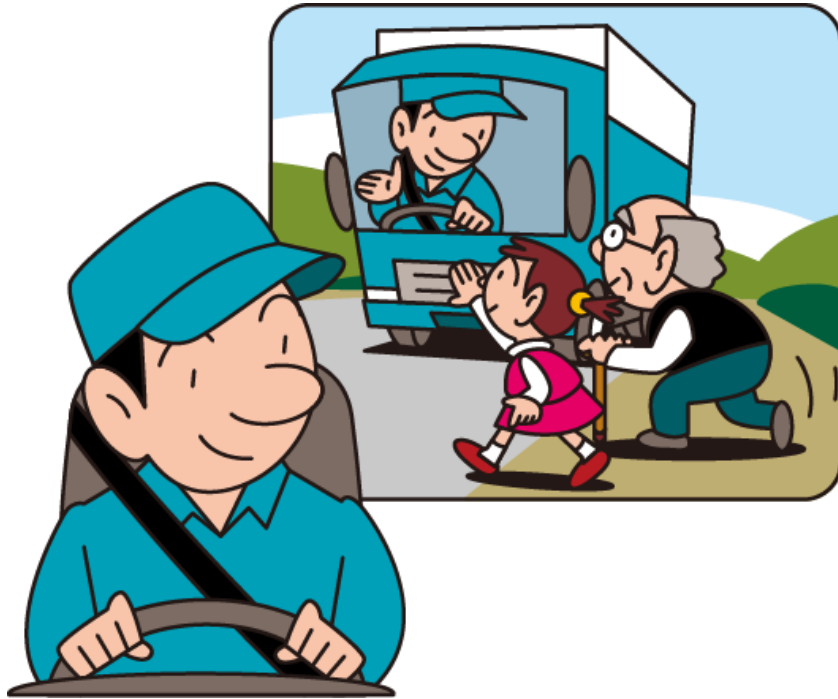


がいこくじん む
(外国人向け)

うんてんしゃ
トラック運転者をめざす人のための

がくしゅうよう

学習用テキスト



目次

だい1しょう	とらっくうんてんしゃ	きほん						
第1章	トラック運転者の基本		1					
1	ひとびと	せいかつ	しごと	ささ	人々の生活や仕事を支えるトラック	2		
1. 1		やくわり			トラックの役割	2		
1. 2		ゆそう	と		もしもトラック輸送が止まったら	3		
1. 3	うんてんめんきょ		じぎょうよう		じかよう	ちが	運転免許のしくみと事業用トラックと自家用トラックの違い	4
2		じこ	しゃかいてき	えいきょう	おお	じこ	トラック事故の社会的影響	6
2. 1		しゃかいてき	えいきょう	おお		じこ	社会的に影響の大きいトラック事故	6
2. 2	ついとつ	じこ	はっせいじょうきょう				追突事故の発生状況	7
2. 3	こうさてん	じこ	はっせいじょうきょう				交差点事故の発生状況	8
2. 4	けんこうきいん	じこ	ぼうし				健康起因事故の防止	9
2. 5	あんぜんかんり	きき			かつよう		安全管理機器（デジタコとドラレコ）の活用	10
3	うんてんしゃ		こころがま				トラック運転者としての心構え	11
3. 1		しゃない					社内でのあいさつ	11
3. 2		しゃがい					社外でのあいさつ	11
3. 3		み					身だしなみ	12
3. 4	しよくば		こころがま				職場での心構え	13

3. 5	ことば 言葉づかいの	きほん 基本	14		
3. 6	くるま 車の	せいりせいとん 整理整頓	15		
3. 7	トラックを	うんでん 運転する	うんでんしゃ 運転者のみなさんへ	18	
4	あんぜんうんでん 安全運転の	きほん 基本	19		
4. 1	にちじょう 日常・	きゅうじつ 休日の	けんこうかんり 健康管理	19	
4. 2	いんしゅうんでん 飲酒運転を	なくす	21		
4. 3	さいこうそくど 最高速度（	せいげんそくど 制限速度）	まも を守る	22	
4. 4	こうさてん 交差点の	つうこう 通行	24		
4. 5	しゃかんきょり 車間距離の	ほじ 保持	27		
4. 6	スマートフォンなどの	しょううんでん 使用運転の	きんし 禁止	28	
4. 7	ほこうしゃ 歩行者などの	ほご 保護	29		
4. 8	きんきゅうじどうしゃ 緊急自動車の	ゆうせん 優先	33		
4. 9	ふみきり 踏切の	つうこう 通行	34		
4. 10	こうそくどうろ 高速道路の	そうこう 走行	37		
4. 11	さかみち 坂道・	カーブ・	トンネルの	そうこう 走行	39
4. 12	しんごう 信号の	じゆんしゆ 遵守	42		
4. 13	どうろひょうしき 道路標識・	どうろひょうじ 道路標示の	じゆんしゆ 遵守	44	
4. 14	ちゅうしゃ 駐車・	ていしゃ 停車	47		

4. 15	夜間の運転	51
5	運転マナーの基本	52
5. 1	他の車のお手本となるような安全でマナーの良い運転を心がける	52
5. 2	トラックは走る「広告塔」	52
5. 3	運転マナーの基本は「思いやり」と「譲りあい」	53
5. 4	相手を思いやる運転を	54
5. 5	狭い道路ですれ違うときは相手に進路を譲る	54
5. 6	車の外へ物を投げ捨てない	55
6	エコドライブの実践	56
7	適切な運行経路	61
7. 1	安全性に配慮した選択	61
7. 2	経路情報の事前把握	62
だい 2 しょう	運行業務	63
1	トラック運転者の仕事の流れとルール	64
2	運転者が守ること	67
2. 1	トラック運転者としての責任	67
2. 2	運転者が守らなければいけない項目	68

3	にちじょうてんけん ほうほう ないよう 日常点検の方法と内容	71
4	てんこ う 点呼を受ける	72
4. 1	ぎょうむまえてんこ う ころがま 業務前点呼を受けるときの心構え	73
4. 2	ぎょうむまえてんこ えんかつ う ようてん 業務前点呼を円滑に受けるための要点	74
4. 3	ぎょうむまえてんこ ほうこく おも こうもく 業務前点呼で報告する主な項目	74
5	うんこうかんり 運行管理とは	75
6	うんこうちゅうぎょうむ 運行中業務	77
6. 1	こうつうじ こ お たいおう 交通事故を起こしたときの対応	77
6. 2	た うんてんしゃ ちゅうい その他に運転者が注意すること	80
6. 3	くるま こしょう たいおう 車が故障したときの対応	82
7	うんこう おく たいおう 運行が遅れたときの対応	85
7. 1	おく げんいん おう たいおう 遅れの原因に応じた対応	85
7. 2	かいしゃ ほうこく しじう 会社への報告と指示受け	85
8	ひじょうしんごうようぐ しょうかき と あつか 非常信号用具、消火器の取り扱い	87
8. 1	ひじょうしんごうようぐ 非常信号用具	87
8. 2	しょうかき 消火器	88
9	いじょうきしょうじ そち 異常気象時の措置	89
9. 1	いじょうきしょう 異常気象とは	89

9. 2	<small>おおあめ たいおう</small> 大雨の対応	91
9. 3	<small>じしんはっせい じ たいおう</small> 地震発生時の対応	92
9. 4	<small>おおじしん はっせい</small> 大地震が発生したとき	93
10	<small>とくせい あ うんてん</small> トラックの特性に合わせた運転	95
10. 1	<small>くるま たか うんてん</small> 車の高さ と運転	95
10. 2	<small>くるま なが うんてん</small> 車の長さ と運転	100
10. 3	<small>くるま はば うんてん</small> 車の幅 と運転	103
10. 4	<small>しかく うんてん</small> 死角 と運転	105
11	<small>そくど うんてん</small> 速度 と運転	107
11. 1	<small>そくど うんてん あた えいきょう</small> 速度が運転に与える影響	107
11. 2	<small>そくど ちょうせつ</small> 速度をコントロール(調節)する	109
12	<small>ぎょうむとちゅう てんこ ちゅうかんでんこ</small> 業務途中の点呼(中間点呼)	110
13	<small>うんこう ごぎょうむ</small> 運行後業務	111
13. 1	<small>せいそう せんしゃ</small> 清掃、洗車	111
13. 2	<small>ぎょうむ ごてんこ</small> 業務後点呼	112
13. 3	<small>ぎょうむ きろく</small> 業務の記録	113

だい しょう にくぎょうむ	
第 3 章	荷役業務 115
1	どうして荷物を正しく積む必要があるのか 116
2	荷物の形や大きさ 117
2. 1	荷物の種類と形 117
2. 2	袋物 118
2. 3	ダンボール 119
2. 4	缶類 121
2. 5	バラ積み荷物 122
2. 6	荷扱い指示マークに従った荷物の扱い 123
3	パレットの種類と利用 125
3. 1	パレットの役割 125
3. 2	パレットへの荷物の積み付け方法 127
4	トラックへの積み込みと荷崩れ防止 130
4. 1	荷崩れはなぜ起きるのか 130
4. 2	荷崩れを防ぐためには 132
4. 3	荷崩れしにくい積み付け方法 133
4. 4	荷崩れしないように荷物を積載するための資材や機材 138
4. 5	荷崩れしない固縛の方法 141

5	^{へんかじゆう きけんせい} 偏荷重の危険性	144
5. 1	^{へんかじゆう はっせいよういん きけんせい} 偏荷重の発生要因と危険性	144
5. 2	^{へんかじゆう つこ} 偏荷重にならないように積み込むためには	146
5. 3	^{かせきさいうんてん} 過積載運転をしない	148
5. 4	^{うんこうきろくけい} 運行記録計・ ^{かつようほうほう こうか} ドライブレコーダの活用方法と効果	149
6	^{かせきさい} 過積載	151
6. 1	^{かせきさい} 過積載による ^{じこ} 事故の ^{よういん} 要因と ^{しゃかいてきえいきょう} 社会的影響	151
6. 2	^{どうろ} 道路などへ ^{あた} 与える ^{えいきょう} 影響	156
6. 3	^{かせきさい} 過積載を防ぐために ^{ふせ} ^{うんてんしゃ} トラック運転者に ^{もと} 求められること	157
7	^{ろうどうさいがい} 労働災害の ^{ぼうしさく} 防止策	158
7. 1	^{つみおろ} 積卸し作業時の ^{さぎよう} 注意 ^{ちゆういてん} 点	158
7. 2	^か ロープ掛け・ ^と ロープ解き ^{さぎよう} 作業	163
7. 3	^か シート掛け・ ^{はず} シート外し ^{さぎよう} 作業	164
7. 4	^{しゃ} バンボデー車の ^{つみおろ} 積卸し ^{さぎよう} 作業	166
7. 5	^{とりあつか} ロールボックスパレットの取扱い	167
8	^{とりあつか} フォークリフトの取扱い	170

第 4 章 危険予知トレーニング	174	
K Y T シート 1	信号機のある交差点の左折	175
K Y T シート 2	黄信号の交差点への接近	178
K Y T シート 3	見通しの悪い交差点への接近	181
K Y T シート 4	センターラインのない道路の走行	184
K Y T シート 5	下り坂のカーブの走行	187
K Y T シート 6	前方に横断歩道のある道路の走行	190
K Y T シート 7	駐車場から右折して車道へ進入	193
K Y T シート 8	踏切の通行	196
K Y T シート 9	雨の高速道路の走行	199
K Y T シート 10	渋滞している高速道路の走行	202
K Y T シート 11	雪の降る道路の走行	205
K Y T シート 12	自転車レーンのある道路の走行	208
K Y T シート 13	貨物車専用路上駐車帯からの発進	211
K Y T シート 14	信号機のある交差点の右折	214
K Y T シート 15	信号機のある交差点の左折	217
K Y T シート 16	住宅街の道路の走行	220
K Y T シート 17	夜間の高速道路の走行	223

K Y Tシート 18	バスの ^{ていりゅうじょ} 停留所のある ^{どうろ} 道路の ^{そうこう} 走行 226
K Y Tシート 19	片側 ^{かたがわ} 2車線 ^{しゃせん} の ^{どうろ} 道路の ^{そうこう} 走行 229

だい しょう
第 1 章

うんでんしゃ きほん
トラック運転者の基本

1 人々の生活や仕事を支えるトラック

1. 1 トラックの役割

みなさんは今、日本でトラック運転者になるための勉強を始めたところだと

おもいます。では、日本では、トラックはどれだけ活躍しているのでしょうか。

トラックは、身近な食料品や衣料・雑貨をはじめ、工業製品や部品、建設

資材のほか、石油やガスなどの液体や気体も運びます。また、巨大な橋やプラン

ト設備など、特殊な物も運びます。宅配便やコンビニの荷物を運んでいるのもト

ラックです。鉄道、船、飛行機による輸送も行われていますが、駅、港、空港

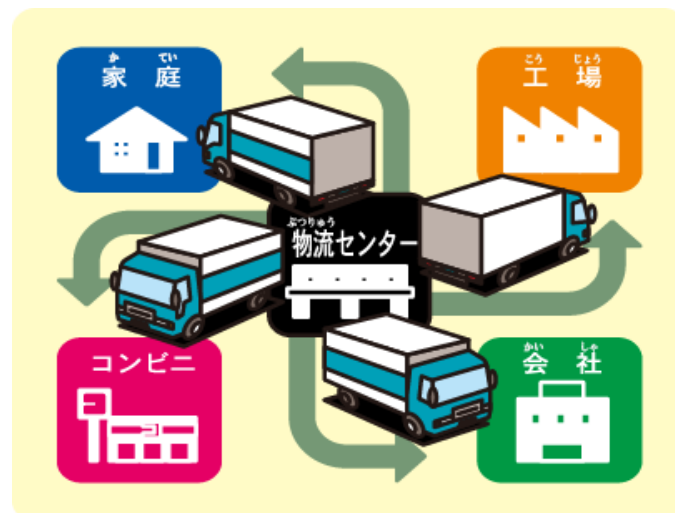
の先の輸送はトラックが運んでいます。

このように、日本では、トラックが国内貨物の9割以上を運んでおり、人々の

生活や仕事を支えています。

トラック運転者は、まさにエッセンシャルワーカー（社会生活を支えるために

欠かせることのできない仕事についている人）だといえます。



1. 2 もしもトラック輸送が止まったら

トラック輸送は、人々が仕事をしたり、生活をしたりするためにとても大切です。もしも日本中のトラック輸送が止まったら、商品や部品、薬などが運べなくなり、日本中のお店や工場、病院などで仕事ができなくなってしまいます。

日本でも、2011年の東日本大震災の直後には、燃料不足により多くのトラックが走ることができなくなり、しばらくの間、コンビニなどで商品を買えなくなりました。

ヨーロッパやアジアなどでは、ストライキでトラックがときどき止まります。あるとき、スペインではストライキでタンクローリーが止まり、燃料スタンドにガソリンを運べなかったためガソリンが不足しました。そのため市民が買い物や病院に行けないなどの困った事態が起こりました。

トラックが物を運ばなければ、同じことが工場の生産活動をはじめ市場や建設現場などでも起こる可能性があります。

このように、トラック輸送が、経済活動や生活のためにとても大切であることを、運転者のみなさんも知っておいてください。

1. 3 ^{うんてんめんきょ}運転免許のしくみと^{じぎょうよう}事業用トラックと^{じかよう}自家用トラックの^{ちが}違い

◆^{うんてんめんきょ}運転免許のしくみ

トラックを^{うんてん}運転するためには、そのトラックの^{おお}大きさに^{おう}応じた^{うんてんめんきょ}運転免許が

^{ひつよう}必要です。^{うんてんめんきょ}運転免許の^{しゆるい}種類に^{おう}応じて^{うんてん}運転できる^{くるま}車は^{つき}次のとおりです。

^{めんきょ} 免許の種類	^{うんてん} 運転できる ^{じどうしゃ} 自動車
^{おおがためんきょ} 大型免許	^{おおがたじどうしゃ} 大型自動車、 ^{ちゆうがたじどうしゃ} 中型自動車、 ^{じゆんちゆうがたじどうしゃ} 準中型自動車、 ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゆじどうしゃ} 小型特殊自動車
^{ちゆうがためんきょ} 中型免許	^{ちゆうがたじどうしゃ} 中型自動車、 ^{じゆんちゆうがたじどうしゃ} 準中型自動車、 ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゆ} 小型特殊 ^{じどうしゃ} 自動車
^{じゆんちゆうがためんきょ} 準中型免許	^{じゆんちゆうがたじどうしゃ} 準中型自動車、 ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゆじどうしゃ} 小型特殊自動車
^{ふつうめんきょ} 普通免許	^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゆじどうしゃ} 小型特殊自動車

◆^{じぎょうよう}事業用トラックと^{じかよう}自家用トラックの^{ちが}違い

^{にほん}日本には、「^{じぎょうよう}事業用トラック」と「^{じかよう}自家用トラック」の^{しゆるい}2種類のトラックが
あります。

「^{じぎょうよう}事業用トラック」は、^{こくどうつうだいじん}国土交通大臣から^{えいぎょう}営業を^{きよか}許可された^{うんそう}トラック運送

^{じぎょうしゃ}事業者（^{うんそうがいしゃ}運送会社）の^{にほん}トラックです。^{にほん}日本では、^{きゃくさま}お客様から^{ゆうしよう}有償（^{かね}お金をもら

って) でお客様きやくさまの荷物にもつを運ぶはこことができるのは、事業用トラックじぎょうようだけです。

事業用トラックじぎょうようのナンバープレートは「緑地みどりぢに白しろい文字もじ」であり、「緑ナンバーみどり」

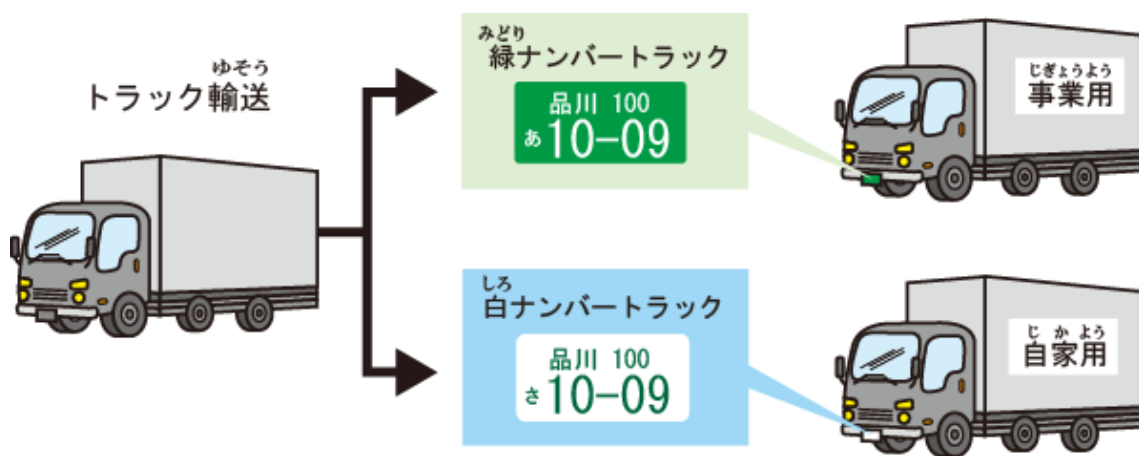
などとも呼よばれています。

「自家用トラックじかよう」は、会社かいしゃやお店みせ、個人こじんが、自分じぶんの荷物にもつを運ぶはこためのトラッ

クです。自家用トラックじかようは、有償ゆうしょうでお客様きやくさまの荷物にもつを運ぶはこことはできません。

自家用トラックじかようのナンバープレートは「白地しろぢに緑みどりの文字もじ」であり、「白ナンバーしろ」

とも呼よばれています。



2 トラック事故の社会的影響

2. 1 社会的に影響の大きいトラック事故

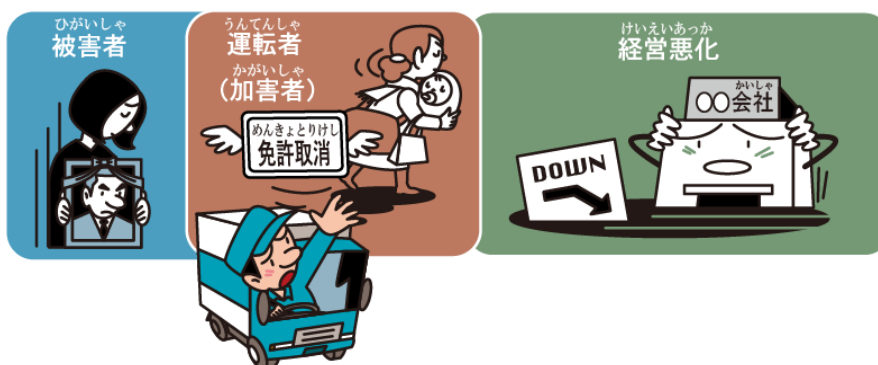
荷物^{にもつ}を安全・安心・確実^{あんぜん あんしん かくじつ}に輸送^{ゆそう}していくためには、いつも安全^{あんぜん}を最優先^{さいゆうせん}させなければいけません。

とくに交通事故^{こうつうじこ}は、人の命^{ひと いのち}を奪^{うば}ったり傷^{きず}つけたりするだけでなく、会社^{かいしゃ}の経営^{けいえい}にも影響^{えいきょう}を与^{あた}えます。

他の車^{た くるま}に比べて車体^{くら}が大きく重いトラック^{しゃたい おお おも}は、いったん事故^{じこ}を起こすと、重大事故^{じゅうだいじこ}につながります。そのため、被害者^{ひがいしゃ}だけでなく、その家族^{かぞく}の生活^{せいかつ}にも影響^{えいきょう}します。

また、トラック運送業^{うんそうぎょうかい}界^{しゃかい}や社会全体^{しゃかいぜんたい}にも大きな損失^{おんしん}を与^{あた}えます。ひとりのトラック運転者^{うんでんしゃ}の事故^{じこ}によって、多くの運送会社^{おお うんそうがいしゃ}のトラック運転者^{うんでんしゃ}が影響^{えいきょう}を受けるといことを忘れてはいけません。

事業用トラック^{じぎょうよう}の運転者^{うんでんしゃ}は、一般^{いっぱん}の運転者^{うんでんしゃ}とはまったく違う「プロ運転者^{ちが うんでんしゃ}」です。職業^{しよくぎょう}としてトラックを運転^{うんでん}しているというプロ意識^{いしき}と、絶対^{ぜったい}に事故^{じこ}を起こしてはいけないという強い信念^{しんねん}を持ちましょう。



2. 2 追突事故の発生状況

事業用トラックの交通事故のうち、およそ半分が追突事故です。

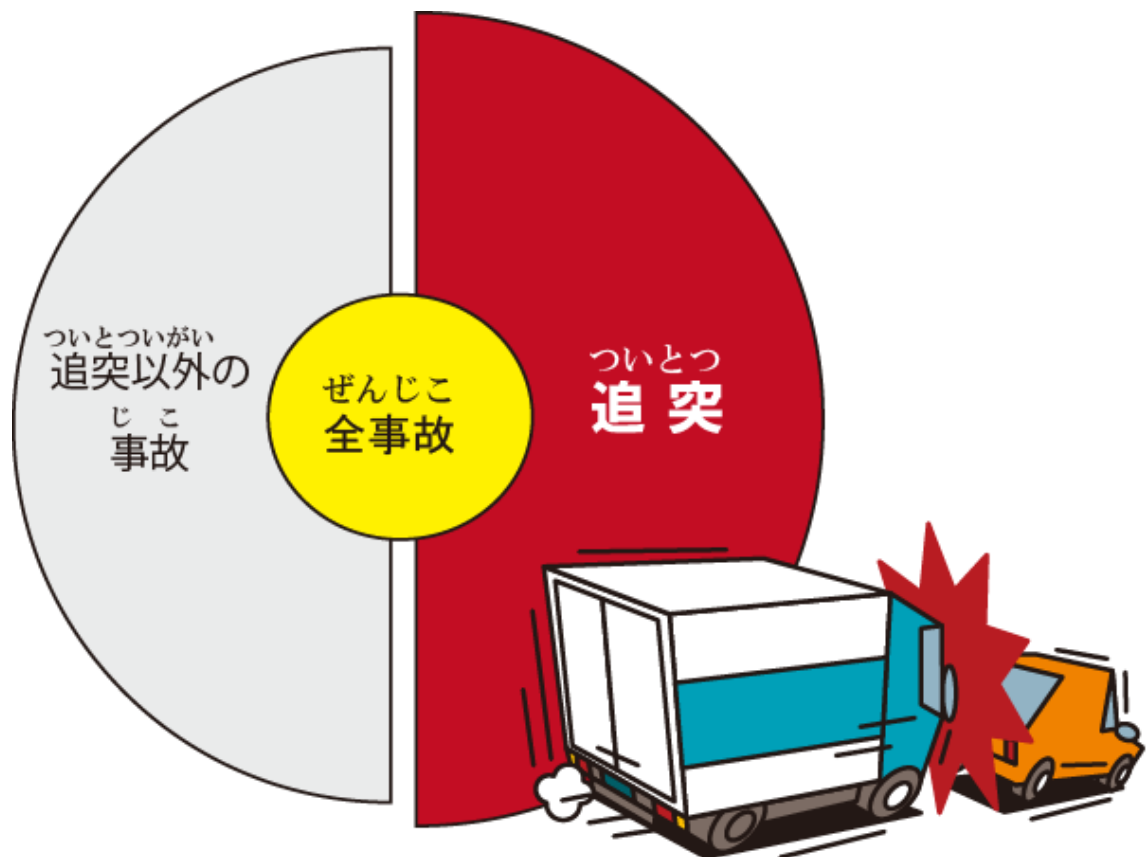
追突事故の多くは、漫然運転（十分な注意をしないで運転すること）や脇見

運転によるものですが、その中には居眠り運転や過労運転なども含まれていま

す。また、一般道路では渋滞している車に遅い速度で追突するケースが多く、

高速道路では、渋滞の最後に停止している車に速い速度で追突するケースが

目立っています。



2. 3 交差点事故の発生状況

事業用トラックの交通事故のうち、交差点での歩行者や自転車との死亡事故が、全体の3割近くを占め、交差点左折時では自転車との事故、右折時では歩行者との事故が多くを占めています。



2. 4 健康起因事故の防止

健康起因事故とは、運転者の疾病(病気)により、車の運転を続けることができなくなったものをいいます。

長時間の運転をするトラック運転者にとって、健康であることはたいへん

重要な条件です。体調が悪いと注意力や集中力などが低下して、事故につながります。

また、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病は、そのままにしておく

運転中に脳卒中や心臓発作などを起こして重大事故につながります。

定期健康診断を必ず受けるとともに、日頃から十分な睡眠をとる、適度な

運動をする、飲み過ぎないなどの体調管理をしっかり行って、健康起因事故の

防止に努めましょう。



2. 5 安全管理機器（デジタコとドラレコ）の活用

交通事故をなくすために、さまざまな安全管理機器が活用されています。

このうち、デジタル式運行記録計（デジタコ）は、車の運行にかかる速度や時間などを記録する装置です。機種によっては、急制動、急発進、燃料消費量などの走行データを記録することができます。

また、記録を詳しく分析することで、安全運転やエコドライブの指導が容易となります。

ドライブレコーダ（ドラレコ）は、走行中の映像を記録する装置です。急ブレーキや衝突などの衝撃を受けると、その前後の映像を記録します。機種によっては映像をいつも記録しておくことも可能です。

【デジタル式運行記録計】



【ドライブレコーダ】



3 トラック運転者としての心構え

3. 1 社内でのあいさつ

ひとのかかわりは、あいさつからはじまります。社内での良い人間関係をつくるためには、次のことに気をつけましょう。

- ・ 笑顔であいさつする
- ・ 明るい声であいさつする
- ・ あいさつするときは、相手の目を見る
- ・ 自分からあいさつをする



3. 2 社外でのあいさつ

お客様がトラック運転者に望んでいることとして、荷物の丁寧な扱いや時間を守ることに加えて、服装・身なり、言葉づかいや態度などのマナーがあげられます。

トラック運転者は会社を代表する顔ですから、しっかりあいさつできなければ、会社のイメージが悪くなります。このことをよく理解して、お客様には笑顔で明るくあいさつしましょう。



3. 3 身だしなみ

身だしなみとは、人に不快感を与えない服装やふるまいなどをいいます。

身だしなみには、その人の人柄や仕事に対する心構えなどがあらわれます。

身だしなみが悪いと、お客様に悪い印象を与えたり、不安感を与えます。これ

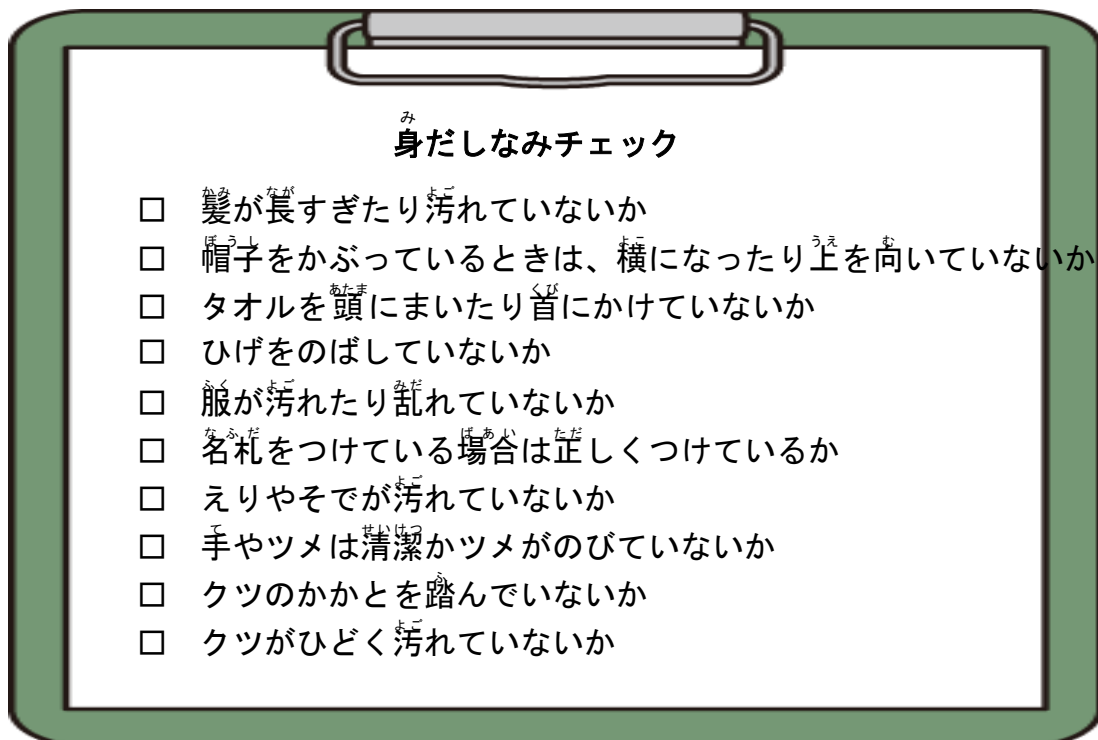
は、トラック運転者本人だけでなく、会社としても大きなマイナスとなりますか

ら、いつも清潔感のあるきちんとした身だしなみを心がけましょう。

また、きちんとしていた服装が運転中に乱れてくることがあります。休憩の

ときなどには、服装が乱れていないか、名札は正しくつけているか、手や爪が汚れていないかなどをチェックしましょう。

主なチェック項目については、下のイラストを参考にしてください。



3. 4 職場での心構え

◆ 協調性をもつ

会社は人と人の集まりですから、そこで働いているすべての人が協調性をもつことが大切です。

運転の仕事はトラック運転者がおこないますが、会社全体の仕事は、全員がおこなうものであり、チームワークで進めていくものです。

会社の中での自分の役割を自覚し、みんなと協調して仕事を進め、責任を果たしていくことで、会社の発展や成長、従業員の幸福が生まれるのです。

◆ コミュニケーションをとる

運転という仕事は、会社の外でおこなう単独の仕事です。だからこそ、点呼時など会社にいる数少ない時間に、管理者や他のトラック運転者とのコミュニケーションをとることが大切です。コミュニケーションをとることで、人間関係がよくなれば、相談ごとにも気軽に言えるようになり、ストレスも軽くなって仕事の能率もアップします。



3. 5 言葉づかいの基本

◆言葉づかいは人間関係の基本

言葉づかいは人間関係の基本です。話をする相手に応じて正しい使い方ができると人間関係も良好になります。

また、相手に対して正しく伝えることが大切です。早く話したり、声が小さい、言葉の最後がはっきりしないなどは、相手に正しく伝わらないおそれがありますから、注意しましょう。

◆お客様に対する言葉づかい

お客様に好感をもたれる言葉づかいは、明るさを第一に、誠実な言葉づかいをするということです。

それにより、多少言葉づかいを間違えたとしても、お客様に理解されやすくなります。

そのためには、とくに次の点を心がけましょう。

・明るく話す

・相手の顔を見て話す

・はっきり話す

・あいまいな表現を使わない



3. 6 ^{くるま} ^{せいりせいとん} 車の整理整頓

◆ ^{たいせつ} 4 Sの大切さ

4 Sとは「^{せいり}整理 (Seiri)」「^{せいとん}整頓 (Seiton)」「^{せいそう}清掃 (Seisou)」「^{せいけつ}清潔 (Seiketu)」

のそれぞれの頭文字の「S」をとったものです。4 Sを^{じっこう}実行することは、^{わきみうんてん}脇見運転

の^{ほうし}防止や^{しかい}視界の^{たも}保つことで、^{じこほうし}事故防止にもつながります。

◆ ^{せいり} 整理

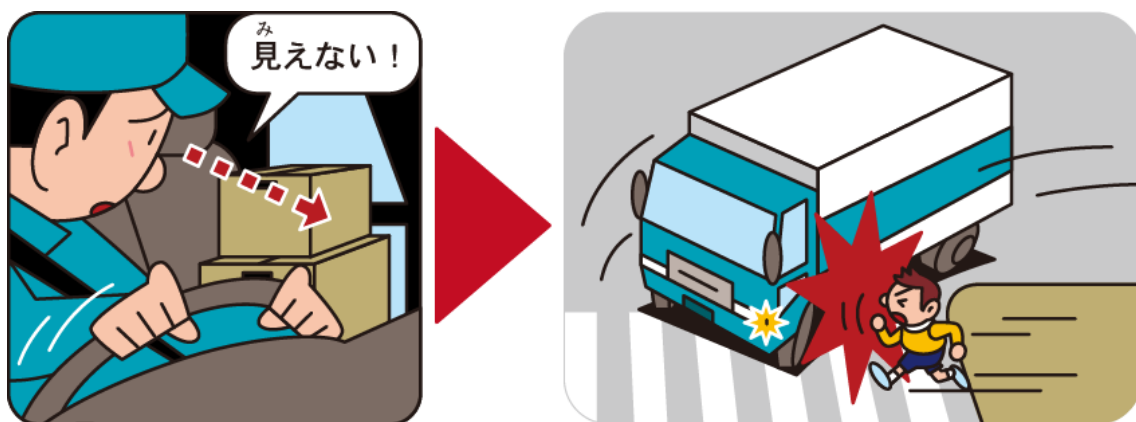
「^{せいり}整理」とは、「^{みだ}乱れた^{じょうたい}状態にあるものを^{ととの}整えることであり、^{ひつよう}必要なものとそ

うでないものを^{くべつ}区別し、^{ひつよう}必要ないものを^{しょぶん}処分すること」です。

たとえば、^{じょしゆせきがわ}助手席側の^{あんぜんまどふきん}ドアの^{でんびよう}安全窓付近に^{ちず}伝票や地図、ヘルメット、ダンボー

^{ばこ}ル箱などを^お置いていると、^{ほこうしゃ}歩行者などを見落とす^{みお}おそれがあります。このような

ことが^お起こらないように^{もの}いらぬ物を^{かたづ}片付けておくようにしましょう。



◆ 整頓

「整頓」は「必要なものを使いやすい場所にきちんと置くこと」です。

整頓するときは、運転の妨げにならない置き場所や置き方をよく考えましょう。たとえば、書類などをダッシュボードに置くと、運転中に書類がフロントガラスに映って、視界を悪くさせます。

また、書類などに気をとられ、脇見運転になるおそれもありますから注意しましょう。



◆ 清掃

「清掃」とは、「車内をきれいにして、使いやすいようにしておくこと」です。

たとえば、空缶が床に落ちていた場合、それがブレーキペダルにはさまってしまうと、ブレーキが踏めず、重大な事故につながることもあります。

また、出発するときに車内が散らかっていると、それを片付けるのにも手間がかかり、時間の無駄づかいになります。運転の仕事が終わったときは、車内を清掃する習慣をつけておきましょう。



◆ ^{せいけつ}清潔

「^{せいけつ}清潔」とは、「^{せいり}整理、^{せいとん}整頓、^{せいそう}清掃」を保つ活動の事です。

^{せいり}整理・^{せいとん}整頓・^{せいそう}清掃がおこなわれていないと、^{くるま}車を大切にする^{たいせつ}気持ちが^{きも}薄れて、

^{うんてん}運転も^{らんぼう}乱暴になりがちです。

^{せいり}整理・^{せいとん}整頓・^{せいそう}清掃が行われていれば、^{うんてんしゃ}プロ運転者としての^{いしき}意識や、^{はし}走る^{こうこくとう}広告塔

(^{かいしゃ}会社の^{なまえ}名前が^か書かれた^{はし}トラックは、^{かいしゃ}走りながら^{せんでん}会社を^{こうこく}宣伝する^{やくわり}広告の役割をは

たしています。)としての^{いしき}意識も^{つよ}強まりますから、^よマナーの^{あんぜん}良い^{うんてん}安全な^{うんてん}運転につ
ながります。



3. 7 トラックを^{うんてん}運転する^{うんてんしゃ}運転者のみなさんへ

◆トラックの^{とくせい}特性に^{おう}応じた^{うんてんぎのう}運転技能の^{しゅうとく}習得

トラック^{うんてんしゃ}運転者の^{しごと}仕事の^{たいはん}大半は^{うんてん}運転ですから、トラックを^{うんてん}運転する^{うんてんしゃ}運転者の

みなさんは、しっかりと^{うんてんぎのう}運転技能を^{まな}学ぶ^{ひつよう}必要があります。

とくにトラックは、^た他の^{くるま}車とは^{ちが}違う^{とくせい}特性がありますから、それらをよく^{りかい}理解

して、トラックの^{とくせい}特性に^{おう}応じた^{うんてんぎのう}運転技能を^み身につける^{ひつよう}必要があります。

◆^な慣れた^{ころ}頃に^お落とし^{あな}穴がある

運転に^な慣れない^なときは^{きんちようかん}緊張感^もを持って^{うんてん}運転していても、^な慣れてくると

^{きんちようかん}緊張感が^{うす}薄れ、^{ゆだん}油断が^う生まれやすくなります。そのため^{あんぜん}安全のための^{きほんどうさ}基本動作

をしなかつたり、やるべきことをやらなくなつたりします。それが^{じこ}事故につながります。

^{うんてん}運転を^{はじ}始めた^{ころ}頃の^{きんちようかん}緊張感や^{しんちょう}慎重さを^{わす}忘れないようにしましょう。

4 ^{あんぜんうんてん きほん} 安全運転の基本

4. 1 ^{にちじょう きゅうじつ けんこうかんり} 日常・休日の健康管理

◆ ^{けんこうかんり たいせつ} 健康管理の大切さ

^{まいにちうんてん しごと うんてんしゃ しんしん よ じょうたい たも}
毎日運転の仕事をするトラック運転者にとって、心身をいつも良い状態に保

^{たいせつ}
つことが大切です。

^{うんてん さぎょう つぎ とくちょう}
運転という作業は、次のような特徴があるからです。

① ^{おこな}ひとりで行わなければなりません。

② ^{なが じかんおこな}長い時間行わなければなりません。

③ ^{ひじょう みじか じかん はんたん ひつよう きんきゆう}とっさの（非常に短い時間で）判断が必要となるときや、緊急のときなど

^{れいせい てきせつ はんたん ひつよう}
に、冷静で適切な判断をすることが必要となります。

④ ^{うんてんちゆう うんてんせき すわ つづ うご すく しせい か}運転中は運転席に座り続け、動くことが少なく、姿勢を変えることができな

^{じょうたい つづ}
い状態が続きます。

^{たいちよう わる じょうたい うんてん しごと さぎょう てきせつ}
体調の悪い状態で運転の仕事につけば、これらの作業を適切におこなうこ

^{じ こ けんこう たも あんぜんうんてん か}
とができず、事故につながります。健康を保つことは安全運転に欠かせない

^{じょうけん}
条件です。

◆^{にちじょうせいかつ きゆうじつ ちゆういてん}日常生活や休日の注意点

^{しんや そうちよう しゅつぱつ しゅくはく ともな うんこう うんでんしゃ せいかつ ふきそく}
深夜や早朝の出発、宿泊を伴う運行などトラック運転者は生活が不規則

になりがちですので、^{にちじょうせいかつ}日常生活においては、とくに^{つぎ}次のことを^{こころ}心がけましょう。

①^{じゅうぶん すいみん}十分な睡眠をとる。

②^よバランスの^{しよくじ}良い食事をとる。

③^ばやすらぎの^も場を持つ。

④^{よくじつ}翌日に^{つか}疲れが^{のこ}残らない^{うんどう}くらいの運動をする。

⑤^{きぶん}気分の^{てんかん}転換ができる^{しゅみ}趣味を持つ。

⑥^{きも}気持ちに^もゆとりを持つ。

^{きゆうじつ}休日は^{きゆうよう}しっかりと^{かる}休養をとり、^{うんどう}軽い運動や^{しゅみ}趣味などで、^{こころ}心もからだもリフレッシュさせましょう。



4. 2 飲酒運転をなくす

◆飲酒運転は犯罪

飲酒運転は重大事故につながる悪質で危険な犯罪行為です。そのため罰則も

重く、事故を起こさない場合でも懲役や罰金、運転免許の取消しや停止などの

処分を受けます。

飲酒運転で人身事故(人を死亡さ

せたり負傷させた事故)を起こした

場合には、刑務所に入れられること

も少なくありません。どのような

場合でも、飲酒運転は絶対にはいけません。



◆飲酒した翌日でもお酒の影響が残っていれば罰せられる

飲酒した翌日でもお酒の影響が残っていれば(これを「二日酔い」とい

す。),「飲酒運転」となり罰せられます。お酒を飲んだ後に睡眠をとったから、

数時間が経過しているから、「飲酒運転」にはならないとは決していえません。

少しでもお酒の影響が残っているときは運転してはいけません。

4. 3 最高速度（制限速度）を守る

◆高速自動車国道ではトラックの種別で最高速度が違

最高速度には「法定速度」と「規制速度」があります。

法定速度とは、標識や標示によって速度が指定されていない場合の法令で定

められた最高速度をいいます。一般道路の場合、トラックの最高速度は時速60キ

ロです。高速自動車国道の場合は、トラックの種類によって異なり、時速100キ

ロ、時速90キロ、時速80キロの3つに区分されます。中型トラックの場合は

車両総重量（荷物を最大に載せたときのその車の重さ）・最大積載量（その

車に載せられる荷物の最大の重さ）によって最高速度が異なりますから注意し

ましょう。

【高速自動車国道の最高速度】

自動車の種類		最高速度
大型トラック		90 km/h
中型トラック	車両総重量8トン未満、最大積載量5トン未満	100 km/h
	上以外のトラック	90 km/h
準中型トラック		100 km/h
普通トラック		100 km/h
トレーラ		80 km/h

◆**規制速度とは**

規制速度とは、標識や標示により指定された最高速度をいいます。一般道路

の場合、時速40キロや時速30キロに規制されているところが多くあります。高速

自動車国道についても、雨や雪、強風などのときには速度が規制されますから、

速度の標識や標示によく注意して走行しましょう。

◆**自動車専用道路の最高速度は一般道路と同じ**

高速自動車国道と自動車専用道路を合わせて「高速道路」といいますが、高速

自動車国道と自動車専用道路では最高速度が違います。

自動車専用道路の最高速度は一般道路と同じであり、標識や標示により速度が

指定されていない場合の最高速度は時速60キロです。高速自動車国道と同じ

感覚で速度を出すと、速度違反になるおそれがありますから注意しましょう。



4. 4 交差点の通行

◆安全の確認と合図

進路変更、転回、後退などをしようとするときは、あらかじめバックミラーな

どで安全を確かめてから合図をしなければなりません。

左折・右折をする場合の合図は、左折・右折をする地点（交差点）の30メー

トル手前の地点でなければなりません。

◆交差点の右折時・左折時は徐行

自動車は、道路の中央（中央線があるときは、その中央線）から左の部分

を通行しなければなりません。

交差点では、他の車、横断する歩行者や自転車などによく注意して、できる

かぎり安全な速度と方法で走行する必要があります。とくに事故の起こりやす

い右折時・左折時は徐行（ただちに停止できる速度で進行すること。）が義務づけ

られていますから、横断歩道の手前で余裕をもって停止できるよう十分に速度

を落とし進行しましょう。

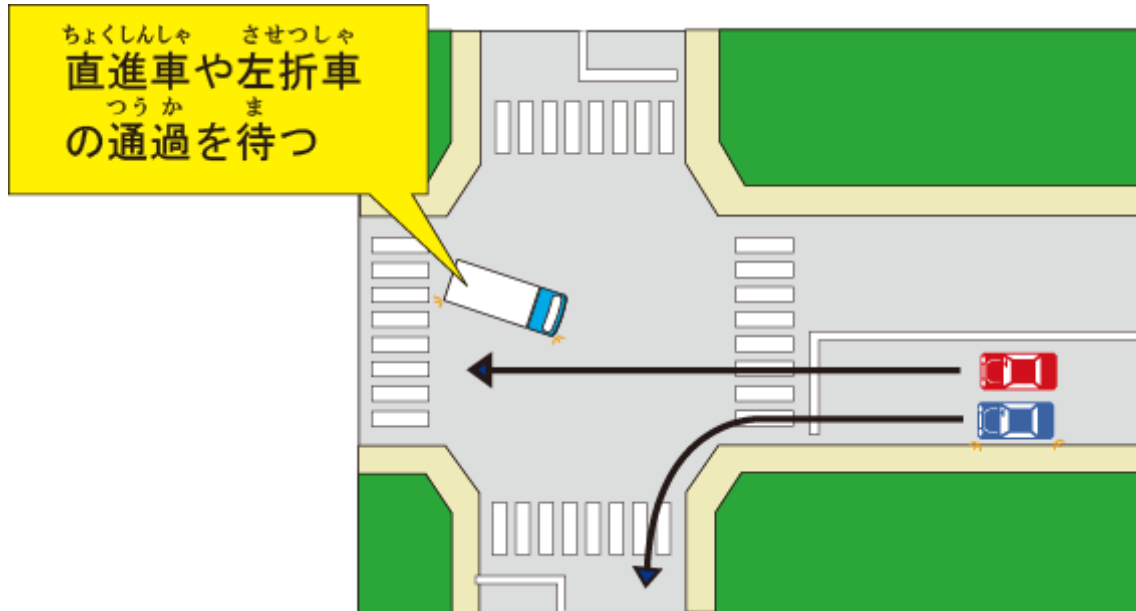
◆右折車より直進車や左折車が優先

交差点では、右折する車よりも直進する車や左折する車のほうが優先さ

れます。たとえ自分のほうが先に交差点に入っている場合でも、直進車や左折車の

しんこう さまた ちよくしんしゃ させつしゃ つうか ま あんぜん かくにん
進行を妨げてはいけません。直進車や左折車の通過を待って、安全が確認でき

うせつ
てから右折するようにしましょう。



◆ しんごうき こうさてん つうこう
信号機のない交差点の通行

しんごうき こうさてん つぎ てん ちゆうい
信号機のない交差点では、とくに次の点に注意しましょう。

こうさ どうろ ゆうせんだうろ ばあい あき みちはば ひろ ばあい じょうこう
・ 交差する道路が優先道路である場合や明らかに道幅が広い場合は、徐行して

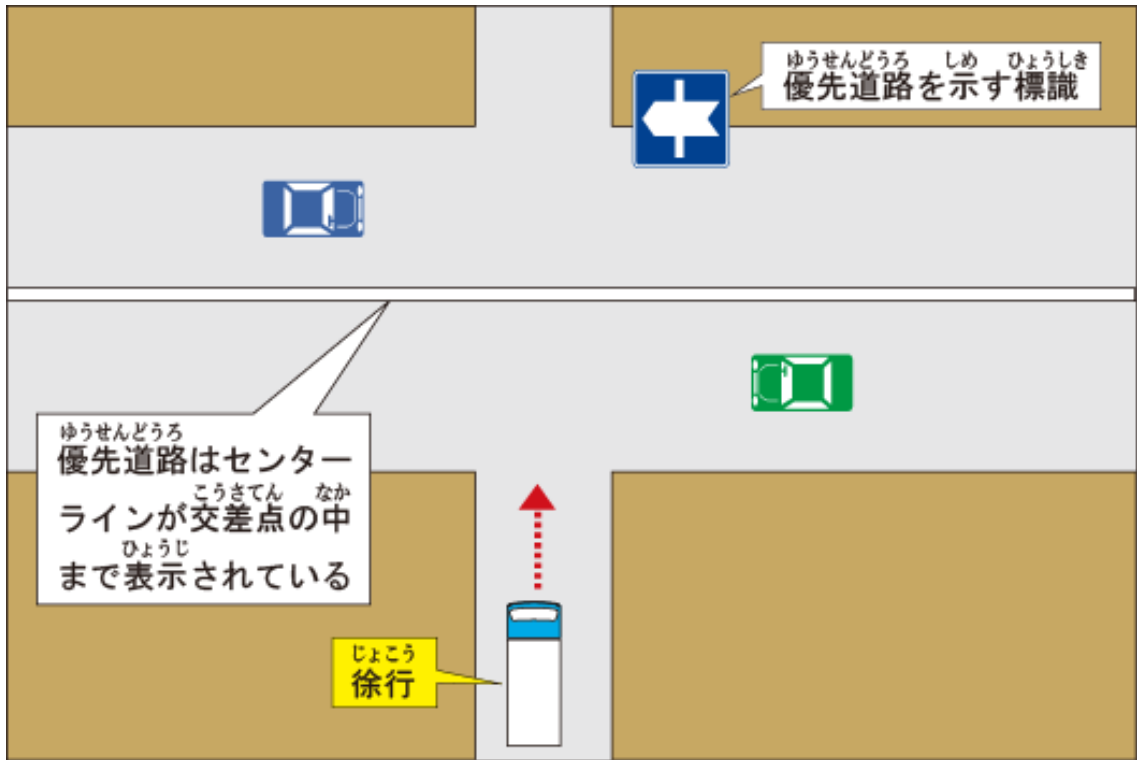
こうさ どうろがわ くるま つうこう さまた
交差道路側の車の通行を妨げないようにします。

みちはば おな どうろ こうさてん さほう くるま ゆうせん
・ 道幅が同じような道路の交差点では、左方からくる車のほうが優先されます

さほう くるま せつきん つうこう さまた
から、左方から車が接近しているときはその通行を妨げないようにします。

みちはば おな こうさてん ばあい じしゃ こうさ どうろ みちはば ひろ
※道幅が同じような交差点の場合、自車のほうが交差する道路よりも道幅が広

み ちゆうい
く見えることがありますから注意しましょう。



4. 5 車間距離の保持

◆前車が急停止しても追突しない車間距離をとる

トラック事故の特徴は追突が多いということです。追突事故を防止するため

には、車間距離（前を走る車との距離）を十分に取ることがポイントです。

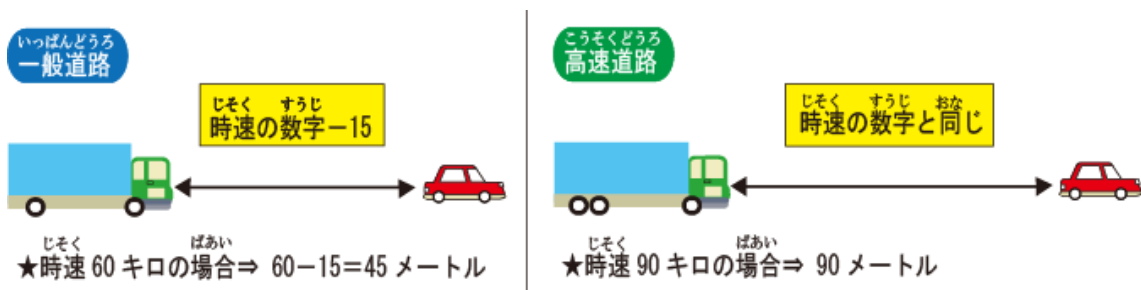
十分な車間距離をとってれば、前の車の急な減速や停止にも対応できます。

十分な車間距離の目安として、一般道路では、速度計の数字から15を引いた

数字以上（速度計の数字が50であれば、50メートル-15メートル=35メートル

以上）、高速道路では速度計の数字をメートルに置き換えた数字以上（速度計の

数字が100であれば、100メートル以上）と覚えておきましょう。



◆意識して車間距離をとる

トラックは運転席が高いために路面がよく見えます。そのためトラック運転

者は車間距離が実際よりも長いように感じやすく、車間距離を短くしてしまう

ことが多いので、意識して十分な車間距離をとるようにしましょう。

4. 6 スマートフォンなどの使用運転の禁止

◆スマートフォン等の使用運転の危険性

走行中にスマートフォンや携帯電話などを操作したり画面を注視すると、停止した前車に気づくのが遅れて追突するなどの事故につながります。

そのため走行中のスマートフォンなどの操作や画面の注視は禁止されています、違反した場合には重い処罰がおこなわれます。交通事故を起こした場合は、

懲役または罰金刑を受けます。



◆使用は安全な場所での停止時に行う

走行中に、スマートフォンなどを使用しなければならないときは、必ず駐車場などの安全な場所に車を止めてから操作します。道路の左端に停止

しての使用は、後続車に追突される危険があるだけでなく、車体の大きなトラックは他の交通の妨げになり渋滞などを招くおそれもありますから避けましょう。

なお、走行中に着信音が鳴るだけでも、それに気をとられて前方への注意が欠けることがあります。走行中は電源を切っておくか、マナーモードやドライブモードにしておきましょう。

4. 7 歩行者などの保護

◆安全な間隔をとる

あんぜん かんかく

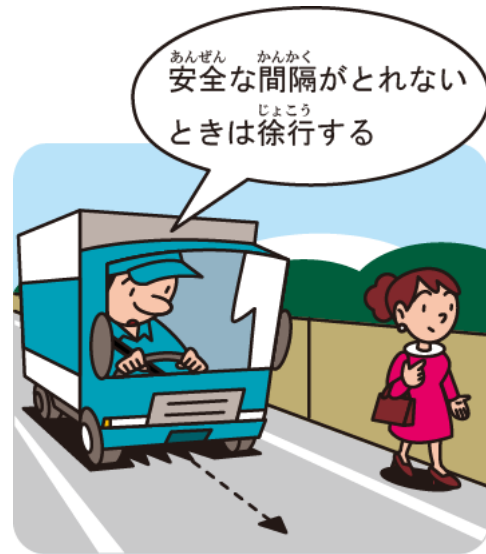
ほこうしゃ じてんしゃ せつしよく
歩行者や自転車はちょっと接触した

じゅうだい じんしん じこ
だけでも重大な人身事故につながりま

ほこうしゃ じてんしゃ そくほう とお
す。歩行者や自転車の側方を通るときは、

あんぜん かんかく
安全な間隔をあけるか、それができない

ばあい じょうこう
場合は徐行しましょう。



あんぜん かんかく ほこうしゃ じてんしゃ きゅう ばあい
安全な間隔については、歩行者や自転車が急にふらついたりした場合でも

あんぜん たも いじょう かんかく ひつよう
安全が保てるよう、1メートル以上の間隔が必要です。

◆横断歩道に接近するときの注意点

おうだんほどう せつきん ちゅういてん

しんごうき おうだんほどう せつきん ばあい つぎ まも
信号機のない横断歩道に接近する場合は、次のことを守りましょう。

① 横断する歩行者や自転車がいないことが明らかなきときは、そのまま進むことができます。

② 横断する歩行者や自転車がいるか

ないか明らかでないときは、横断歩道

の手前（停止線がある場合は停止線の

手前）で停止できる速度に落として

進行します。

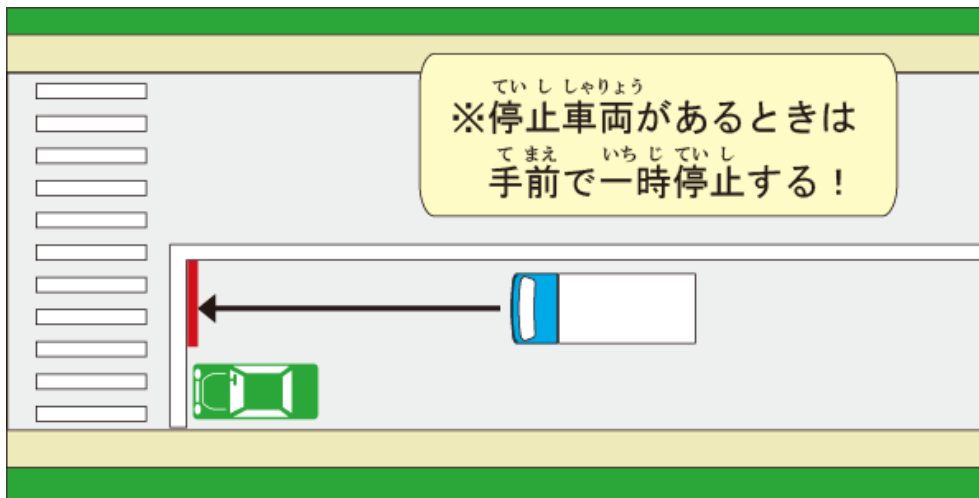


③ 歩行者や自転車が横断していたり、横断しようとしているときは、横断歩道の

手前で一時停止をして、歩行者や自転車の通行を妨げないようにします。

④ 横断歩道の直前に車が停止しているときは、停止車の前方に出る前に一時

停止して、横断歩道の安全確認をします。



※自転車横断帯への接近時も同様です。

◆ 幼児や高齢者などの保護

幼児や高齢者など次に掲げる人が通行しているときは、一時停止か徐行をし

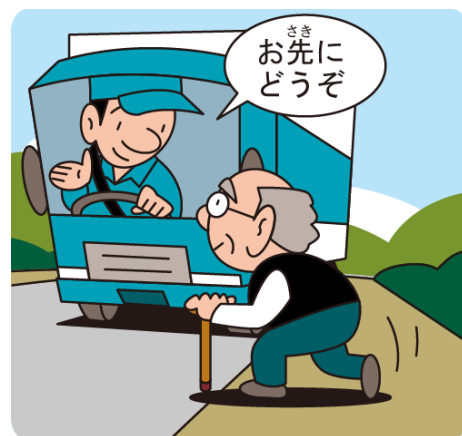
て、その通行を妨げないようにします。

・ 高齢の歩行者

・ 保護者が付き添わない児童や幼児

・ 身体障害者用の車いすに乗った人

・ 身体に障害のある歩行者や通行に支障



のある人（つえをついている人や妊婦など）

・白または黄色のつえを持った目が見えない人

・盲導犬を連れた目が見えない人

・白または黄色のつえを持った耳が聞こえない人や身体に障害のある人

◆自転車の保護

自転車は車の一種であり、原則として車道を通行することとされています。

自転車は、不安定であり、自動車のように運転者の体が守られていません。車道

を通行する自転車の安全に十分に配慮しましょう。

◆歩道を横切るとき

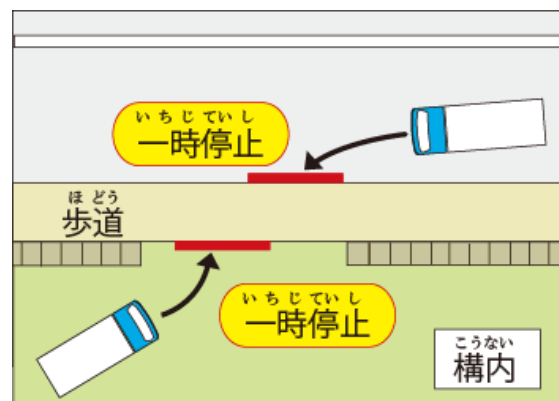
お客様の構内や営業所などに

出入りするために、歩道や路側帯

を横切るときは、歩行者がいない

場合でも手前で一時停止しなければ

なりません。



◆路線バスの保護

道路には多くの路線バス（決まったルートを運行するバス）が走っています。

路線バスは、お客さんを乗せたり降ろしたりするために、道路上の停留所（乗り降りのためにバスが停まる場所）で合図を出して、停車することがよくあります。

バスには多くのお客さんが乗っていますので、バスの安全にも十分な配慮

が必要です。路線バスが停留所から発進するため合図をしたときは、急ブレーキなどで避けることとなる場合を除いて、バスに進路を譲り、バスの発進を妨げないようにします。

4. 8 緊急自動車の優先

救急車などの緊急自動車が接近してきたときには、次のような方法で

緊急自動車に進路を譲り、その通行を妨げないようにしなければいけません。

①交差点やその付近では、交差点を避けて道路の左側に寄って一時停止をします。

②交差点やその付近以外の場所では、道路の左側に寄って進路を譲ります。こ

の場合には一時停止は義務づけられていませんが、状況に応じて一時停止

をして緊急自動車の通行を妨げないようにしましょう。

③一方通行路でも左側に寄って進路を譲るのが原則ですが、左側に寄るとか

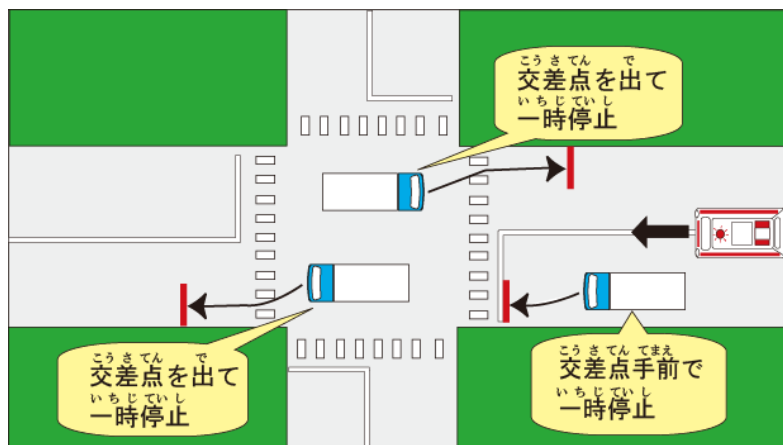
えて緊急自動車の通行の妨げとなるような場合は、右側に寄って進路を

譲ります。

※緊急自動車は、道路の右側部分にはみ出して通行することができます。その

ような場合は対向車線側を走行する車も道路の左側に寄って進路を譲

義務があります。



4. 9 踏切の通行

しゃたい おお ふみきり れっしゃ しょうとつ おお ししやうしゃ だ
車体の大きいトラックが踏切で列車と衝突すれば、多くの死傷者を出す

じゆうだい じ こ いっそう しんちょう うんてん ひつよう
重大事故につながりますから、より一層の慎重な運転が必要です。

◆一時停止と安全確認

ふみきり せつきん げんそく ていしせん ていしせん ちやくぜん ていしせん
踏切に接近したときは減速し、停止線があるときは停止線の直前、停止線が

ふみきり ちやくぜん いちじていし まど あ じぶん め みみ
ないときは踏切の直前で一時停止します。窓を開けるなどして自分の目と耳で

ふみきり さゆう あんぜんかくにん
踏切の左右の安全確認をします。

ぜんしゃ つづ ふみきり つうか ばあい いちじていし あんぜんかくにん ひつよう
※前車に続いて踏切を通過する場合でも、一時停止して安全確認をする必要が
あります。

ふみきり しんごうき せっち あおしんごう いちじていし ふみきり つうか
※踏切に信号機が設置されていて、青信号のときは一時停止せずに踏切を通過

ばあい さゆう あんぜんかくにん
することができますが、この場合でも左右の安全確認はしなければいけません。



◆踏切に進入してはいけない場合

① 警報機が鳴り始めたときや、遮断機が降り始めたり、降りているときは、

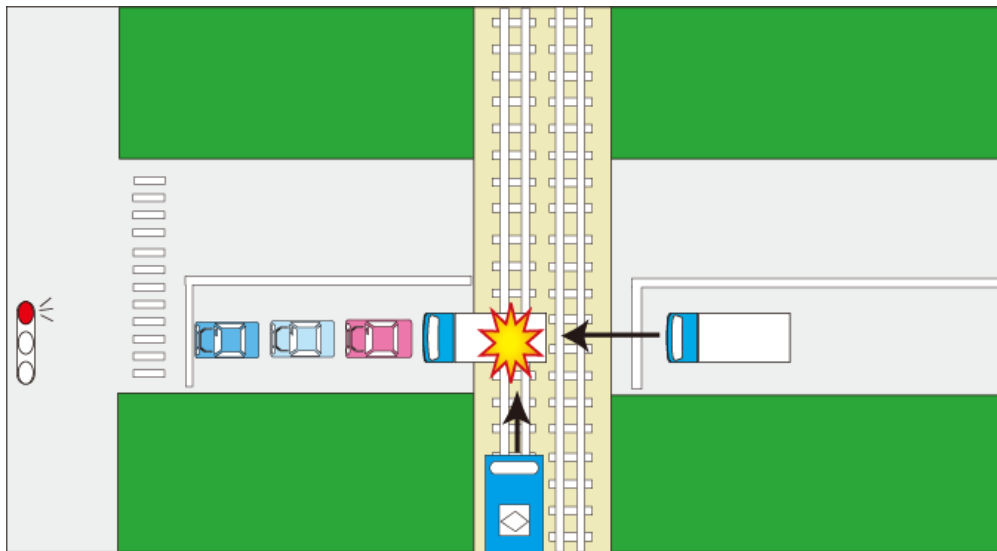
踏切に進入してはいけません。

② 踏切の先の道路が渋滞などにより混雑しているときに踏切に進入すると、

踏切内で動きがとれなくなるおそれがあります。踏切に進入する前には、必

ず踏切の先の道路状況を^{はい}確認し、トラックの^{はい}入れる十分な場所がない場合

には、絶対に踏切に進入してはいけません。



◆踏切の通過方法

① 踏切通過中のエンジンの停止(エンスト)を防止するために、踏切内では、変速

せず発進したときの低速ギアのままで通過します。

② 歩行者や自転車、対向車に注意しながら、落輪しないようやや中央寄りを

走行します。

【踏切内で動きがとれなくなったときの措置】

踏切内で動きがとれなくなったときは、すぐに次の措置をとりましょう。

①警報機のある踏切では、警報機の柱などに取り付けてある非常を知らせるボタンを使います。

②非常を知らせるボタンがない場合には、車に備えている発炎筒などを使用して、できるだけ早く列車にわかるように合図をします。

※発炎筒の使い方がわからないと適切な措置がとれなくなるおそれがありますから、発炎筒の正しい使い方を習得しておきましょう。また、車内の発炎筒が備えつけてある場所も確認しておきましょう。

③発炎筒がなかったり使い切ってしまったときは、煙の出やすいものを燃やすなどして列車に合図をします。



非常を知らせるボタンを使う。



非常を知らせるボタンがない場合

は、発炎筒などを使う。

4. 10 こうそくどうろ そうこう 高速道路の走行

◆ くるま てんけん 車の点検

こうそくどうろ つうこう ばあい ねんりょう れいきやくすい ふそく
高速道路を通行する場合は、燃料、冷却水、エンジンオイルの不足により、

ていし
停止することのないよう、とくに次の点検をする必要があります。

- ねんりょう りょう じゅうぶん
・ 燃料の量が十分であるか。
- れいきやくすい りょう きてい はんい
・ 冷却水の量が規定の範囲内にあるか。
- かくじつ し
・ ラジエータキャップが確実に締まっているか。
- りょう てきとう
・ エンジンオイルの量が適当であるか。
- は ぐあい てきとう せんしょう
・ ファンベルトの張り具合が適当であるか、また、損傷がないか。
- くうきあつ てきとう
・ タイヤの空気圧が適当であるか。
- みぞ ふか じゅうぶん
・ タイヤの溝の深さが十分であるか。

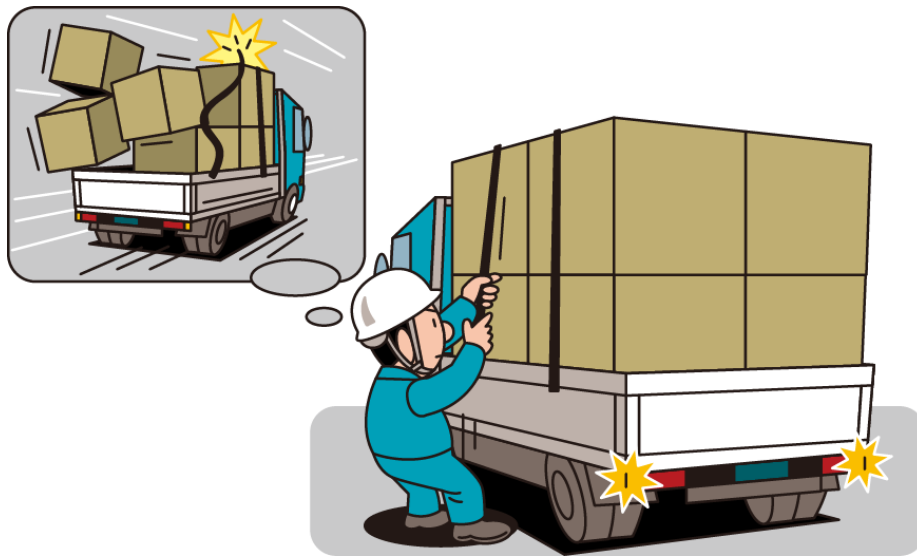


◆積荷の点検

高速走行で荷物を落としてしまうとたいへん危険です。高速道路を通行する

ときは、前もって荷物が落ちたり飛んだりしないように点検し、荷物を積み直す

など必要な措置をとらなければいけません。



◆通行区分の遵守

一番右側の車通行帯（追越車線）は追越しのために空けておき、走行車線の

やや左側を走行します。

・トレーラは、高速自動車国道においては、標識などで車線が指定されている

場合などを除いて、一番左側の車線を走行します。

・トレーラは、自動車専用道路においては、標識などで指定された区間につい

ては、一番左側の車線を走行します。

・路肩や路側帯を走行してはいけません。

4. 1.1 坂道・カーブ・トンネルの走行

◆坂道では上りの車が優先

坂道では、上り坂での発進がむずかしいため、狭い道では、下りの車が、上りの車に道を譲りましょう。ただし、近くに待避所（車と車がすれ違うために一時的に道を空けるためのスペース）があるときは、上りの車でも、その待避所に入って待ちましょう。

◆下り坂はブレーキが効かなくなる「フェード現象」に注意

長い下り坂で、フットブレーキを使い

すぎると、ブレーキライニングが過熱し

て摩擦力が低下し、ブレーキがきかなくなる場合があります。これを「フェード現象」といいます。下り坂でこの現象

が発生すると、速度をコントロールする

ことができず、たいへん危険な状態になります。

長い下り坂を走行するときは、低速ギ

アによるエンジブレーキや排気ブレ

ーキなどを活用し、フットブレーキの



しょう すく
使用は少なくしましょう。

また、ギア^ぬ抜け^{へんそくき}（変速機のギアが意図^{いと}せず^{せんたく}に選択された位置から抜けてしまう^{いちぬ}現象^{げんしょう}）などが起こった場合は、ただちにフットブレーキ^おを用いてトラック^{ばあい}を十分に減速^{もち}または停車^{じゅうぶん}させましょう。そのうえで、もういちどギア^{げんそく}を入れ直^{ていしゃ}す必要^いがあります。^{なお}

◆カーブの手前で十分に減速する

カーブで速度^{そくど}を出し過ぎると、スリッ
プしてカーブ^まを曲がり切れずに道路外^き
に飛び出したり、横転^{どうろそと}する危険^とがありま
す。とくにハンドル^きを切りながらブレー
キをかけると横転^{おうてん}しやすくなりますか
ら、カーブの手前で十分に減速^{てまえ}してお
きます。^{げんそく}



また、ハンドル^きを切り返^{かえ}すS字カーブ^じは横転^{おうてん}しやすくなりますから、ハンドル
操作^{そうさ}などを慎重^{しんちょう}に行^{おこな}う必要^{ひつよう}があります。

◆トンネルでの事故は重大事故につながる

高速道路^{こうそくどうろ}のトンネル内^{ない}で事故^{じこ}が発生^{はっせい}すれば、多くの車^{おお}が巻き込まれる事故^{くるま}に^ま巻き込まれる事故^まに^{じこ}

つながりますから、次のことを守り、慎重な運転を行きましょう。

・高速でトンネルに入ると視力が急激に低下します。また、トンネルの手前で

前車が減速することがありますから、あらかじめ手前で速度を落としておく

とともに、車間距離も十分にとっておきます。

・トンネル内で渋滞が発生していることがあります。トンネルに入る前に

情報板やカーラジオなどで交通状況の把握に努めるとともに、トンネルに

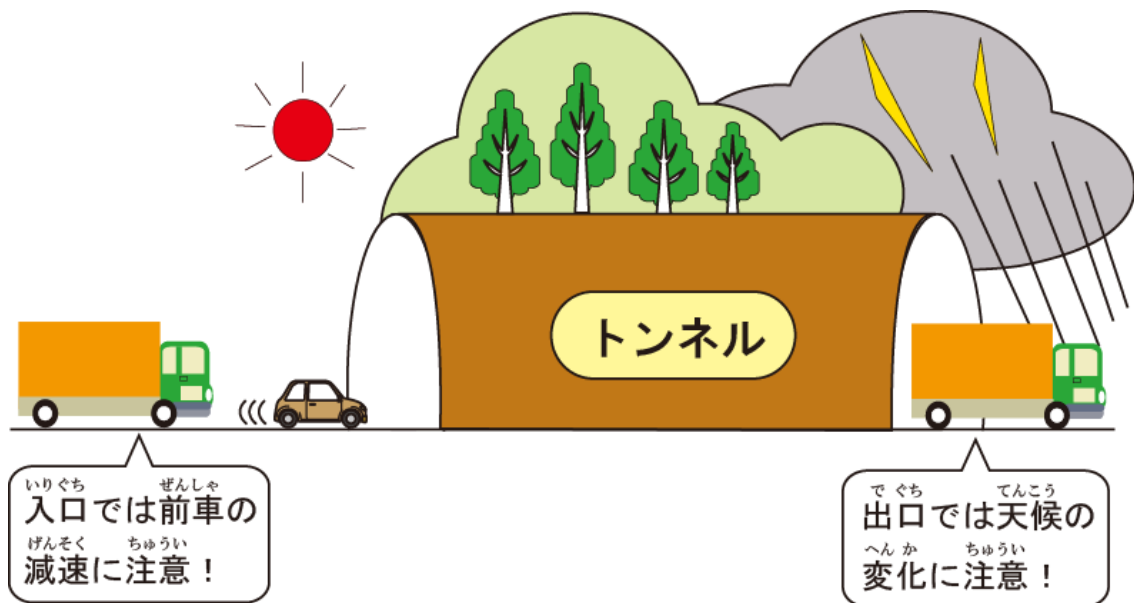
進入するときは前方の状況によく注意します。

・信号機のあるトンネルでは、必ず信号に従います。

・照明設備のあるトンネルでもヘッドライトを点灯します。

・トンネルの入口と出口では天候が変わっていることがあります。出口に接近し

たときは天候や道路状況によく注意しましょう。



4. 12 信号の遵守

◆黄信号は原則停止

黄信号の意味は、停止位置に近づいて

いるために急停止になって後続車に

追突されるおそれがある場合などを除

いて、交差点の手前で停止するというこ
とです。

信号が黄色に変わっても、前車は交差点に進入するだろうと考えて、自分も

交差点を通過しようとする、停止した前車に追突することがあります。信号が

黄色に変わったら、早めに減速して交差点の手前で停止しましょう。



◆赤の点滅信号は一時停止

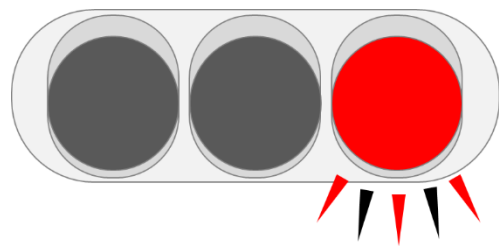
赤の点滅信号の場合、歩行者は他の

交通に注意して進行することができます

が、車は停止位置で一時停止し、安全

を確認した後でなければ進行できません。
ん。

黄の点滅信号は、歩行者も車も他の交通に注意して進行することができます。



◆^{うせつやじるししんごう}右折矢印信号

^{たいめん}対面する^{しんごう}信号が^{あか}赤でも、^{した}その下に^{あおいろ}青色

^{とうか}の^{うせつやじるししんごう}灯火の^{ひょうじ}右折矢印信号が表示されたとき

は、^{うせつ}右折や^{てんかい}転回をすることができます。

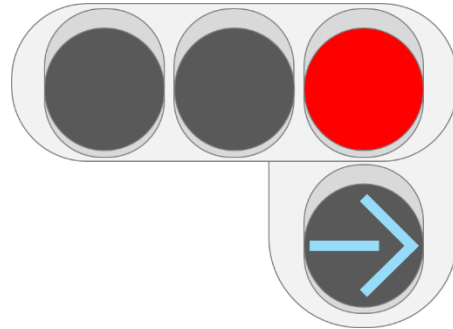
^{うせつやじるししんごう}右折矢印信号が表示されて^{うせつ}右折していく

ときは、^{こうさてん}交差点に^{しんにゆう}進入してくる^{たいこうしゃ}対向車が

いないかどうかを^{かくにん}確認しましょう。

※^{てんかいきんし}転回禁止の^{ひょうじ}標識や^{ひょうじ}標示のある^{こうさてん}交差点では、^{てんかい}転回をすることはできませんから、

^{ひょうじ}標識や^{ひょうじ}標示に^{ちゅうい}注意する^{ひつよう}必要があります。



4. 1.3 道路標識・道路標示の遵守

◆道路標識と道路標示

道路標識とは、交通規制などを示す標示板のことです。とくにトラックとか

かわりの深い主な標識は、次のページに示してあります。

道路標示とは、ペイントや道路鋸などで路面に描かれた線や記号、文字など

をいい、規制標示と指示標示があります。

◆道路標識や道路標示は運転にとって重要な情報源

一般道路における自動車の法定最高速度は時速60キロですが、速度規制標識

や標示によって、時速40キロや30キロに制限されている道路はたくさんありま

す。これは、時速40キロや30キロで走行しなければ危険であるということを伝えて

また、下の図は「横断歩道や自転車横断帯あり」の道路標示ですが、これによ

って、この先に横断歩道や自転車横断帯等があることが前もって把握でき、速度

を落とすなどの安全な運転ができ

ます。

このように道路標識や道路標示は、

危険を知らせてくれる重要な情報源

です。



◆トラックと関わりの深い主な標識

おおがたかもつじどうしゃとうつこうど
【大型貨物自動車等通行止め】



おおがたかもつじどうしゃ とくていちゆうがたかもつじどうしゃ おおがたとくしゅじどうしゃ
大型貨物自動車や特定中型貨物自動車、大型特殊自動車は

つうこう
通行できない。

とくてい さいだいせきさいりょういじょう かもつじどうしゃとうつこうど
【特定の最大積載量以上の貨物自動車等通行止め】



ほじょひょうしき しめ さいだいせきさいりょういじょう かもつじどうしゃ
補助標識に示されている最大積載量以上の貨物自動車と

おおがたとくしゅじどうしゃ つうこう
大型特殊自動車は通行できない。

じゅうりょうせいげん
【重量制限】



くるまそうじゅうりょう ひょうじばん しめ じゅうりょう こ くるま つうこう
車総重量が標示板に示されている重量を超える車は通行
できない。

たか せいげん
【高さ制限】



ちじょう たか ひょうじばん しめ たか こ くるま
地上からの高さが標示板に示されている高さを超える車は
つうこう
通行できない。

とくてい しゆるい くるま つうこうくぶん
【特定の種類の車の通行区分】



かたがわ しゃせんいじょう ばあい おおがたかもつじどうしゃなどつうこうくぶん しめ
片側3車線以上の場合の大型貨物自動車等通行区分を示す。

と つ くるま つうこうど
【タイヤチェーンを取り付けていない車は通行止め】



と つ くるま つうこう しめ
タイヤチェーンを取り付けていない車は通行できないことを示す。

ふゆよう ばあい ひつよう
※冬用タイヤの場合でも、タイヤチェーンが必要。

いちじていし
【一時停止】



ひょうしき こうさてん あんぜん おも かなら いちじ
この標識のある交差点では、安全であると思っても、必ず一時

ていし
停止しなければならない。

4. 14 駐車・停車

◆ 「駐車」と「停車」のちがい

くるま と じょうたい あらわ ことば ちゅうしゃ ていしゃ
車が止まっている状態を表す言葉として、「駐車」と「停車」があります。

ちゅうしゃ くるま あいだていし うんてんしゃ くるま はな
駐車とは、車がしばらくの間停止することや、運転者が車から離れていて

すぐに運転できない状態で停止することをいいます。

ていしゃ みじか じかん ていし
停車とは、短い時間の停止をいいます。

ひと の お ふんいない にもつ つみおろ ていし ちゅうしゃ
人の乗り降りや、5分以内の荷物の積卸しのための停止は、駐車ではなく

停車になります。

◆ 駐停車の禁止場所

ちゅうていしゃ きんしばしよ かくにん
駐停車するときには、まず駐車や停車の禁止場所でないかどうかを確認し

なければいけません。駐車が禁止されていない道路でも、駐車する車の右側

に 3.5 メートル以上の余地がない場所での駐車はできません。標識によって

駐車余地が指定されている場合は、その余地がとれない場所での駐車はできません。

ただし、荷物の積卸しを行う場合で、運転者が車を離れないときや、離れて

もすぐに運転できる場合には駐車することができます。

ちゆうていしゃきんしばしよ
【駐停車禁止場所】

- ①「駐停車禁止」の標識や標示のある場所
- ②軌道敷内
- ③坂の頂上付近やこう配の急な坂
- ④トンネル
- ⑤交差点とその端から5メートル以内の場所
- ⑥道路の曲がり角から5メートル以内の場所
- ⑦横断歩道、自転車横断帯とその端から前後に5メートル以内の場所
- ⑧踏切とその端から前後10メートル以内の場所
- ⑨安全地帯の左側とその前後10メートル以内の場所
- ⑩バス、路面電車の停留所の標示板(標示柱)から10メートル以内の場所(運行時間中に限ります。)

ちゆうしゃきんしばしよ
【駐車禁止場所】

- ①標識や標示によって駐車が禁止されている場所
- ②火災報知機から1メートル以内の場所
- ③駐車場、車庫などの自動車用の出入口から3メートル以内の場所
- ④道路工事の区域の端から5メートル以内の場所
- ⑤消防用機械器具の置場、消防用防火水そう、これらの道路に接する出入口か

ら5メートル以内の場所

⑥消火せん、指定消防水利の標識が設けられている位置や消防用防火水そう

の取り入れ口から5メートル以内の場所

◆高速道路での駐停車

高速道路では、危険防止のためや故障など場合を除いて、駐停車が禁止され

ています。高速バスの停留所も、高速バス以外の車は、バスの運行時間外であ

っても駐停車はできません。

◆駐車時には「輪止め」をする

路面が平らなように見えても、実際には傾いている駐車場所が少なくあり

ません。駐車時は、駐車ブレーキを確実にかけるとともに、必ず「輪止め」

をする習慣をつけて、トラックが勝手に動き出すのを防ぎましょう。



◆ 駐 車 ・ 停 車 の ルー ル

歩道や路側帯（歩道のない道路において、歩行者が安全に通行するためのスペースを示す白い線）の有無、路側帯の種類などにより、駐停車のルールが定められています。

・ 人の乗り降りや荷物の積卸しのために停車するとき、できるだけ道路の

左側に沿い、他の交通の妨げにならないようにします。

・ 歩道や路側帯のない道路に駐車ときは、道路の左側に沿い、他の交通の

妨げにならないようにします。

※ 他 の 車 が 通 行 で き な い よ う な 駐 車 を す る と 、 交 通 の 妨 げ と な り ま す か ら

注 意 し ま し ょ う 。

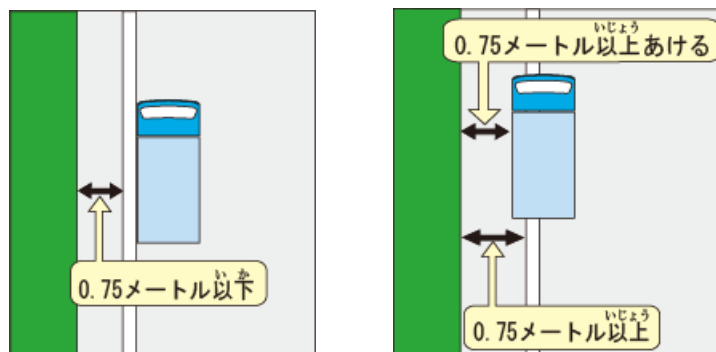
・ 歩道のある道路では車道の左側に沿います。

・ 路側帯のある道路では、路側帯の幅が0.75メートル以下の場合には路側帯に入

ることはできませんから、車道の左端に沿います。路側帯の幅が0.75メー

トルを超える場合には路側帯のなかに入って駐車できますが、左側に0.75メ

ートル以上の余地をあける必要があります。

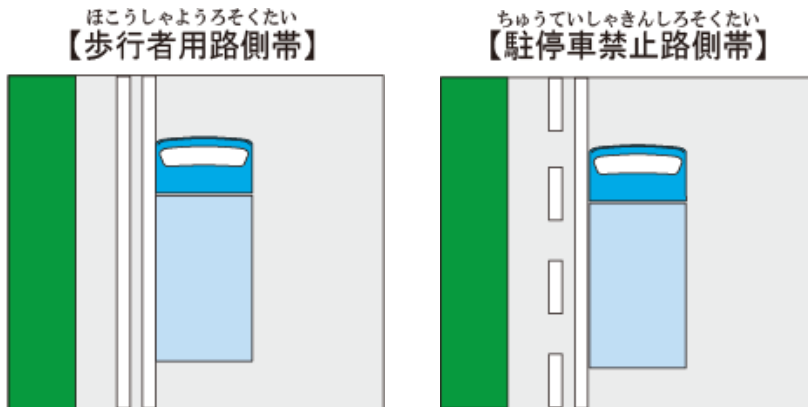


◆ 駐停車できない路側帯

路側帯の幅が 0.75 メートルを超える場合でも、白の 2 本の実線の標示

(歩行者用路側帯) や白の実線と破線の標示 (駐停車禁止路側帯) のある場所

では、路側帯に入ることはできません。



4. 15 夜間の運転

夜間の運転中は、車の外が見えにくくなるおそれがあるため、室内灯 (車

の中を明るくするためのライト) をつけないようにしましょう。



5 運転マナーの基本

5. 1 他の車のお手本となるような安全でマナーの良い運転を心がける

事業用トラックを運転している運転者のみなさんは、他の車のお手本となるような安全でマナーの良い運転を心がけなければいけません。

一般の車からみれば、車体の大きいトラックが近くを走っているだけで怖く感じますから、「幅寄せ」（並んで走行している車に接近すること）や「あおり運転」（他の車の通行を妨害する危険な運転）などは絶対してはいけません。

5. 2 トラックは走る「広告塔」

トラックには、会社やお客様の名前、トレードマークや商品名が大きく書かれています。そのため、トラックは次の3つのイメージを背負って走っています。

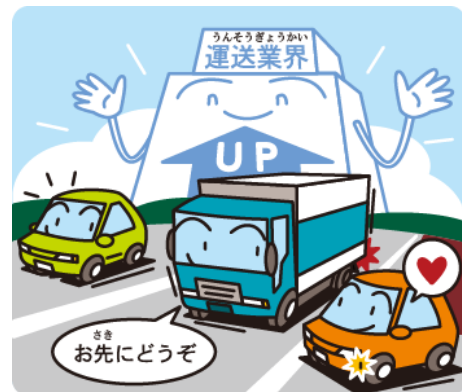
- ・会社のイメージ
- ・お客様のイメージ
- ・トラック運送業界のイメージ

まさに、トラックは「走る広告塔」です。

多くの人々が、こうしたトラックを見ることにより、トラックは宣伝効果の

役割をはたしています。それは、他車や歩行者への気づかい、不安感を与えない

という義務と責任を負っているということでもあります。

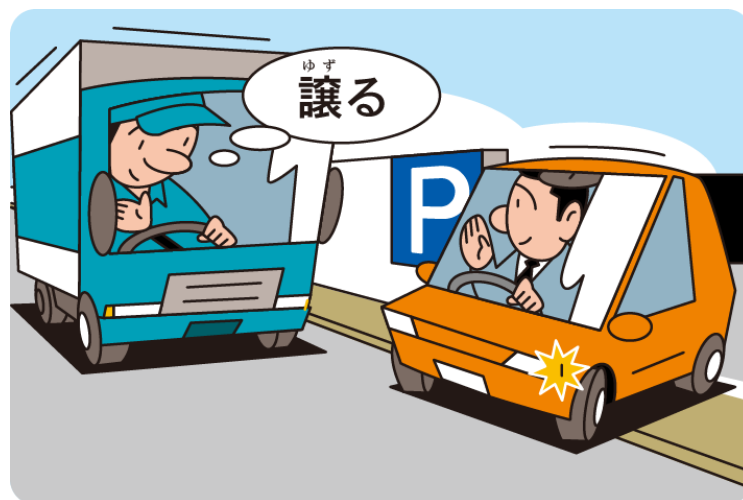


トラック運転者は、いつも他の車の運転者のお手本にならなくてはなりません。それだけの誇りを持って、運転マナーを身につけ、実行していくことが大切です。

5. 3 運転マナーの基本は「思いやり」と「譲りあい」

道路は多くの人が行き交う公共の場所です。公共の場所を安全で円滑に利用するための最小限の決まりが「交通ルール」ですが、交通ルールだけでは解決できないケースもあります。

これを解決するのが運転マナーであり、「思いやり」や「譲りあい」です。道路を仕事の場所としているトラック運転者は、「道路を使わせてもらっている」という気持ちを持ち、いつも「相手に譲る」という姿勢で運転しましょう。



5. 4 あいて おも うんてん 相手を思いやる運転を

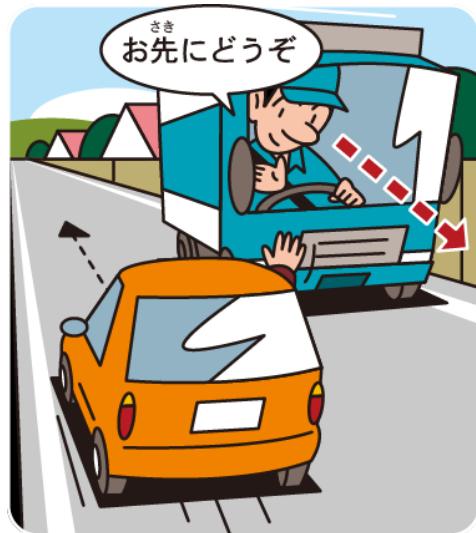
トラックは他車よりも大きく、高い運転席から他の車や歩行者を見下ろすかたちになるので、トラック運転者は他の人よりも自分のほうが強いという意識を持ちやすくなります。

また、自分はそんな運転をしているつもりはなくても、他の車からは、おどしたり、嫌がらせをしているととられることもあります。

「強い者は弱い者を助ける」、この原則に立ち、トラック運転者は強いからこそ相手の立場を思いやる運転が求められます。

5. 5 せま どうろ ちが あいて しんろ ゆず 狭い道路ですれ違うときは相手に進路を譲る

トラックは車幅が広いので、狭い道路で対向車が接近しているときに、そのまま強引に進行すると対向車と接触するおそれがあります。このようなときは相手が止まるだろうとは考えず、自分のほうが停止して相手に進路を譲るようにしましょう。



ひだり よ ていし ほこうしゃ じてんしゃ どうろわき かんばん こうさくぶつ
左に寄って停止するときには、歩行者や自転車、道路脇の看板や工作物などに接触しないよう十分注意しましょう。

5. 6 ^{くるま そと もの な す} 車の外へ物を投げ捨てない

トラックの窓から紙くずやペットボトル、^{あきかん} 缶などを^{な す}投げ捨てるトラック

^{うんでんしゃ} 運転者がいます。こうした「^すポイ捨て」はたいへんマナーの悪い行為であり、^{ほうれい} 法令

^{きんし} でも禁止されています。

また、^{ちゆうしゃ ていしゃちゆう} 駐車や停車中の「^すポイ捨て」も許されるものではありません。^{そうこうじ} 走行時

^{ちゆうていしゃじ} や駐停車時の「^すポイ捨て」は^{ぜったい} 絶対にしてはいけません。



6 エコドライブの^{じっせん}実践

◆エコドライブの^{こうか}4つの効果

エコドライブとは、^{ねんりょうしょうひりょう}燃料消費量や^{にさんかたんそ}CO₂ (二酸化炭素)の^{はいしゅつりょう}排出量を減らし、

^{ちきゅうおんだんか}地球温暖化の^{ぼうし}防止につながる^{うんでんぎじゅつ}運転技術や^{こころ}心がけをいいます。

エコドライブは、^{つぎ}次の^{こうか}4つの効果をもたらします。

① ^{はいしゅつ}CO₂や^{よくせい}排出ガスの抑制によって、^{かんきょうほぜん}環境保全に^{きよ}寄与する。

② ^{うんでん}ゆとりのある^{こうつうじこ}運転で^{げんしょう}交通事故が^{げんしょう}減少する。

③ ^{ねんりょうひ}燃料費や^{けいひ}タイヤなどの^{すく}経費を少なくできる。

④ ^{そんもう}エンジンや^{おさ}ブレーキなどの^{おさ}損耗が抑えられ、

^{しゅうぜんひ}修繕費を少なくできる。



つまり、「^{かんきょう}環境」「^{あんぜん}安全」「^{けいえい}経営」のいずれにも^{おお}大きな^{こうか}効果があるということです。

◆エコドライブの8つのポイント

「エコドライブ」のポイントは、^{つぎ}次の^{こうもく}8項目です。

① ^{はっしん}おだやかな^{かそく}発進と加速

② ^{はや}早めのシフトアップ

③ ^{ていそくそうこう}定速走行の^{れいこう}励行

④ ^{かつよう}エンジンブレーキの活用

⑤ ^{けいざいそくど}経済速度の^{じゆんしゆ}遵守

⑥ ^よ予知^{ちうんでん}運転による^{ていし}停止・^{はっしん}発進

⑦ ^{むだ}無駄な^{から}空ぶかしの^{よくせい}抑制

⑧ ^{ひつようさいしょうげん}必要最小限のアイドリング

① おだやかな発進と加速

エコドライブの基本は、必要以上にエンジンの回転数を上げないことです。

トラックはディーゼル車であり、重い荷物を積んでも、低回転域で円滑な発進

や加速をすることができます。できるだけ低回転域を使って、ゆっくり発進・

加速しましょう。

② 早めのシフトアップ

低速ギアのままスピードを上げていくと、エンジンの回転数が高くなり、燃費

も悪くなります。

もし、大型車が5速でなく4速で、中・小型車が4速でなく3速というよう

に、1段低いギアで走行すると、燃費はそれぞれ20~40%も悪くなります。

そのため、シフトアップを早めに行い、できるだけ高速段のギアを使用して

走行しましょう。



③ 定速走行の励行

アクセルとブレーキをひんぱんに踏みかえるような波状運転（加減速運転）は燃費が悪くなります。たとえば、定速走行と時速10キロ前後の波状運転（加減速運転）の違いで、燃費に約10%もの差が出ます。できるだけ速度を一定に保つ定速運転を心がけましょう。

そのためには、先をよく見通して加速・減速を繰り返さないですむように、安全な車間距離を保つことが大切です。

④ エンジンブレーキの活用

ディーゼル車は、走行中にアクセルペダルを離しエンジンブレーキの状態にすると、エンジンに燃料がいなくなるので、燃料は消費されず、車は惰力だけで走行することになります。

このエンジンブレーキの状態での走行を取り入れて走行することが、エコドライブにつながります。

下り坂や信号の手前では、早めにエンジンブレーキを使い、フットブレーキはできるだけ少なくします。

クラッチを切ったり、ギアをニュートラルにして走行すると、アイドリング状態となるうえ、エンジンブレーキもきかない状態になります。ギアをニュートラルにしたり、クラッチを踏み込むのは、停止する直前まで待つようにします。

⑤ 経済速度の遵守

経済速度とは、円滑な交通の流れを乱すことなく、できるだけ低いエンジン

回転数で走ることのできる速度をいいます。

たとえば、周囲の交通状況などから時速50キロが経済速度である場合、時速

60キロに速度を上げると燃料の消費量は10%程度多くなります。

必要のない追越しはせず、速度を出し過ぎないようにしましょう。

⑥ 予知運転による停止・発進

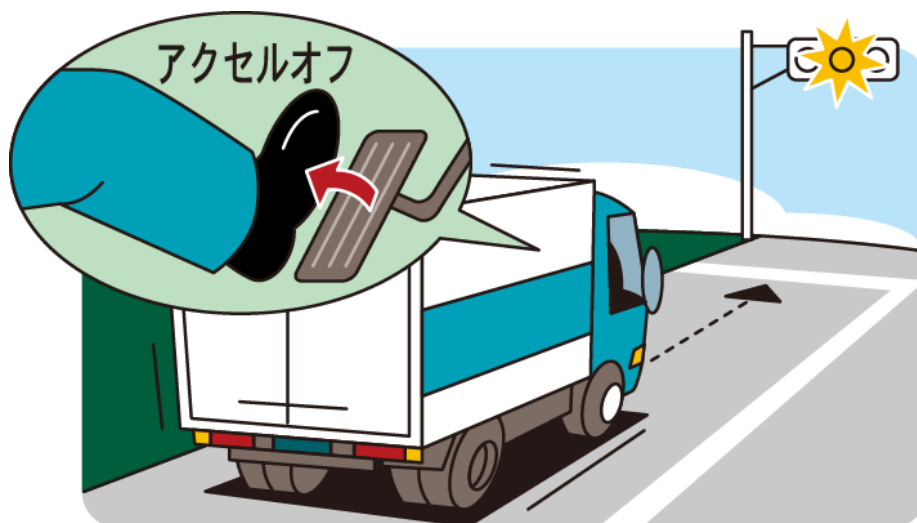
車は一度停止すると、再び発進するとき、上り坂を走行するのと同じくらい

多くの燃料を消費します。

そのため停止・発進を繰り返さないことがエコドライブにつながります。

停止・発進を繰り返さないためには、信号や交通状況の変化など先を読んだ

予知運転をしましょう。



⑦ 不必要な空ぶかしの抑制

空ぶかしとは、エンジンをかけ、ギアをニュートラルに入れたまま、アクセルを踏むことをいいます。トラックは1回空ぶかしをすると、

* 大型車 : 10~12cc

* 中型車 : 5~7cc

* 小型車 : 3~5cc

の燃料を無駄づかいします。

たとえば1リットルの燃料で3キロ走行できる大型トラックが1回の空ぶかしをすると、30~36メートル走行できる燃料を無駄に使ってしまうことになります。

空ぶかしは運転者のクセといわれ、意識しないままペダルを踏んでしまうことがあります。ギアをニュートラルにしたときは、意識して空ぶかしをしないようにしましょう。

⑧ 必要最小限のアイドリング

必要のないアイドリングは燃料を無駄にするばかりではなく、騒音などによる迷惑行為にもなります。荷物の積卸し、荷待ち、休憩、長い踏切待ちなどでしばらく停止するときは、エンジンを切ってアイドリングをストップさせましょう。

また、車から離れるとき、エンジンを止めることを忘れないように、車のキーを腰ヒモに結びつけた「キー抜きロープ」を使う方法もあります。

7 適切な運行経路

7. 1 安全性に配慮した選択

トラックの運行ルートを決めるのは運行管理者の仕事です。運行ルートは、

到着時間、経済運転、気象条件、地理的条件（山間部での上り坂、下り坂、

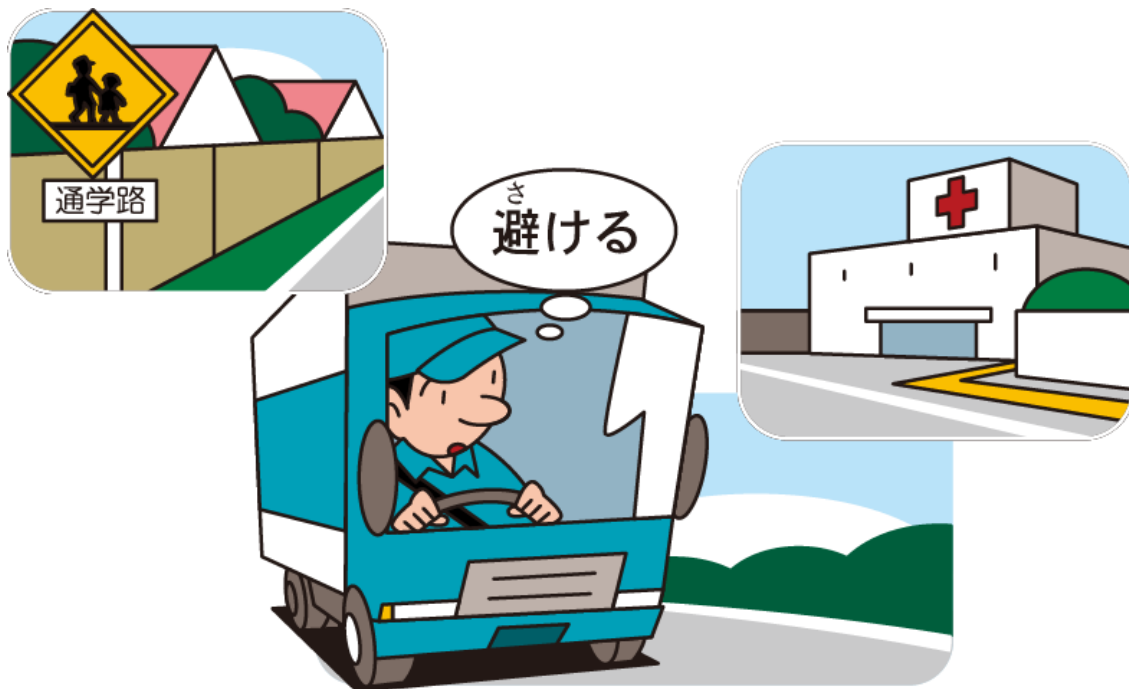
住宅街の狭い道など）などを考慮して決められていますので、運転者は決めら

れた運行経路に従って走行しなければいけません。自分の判断で運行経路を

変更してはいけません。

交通事故の危険性が高い場所を知っておくことも重要です。各都道府県警の

「交通事故発生マップ」や「事故危険箇所検索マップ」などを活用しましょう。



7. 2 経路情報の事前把握

運行経路の道路事情や交通状況、気象状況はいつも変化しますから、事前

にできるだけ情報を集めておくことが大切です。

また、運行経路におけるヒヤリ・ハット(走行中に危険な場面に会い、ヒヤリとしたり、ハットすること)の多い場所や事故の多く起こっている場所をしっかりと知っておきましょう。

◆大雨や大雪などの異常気象時は運行経路に注意する

大雨、大雪、暴風雨、暴風雪、濃霧などの異常気象時は危険な状況が起こり

やすいので、運行経路をチェックするなど、安全を確保するために必要な対策をしましょう。

とくに大雨の場合は、冠水(路面が水で覆われている状態)しやすい道路や、

洪水のおそれのある川沿いの道路を避けます。台風による強風が予想される

場合は、突風の吹きやすい橋の通行を避けます。大雪の場合は、チェーン規制の

有無など、気象状況に応じて運行経路を検討することが大切です。

また、雪道で運転するとき

は、できるだけ先の車が通った

タイヤの跡を選んで走るように
しましょう。



だい しょう
第2章

うんこうぎょうむ
運行業務

1 トラック運転者の仕事の流れとルール

ここでは、一般的なトラック運転者の仕事の流れを説明します。

それぞれの会社がルールを決めている場合は、そのルールに従ってください。

①出勤

決められた時間に間に合うよう余裕を持つ

て出勤し、元気にあいさつしましょう。

②準備

仕事用の服に着替えます。身だしなみは、

お客様の印象にも影響しますので、鏡な

どを使って確認します。



③日常点検(運転を始める前におこなう車の

点検)の実施

トラックのキー(鍵)や日常点検表を、運行管理者(車の運行を管理する人)

などから受け取り、会社からの連絡事項がないかを確認します。

車庫へ行って、乗る予定のトラックを確認したら、日常点検表に従って、

車両を点検して点検結果を書きます。

④日常点検表を整備管理者に渡す

点検結果を書いた日常点検表を、整備管理者(車の整備や点検を管理する

ひと わた かくにん もんたい ばあい せいびかんりしゃ しじ したが
人)に渡し、確認してもらいます。問題がある場合は、整備管理者の指示に従い
ます。



ぎょうむまえてん こ うんてん はじ まえ てん こ
⑤業務前点呼(運転を始める前の点呼)

せいびかんりしゃ かくにん にちじょうてんけんおもて うんこうかんりしゃ わた かくにんじこう ほうこく
整備管理者が確認した日常点検表を、運行管理者に渡し、確認事項を報告し
ます。忘れずに、アルコール検知器で酒気帯びの有無を確認します。

ご うんこうかんりしゃ てんこ う もんたい うんこうかんりしゃ しじ
その後、運行管理者の点呼を受けます。問題がなければ、運行管理者の指示に
したが しゅっぱつ もんたい ばあい くるま の
従って出発します。問題がある場合は、車に乗ることはできません。

うんこう
⑥運行

うんこうちゆう けんこうじょうたい いじょう お うんこうかんりしゃ
運行中に、トラックや健康状態などに異常が起きたときは、運行管理者に
れんらく しじ う
連絡して、指示を受けます。

いじょう お
異常が起きたときは
うんこう かんりしゃ ほうこく
運行管理者に報告



ぎょうむとちゆう てんこ ちゆうかんでんこ
※業務途中の点呼（中間点呼）

ばく にちいじょう ちょうきよりうんこう ばあい とちゆう えいぎょうじょ れんらく うんこうかんりしゃ
2泊3日以上の場合、途中で営業所に連絡して、運行管理者

ほじょしゃ うんこうかんりしゃ しごと ほじょ ひと てんこ う
または補助者（運行管理者の仕事を補助する人）による点呼を受けます。

ぎょうむ ご てんこ うんでん お あと てんこ
⑦業務後点呼（運転を終えた後の点呼）

うんこう お えいぎょうじょ かえ ぎょうむきろく つく
運行が終わり、営業所に帰ってきたら、業務記録を作ります。

ぎょうむきろく うんこうかんりしゃ わた かくにん ほうこく うんこうかんりしゃ かくにん ちゆうい
業務記録を運行管理者に渡し、確認・報告します。運行管理者から、確認・注意・

しどう う つぎ ひ うんこう しじ う
指導を受けて、次の日の運行について指示を受けます。

かた
⑧片づけ

の もんだい せいびかんりしゃ ほうこく もんだい
乗ってきたトラックに問題があれば、整備管理者に報告します。問題がなけれ

ば、トラックの掃除や手入れをおこない、トラックのキーを返します。

きたく
⑨帰宅

たいきん てつづ きたく
退勤の手続きをおこない、帰宅します。

2 ^{うんでんしゃ} ^{まも} 運転者が守ること

2. 1 ^{うんでんしゃ} ^{せきにん} トラック運転者としての責任

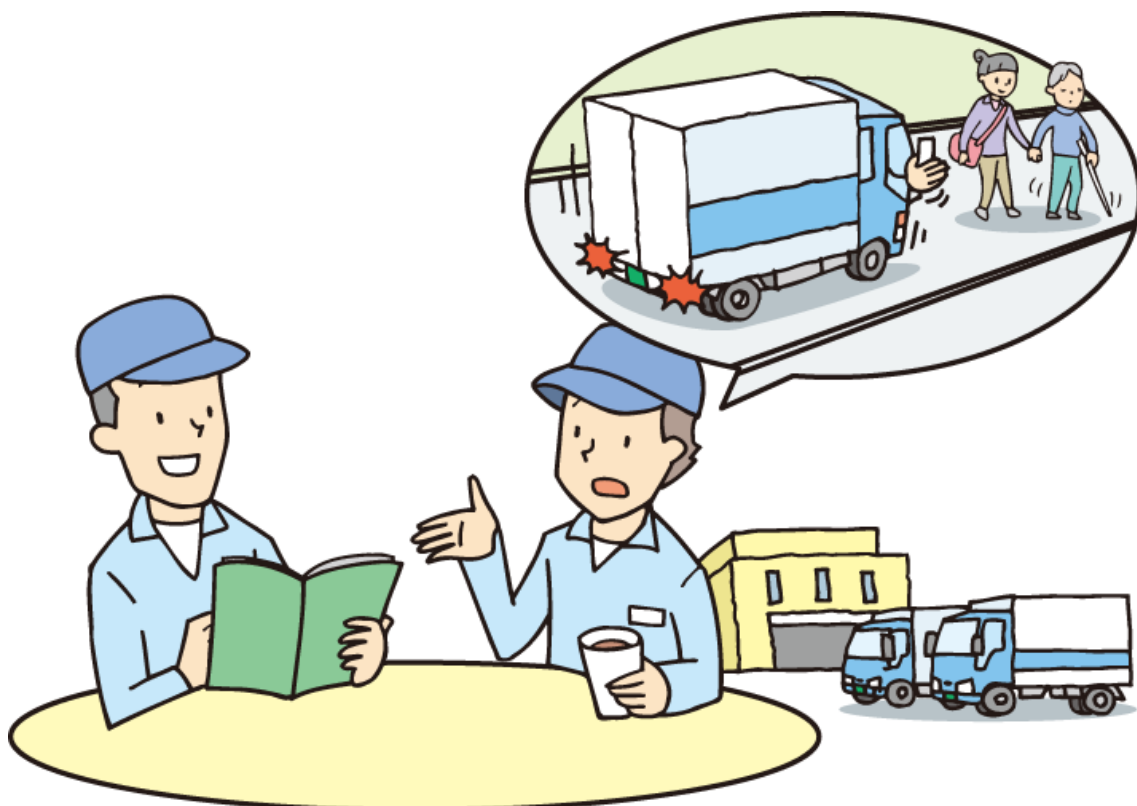
^{うんでんしゃ} ^{うんそう} ^{うんでんぎじゆつ} ^{こうつうあんぜん} ^{たい}
トラック運転者は、運送のプロです。すぐれた運転技術と、交通安全に対する

^{たか} ^{いしき} ^も ^{たいせつ}
高い意識を持っていることが大切です。

^{どうろ} ^{ほこうしゃ} ^{じてんしゃ} ^た ^{くるま} ^{いっしょ} ^{はし}
道路では、歩行者や自転車、他の車と一緒に走ることになります。トラック

^{うんでんしゃ} ^{ほこうしゃ} ^{じてんしゃ} ^た ^{しゃりょう} ^{あんぜん} ^{まも} ^{うんでん}
運転者は、プロとして、歩行者や自転車、他の車両の安全を守りながら運転し

^{うんでんしゃ} ^{せきにん} ^し
なければいけません。トラック運転者にはこのような責任があることを知って
おいてください。



2. 2 ^{うんでんしゃ まも} 運転者が守らなければいけない項目 ^{こうもく}

トラック運転者は、次の13項目を守らなければいけません。

① ^{しゅき お} 酒気を帯びて (^{さけ の} お酒を飲んでいるか、または ^{ぜんじつ の} 前日に飲んだ ^{さけ のこ} お酒が残っていること) ^{うんでん} 運転しないこと。

② ^{かせきさい にもつ つ す} 過積載 (荷物を積み過ぎていること) ^{うんでん} トラックを運転しないこと。

③ ^{ただ ほうほう にもつ つ} 正しい方法で荷物を積むこと。

④ ^{ふみきりない} 踏切内で ^{うご} トラックを動かさなくなったときは、^{ひつよう たいおう} すぐに必要な対応をすること。

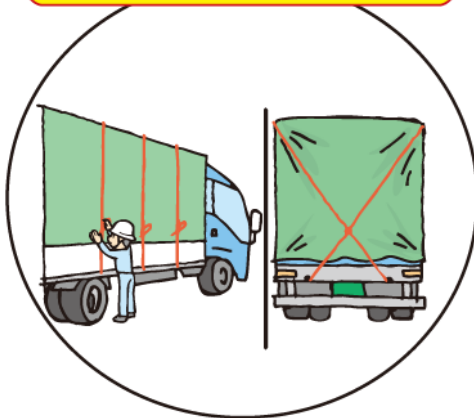
^{しゅき お うんでん}
酒気を帯びて運転しない



^{かせきさい うんでん}
過積載をして運転しない



^{ただ ほうほう にもつ つ}
正しい方法で荷物を積む



^{ひつよう たいおう}
すぐに必要な対応をする



⑤ ^{さけ えいきょう しっぺい びょうき ひろう つか} お酒の影響や疾病(病気)、疲労(疲れ)、

^{しゅき お} 酒気帯び	^{ひろう} 疲労
^{しっぺい} 疾病	^{すいみん ぶそく} 睡眠不足

^{すいみんぶそく ねぶそく} 睡眠不足(寝不足)などのため、^{あんぜん} 安全に

^{うんでん} 運転できないときは、^{かいしゃ し} 会社に知らせること。



⑥ ^{にちじょうてんけん じっし かくにん} 日常点検を実施し、確認すること。

⑦ ^{ぎょうむまえてんこ ぎょうむとちゆうてんこ ちゆうかんでんこ ぎょうむごてんこ う き ほうこく} 業務前点呼や業務途中点呼(中間点呼)、業務後点呼を受け、決められた報告をすること。



ぎょうむまえてんこ
業務前点呼

- ^{しゅきお う む} 酒気帯びの有無
- ^{けんこうじょうたい} 健康状態
- ^{にちじょうてんけん けつか} 日常点検の結果
- ^{た ひつようじこう} その他必要事項



ちゆうかんでんこ
中間点呼

- ^{しゅきお う む} 酒気帯びの有無
- ^{けんこうじょうたい} 健康状態
- ^{じぎょうようじどうしゃ じょうたい} 事業用自動車の状態
- ^{どうろ およ うんこう じょうきよう} 道路及び運行の状況
- ^{た ひつようじこう} その他必要事項



ぎょうむごてんこ
業務後点呼

- ^{じぎょうようじどうしゃ じょうたい} 事業用自動車の状態
- ^{どうろ およ うんこう じょうきよう} 道路及び運行の状況
- ^{こうたいうんでんしゃ つうこく} 交替運転者への通告
- ^{しゅきお う む} 酒気帯びの有無
- ^{た ひつようじこう} その他必要事項

⑧ ^{うんでんちゆう こしょう はっけん じ こ お うんでん} 運転中に故障を発見したり、事故が起きるおそれがあるときは、すぐに運転

^{ちゆうし かいしゃ ほうこく} を中止し、会社に報告すること。

⑨運転を終えて、他の運転者と交替するときは、その運転者に対して、運転して

いた車や道路、運行の状況について伝えること。

⑩他の運転者と交替して運転するときは、その運転者から報告を受け、運転する

車のブレーキ、ハンドルなどについて点検すること。

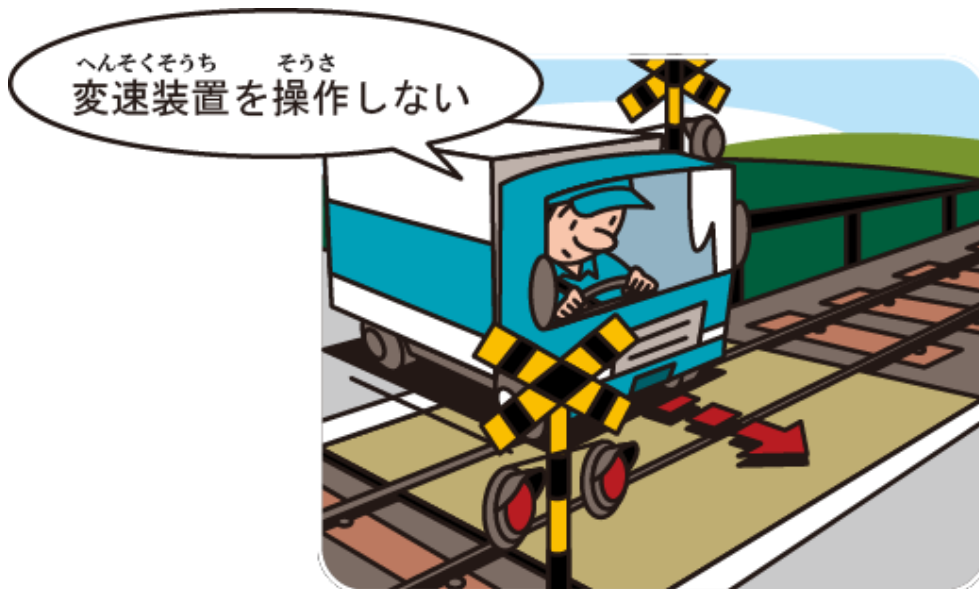
⑪業務の記録を作成すること（運行記録計の記録用紙を使う場合は、その記録

用紙に必要事項を書くこと）。

⑫会社が作成する「運行指示書」を携行し、会社から変更の指示があった場合は、

変更内容を書くこと。

⑬踏切を通過するときは、変速装置（ギア）を操作しないこと。



3 日常点検の方法と内容

車体の大きいトラックは、故障により交通事故などが起きると、社会に大きな

影響をおよぼすことがあります。そのため、日常点検の実施が義務づけられて

います。日常点検をしっかりとこなうことで、故障を防ぐことができます。

日常点検を安全で円滑に実施するために、次の点に注意しましょう。

①平たんな場所でおこないます。

②タイヤに輪止めをします。

③パーキング・ブレーキを確実に効かせ、ギアをニュートラルに入れます。

④エンジンを止め、スターターキーを必ず抜き取ります。

⑤走行を終えてすぐの点検はやけどをするおそれがあるので、エンジンなどが

冷えた状態でおこないます。

⑥キャブを引き上げるときは操作手順に従っておこないます。

⑦吸気ダクトには物を落とさないようにします。

⑧エンジンの上に乗るときは、パイプ類、エア・クリーナなどに足をかけないよう
にします。

⑨点検が終わったら、エンジン・ルーム内に布など燃えやすい物や工具などを置

き忘れていないか点検します。

⑩最後に全体を見わたして、オイル漏れや液漏れ、水漏れがないかを点検します。

4 点呼を受ける

運転者は、運行管理者などがおこなう

業務前点呼、業務途中点呼、業務後点呼

を受けて、決められた報告をしなければ
いけません。

点呼は決められた場所で受けます。

点呼を受けることは、運転者にとって欠

かすことのできない重要な仕事です。

業務前点呼



中間点呼



ありません



業務後点呼



4. 1 業務前点呼を受けるときの心構え

日常点検をおこなった後、整備管理者に車を動かしてよいかどうかを決め

てもらってから、運行管理者から対面で点呼を受けます。

業務前点呼は、運転者や車が安全に運行できるか確認したり、安全な運行の

ための注意点を伝えるための場です。形だけの点呼ではなく、役に立つ点呼を

受けましょう。遠い場所で宿泊している場合は、電話などを使った点呼を受けなければいけません。

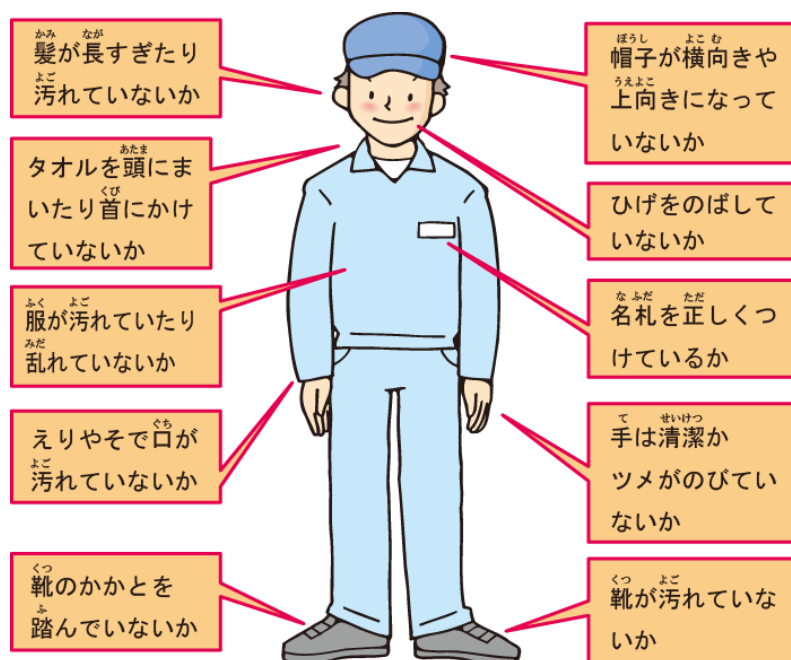
点呼を受けるにあたっては、次のことを心がけましょう。

①身だしなみを整えておくこと。

②点呼の目的をよく考えて点呼を受けること。

③指示や注意の要点は復唱(繰り返して言うこと)して、しっかり理解すること

(わからないことは、その場で確認すること)。



4. 2 業務前点呼を円滑に受けるための要点

①個別点呼(ひとりずつへの点呼)か、集合点呼(数人の運転者が集まっておこなう点呼)かを前もって確認しておくこと。

②点呼を受ける時間に遅れないようにすること。

③安全運行に関してお互いに確認する項目を整理しておくこと。

④安全運行に関する指示を受けたら、要点を復唱してはっきりと覚えておくこと。

4. 3 業務前点呼で報告する主な項目

①運転者の名前

②運転者の酒気帯びの有無、疾病、疲労、睡眠不足の状況

③運転する車の登録番号または識別できる記号

④日常点検の状況

⑤その他必要な事項

とくに、「アルコール検知器による酒気帯びの確認」、「疾病、疲れ、睡眠不足

その他の理由により安全な運転ができないおそれのないかどうかを伝える」

「日常点検の実施またはその確認をおこなう」ことは重要です。

5 運行管理とは

運行管理は、過労運転や過積載の防止などを目的とするもので、会社、運行

管理者、運転者などが、それぞれに果たさなければならない義務が、法令(貨物

自動車運送事業輸送安全規則)で決められています。

【会社】

○睡眠施設の整備や管理や手入れを
すること。

○事故を記録し保存すること。

○運行管理者の意見を聞くことなど。



【運行管理者】

○点呼を実施し、記録し、保存するこ
と。

○運行指示書を作成すること。

○運転者などへの指導や監督をする
ことなど。



うんてんしゃ
【運転者】

しゅき お くるま うんてん
○酒気を帯びて車を運転しないこと。

かせきさい くるま うんてん
○過積載の車を運転しないこと。

あんぜん うんてん ばあい かいしゃ
○安全な運転ができない場合は会社

ほうこく
へ報告すること。

にちじょうてんけん じっし かくにん
○日常点検を実施し確認すること。

てんこ う
○点呼を受けることなど。



じょうむいん
【乗務員(※)】

しゅき お くるま の
○酒気を帯びて車に乗らないこと。

かせきさい くるま の
○過積載の車に乗らないことなど

うんてんしゃ うんてんしゃ ほじょ ひと あ
※運転者と運転者を補助する人を合

じょうむいん
わせて乗務員といいます。



6 運行中業務

6. 1 交通事故を起こしたときの対応

安全な運転を心がけていても、事故を起こしてしまうことがあります。事故

が起こったときには、被害が大きくなるように、次のように対応します。

① 負傷者(ケガをした人)を救護する

交通事故を起こしてしまった場合、小さな事故でも、すぐに運転を停止して、

負傷者がいないか、荷物が壊れていないかなどを確認します。

負傷者がいる場合は、近くにいる人に

も助けてもらって負傷者を救護すると

ともに、119番に電話して救急車を

呼びます。

救急車が到着するまでの間、

負傷者の応急救護処置(手当て)をおこ

ないます。

負傷者が自分で安全な場所に動ける

場合は、事故が続けて起きるのを防止す

るように対応します。



② 続発事故(事故が続けて起きることを防止する

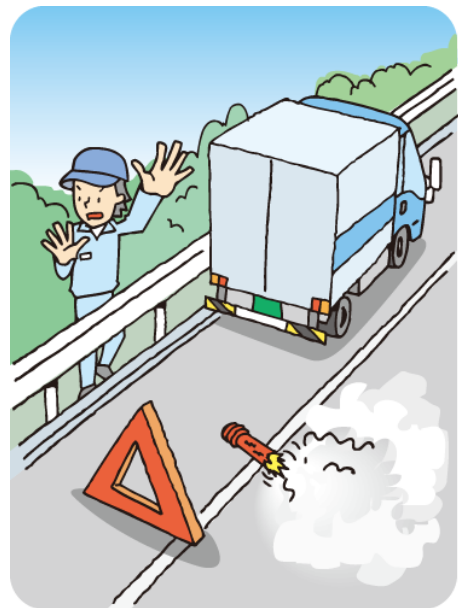
事故を起こした車に、後続車(後ろからくる車)がぶつかって事故が大きくなる場合がありますので、それを防止するために、事故を起こした車を路肩や空地などの安全な場所に移動させます。

また、次のように対応します。

- ・ ハザードランプ(非常点滅灯)をつけます。
- ・ 発炎筒で後続車に注意を呼びかけます。
- ・ 高速道路の場合は、停止表示器材を後続車の運転者が見やすい位置に置きます。

※ 発炎筒や停止表示器材は、安全が保てる

範囲で車の後ろに置きます。



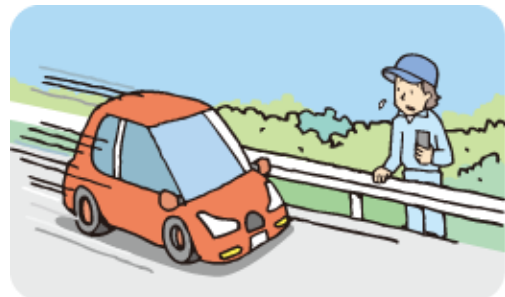
③ 安全な場所へ逃げる

必要な対応が終わったら、車の中や道路付近に残るのではなく、ガードレールの外などの安全な場所に逃げます。

とくに高速道路の場合は、時速100キ

ロの車が走行していますから、必ず

安全な場所へ逃げなければいけません。



④ 警察へ知らせる

警察に次のことを知らせます。

- ・ 事故が起こった日時と場所
- ・ 死傷者(死んだ人とケガをした人)の数
と負傷者のケガの程度
- ・ 壊れた物とその程度
- ・ 車の積載物(車に積んでいる荷物)
- ・ 事故現場でとった対応



⑤ 会社へ知らせる

事故が起こったことや荷物の状況などを会社に知らせ、運行管理者などの指示を受けます。

ケガなどにより自分で知らせることができない場合は、周りの人に連絡先を伝えて、連絡してもらいましょう。



6. 2 その他に運転者が注意すること

①火災防止のための対応

事故現場(事故が起こった場所)では油が漏れている危険がありますから、タ

バコを吸うなどの火を使うことは絶対にしてはいけません。

危険物(危険な荷物)を運んでいる場合

は、漏れたり飛び散ったりしていないかを

確認します。危険物に火がついたら被害が

大きくなりますから、消火器などで火を消

すための対応をおこないます。



②事故現場での示談(話し合いで解決すること)

軽い事故の場合、事故現場で相手から

損害賠償(被害者の治療や車の修理など

にかかるお金を支払うこと)などについて

示談を持ちかけられることがあります、

損害賠償は会社がおこなうことであり、

事故現場で運転者が勝手に示談の話をし

てはいけません。示談を強く求められても

きっぱりと断らなければいけません。



③目撃者の確認など

ドライブレコーダがついていれば、事故の映像が記録されますから、証拠として利用できます。ドライブレコーダがついていない場合、事故の目撃者(事故を見ていた人)がいるときには、名前や住所、連絡先などを記録しておきましょう。

また、事故現場の道路状況や衝突した地点、車の停止位置、相手の事故が起きるすぐ前と起きた後の状態、車の壊れ方などをスマートフォンで撮ったり、メモしておく、事故処理に役立ちます。



6. 3 車が故障したときの対応

①安全な場所に車を止める

走行中に、車が故障したときは、運転者の安全とまわりの車の安全を確保

するため、落ち着いて適切な対応をとることが重要です。

一般道路の場合、ハザードランプを点滅させ車の故障を後続車に知らせます。

次に速度を落とします。ブレーキを踏んでも速度が落ちない場合はシフトダ

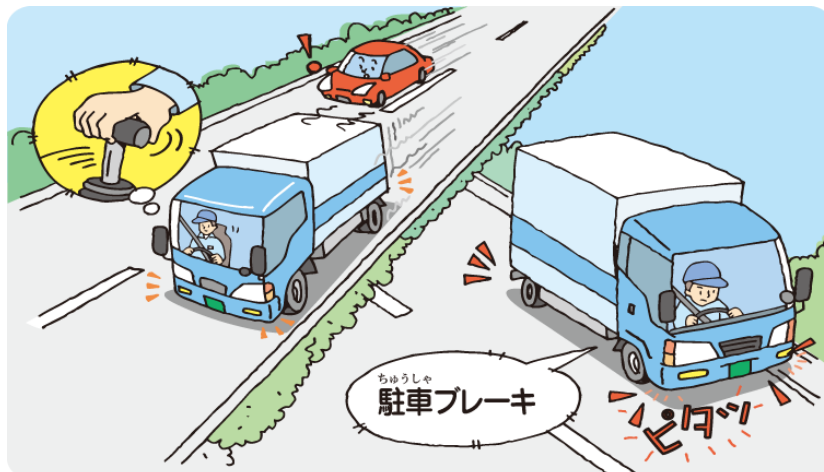
ウンを繰り返す、エンジンブレーキと排気ブレーキを使って速度を落とします。

②車が止まるまではエンジンを止めない

ブレーキを踏んでも車が止まらないためエンジンのスイッチを切ると、電気がすべて止まってしまい危険です。車が完全に止まるまではエンジンを止めないようにします。

また、走行できなくなる前に、できるだけ路肩など、交通の妨げにならない

安全な場所に停止し、駐車ブレーキをかけます。



③ 高速道路で故障が起こったときの対応

高速道路で故障した場合は、ハザードランプを点滅させて走行し、できるだけサービスエリアかパーキングエリアに止まるようにします。

そこまで走行できない場合は、急ブレーキをかけずにゆっくりと速度を落として、路肩や非常駐車帯に止まり、発炎筒や停止表示器材で後続車に故障を知らせて、非常電話または道路緊急ダイヤル（#9910）で通報します。

非常電話は1キロメートル（トンネル内は200メートル）おきにあり、電話をとると道路管理センターにつながります。故障の内容や停車場所（路肩にあるキロポスト）などを知らせます。それにより、交通管理隊が出動したり、情報版へ表示されるなど、続発事故を防ぐための措置がとれます。



④ 車の故障に気づいたらすぐに会社に報告する

故障により車が動かなくなった場合は、会社に報告して指示を受けます。

踏切やトンネルなどで車が動かなくなった場合は、大きな事故につながるおそ

れがあります。車の故障に気づいたら、すぐに会社に報告し、踏切やトンネル

などのある道路を避ける、近い場所にある整備工場に向かうなどの指示を受け
るようにします。



⑤ 故障した部分の点検は安全な場所でおこなう

高速道路上で、車の周辺を動きまわるのはたいへん危険ですから、故障した

部分の点検をする場合は、サービスエリアなどの安全な場所でおこないます。

一般道路の場合でも、走行している車が多い場所での点検は避けます。

7 運行が遅れたときの対応

7. 1 遅れの原因に応じた対応

さまざまな理由により到着時間が遅れる場合があります。そのようなときに

適切に対応しないと、お客様からの信用をなくします。

到着が遅れる理由としては、次のことが考えられます。

・出発の遅れ

・交通事故や車両故障

・異常気象

・交通規制や交通渋滞（道路に車が詰まって円滑に走行できない状態）

・体調の悪さ

到着時間に遅れる場合の対応は、前もって運行管理者などと決めておき、

自分の判断で勝手にお客様に連絡してはいけません。また、遅れを取り戻そう

として速度を上げるなどの危険な運転をしてはいけません。

7. 2 会社への報告と指示受け

到着時間が遅れるおそれがあるときは、会社に報告して、運行管理者からの

指示を受けます。

適切な指示を受けるためには、運行管理者に対して、次のことを報告します。

① ^{なまえ}名前、^{しゃばん}車番、^{しよぞく}所属している ^{えいぎょうしよ}営業所

② ^{おく}遅れの ^{りゆう}理由

③ ^{どうろ}道路の ^{じょうきよう}状況

④ ^{とうちやく}到着できそうな ^{じかん}時間

⑤ ^{じこ}事故や ^{こしよう}故障の ^{うむ}有無

とくに、^{くるま}車の ^{こしよう}故障で ^{おく}遅れる ^{ばあい}場合には、^{かいしゃ}会社に ^{ほうこく}報告して ^{しじう}指示を受けることが

^{じゅうよう}重要です。



8 非常信号用具、消火器の取り扱い

8. 1 非常信号用具

非常信号用具（車の故障などを他の車のドライバーに知らせる道具）には、

赤色懐中電灯と発炎筒の2種類があります。車にはどちらかを入れておく

必要があります。

非常信号用具は車に入れておくだけでなく、使う必要がある場合に、すぐに

使えるよう点検しておきます。有効期限（4年）を過ぎた発炎筒は、点火しない

ことがありますから新しいものに取り換えます。また、正しく使えるように使

い方の練習をしておきます。

発炎筒の使い方は、次のとおりです。

①本体をひねりながら外キャップを外す。

②マッチのような薬がついた外キャップと本体をこする。

③こするときは本体を前方に向ける。

④火をつける。



8. 2 消火器

消火器の有効期限は10年です。10年を過ぎた消火器は取り換える必要があり

ます。運転者は、消火器が車のどこに置いてあるかを確認しておきます。

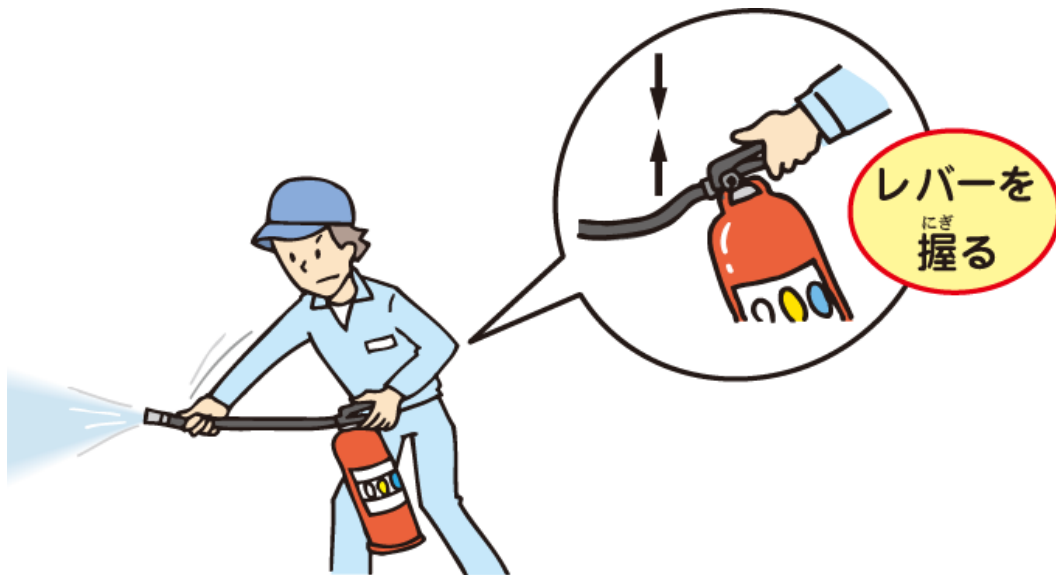
消火器の正しい使い方は、次のとおりです。

①安全ピンを上引き抜く。

②ホースを外し、ホースの先端を持って火元に向ける。ホースの途中を持つと、

放射の圧力などからの的確に発射できないおそれがあるので注意しましょう。

③レバーを強く握って発射する。



9 異常気象時の措置

9. 1 異常気象とは

異常気象とは、大雨、大雪、強風、濃霧など、いつもとは大きく違う天候をいいます。

異常気象による危険には、さまざまなものがあります。

台風の場合は、強風や高波などにより看板や標識、木などが倒れたり、大雨により洪水(川の水があふれ出ること)や浸水(家や道路などが水につかること)が起こったり、土砂が崩れたりします。

異常気象時はいつもどおりの運転ができなくなります。そのため「異常気象時における措置の目安」が示されていますから、それに基づいた運行管理者の指示(運行の中止など)に従うことが重要です。

また、運行の途中で異常気象に巻き込まれたときは、安全な場所に逃げます。

そこから会社に連絡して、運行の中止などの指示を受けます。運転者の勝手な

判断で運転を続けてはいけません。



いじょう きしやう じ そ ち め やす
⚠ 異常気象時における措置の目安 ⚠

きしやうじやうきやう 気象状況	あめ つよ とう 雨の強さ等	きしやうちやう しめ しゃりやう えいきやう 気象庁が示す車両への影響	ゆそ ちやうし 輸送の目安
こうらう じ 降雨時 	20～30mm/h	ワイパーを速くしても見づらい	輸送の安全を確保するための措置を講じる必要
	30～50mm/h	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる（ハイドロプレーニング現象）	輸送を中止することも検討するべき
	50mm/h以上	車の運転は危険	輸送することは適切ではない
ほうふう じ 暴風時 	10～15m/s	道路の吹き流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける	輸送の安全を確保するための措置を講じる必要
	15～20m/s	高速運転中では横風に流される感覚が大きくなる	
	20～30m/s	通常で速度で運転するのが困難になる	輸送を中止することも検討するべき
	30m/s以上	走行中のトラックが横転する	輸送することは適切ではない
こうせつ じ 降雪時 	大雪注意報が発表されているときは必要な措置を講じるべき		
しかいふりやう のうむ (濃霧・ ふうせつとう 風雪等) 時 	視界が概ね20m以下であるときは輸送を中止することも検討するべき		
けいほうはっぴやう じ 警報発表時 	輸送の安全を確保するための措置を講じた上、輸送の可否を判断するべき		

しゆつてん こくどうかうつうしやう じどうしやきよく かもつかちやう つうたつ
 出典：国土交通省自動車局貨物課長通達

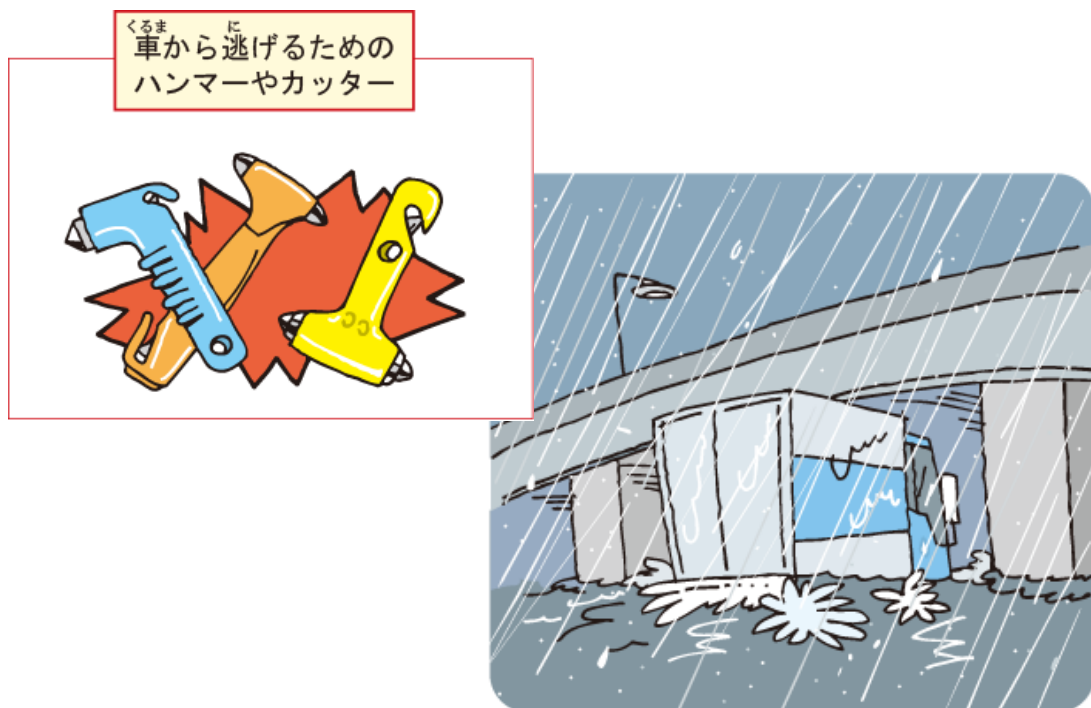
めやす ねん がつ にちげんざい
 ※この目安は2020年2月28日現在。

9. 2 おおあめ たいおう 大雨の対応

しゅうちゅうごうう みじか じかん たいりょう あめ ふ
集中豪雨（短い時間に大量の雨が降ること）が増えています。このような
ときは、まわ み どころ とうこう ど くるま みず どしや
ときは、周りが見えなくなったり、道路通行止めになったり、車が水や土砂に
う
埋もれるおそれがあります。こうした 危険 がある 道路の 通行を 避け、安全な場所
くるま と あめ や ま
に車を止めて雨が止むのを待ちます。

また、アンダーパス（りったいこうさ ほ さ しき した どうろ ちか
立体交差で掘り下げ式になっている下の道路）や地下ト
くるま みず
ネルなどでは、車が水につかるおそれがありますから、とうこう さ まんいち
通行は避けます。万一、
みず
水につかって くるま うご ばあい くるま お に
水につかって車が動かなくなった場合は、すぐに車を降りて逃げましょう。

みず
水につかって くるま お そな まど わ
水につかって車から降りられないときに備えて、ハンマー（窓ガラスを割る）
やカッター（シートベルトを切る）などをようい しておきましょう。



9. 3 地震発生時の対応

◆警戒宣言や緊急地震速報が出されたとき

一定の地域で、大きな地震が起こるおそれがあるときは、政府が「警戒宣言」を出して、地震に備えるよう呼びかけることとされています。

◆警戒宣言が出されたときの運転者の対応

警戒宣言が出されたとき、対象地域内の運転者は次のように対応します。

①運転中に警戒宣言が出されたとき

・警戒宣言が出されたときは、地震の発生に備えて速度を落として走行します

また、カーラジオなどにより地震情報や交通情報を聞き、それに応じて行動します。

・車から降りて逃げるときは、できるだけ車を道路外の場所に移動しておき

ます。道路上に置いて逃げるときは、道路の左側に寄せて駐車し、エンジンを

止め、エンジンキーは付けたままとし、窓を閉め、ドアはロックしないようにします。

・駐車するときには、逃げる人や緊急車両の通行の妨げとなる場所には駐車しないようにします。

②車を運転中以外の場合に警戒宣言が出されたとき

津波から逃げる場合以外は、車で逃げてはいけません。

◆ 緊急地震速報が出されたときの運転者の対応

緊急地震速報は、一定の大きさの地震

が起こると予想されたときに、その地震

の揺れが来る前に発表するものです。

車を運転中に緊急地震速報が出さ

れたときは、運転者は、ハザードランプを

つけるなどして周囲の車に注意を呼び

かけた後、急ブレーキを避けて、ゆっく

り速度を落としましょう。



9. 4 大地震が発生したとき

運転中に大地震が発生したときは、次の措置をとります。

① 急ハンドルや急ブレーキは避けて、できるだけ安全な方法により道路の

左側に停止させます。

② 停止後は、カーラジオなどにより地震情報や交通情報を聞き、それに応じて

行動します。

③ 引き続き車を運転するときは、道路の損壊状態や信号機の作動状態などに

十分注意します。

④ 車から降りて逃げるときは、できるだけ車を道路外の場所に移動しておき

ます。道路上に置いて逃げるときは、道路の左側に寄せて駐車し、エンジン

を止め、エンジンキーは付けたままとし、窓を閉め、ドアはロックしないようにします。

⑤ 駐車するときには、逃げる人や緊急車両の通行の妨げとなる場所には駐車しないようにします。

運転中以外の場合に大地震が発生したときは、次のように対応します。

① 津波から逃げる場合以外は、逃げるために車を使ってはいけません。

② 津波から逃げるため車を使うときは、道路の損壊状態や信号機の作動状態

などに十分注意します。



10 トラックの特性に合わせた運転

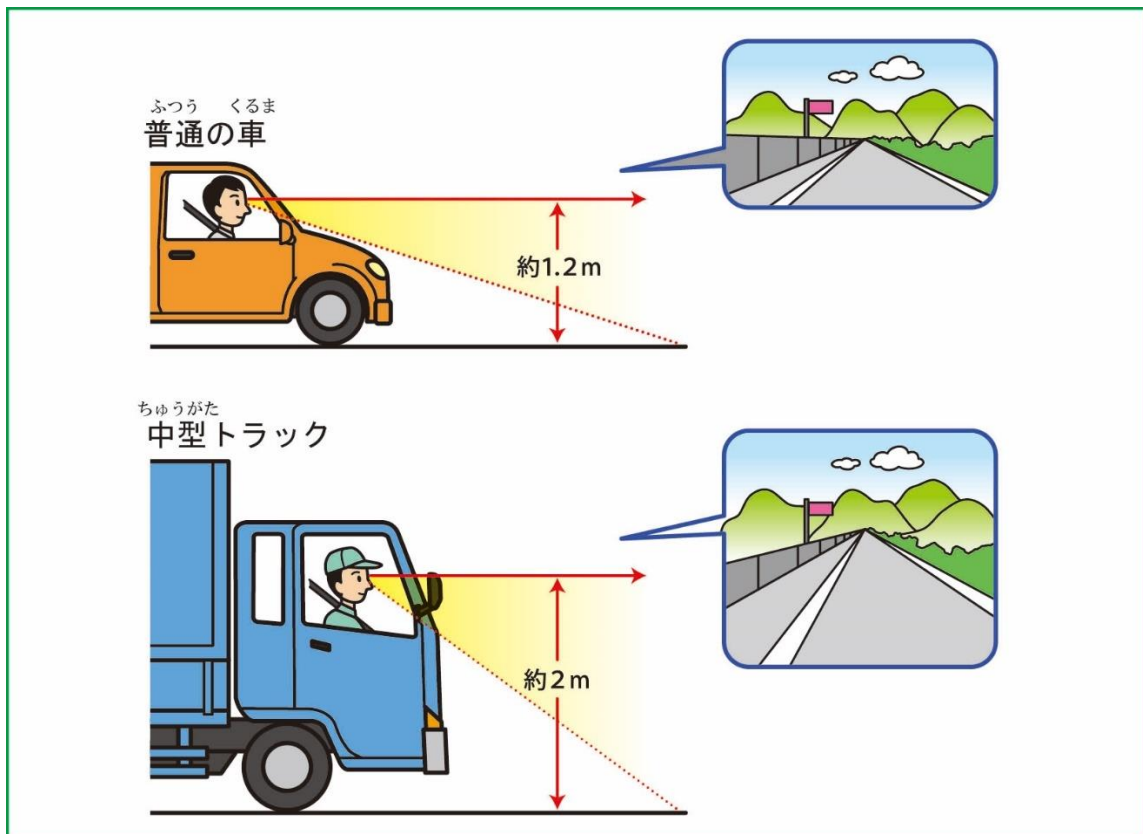
10.1 車の高さとの運転

(1) 車間距離が長く見える

車間距離とは、前の車との距離をいいます。トラックは運転席が高く、道路

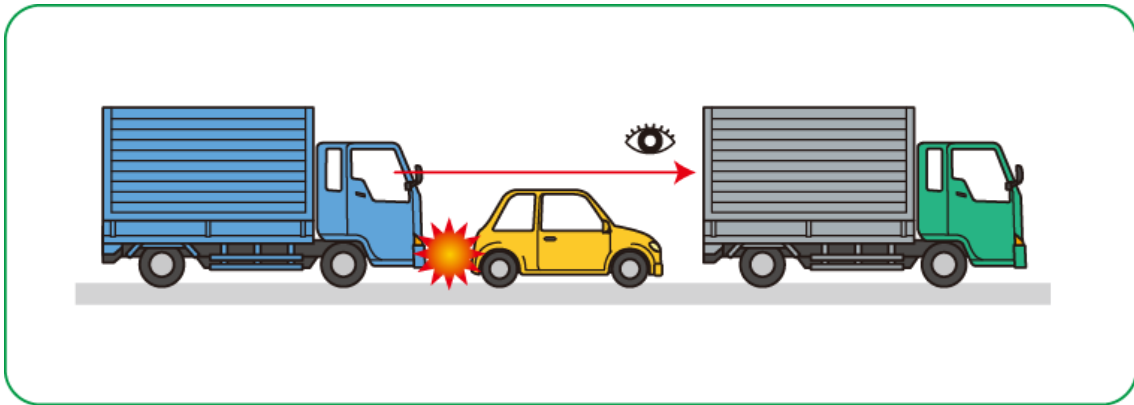
を見下ろすため路面がよく見えますから、短い車間距離であっても長いように

見えて、車間距離を短くしてしまうことがあります。できるだけ車間距離を長くするようにしましょう。

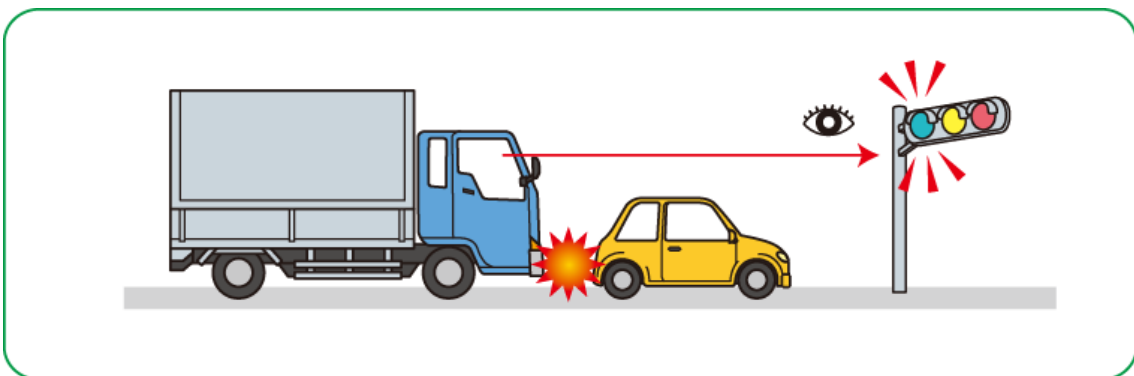


(2) ^{まえ} ^{くるま} ^み ^お すぐ前の車を見落としやすい

^{まえ} ^{くるま} ^{そうこう} すぐ前を車が走行していても、その^{さき} ^{そうこう} 先にトラックが走行していると、そのトラックに^{ちゅうい} ^む 注意が向いてしまうことがあります。そのため、^{まえ} 前にいるトラックとの^{あいだ} ^{くるま} ^{ちゅうい} ^む 間にある車に注意が向かず、^{まえ} 前のトラックが^{そくど} ^あ 速度を上げると^{じぶん} ^{くるま} ^{そくど} 自分の車も速度^あ を上げてしまい、その^{あいだ} ^{くるま} 間にある車にぶつかることがあります。



また、^{しんごう} ^{あお} ^か 信号が青に変わるのを待つために^ま 停止し、^{ていし} 信号が青に変わって^{しんごう} ^{あお} ^か 発進するときは、^{まえ} ^{くるま} ^{はっしん} 前の車が^{かくにん} 発進したかどうかを確認しましょう。



(3) ^{おうてん}横転しやすい

トラックはカーブを^{そうこう}走行するときや、^{こうさてん}交差点を^{うせつ}右折したり^{させつ}左折するとき

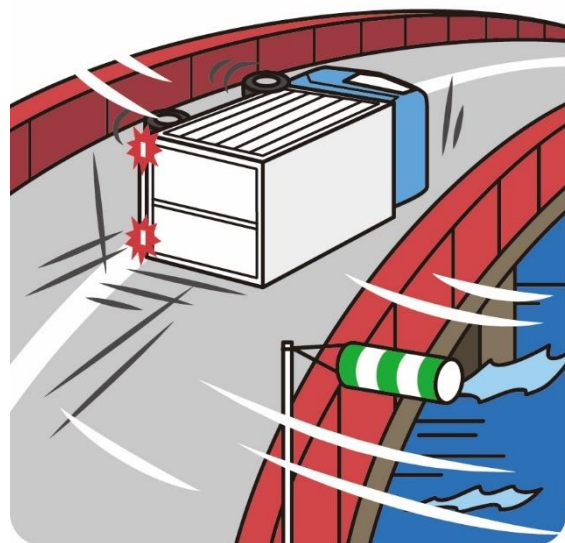
^{おうてん}横転することがあります。

カーブや^{うせつ}右折したり^{させつ}左折するときは、^{そくど}速度を^お落とし、ハンドルやブレーキの

^{そうさ}操作も^{しんちょう}慎重におこなきましょう。

また、トラックは^{つよ}強い^{かぜ}風に^{おうてん}横転することがあります。とくに、^{はし}橋の上は^{うえ}風が^{かぜ}強

くなる^{ちゅうい}ときがありますから注意しましょう。



(4) 高架下は要注意

高架下とは、鉄道や道路の下にある短いトンネルのような形をした道路を
います。高架下の道路は、車が通れる高さが決められていますから、その高
さを必ず確認しなければいけません。

決められた高さより、自分の運転するトラックのほうが高いときは、絶対に
進入してはいけません。そのためにも、自分が運転するトラックの高さを正し
く知っておく必要があります。

また、箱型でないトラックは、荷物を積んだときに車が高くなっていること
がありますから、注意しましょう。



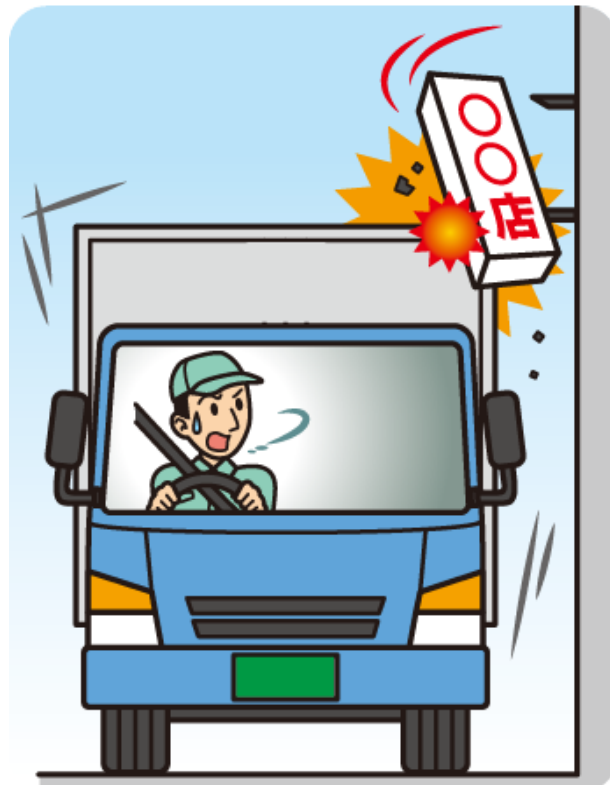
(5) 看板やひさしに注意

せま とうろ たいこうしゃ たいめん くるま ちが ひだりがわ よ す
狭い道路で対向車(対面からくる車)とすれ違うときに左側に寄り過ぎると、

かんばん かんばん なか しゅうり
看板やひさしなどにぶつかることがあります。看板やひさしの中には修理にた

かね きゃくさま お ばあい
くさんのお金がかかるものもあります。また、お客様のところで起こった場合

かいしゃ しんよう お じゅうぶん ちゅうい
は、会社の信用を落とすことにもなりますから、十分に注意しましょう。

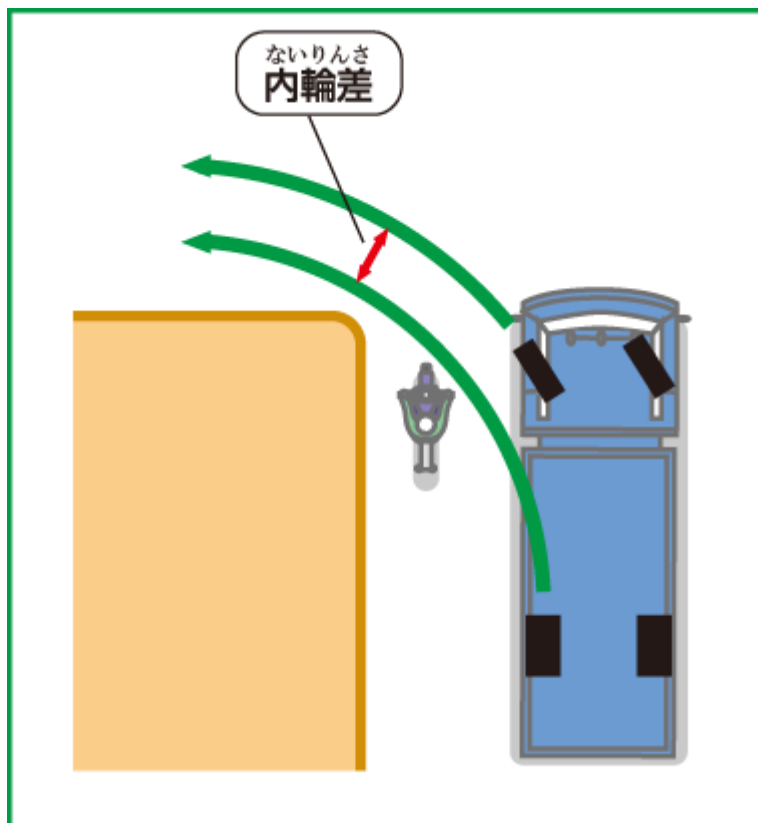


10.2 車の長さとうんてん

(1) 左折するときの巻き込みに注意

車が長いトラックは、内輪差(曲がるとき、後ろのタイヤが前のタイヤの内側を通ること)が大きくなり、左折するときなどに左側の二輪車や自転車、歩行者を巻き込むことがあります。

また、お客様の駐車場などから左折して道路に出るときに、塀や門などにぶつかって壊してしまうことがありますから、左折するときは左側をしっかりと確認しなければいけません。



(2) 左折するときのふくらみに注意

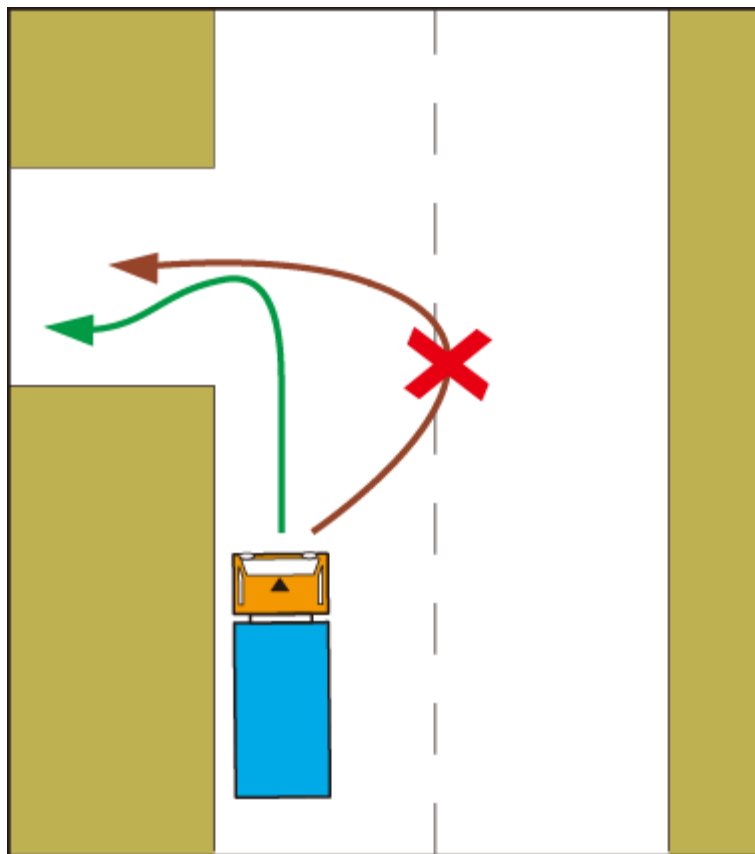
左折するときは、道路の左端に寄って、左折しなければいけませんが、内輪差

の大きいトラックは、右側に寄ってから左折することがあります。

このような左折は、二輪車や自転車などを巻き込んだり、片側1車線の道路の

場合は対向車、片側2車線以上の道路の場合は右側車線の後続車とぶつかる

危険がありますから、このような左折をしてはいけません。



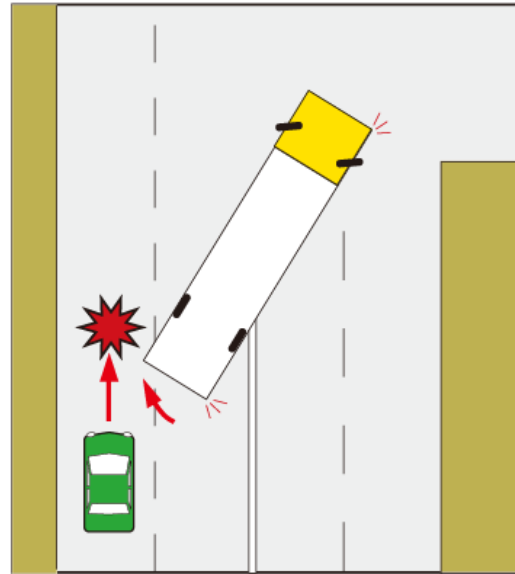
(3) リヤ・オーバーハングが大きい

リヤ・オーバーハングとは、車の最も後ろの部分と後輪の車軸中心部との

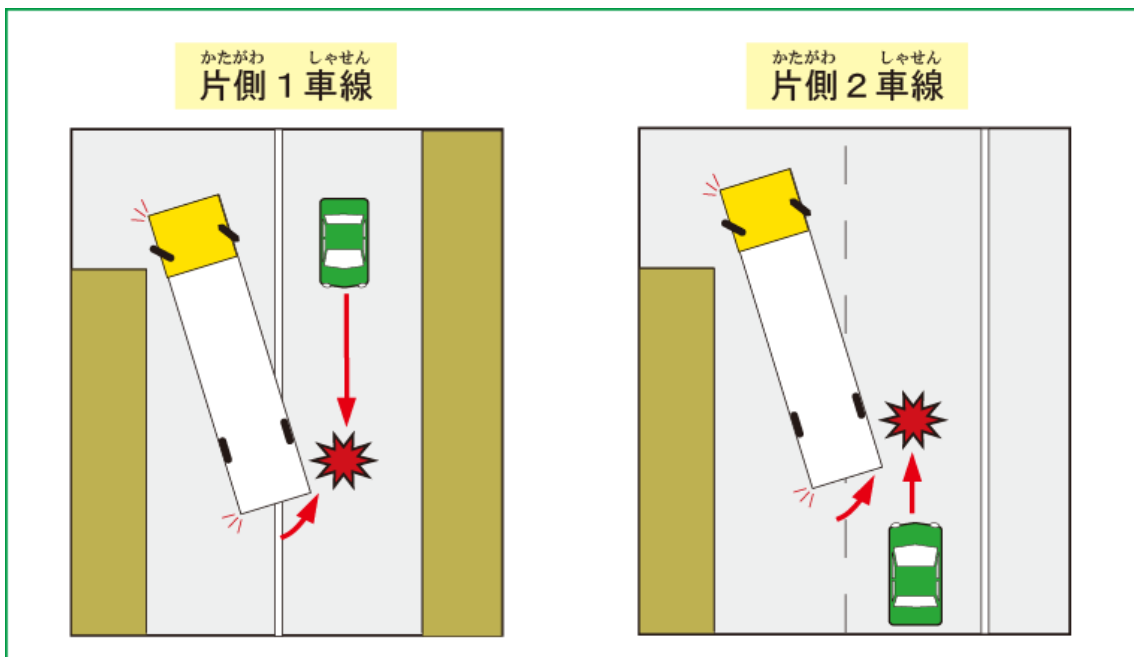
間の距離をいいます。

トラックはリヤ・オーバーハングが大きい
ため、右折するときや左折するとき
に後続車や対向車とぶつかることがあり
ます。右折するときには左側のミラー、
左折するときには右側のミラーを確認しま
しょう。

【右折時のリヤ・オーバーハングによる事故】



【左折時のリヤ・オーバーハングによる事故】



10.3 車の幅と運転

(1) 狭い道路で対向車があるときは対向車を先に行かせる

トラックは車の幅が広いので、狭い道路で対向車があるときは、次のような

運転をしましょう。

① 左側のミラーや安全窓(運転台の左側の窓ガラスの下にある窓ガラス)を見

て、左側に歩行者や自転車などがいないかどうかを確認します。

② 歩行者や自転車などがいないことが確認できたら、上のほうにある看板など

に注意しながら左側に寄り、一時停止して対向車を先に行かせます。

③ 後続車がないことを確認してから発進します。



(2) 発進時は自転車に注意

対向車に道を譲るため左側に寄って

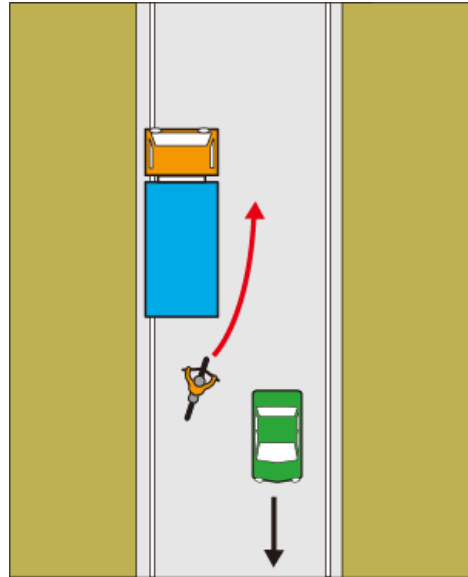
停止すると、自転車の進路を妨げてしまうことがあります。そのようなとき、

自転車は対向車が通過した後に、トラック

の右側に出てくることがありますから、

発進するときには後方からくる自転車など

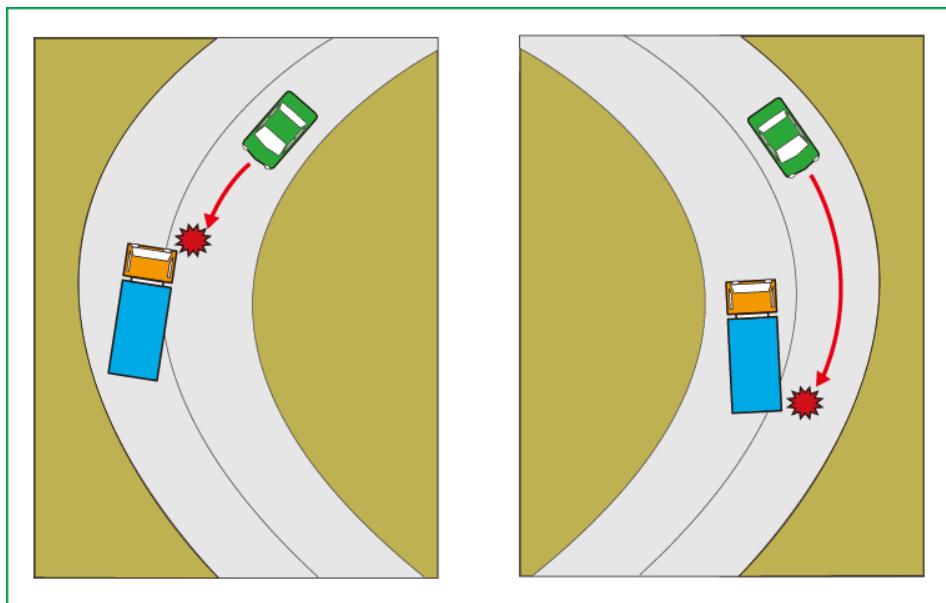
を見落とさないようにしましょう。



(3) カーブでは対向車線へのはみ出しに注意

片側1車線の狭いカーブでは、車体の一部が対向車線にはみ出してしまうこ

とがあります。右側のミラーでセンターラインをよく見て、はみ出さないようにしましょう。



10.4 死角と運転

(1) 左側や左後方はミラーに映らない死角がある

死角とは、運転席から見ることができない部分や範囲をいいます。

トラックの左側と左後方にはミラーに映らない死角があります。とくに歩道

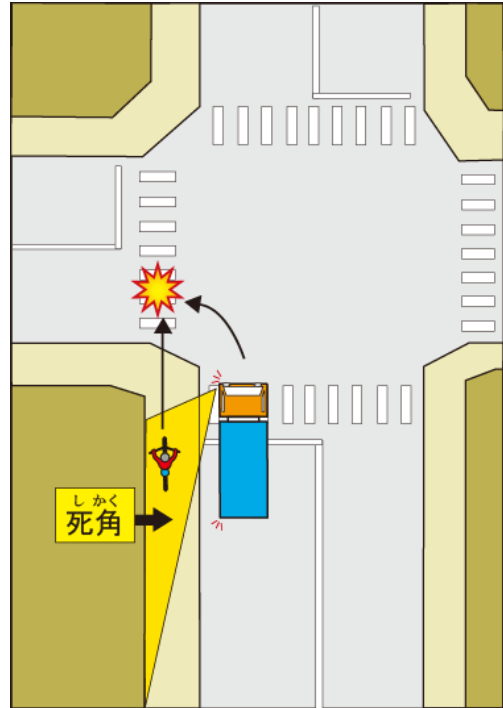
を通行する自転車は死角に入りやすく

見落としやすくなります。

左折するときは、横断歩道の手前で

一時停止し、横断歩道の左と右を見て

自転車や歩行者がいないかどうかを確認しなければいけません。



(2) 安全窓をふさがらない

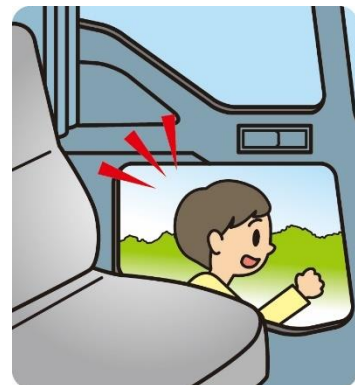
安全窓は、左側の死角をなくすために作られているもので、そこをふさいで

しまうと左側の歩行者や自転車などを見落としてしまうおそれがあります。

安全窓の近くに新聞やダンボールなどの物を

置いて窓をふさいではいけません。また、カーテ

ンなどで安全窓を覆うことは禁じられています。



(3) 後退するときは車を降りて安全確認

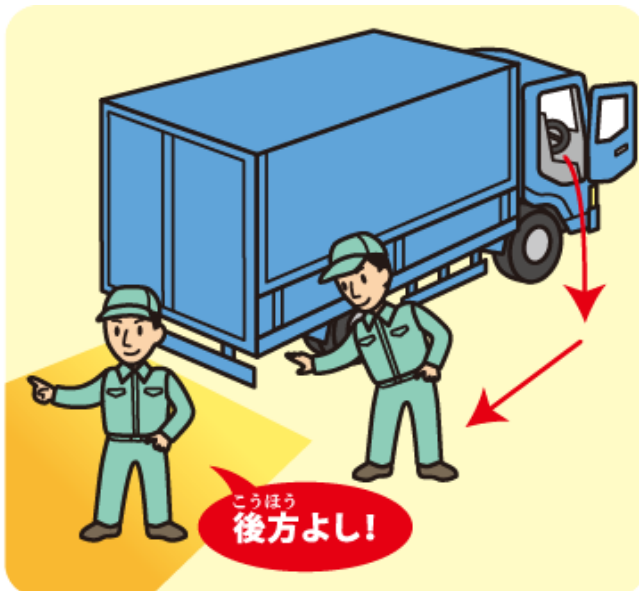
バン型のトラックは後方が死角になりますから、後退するときは一度車を降

りて後ろの安全を確認します。誘導(車の外から運転者に合図をすること)する

人がいる場合は、誘導してもらいましょう。

また、バックアイカメラ(車の後ろの状況を撮影するカメラ)がついている

場合でも、それだけに頼るのではなく、自分の目で確認しましょう。



1 1 速度と運転

1 1. 1 速度が運転に与える影響

(1) 衝撃力が大きくなる

車がぶつかったときに生じる力を

衝撃力といいます。衝撃力は速度の

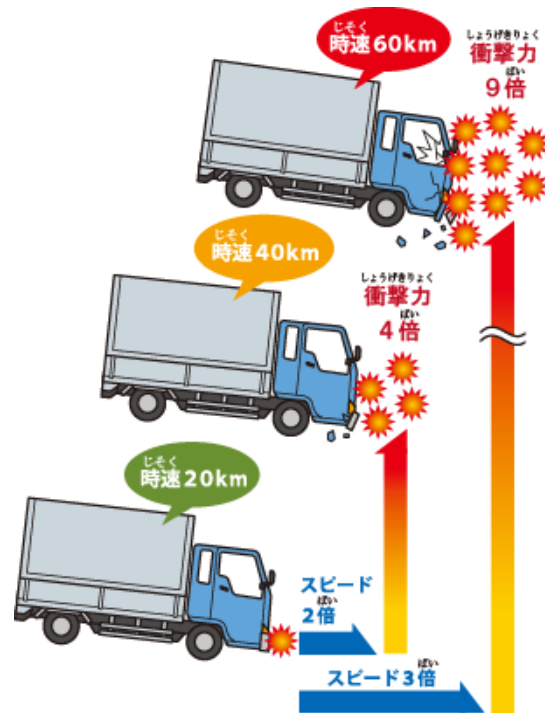
2 乗に比例して大きくなりますから、

速度が3倍になると、衝撃力は 3×3

= 9倍になります。トラックは重いため、

衝撃力はますます大きくなりますか

ら、速度の出し過ぎは大きな事故につながります。



(2) 遠心力が大きくなる

カーブで急ハンドルを切ったときなどに、車両を外側に引っ張る力が働

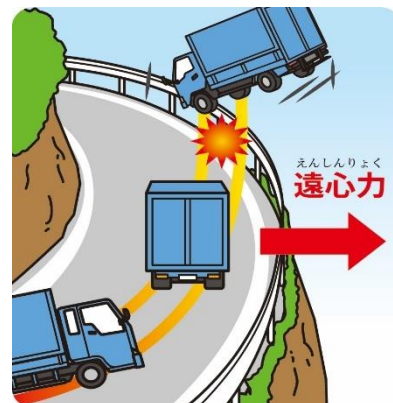
きます。これを遠心力といいます。遠心力は、衝撃力と同じように速度の2

乗に比例して大きくなります。

また、車が重いほど強く作用しますか

ら、荷物を高く積んだ場合は、カーブで

横転する危険があります。



(3) 制動距離が長くなる

運転者が危険を感じてからブレーキを踏み、実際にききはじめるまでに進む

距離を「空走距離」、ブレーキがききはじめてから、車が停止するまでに進む

距離を「制動距離」といいます。この2つを合わせたものが「停止距離」となり

ます。制動距離は、速度のおおむね2乗に比例して長くなりますから、速度を

出すほど、停止距離は長くなります。

(4) 1秒間の走行距離も長くなる

速度を出すほど、1秒間に車が走行する距離は長くなります。時速60キロ

では約17メートル、時速100キロでは約28メートル進みますから、走行中に

伝票を見たり、スマートフォンを使うなどの少しの脇見が事故につながります。

(5) 雨のときの高速走行は危険

雨のときに高速で走行をすると、ハンドルもブレーキもきかなくなる「ハイドロプレーニング現象」が起きることがあ

ります。雨の日に高速道路を走行すると

きは、速度を落としましょう。



1 1. 2 速度そくどをコントロールちようせつ(調節)する

(1) 安全あんぜんな速度そくどで走行そうこう

決められた最高速度さいこうそくどを守ることが、速度コントロールそくどの基本きほんですが、最高速度さいこうそくど

を守っていれば安全あんぜんということではありません。雨あめや雪ゆき、強風きょうふうなどの気象きしょう

状況じょうきょうや、渋滞じゅうたいや工事こうじなどの道路状況どうろじょうきょうに応じた速度そくどと車間距離しゃかんきょりをとって走行そうこう

することが重要じゅうようです。

(2) カーブちゆういてんでの注意点

カーブで速度そくどを出し過ぎると、対向車線たいこうしゃせんや道路どうろの外そとに飛び出したり、横転おうてんする

ことがあります。カーブの手前てまえで速度そくどを落としておきましょう。

(3) 下り坂くだざかや上り坂のぼざかでの注意点ちゆういてん

下り坂くだざかでは速度そくどが出やすくなります。長い下り坂ながくだざかでフットブレーキつかすを使い過

ぎると、ブレーキがきかなくなることがありますから、エンジンブレーキはいきや排気

ブレーキつかなどを使いましょう。

上り坂のぼざかでは速度そくどが遅くなりやすいので、速度計そくどけいを確認かくにんして速度そくどをコントロー

ルしましょう。高速道路こうそくどうろなどで登坂車線とうはんしゃせん(上り坂のぼざかで速度そくどの遅い車おそくるまが走行そうこうする

車線しゃせん)のあるところでは、登坂車線とうはんしゃせんを走行そうこうしましょう。また、後続車こうぞくしゃが接近せっきんして

いるときは、道みちを譲ゆずることも大切たいせつです。

12 業務途中の点呼(中間点呼)

2泊3日以上^の運行で、業務前[、]業務後^のどちらも^も運行管理者と^と対面による

点呼^{を受けられない}場合、運転者^は業務^の途中^に少なくとも1回[、]運行管理者^と

電話^{など}直接^に話^をする^{こと}ができる^{方法}で、酒気帯び^{の有無}、疾病[、]疲労[、]

睡眠不足^{などを}確認^{する}ための点呼^{を受けなければ}いけません。運転中^に、ス

マートフォン^{などで}点呼^{を受ける}ことは、禁止^{されています}。

また、業務途中^の点呼^を必要^{とする}運行^{については}、会社^が作成^{した}運行

指示書^を携行^{する}必要^があります。

【業務途中の点呼を受けるためのポイント】

・あらかじめ点呼^{を受ける}場所・時間^を

決めておく。

・運転中^は点呼^{を受け}ない。

・安全な運転^をすることができる^かど

うかを運行管理者^に報告^{する}。

・運行指示書^を見ながら、運行管理者^か

ら指示^{を受け}る。



1 3 ^{うんこう ごぎょうむ} 運行後業務

1 3. 1 ^{せいそう せんしゃ} 清掃、洗車

(1) ^{うんでんしつない せいり せいとん} 運転室内の整理・整頓

^{くるま そと み ぶぶん} 車は外から見える部分だけでなく、^{うんでんしつない せいり せいとん ところ} 運転室内の整理・整頓を心がけることが、
^{き も しごと たいせつ} 気持ちよく仕事をするために大切なことです。

また、^{うんでんしつない} 運転室内に、^{の もの ようき しよるい} 飲み物の容器や書類などが^{せいり} 整理されないうま^おま置いてあると、

^{うんでんちゆう お うんでん さまた} 運転中に落ちるなどして運転を妨げることがあります。

^{うんでんしつない せいり せいとん つぎ き つ} 運転室内の整理・整頓では、次のことに気を付けましょう。

^{あんぜんまど} ・安全窓をふさがないようにします。

^{しよるい まえ お} ・書類などをフロントガラスの前（フロントパネル）に置かないようにします。

^{の お ようき ゆか} ・飲み終わった容器などを床にころがさないようにします。

^{ぐんて さぎょう つか てぶくろ まど よう き ばしよ い} ・軍手（作業するときを使う手袋）、窓ふき用のタオルなどは決まった場所に入れます。

(2) ^{うんこう お あと てい せいそう} 運行が終わった後の手入れや清掃

^{にち うんこう お えいぎょうしょ もど きょう しごと けっか ほうこく} 1日の運行を終えて営業所に戻り、今日の仕事の結果を報告すれば、それで

^お 終わりということではありません。^{くるま よご せいそう あら} 車が汚れていれば清掃したり、洗うことも

^{たいせつ きやくさま ゆ そう ひんしつ うんでんしゃ たいおう しやりよう てい} 大切です。お客様は、「輸送の品質」や「運転者の対応」のほかに「車両の手入

^{たか ひょうか} れ」を高く評価しています。

13.2 業務後点呼

(1) 業務後点呼を受けるときの心構え

運行を終えて営業所に戻ったら、対面により、運行管理者の点呼を受けなければいけません。

業務後の点呼は、運行管理者との情報の交換や、次の運行についての話をす
る場としても重要なものですから、しっかりと点呼を受けましょう。

(2) 業務後点呼を円滑に受けるための要点

① 業務を終了したら、すぐに点呼場所に向かいます。

② 業務の記録や運行記録計の記録紙などに必要事項を書きます。

③ 車の状況、道路の状況など報告する内容を整理しておきます。

④ 運行管理者に決められている事項について報告し、点呼を受けます。

⑤ 次回の運行、出勤の予告を受けます。

(3) 業務後点呼で報告したり伝える項目

① 車、道路、運行の状況

② 交替運転者に対して伝えたこと

③ 酒気帯びの確認

④ その他の必要な事項



13.3 業務の記録

運転者は、運転の仕事が終わったら、決められた用紙を使って業務の記録を作らなければいけません。

また、運行記録計の記録用紙を使う場合は、その記録用紙に必要な事項を書きます。

業務の記録に書かなければならない主な項目は、次のとおりです。

・運転者などの名前

・車の登録番号

・業務の開始地点と日時

・業務の終了地点と日時

・主な経過地点

・業務に従事した距離

・運転を交替した地点と日時

・休憩や睡眠をした地点と日時

・中・大型車の場合（車両総重量8トン超など）は荷物の積載状況、荷

待ち時間（積卸し場所が混んでいるなど、荷物の積卸し前にお客様の都合で

待たされた時間）など

・事故、著しい運行の遅れなどの有無と、その概要と原因

・運行指示書を携行している場合には、電話などにより、運行管理者から途中で

うんこうないよう へんこう しじ ばあい ないよう
 運行内容に変更の指示があった場合は、その内容など

きょうむ きろく きにゆうれい
業務の記録の記入例

きょうむ かいし しゅりょう ちてん じこく
 ●業務の開始・終了の地点と時刻

じどうしゃ とうろくばんごう た じぎょうしゃ
 ●自動車登録番号其他事業者が
 定めた車番・番号など

さいだいせきさいりょう しゅりょうそうじゅうりょう いじょう
 ●最大積載量5t、車両総重量8t以上の
 車両については必ず記入する

ぎょうむ じゅうじ きより うんてんしゃとう しめい
 ●業務に従事した距離 ●運転者等の氏名

車両番号	○○○	4トン	業務日報		○年○月○日	天気 晴	運転者等氏名	○○○○						
業務開始地	時刻	業務終了地	時刻	勤務時間	時刻	乗務軒	乗務員(作業員)							
例(車庫)	○:○○	例(車庫)	○:○○	始業時刻	○:○○									
メーター指数	○○○	メーター指数	○○○	終業時刻	○:○○	○○○km								
荷主名	品名	数量	※総重量	※積載状況	出発地	時刻	到着地	時刻						
○○○○	○○	100	2.5	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○						
					メーター指数	○○○	メーター指数	○○○						
					メーター指数	-	メーター指数	-						
					メーター指数	-	メーター指数	-						
					メーター指数	-	メーター指数	-						
					メーター指数	-	メーター指数	-						
					メーター指数	-	メーター指数	-						
					メーター指数	-	メーター指数	-						
合計					メーター指数	-	メーター指数	-						
時間							計	合計	拘束時間					
業務の開始・終了・運転交替の地点と経過地点							時間	分	時間	分				
○○-○○-○○							④	8	0	⑤				
労働時間							⑧	2	0	⑩				
運転以外の業務														
休憩・仮眠の時間														
休憩・睡眠の地点														
カーフェリー														
休息期間														
燃料	油脂	給油時	首都高速	高速道	その他	合計	10km	30km	50km	100km	200km	300km	500km	500km
給油	オイル	メーター指数	回	回	円	円	まで	まで	まで	まで	まで	まで	以上	
円	円						回	回	回	回	回	回	回	
事故・著しい運行の遅延 その他異常な状態と、 その概要・原因		R○○号線 大雨のため ○時間○○分待機			業務の途中において、運行指示が変更 になった場合、次の※印欄に年月日、 場所、経路など必要指示取違事項及び 指示した運行管理番号を記入すること。 ※									
◎ 貨物の重量または貨物の個数、貨物の荷台等への積付状況を可能な限り詳細に記録すること。														

おも けいか ちてん
 ●主な経過地点

きゅうけい すいみん ばあい
 ●休憩・睡眠した場合、
 その地点と日時

にもつ つみこ とりおろ
 ●荷物の積み込み、取卸し、
 荷待ち等のときに記入

うんてん こうたい ばあい
 ●運転を交替した場合、
 その地点と日時

じこ いちじる うんこう ちえん およ いじょう じょうたい
 ●事故・著しい運行の遅延及び異常な状態が
 発生した場合には必ず記入する

だい しょう 第 3 章

に や く ぎ ょう む 荷 役 業 務

に や く ぎ ょう む に も つ つ お ろ し ご と
※荷役業務とは、荷物を積んだり卸したりする仕事をいいます。

1 どうして荷物を正しく積む必要があるのか

◆荷物の特徴を正確に知る

トラック運転者の大切な仕事は、お客様から頼まれた荷物を早く丁寧に運ぶことです。中でも一番大切なことは、荷物が落ちて大きな事故が起きないように気をつけることです。

◆確実な積載と落下防止措置

トラック運転者には荷物をしっかりと積んで落ちないようにすることが義務づけられています。また、荷物を運ぶ会社や運転者にも、落ちるのを防ぐための対策をとることが義務づけられています。

トラック運転者は、事故を防ぐために、荷物の積み方について十分な知識と技術を身につける必要があります。



2 荷物の形や大きさ

2. 1 荷物の種類と形

◆荷物のさまざまな形や大きさ

トラックで運ぶ荷物には、大きな建設機械のようなものや、液体や気体など、そのままでは運べないようなものもあります。また、荷物の大きさや重さもさまざまです。軽いものもあれば、大きくて重いものもあります。

トラックに荷物を積むときは、荷物の形や大きさ、数量に合わせた積み方を考えることや、荷物が動かないように固定したり、落ちないように固縛（荷物が動かないようにロープなどでしっかりとくくりつけること）することが大切です。

◆代表的な梱包資材

荷物は、さまざまな資材（物を守るための箱など）で梱包（荷物を守るために包むこと）されていたり、容器に入れられています。たとえば、米や野菜、果物などは、単体（ひとつひとつ）では扱いにくいので、袋や箱に入れて取り扱いはやすくしています。

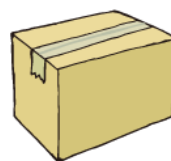
代表的な梱包資材には、次のものがあります。

- ・ 袋物
- ・ ダンボール
- ・ 缶類

ふくろもの
袋物



ダンボール



かんるい
缶類



2. 2 ふくろもの 袋物

◆ ふくろもの おも こな つぶ しょう 袋物は主に粉や粒に使用

こむぎこ こめ こな つぶ ふくろ い はこ ほかん おお
小麦粉や米などの粉や粒のものは、袋に入れて運んだり保管されることが多
くなります。ふくろ かみ つく にもつ
袋は紙やプラスチックで作られていて、荷物がこぼれにくいよう
になっています。おも おお こうじょう こうじょう あいだ
20～30 kgの重さのものが多くありますが、工場と工場の間で
はこ
運ぶときは500～1,000 kgのものもあります。これらは「フレコンバッグ」と呼
ばれています。ふくろもの しょくひんいがい かかくこうぎょうひん しりょう ひりょう つか
袋物は、食品以外にも化学工業品や飼料、肥料などにも使わ
れます。

◆ ふくろもの と あつか ちゅういてん 袋物を取り扱うときの注意点

ふくろもの と あつか ふくろ やぶ じ こ ちゅうい
袋物を取り扱うときは、袋が破れる事故に注意しなければいけません。ま
た、はこ ふくろ め め にもつ も にだい た にもつ よご
た、運ぶときに袋の縫い目から荷物が漏れて、トラックの荷台や他の荷物を汚
してしまうこともあります。さらに、にお つよ にもつ ばあい にお ほか
に、臭いの強い荷物の場合は、その臭いが他の
にもつ
荷物についてしまうこともあるので、ちゅうい ひつよう
注意が必要です。

かみぶくろ 紙袋	じゅしぶくろ 樹脂袋	フレコンバッグ
		

2. 3 ダンボール

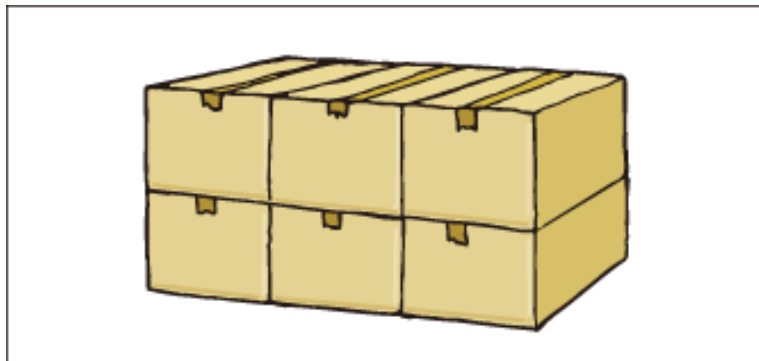
◆ダンボールは積載効率がよい

ダンボールは、物を包むためのもので、よく使われています。価格も安く、使い終わった後は再生紙になったり、焼却できるので、処理も簡単です。ほとん

どの仕事で使われていて、梱包材として一番よく使われています。

ダンボールは、荷物の形に合わせて作られることが多く、無駄な空間ができてくいたので、積みこむ効率がよくなっています。

また、ほとんどの場合、20~30kg以下の荷物なので、手で持つこともできます。



◆ダンボールが傷つくとは荷物事故と判断されることもある

ダンボールは、一度使ったら捨てられることが多いのですが、工場などでは何度も使われることもあります。

ダンボールは、荷物を運ぶためのもので、運んでいる途中や積み卸しのときに起こる振動（揺れ）や衝撃から荷物を守るためのものです。

そのためダンボールに傷がついても問題はないのですが、お客様によっては
ダンボールに傷がついていたり、印刷されている文字がかすれていたら、荷物
事故（荷物が壊れたり傷ついたりする事故）と判断されることがあります。

また、ダンボール自体に価値があると考えるお客様もいるので、荷物を扱
うときは注意が必要です。



2. 4 缶類

◆ 2段以上を積む場合は荷崩れ（荷物が崩れること）に注意

運ぶときによく使われるのが、ドラム缶やペール缶です。

缶をトラックに2段以上積む場合は注意が必要です。缶は金属でできている

ので、缶と缶の間の摩擦があまり大きくありませんから、運転中に急発進し

たり急ブレーキをかけると、荷物がすべって、たいへん崩れやすくなります。

荷崩れを起こさないためには、慎重な運転を心がけるだけでなく、ロープやワ

イヤー、ラッシングベルトなどで荷物を固定したり、発泡スチロールや集合材

などでしっかりと固定することが大切です。

一般的に缶類の荷物は、次のものがあります。

- ・ドラム缶
- ・18リットル缶（1斗缶）
- ・ペール缶

ドラム缶	18リットル缶（1斗缶）	ペール缶
		

2. 5 バラ積み荷物

◆バラ積み荷物とは

バラ積み荷物とは、砂や石油、木材などの粉や粒の荷物や、飲料や石油類などの液体でまとまって包装されていない荷物、鉄骨や木材類など個別の包装やまとまった包装のされていない荷物をいいます。

タンクローリーやダンプカーなどの専用のトラックで運ばれることが多い

のですが、鉄骨や木材、電信柱などは普通のトラックでも運ばれます。



◆過積載や荷物の落下に注意

バラ積み荷物は、袋やダンボールに入っているものと違って、重さがわかりにくいので、荷物を積み過ぎてしまうことがあります。車の重量計がある場所では問題ありませんが、重量計がない場所では運転者が目安を知っておき、過積載にならないように管理する必要があります。

また、走行中に荷物が飛び散ったり落ちないように、シートをかけるなどの対策も必要です。安全に運転するためには、バラ積みした荷物が途中で崩れないように積むことが大切です。

2. 6 ^{にあつか} ^{しじ} ^{したが} ^{にもつ} ^{あつか} 荷扱い指示マークに従った荷物の扱い

◆ J I S ^{しゆるい}では19種類

^{ふくろ} 袋やダンボールには、^{にもつ} ^と ^{あつか} ^{ほうほう} ^{ちゅういじこう} ^{もじ} ^{きごう} ^{ひょうじ} 荷物の取り扱い方法や注意事項が文字や記号で表示されていることがあります。それを^{にあつか} ^{しじ} 「^よ 荷扱い指示マーク」と呼びます。^{しごとば} 仕事場では「^よ ケアマーク」と呼ばれることもあります。

^{にあつか} ^{しじ} 荷扱い指示マークは、^{にほん} ^{にもつ} 日本の荷物は J I S により、^{しゆるい} ^き 19種類が決められています。

^{ゆしゆつ} ^{ゆにゆう} ^{にもつ} ^き 輸出したり輸入する荷物は ISO で決められています。また、^{きゃくさま} ^{どくじ} お客様などが独自に^{しじ} ^き 指示マークを決めることもありますので、それらのマークも^し ^{ひつよう} 知っておく必要があります。

^{にあつか} ^{しじ} 荷扱い指示マークは、^{にもつ} ^{まも} 荷物を守るだけでなく、^{うんでんしゃ} ^{にもつ} ^{あつか} ^{ひと} ^{あんぜん} 運転者や荷物を扱う人の安全を^{かくほ} ^{つか} 確保するために使われますので、^{しじ} ^{したが} ^{さぎよう} ^{ひつよう} 指示に従った作業をおこなう必要があります。





















◆ ^{じゆうよう} バーコードも重要

^{にもつ} ^{にあつか} ^{しじ} ^{ほか} 荷物には荷扱い指示マークの他に、^{ひょうじ} バーコードが表示されていることもあります。^{にもつ} ^{しゆるい} ^{なまえ} ^{なか} ^{はい} ^{かず} バーコードは、荷物の種類や名前、ダンボールの中に入っている数などを、^{つぎ} ^{さぎよう} ^{ひと} ^{つた} ^{じゆうよう} ^よ 次に作業する人へ伝えるために重要なものです。バーコードが読めなくなった^{よご} ^た ^{さぎよう} ^{えいきよう} ^{あた} り汚れたりすると、他の作業に影響を与えることがあります。

^{にあつか} ^{しじ} ^{したが} ^{にもつ} ^{ひょうじ} 荷扱い指示マークに従うだけでなく、荷物に表示されているさまざまな

じょうほう きず よご たいせつ
 情報 を傷つけたり汚したりしないようにすることが大切です。

にあつか しじ
荷扱い指示マーク

 こわ 壊れもの	 て きんし 手かぎ禁止	 うえ 上	 ちよくしゃにつこうしゃ 直射日光遮へい	 ほうしゃせん ぼうご 放射線防護
 みず ぼうし 水ぬれ防止	 じゅうしん いち 重心位置	 ころ 転がし禁止	 きんし ハンドトラック差込み禁止	 さしこ きんし ハンドトラック差込み禁止
 さしこ きんし フォーク差込み禁止	 い ち クランプ位置	 きんし クランプ禁止	 うわ づ しつりょうせいげん 上積み質量制限	
 うわ づ だんすうせいげん 上積み段数制限	 うわ づ きんし 上積み禁止	 つ い ち 吊り位置	 おんど せいげん 温度制限	 とりあつかいちゅうい 取扱注意
 か き げんきん 火気厳禁				

れい
【バーコードの例】



3 パレットの種類と利用

3.1 パレットの役割

◆パレットは効率化に欠かせない資材

袋やダンボール、缶などは、荷物をまとめて包んだり、荷物を守ったり、取り扱いしやすくするためのものです。

パレットは、袋やダンボールをまとめて運んだり保管するためのもので、よく使われています。一番多く使われているのは、「平パレット」で、パレットの上にはたくさんの荷物を載せたまま、パレットごとフォークリフトやハンドリフトを使って積み卸し作業がおこなわれます。

パレットには、底に車輪がついていて、人の力で動かしたり運んだりすることもできるものもあります。

パレットを使うと、一度にまとまった荷物を運ぶことができるので、効率化にはとても重要なものですが、木製のパレットなど種類によっては、1枚あたり30kg以上になる場合もあるので、積載する量を計算するときなどは注意が必要です。

◆パレットの特徴を把握して取り扱う

パレットは繰り返し利用されることが多いのですが、1回だけ使用する（ワンウェイパレット）場合もあります。繰り返しして使用する場合はお客様からパレ

ットの回収を依頼されることもあります。パレットは、お客様などの資産

(財産) になっていますので、取扱いには注意が必要です。

パレットには、フォークを特定の二方向からのみ差すことができる「二方差し」

と、どの方向からでも差すことができる「四方差し」があります。また、荷物を

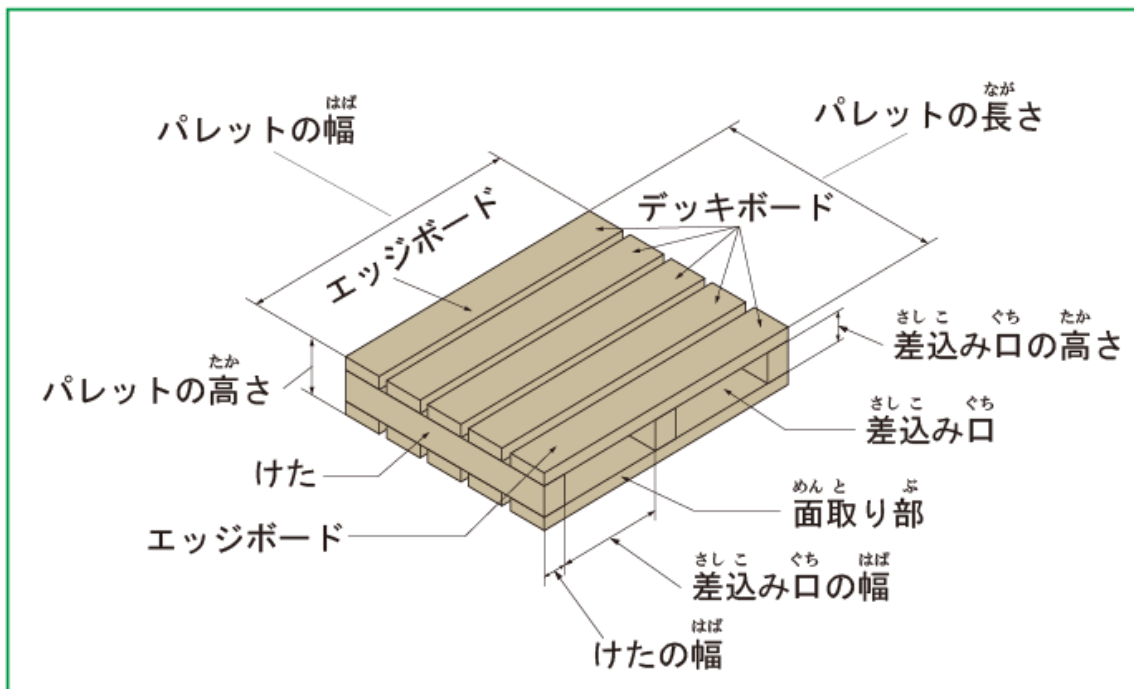
一方の面にしか積めない「片面使用形」と、どちらの面にも積むことができる

「両面使用形」があります。

パレットはこれらの組み合わせで作られていますので、運ぶときや積み卸し

作業でパレットを使用する場合は、その特徴を把握して取り扱う必要があります。

【両面使用形二方差しパレットの基本構造】



3. 2 パレットへの荷物の積み付け方法

◆荷物ごとの積み付け方法をよく知っておく

効率化にパレットの活用は欠かせませんが、パレットの上に正しく積み付け

を行わなければ、荷物が崩れたり、荷物を運ぶ効率が悪くなったりします。ま

た、運んでいるときや積み卸しのときに荷物が崩れるなどの事故につながるこ
ともあります。

荷物のサイズと使用するパレットのサイズが一致しているとはかぎりません。

できるだけ効率的に積み、荷物事故が起こるのを防止するためには、荷物ごとの

積み付け方法（積み付けパターン）をよく知っておく必要があります。初めての

お客様などで、積み付け方法がわからない場合は、物流拠点の担当者に聞いた

り、指示を受けるようにしましょう。

なお、パレットへの積み付け方法の基本パターンとしては、

・棒積み（ブロック積み）

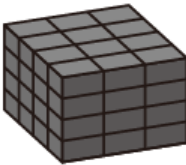
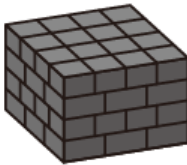

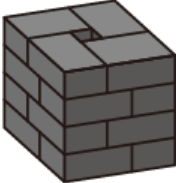
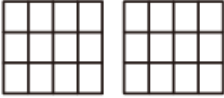
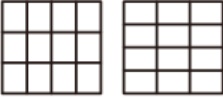


・交互（列）積み（交互ブロック積み）

・煉瓦積み（インターロック）

・ピンホイール積み

があります。この基本パターンを理解しておく役立ちます。

【パレットへの積み付け方法】

ぼうづ 棒積み	こうご れつ つ 交互（列）積み	れんが つ 煉瓦積み	ピンホイール積み
			
 きすう だん 奇数段 ぐうすうだん 偶数段	 きすう だん 奇数段 ぐうすうだん 偶数段	 きすう だん 奇数段 ぐうすうだん 偶数段	 きすう だん 奇数段 ぐうすうだん 偶数段

◆ 「急」のつく運転は厳禁

パレット積み荷物は、正しく積み付けてあっても、走行中に起こる振動や

衝撃によって荷崩れを起こすことがあります。

道路の段差やでこぼこなどによるものや、発進するときや減速するとき、加速

するときやカーブを曲がる時に、トラックに積載した荷物が受ける震動や

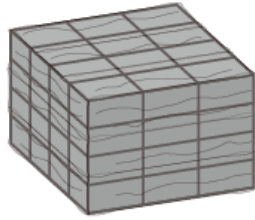
衝撃は、予想以上に大きいのです。

とくに「急発進」や「急加速」など「急」が付くような運転は、荷物事故

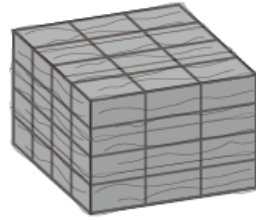
だけでなく交通事故にもつながる危険な運転ですので、決してしてはいけません。

にくず ほうし ほうほう とくちょう
【パレットの荷崩れ防止方法と特徴】

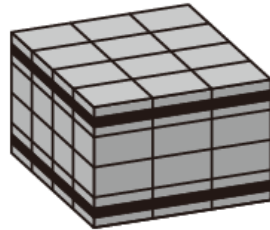
ほうしき
ストレッチフィルム方式



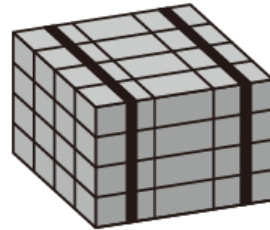
ほうしき
シュリンク方式
とうめい かねつ みつぷう
 (透明フィルムによる加熱密封)



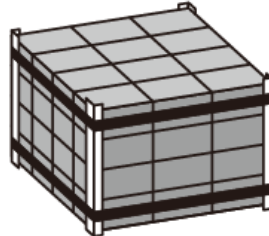
すいへい か ほうしき
水平バンド掛け方式



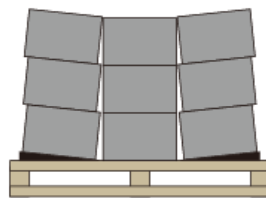
すいちよく か ほうしき
垂直バンド掛け方式



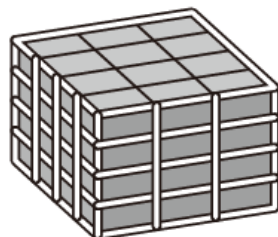
かど あ すいへい か ほうしき
角当て水平バンド掛け方式



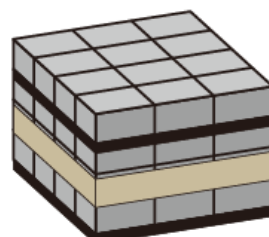
しゅうへん ほうしき
周縁アップ方式



わくほうしき
ボックス枠方式



すいへい か ほうしき
水平ベルト掛け方式



4 トラックへの積込みと荷崩れ防止

4. 1 荷崩れはなぜ起きるのか

◆荷物はいつも振動や衝撃などの力を受けている

荷物は、トラックが止まっているときに積み付けられます。そのときは、荷物は安定していますが、トラックが動き出すと、荷物は振動や衝撃などの力を受

けます。

トラックが発進するときは、荷物は後ろ向きの力を受けます。道路に段差や

橋のつなぎ目、マンホールのふたの上などがあると、荷物は上下に力を受

けます。ブレーキを踏んで止まるときは、前向きの力を受けます。

また、カーブを曲がる時は、荷物は左右に力を受けます。急な発進や急

ブレーキをけると、荷物にもっと大きな力がかかります。

◆走行中に発生する最も大きな力に対する防止策を考える

走行中にどれくらいの力が荷物にかかっているかを測ることはできますが、

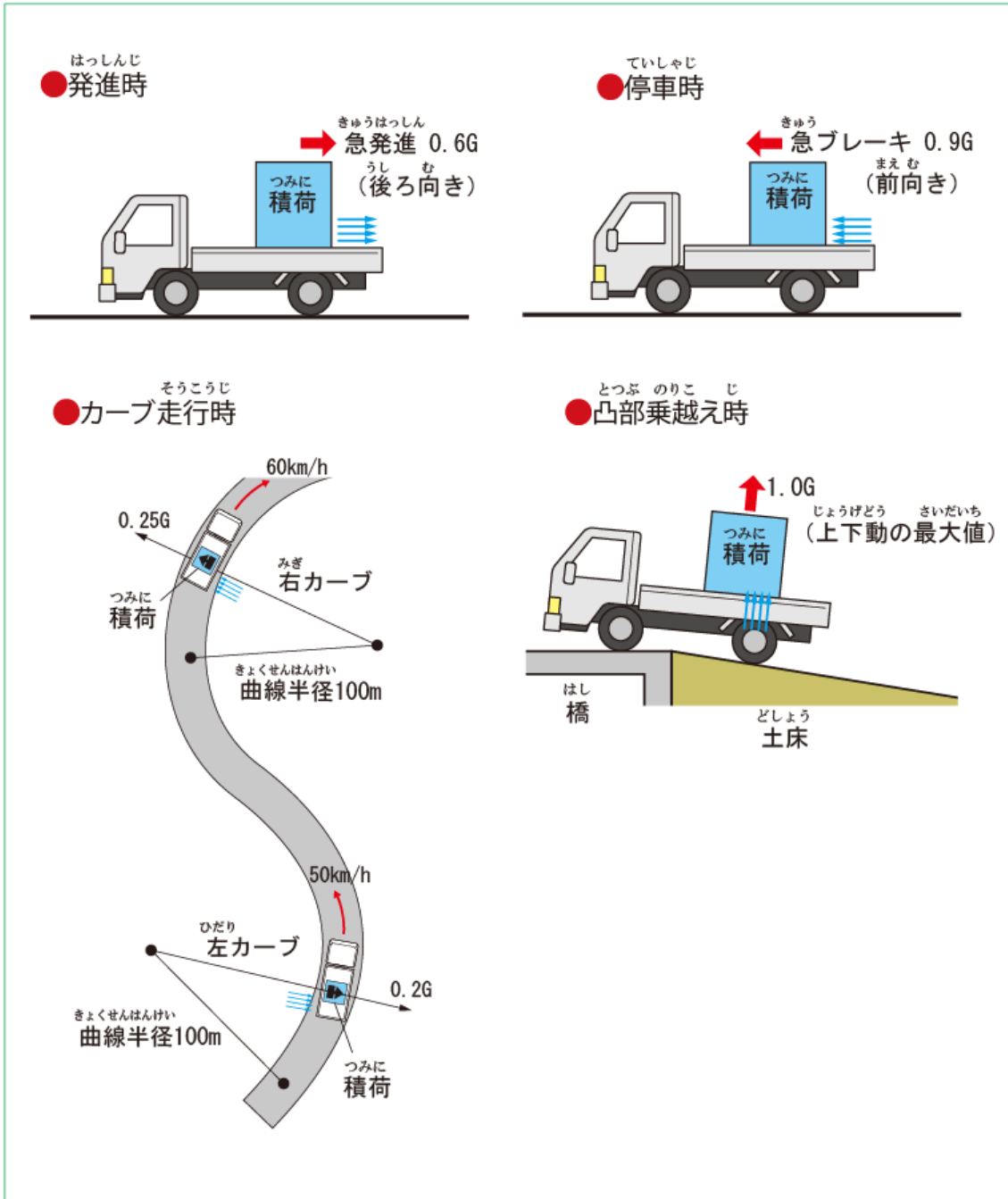
いつ、どこで、どのくらいの力がかかるのかを予測することはできません。荷崩

れを防ぐためには、予想される一番大きな力に対して対策を考える必要があります。

発進するときや停車するとき、カーブを曲がる時、凸部分を乗り越えるとき

など、荷物が受ける力の大きさの例を次に示します。

【トラックに積載した荷物が走行中に受ける力の大きさ】



4. 2 荷崩れを防ぐためには

◆荷崩れ防止の3要素

荷物を運んでいるときの荷崩れを防ぐためには、次の3つのことをしないと

効果がありません。

①荷物の積み付け（荷物の積み方）

②荷物の固縛

③運転方法

荷物を運んでいるとき、荷物はいつも振動や衝撃を受けているので、積み付けに気をつけるだけでは荷崩れを防ぐことはできません。

荷物を積み付けてからロープやシートでしっかりと固定しても、積み付けが

悪いと、走行中の振動や衝撃で荷物が動いたり変形して、荷物の間に隙間が

できて、ロープのゆるみなどにつながり、固定する効果がなくなってしまいます。

運転方法もとても大切です。急発進や急ブレーキなどは、交通事故だけでな

く、荷崩れなどの原因になります。

3つの要素を理解し、実行しなければ、荷物事故を防ぐことはできません。

にくず ぼうし ようそ
荷崩れ防止の3つの要素

にもつ つ つ
●荷物をきちんと積み付ける



- ・パレットに荷物を積み付ける。
- ・ストレッチフィルムを巻く。
- ・ダンボールなどで隙間を埋める。

にもつ こぼく
●荷物をしっかりと固縛する



- ・トラックと荷物の間や、荷物と荷物との間に余分な隙間を作らない。
- ・ラッシングベルトで固定する。
- ・角あてを当てる。

あんぜんうんてん
●安全運転をする



- ・急のつく運転をしない。
- ・危険を予知する運転をする。

にくず つ つ ほうほう
4. 3 荷崩れしにくい積み付け方法

はこがた にもつ つ つ ちゆういてん
◆ダンボールなどの箱型の荷物を積み付けるときの注意点

にもつ ただ つ つ にくず お たいせつ
荷物を正しく積み付けることは、荷崩れを起こさないために大切なことです。

はこがた にもつ きばこ つ ばあい つぎ き
箱型の荷物（ダンボールや木箱など）を積む場合は、次のことに気をつけましょ
う。

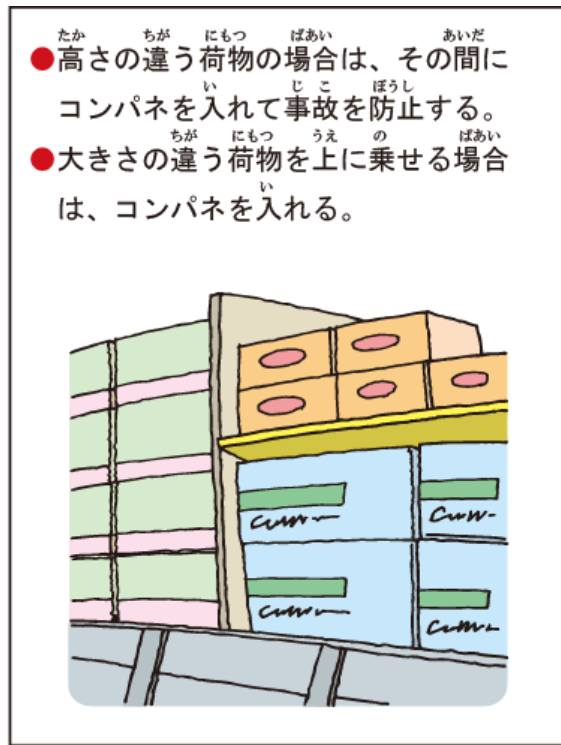
ぜんごさゆう すきま ちい まえ つ つ
・前後左右の隙間をできるだけ小さくするように、前からきちんと積み付ける。

とりい うんてんせき うし と つ つか にもつ
・トラックの鳥居（運転席の後ろに取り付けてあるガード）などを使って、荷物が動かないように積む。

てんちむよう にあつか しじ したが つ つ にもつ あ にあつか
・「天地無用」などの荷扱い指示マークに従って積み付け、荷物に合った荷扱い器具を使う。

にもつ つ かさ ばあい にもつ そとがわ ほうそう うえ つ にもつ おも た
 ・荷物を積み重ねる場合は、荷物の外側の包装が上に積む荷物の重さに耐えられ
 るか確認する。

にあつか しじ か だんすう い か しんどう しょうげき いちばんした にもつ
 荷扱い指示マークに書かれた段数以下でも、振動や衝撃で一番下の荷物には
 よそういじょう ちから ちゆうい ひつよう うえ つ にもつ おも
 予想以上の力がかかることがあるので、注意が必要です。上に積む荷物の重さ
 で、下の荷物が変形することがある場合は、荷物の間にベニヤ板などを挟んで
 おも ぶんさん
 重さを分散させます。



おな おお きばこ つ ばあい つ だん はいれつ か
 ・同じ大きさのダンボールや木箱を積み重ねる場合は、積み重ねごとに配列パターンを変
 えるなど、荷崩れしにくい積み方をする。

ばこどうし すべ おお だんづ ばあい
 ・ダンボール箱同士は滑りやすくなっているので、多くの段積みをする場合は、

すべ そざい いた はさ よこすべ たい ていこうりよく ふ にくず
滑りにくい素材のシートや板を挟むと横滑りに対する抵抗力も増えて、荷崩

れしにくくなる。また、シートや板を挟むことで重さを分散でき、ダンボール

ばこ あっそん へんけい へ
箱の圧損や変形も減る。

ダンボールは積み方によって、強度（壊れにくさ、または崩れにくさ）が次

すいじゆん さ い
の水準まで下がると言われています。

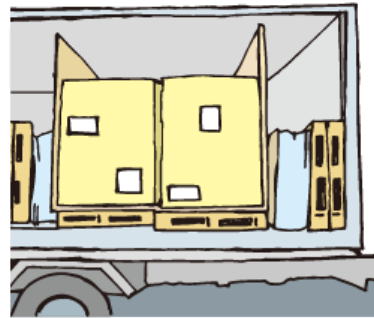
- ・ ブロック積みは 80%の強度
- ・ ピンホール積みは 40%の強度
- ・ 交互列積みは 50%の強度

ダンボールなどを積み付ける場合

- 隙間にエアバッグを利用



- 隙間にパレットを利用
荷物と資材の間をベニヤ板で保護



- 荷物と荷物の間にボードを挟む



◆ 荷物にもつを混載こんさい（いろいろな荷物にもつを一緒いっしょに積むつこと）する場ばあい合ちゆういてんの注意ちゆうい点

荷物にもつを混載こんさいする場ばあい合ちゆういてんは、次つぎのこきに気きをつけままししょう。

・ 軽かるい荷物にもつの上うえに重おもい荷物にもつを積つみ重かさねないここと。

・ 小ちいさい荷物にもつの上うえに大おおきい荷物にもつを積つみ重かさねないここと。

・ 鋭すどい角かどや突つき出でた部ぶ分ぶんのある荷物にもつは、他ほかの荷物にもつを傷きずつけないよようにするたため

物ものを当あてるここと。



◆おも にもつ つ つ ちゆういてん
重い荷物を積み付けるときの注意点

おも きかい てっこう なが にもつ つ つぎ き
重い機械や鉄鋼、長い荷物を積むときは、次のことに気をつけましょう。

- ・おも にもつ しゅうちゆうかじゆう へんしんかじゆう にだい ちゆうしん にもつ おも
重い荷物は集中荷重や偏心荷重（荷台の中心からずれたところに荷物の重

さ がかかっている じょうたい つ おも
さがかかっている状態）になりやすいので、積むときには重さのバランスに
き
気をつけること。

- ・にもつぜんたい じゆうしん にだい ちゆうしん ちか
荷物全体の重心をトラックの荷台の中心に近づけること。

- ・おも きかい ふきそく かたち つ ばあい にだい ちゆうしん じゆうしん ちか
重い機械や不規則な形のを積む場合は、荷台の中心に重心が近くなる

つ
ように積むこと。

- ・かたち おお ちが にもつ つ ばあい おも おお ぜんご さゆう
形や大きさの違う荷物を積む場合は、重さや大きさによって、前後や左右に

すきま もくざい つか すきま う にもつ うご
隙間ができるので、木材などを使って隙間を埋めて荷物が動かないようにす
ること。

- ・えんけい にもつ つ ばあい ころ はど ひつよう はど たか
円形の荷物を積む場合は、転がらないように歯止めが必要で、歯止めの高さは

にもつ ちよっけい ぶん いじょう
荷物の直径の10分の1以上とする。

4. 4 荷崩れしないように荷物を積載するための資材や機材

◆積載するための資材や機材の特性や使用方法を熟知する

荷崩れを起こさないようにするためには、荷物の特性を知って、きちんと積み

込むことが重要ですが、それだけでは走行中の振動や衝撃による荷崩れを

完全に防ぐことはできません。

作業現場では、荷物事故を防ぐためにさまざまな資材や機材が使われていま

す。特別な荷物の場合は、お客様が資材や機材を用意して、運転者に貸してく

れることもあります。その場合は資材や機材を返さなければいけません。

一般的に、荷崩れを防ぐための資材や機材は会社や運転者が準備しています。

運転者はこれらの資材や機材の特性や使い方をよく知っておき、荷物を積むと

きに適切に使って荷崩れを防ぐための対策をします。ただし、資材や機材の名前

はお客様や会社、地域によって異なることがあるので、それらの情報を集める

ことも大切です。

●隙間を埋めるための資材や機材

荷物の間に隙間ができないようにするために使われるものです。例えば、エ

アバッグやダンボール、発泡スチロール、パレットなどがあります。

●荷物を固定するための資材や機材

荷物が動かないように固定するために使われるものです。例えば、ラッシング

ベルトやワイヤーロープ、合成繊維ごうせいせんいのロープ、スチールベルトなどがあります。

●荷物にもつどうしがぶつかることを防止ぼうしするための資材しざいや機材きざい

荷物にもつどうしがぶつかったりしないようにするために使つかわれるものです。たと

えば、ダンボールや合板ごうばん、パレット、プラスチックいたの板などがあります。

●荷物にもつと固定用こていようの資材しざいや機材きざいがぶつかるなどを緩和かんわするための資材しざいや機材きざい

荷物にもつと固定用こていようの資材しざいや機材きざいがぶつからないようにするために使つかわれるもので

す。例えば、角たどあてや当かどて布あぬのなどがあります。

●パレット上じょうの荷物にもつの荷崩れにくずを防止ぼうしするための資材しざいや機材きざい

パレット上じょうの荷物にもつが崩くずれないようにするために使つかわれるものです。例えば、

ストレッチフィルムやパレットの防振材ぼうしんざい、滑り止めシートすべど、水平バンドすいへいなどがあります。

これらの資材しざいや機材きざいは使つかった後は捨あとてるものもあれば、繰くり返し使かええるもの

もあります。繰くり返し使かえう場合は、使つかった後に手入あれをしていつでも使つかえる

状態じょうたいにしておくことが大切たいせつです。

◆資材しざいや機材きざいの劣化れっか（性能せいノウや品質ひんしつが悪わるくなること）は日常点検にちじょうてんけんによる確認かくにんが最もっと

も有効ゆうこう

この作業さぎようは、お客きやく様の信しん頼らいを得えるために大切たいせつな作業さぎようであり、資材しざいや機材きざいの状じょう態たい

をチェッあクして安全あんぜんに使つかうためにも欠かかせません。

とくに荷物を固定するための資材や機材には注意が必要です。荷物を固定する

には大きな力が必要なので、使い続けることで資材や機材が劣化する（荷物を

固定する力が弱くなる）こともあります。劣化した資材や機材は大きな荷物

事故や労働災害、交通事故の原因になることもあるので、チェックすることが

大切です。資材や機材の劣化を防ぐには、日常点検で確認することが一番

効果的です。



4. 5 荷崩れしない固縛の方法

◆安全な積み付け、固縛のための注意点

トラック運転者は、運行が決まったら、運行管理者や過去にその荷物を運んだ

ことのある運転者に、

・運行経路や荷物に関する情報（品名、数量、個数、形状、荷姿）

・積載方法や使用する資材、機材と点検

などの確認や相談をして、安全に荷物を運ぶための必要な情報を知っておくこ

とが大切です。

特殊な荷物や特別な取り扱いが必要な場合は、お客様などから指示を受け

ることがありますが、基本的には運転者が荷物の積み込み場所や方法、固縛の

方法などをおこなうことが多いので、幅広い知識が必要です。

荷物を安全に積み付けし、固縛（荷物が動かないようにロープなどでしっかり

とくくりつけること）するためには次の点に注意する必要があります。

・積み付け作業は指揮する人と打ち合わせをして、指示に従うこと。

・とくに帰り荷を積む場合には、荷物を確認すること。

・必要な資材や機材を十分に使って手抜きをしないこと。

・荷台上での作業中は、荷崩れや事故に備えるとともに、フォークリフトやク

レーン運転士の視野内で安全な姿勢でおこなうこと。

たか ばしょ じめん たか いじょう さぎょう ふ だい
・ 高い場所（地面からの高さが2 m以上）で作業するときは、はしごや踏み台を

つか あんぜん い ち さぎょう
使って安全な位置で作業すること。

ころ にもつ は ど つか
・ 転がりやすい荷物には歯止めやスタクションを使うこと。

けんせつきかい つ こぼく
・ 建設機械などを積むときは、ワイヤーロープで固縛するだけでなく、ブレーキ

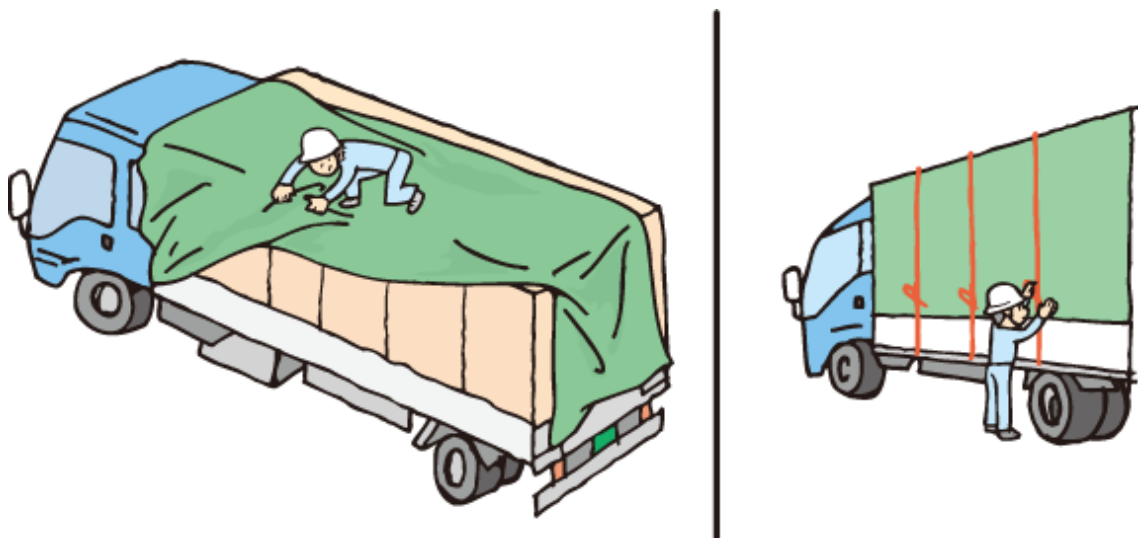
わ ど かくにん
ロックや輪止めも確認すること。

さゆう ぜんご すきま ばあい と き つか にもつ ぼうし
・ 左右、前後に隙間がある場合は、止め木などを使って荷物がずれるのを防止す
ること。

あまみず め あまみず はい ちゅうい
・ 雨水に濡れないようにシートをかけ、雨水が入らないように注意すること。

そうこうちゅう こぼく
・ 走行中にシートがふくらんだりはがれないようにしっかり固縛すること。ま

た、シートだけでは固縛効果が小さいので、必ずロープなどで荷崩れ防止を
おこなうこと。



◆ 走行中のロープやあて物などの緩みを防止するための注意点

走行中には、ロープやあて物がゆるんで、荷物事故が起こることがあります。

これを防ぐためには、運行中に荷物や固縛のチェックをする必要があります。

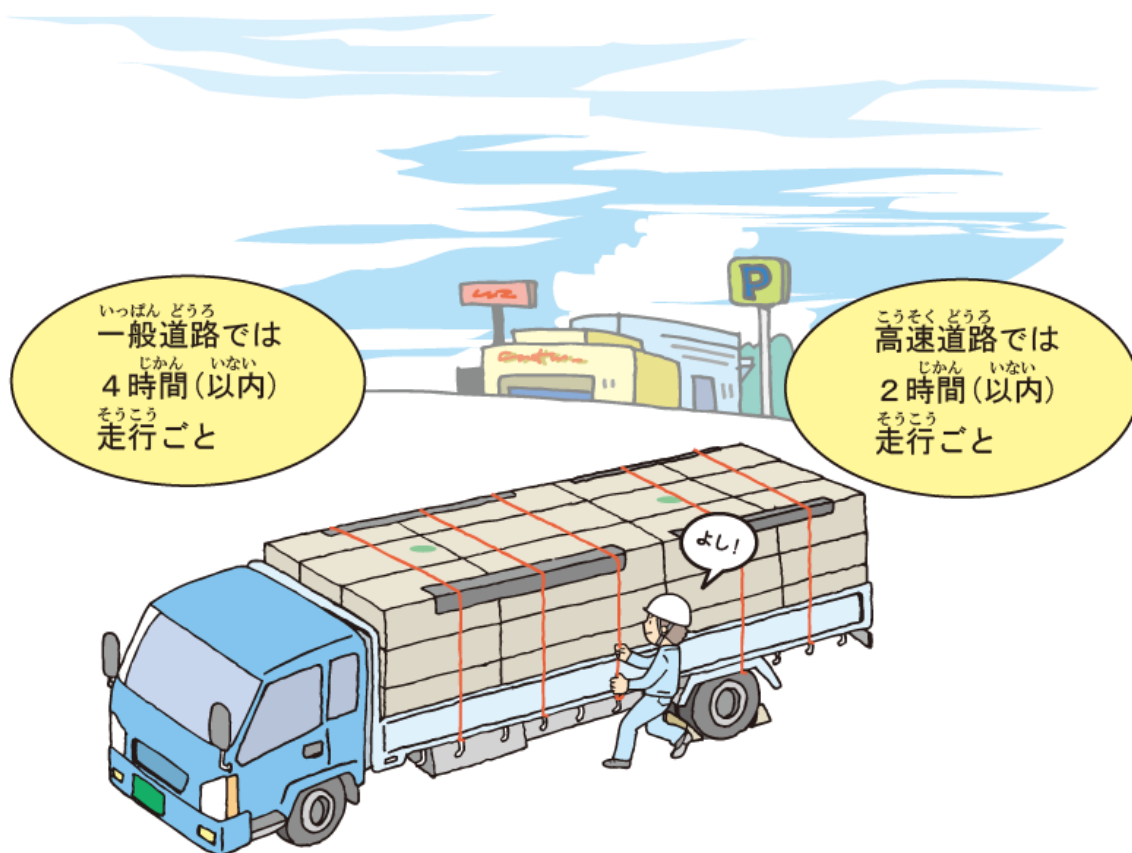
・ 荷崩れしやすい荷物は、出発してから少し走っただけでロープがゆるんでし

まうことがあるので、安全な場所に車を止めて点検します。

・ 一般道路では、4時間ごとに安全な場所に車を止めて点検します。

・ 高速道路では、2時間ごとに安全な場所（サービスエリアやパーキングエリア）

に車を止めて点検します。



5 偏荷重の危険性

※偏荷重とは、荷台の一部の場所にだけ荷物の重さがかかっている状態を言います。

5. 1 偏荷重の発生要因と危険性

◆ 偏った積み方は運転に悪影響を及ぼす

荷物の偏った積み方（偏積）は、トラックの転倒につながります。安定的に

走行するためには、重心位置がトラックの中心にあることが大切です。

偏積とは、荷物の重心位置がトラックの中心からずれて、トラックの左右や

前後にある状態のことをいいます。重心位置が左右にずれると、ハンドル操作

に影響を与え、トラックが転倒してしまうことがあります。

トラック運転者の中には、ハンドルを切っていないのにトラックが左右に曲

がる経験をしたり、ハンドルをしっかりと握らないとトラックがまっすぐ走らな

い状況になる経験をした人がいるかもしれません。走行中にこのような

状況になったら、道路形状にもよりますが、重心位置の左右へのずれを疑

ってみる必要があります。

また、重心位置が前後にずれると、ブレーキをかけてからトラックが止まるまでの距離に影響を与えることがあります。



じゅうしん い ち ぜんぽう おな
重心位置がトラックの前方にあると、同じようにブレーキをかけてもいつも
と きより なが
よりも止まるまでの距離が長くなります。

おおがた にだい ぜんご おも にもつ かたよ つ
さらに、大型のトラックなどでは、荷台の前後に重い荷物が偏って積まれる
ひと じく おお かじゅう じくじゅうせいげん こ
と、一つの軸に大きな荷重がかかり、軸重制限（10トン）を超えてしまうこと
ちゅうい ひつよう
もあるので、注意が必要です。

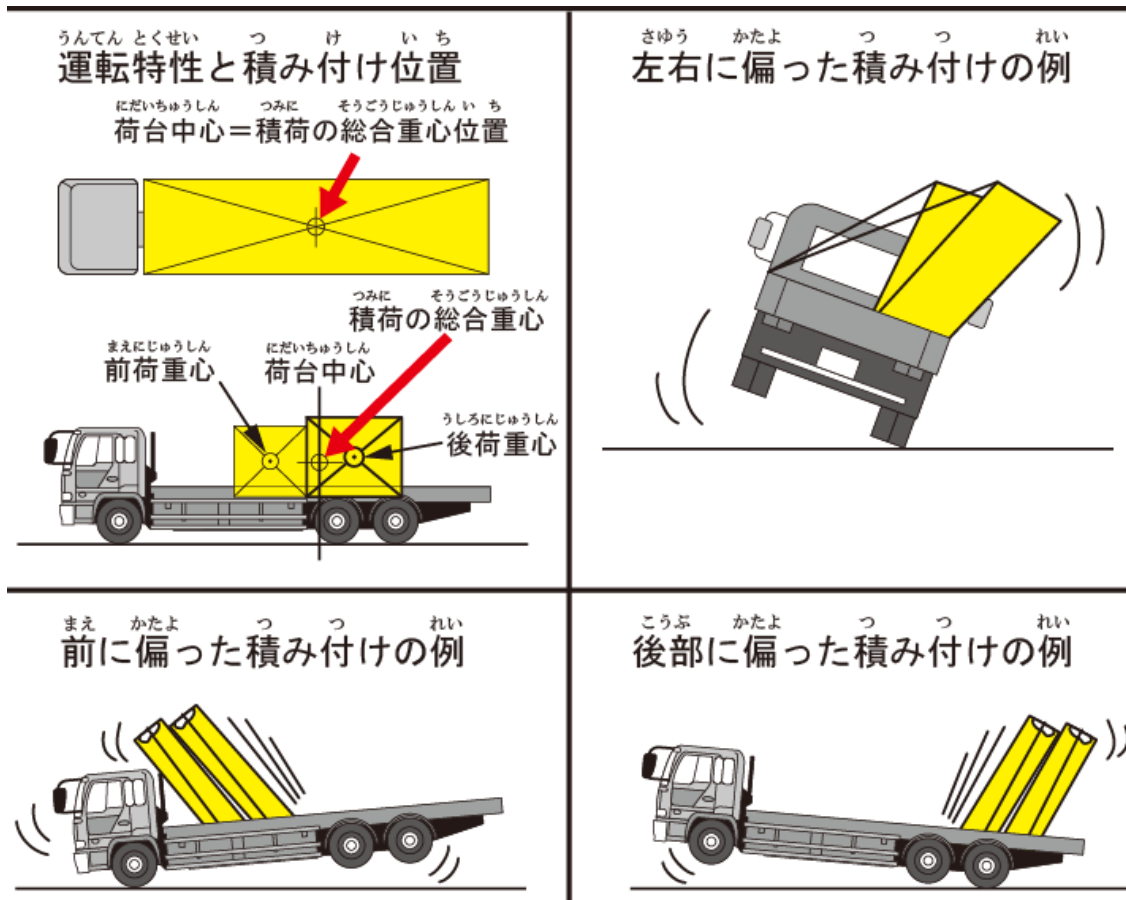
◆ へんせき つ かた げんいん 偏積は積み方に原因がある

そうこう おお えいきょう あた へんせき おも にもつ つ かた げんいん
トラックの走行に大きな影響を与える偏積は、主に荷物の積み方が原因です。
かたよ にもつ つ かた そうこうちゅう にもつ いどう くず じゅうしん
偏った荷物の積み方をすると、走行中に荷物が移動したり崩れたりして重心
い ち か
位置が変わってしまうこともあります。

にもつ いどう くず ふせ にもつ とくちょう りかい ただ
荷物が移動したり崩れたりするのを防ぐためには、荷物の特徴を理解して正
つ こ てきせつ しざい きざい つか こてい たいせつ
しく積み込み、適切な資材や機材を使ってしっかり固定することが大切です。ま
そうこうちゅう ていきてき にもつ じょうたい かくにん
た、走行中は定期的に荷物の状態を確認します。

にもつ いっしょ つ きかい かたち
さまざまな荷物を一緒に積むことがよくあります。とくに機械など形がバラ
おも にもつ ばあい もんだい
バラで重い荷物の場合が問題です。

ばこ しかく はこ ばあい じゅうしん い ち
ダンボール箱などの四角い箱の場合は重心位置がわかりやすいのですが、
かたち にもつ ばあい じゅうしん い ち
形がさまざまな荷物の場合は重心位置がわかりにくくなります。これらの
にもつ つ こ ばあい
荷物をいくつも積み込む場合は、さらにわかりにくくなります。



5. 2 偏荷重にならないように積み込むためには

◆自分で判断をせず、運行管理者などの指示や指導を受ける

荷物の形状が複雑で重心位置がわかりにくい場合は、運行管理者やお客様

に相談して指示や指導を受ける必要があります。自分だけで判断せず、安全に

積載するための努力をしなければいけません。

多くの経験をする事で間違った判断を少なくすることができますが、経験

による思い込みで大きなミスをする危険性もあります。自分の判断だけでなく、

運行管理者や経験者、お客様に確認し、その指示に従うことが重要です。こ

へんせき にもつじこ こうつうじこ ふせ たいせつ
れが偏積や荷物事故、交通事故を防ぐための大切なポイントです。

また、きかい機械クレーンつかを使って作業する場合でも、うんでんしゃ運転者は最後にさいご確認しなければいけません。

◆せきさいせいげん積載制限を超えたせきさい積載の許可きよか

せきさいせいげん積載制限を超えた積載の許可うを受ける場合は、つぎ次の条件まもを守る必要があります。ひつよう

①にもつ荷物の見えやすいところにつぎ次のものをつける。

ひるま・昼間：へいほうめーとるいじょう0.3 m²以上あかの赤い布ぬの

やかん・夜間：あかいろ赤色の灯火とうか又はあかいろ赤色の反射器はんしゃき

②しやりょうぜんめん車両前面の見やすいところにきよかしやう許可証けいじを掲示する。

③たどうろその他道路におけるきけん危険を防止するためのひつよう必要な措置そちをとる。

ひるま あかいろ ぬの
昼間は赤色の布



やかん あかいろ とうか
夜間は赤色の灯火
またははんしゃき反射器



5. 3 かせきさいうんてん 過積載運転をしない

◆ かせきさい うんてん あくえいきょう およ 過積載は運転に悪影響を及ぼす

うんてんしゃ 運転者は、かせきさい 過積載をしたじぎょうようにもつじどうしゃ 事業用荷物自動車に乗ってはいけません。

かせきさい 過積載をすると、いはん 違反になるだけではありません。せいどうきより 制動距離が長くなったり、

わる バランスが悪くなったり、はいしゆつ 排出ガスでくうき 空気が汚れたり、くるま 車やどうろ 道路にわる 悪い影響

あた を与えることがあります。

【参考1】さんこう 過積載に対する措置

かせきさい 過積載をした車には、つぎ 次の措置が取られます。

① けいさつかん 警察官がかせきさい 過積載をしているとみと 認めるときは、くるま 車が止められます。そのときは

じどうしゃけんさしやう 自動車検査証をていじ 提示しなければいけません。そして、せきさい 積載している荷物の重

そくてい さが測定されます。かせきさい 過積載が確認された場合、おも 重さの制限を超えた荷物を車

お から降ろしたり、べつ 別の車にくるま 積み替えるなどの措置を取るよう命令されます。

そち 措置ができない場合は、ばあい 通行区分やつうこうくぶん 経路などの危険を防止するための措置が

か 書かれた「つうこうしじしよ 通行指示書」がうんてんしゃ 運転者に渡されます。

② きゃくさま お客様も、うんてんしゃ 運転者にかせきさい 過積載を求めたり、かせきさい 過積載がわかっているのに荷物を渡

きんし すことは禁止されています。きゃくさま お客様がく 繰り返してかせきさい 過積載を求めると、けいさつ 警察

しよちょう 署長からかせきさい 過積載の再発防止命令を受けたり、う 国土交通大臣からかせきさい 過積載を防止

するための^{かんこく う}勧告を受けることがあります。お客様から^{きやくさま かせきさい もと}過積載を求められたら、
すぐに^{かいしゃ れんらく}会社に連絡しましょう。

【参考2】^{さんこう かせきさい かいしゃ しょぶん}過積載をした会社への処分

^{うんでんしゃ かせきさい ばあい かいしゃ くるま しょうていし しょぶん う}運転者が過積載をした場合、会社は、車の使用停止などの処分を受けること
になります。

5. 4 ^{うんこうきろくけい かつようほうほう こうか}運行記録計・ドライブレコーダの活用方法と効果

◆^{うんこうきろくけい かつよう こうか}運行記録計の活用と効果

①^{うんこうきろくけい つか つぎ}運行記録計を使うと、次のことがわかります。

・^{さいこうそくど こ}最高速度を超えていないか。

・^{おな そくど うんでん}同じ速度で運転をしているか。

・^{きゅう そくど あ さ}急に速度を上げたり下げたりしていないか。

②^{うんこうきろくけい ぎょうむきろく み つぎ}運行記録計と業務記録を見ることで、次のことがわかります。

・^{うんでんじかん にち じかん こ}運転時間は2日を平均して1日あたり9時間を超えていないか。

・^{れんぞく うんでん}4時間を超える連続した運転していないか。

・^{うんでんしゃ てきせつ きゅうけい と}運転者が適切に休憩を取っているか。

③^{こうそくどうろ き そくど こ ばあい そくどよくせいそうち くるま さいこう}高速道路での決められた速度を超えた場合には、速度抑制装置（車の最高

^{そくど じそく おさ そうち もんだい かんが くるま}速度を時速90キロに抑える装置)に問題があることも考えられますので、車

のチェックに活用^{かつよう}します。

◆ドライブレコーダ^{かつよう こうか}の活用・効果

①運転^{うんてん}の「見える化^{み かも}」（目で見てわかるよ

うにすること^{うんてんしゃ}）で、運転者がどのように

運転^{うんてん}しているかがわかります。



それにより、運転^{うんてんしゃ}者は安全^{あんぜん}に運転^{うんてん}する意識^{いしき}が高^{たか}まります。

②事故^{じこ}や危険^{きけん}な状^{じょうきょう}況^おが起きた^{えいぞう}ときの映像^{つか}やデータ^{あんぜん}を使って、安全^{あんぜん}な運転^{うんてん}の指導^{しどう}

ができます。たとえば、ヒヤリ・ハット^{きけん よち くんれん}や危険^{きけん}予知^{よち}の訓練^{くんれん}などに役立^{やくだ}ちます。

③交通事故^{こうつうじこ}が減^へる効果^{こうか}もあります。事故^{じこ}を3割^{わり}も減^へらす

ことができた^{かいしゃ}という会社^{かいしゃ}もあります。

④くわしいデータ^{つか}を使う^{じこ}ことで、事故^{じこ}処理^{しり}が円滑^{えんかつ}になります。

⑤運転^{うんてんしゃ}者の指導^{しどう}にも役立^{やくだ}ちます。とくに車間^{しゃかん}距離^{きょり}を保^{たも}つことや、確実^{かくじつ}な一時^{いちじてい}停止^{ていし}、

安全^{あんぜん}な交差^{こうさてん}点^{てん}の通過^{つうか}などについて指導^{しどう}できます。

⑥道路^{どうろ}の状^{じょうきょう}況^{きけん}や危険^{ばしよ}な場所^{じょうほう}などの情報^たが、他^{うんてんしゃ}の運転^{つた}者^者にも伝^{つた}えられます。

このように、運行^{うんこう}記録^{きろく}計^{けい}やドライブレコーダ^{うんてんしゃ うんてんぎじゆつ あんぜんいしき}は、運転^{うんてんしゃ}者の運転^{うんてん}技術^{ぎじゆつ}や安全^{あんぜん}意識^{いしき}

を高^{たか}めたり、過勞^{かろう}運転^{うんてん}を防^{ふせ}ぐことにも役立^{やくだ}ちます。運転^{うんてんしゃ}者を監視^{かんし}するものではな

く、運転^{うんてんしゃ}者^者を守る^{まも}ための装置^{そうち}です。

6 かせきさい 過積載

6. 1 かせきさい じこ よういん しゃかいてきえいきょう 過積載による事故の要因と社会的影響

1. かせきさい じこ よういん 過積載による事故の要因

◆ かせきさい あくえいきょう 過積載がもたらす悪影響

トラックには、積むことができる荷物の量（重さ）が決まっています。過積載

とは、積むことができる荷物の量を超えて積み込み運転することをいいます。

過積載で運転すると、正しい量を積んだときと比べて、車が不安定（安定し

ないこと）になります。そのため、事故を起こしやすくなります。

過積載はたいへん危険なことなのです。過積載が車にどのような影響を与

え、交通事故の要因になるのかを理解することが重要です。

◆ せいどうきより なが 制動距離が長くなる

過積載で運転すると、ブレーキを踏んでも止まるまでの距離がいつもより長くなります。

過積載のときはブレーキがききにくなるので、追突事故が起こりやすくなります。



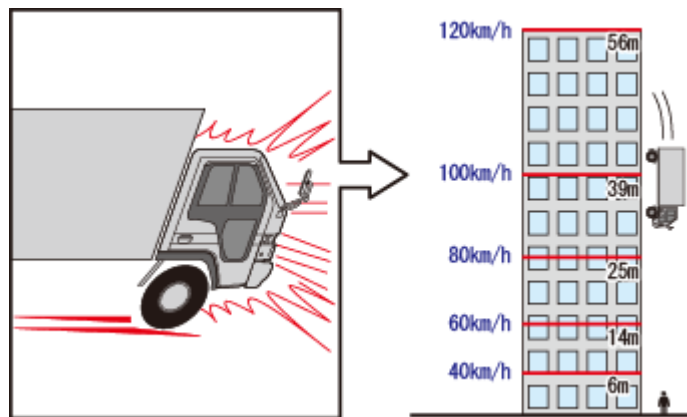
◆ 衝撃力が大きくなる

同じ高さから重い物と軽い物を落とすと、地面の傷は重い物のほうが大きくなります。また、同じ物でも高い所から落とすと、低い所よりも傷が大きくなります。それは、地面にぶつかったときの力が重さ（物の重さ）と速さ（物がどれくらい速く落ちるか）に関係しているからです。

この力を衝撃力といい、衝撃力は物の重さに比例し、速さの2乗に比例して大きくなります。

時速60キロで固い壁にぶつかったときの衝撃力は、14メートルの高さから落ちたときと同じくらいです。時速120キロの場合には、56メートルの高さから落ちたときと同じくらいの衝撃力になります。

この衝撃力は、車の重さに比例して大きくなります。過積載のときは、車が重くなっているのに、衝突したときにはより大きな衝撃力が加わるようになります。過積載で事故を起こした場合は、死亡事故や重大な事故になりやすいのです。



◆ 車のバランスを崩しやすい

車を運転していると、急なカーブを曲がる時に、体がカーブの外側に引っ張られるような力を感じます。これを遠心力といいます。遠心力は、体だけでなく車にも働く力です。

遠心力は、次のような性質があります。

- ・ 速度が速いほど遠心力が大きくなる。
 - ・ カーブの曲がり具合が急なほど（カーブの半径が小さいほど）遠心力が大きくなる。
 - ・ 車の重さが重いほど遠心力が大きくなる。
- 過積載をすると、車の重さが増える分だけ遠心力が大きくなります。

また、過積載をすると車の重心

が高くなりやすく、車が不安定になります。

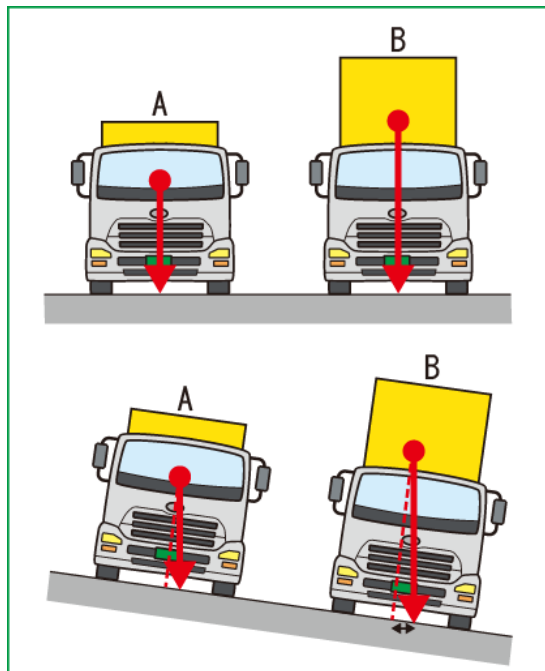
右図の重心が低いAと重心が

高いBを比べると、平らな場所で

は同じ安定度ですが、坂道ではB

の方が重心の位置が大きくずれ

て不安定になることがわかります。



じゅうしん たか はし とちゅう どうろ でこぼこ だんさ さゆう ゆ
重心が高くなると、走っている途中で道路の凸凹や段差などで左右に揺れや
すくなり、バランスを崩して横転する事故が起こりやすくなります。

きゆう ま えんしんりょく おお
とくに急なカーブを曲がる時には、遠心力がさらに大きくなるため、カー
ブを曲がりきれずに対向車線に飛び出したり、横転する危険があります。

◆ブレーキに大きな負担

もの と うご
物には、止まっているものはそのまま止まっていようと、動いているものは
そのまの速さで動き続けようとするという作用があります。これを慣性とい
います。でんしゃ うご だ からだ うし と からだ まえ
電車が進めると体が後ろにずれ、止まると体が前にずれるのは、
慣性によるものです。この慣性に対して、かそく ていし ちから
加速させたり、停止させたりする力
を慣性力といいます。

かんせいりょく つぎ せいしつ
慣性力には、次のような性質があります。

おも もん おも ひれい かんせいりょく おお
・重さ(物の重さ)に比例して慣性力が大きくなる

はや じょう ひれい かんせいりょく おお
・速さの2乗に比例して慣性力が大きくなる

おも おお かんせいりょく おお かせきさい くだ ざか はし おも
重さの大きいほど慣性力も大きくなります。過積載で下り坂を走ると、重さ
が増えるためいつもよりも速度が増えるので、いつもどおりのブレーキでは、

そくど おさ れんぞく つか
速度を抑えるのがむずかしくなります。フットブレーキを連続して使うと、ブレ



一キが効かなくなることがあります。

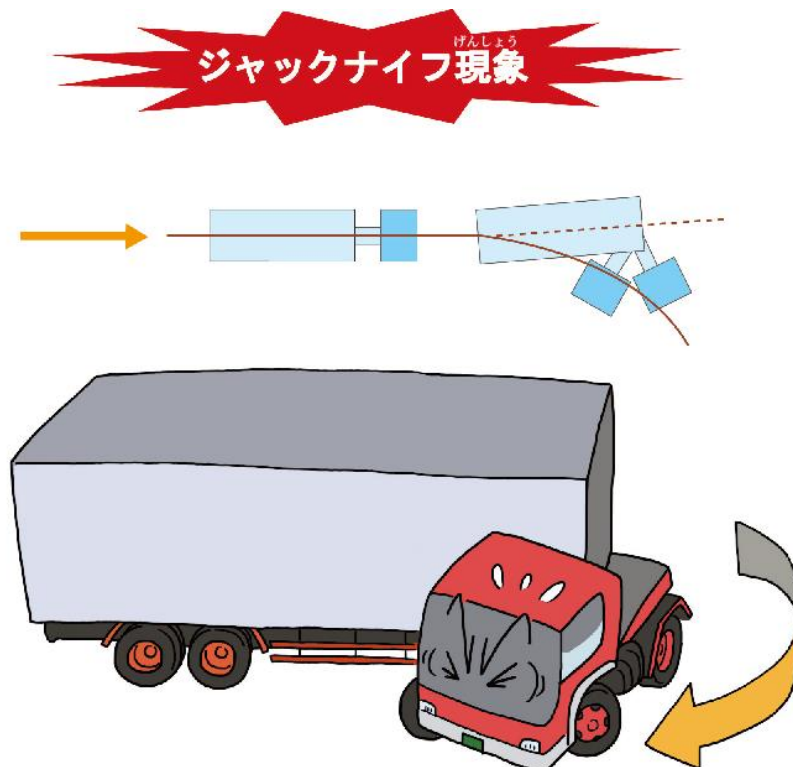
◆トレーラではジャックナイフ現象が起こりやすい

ジャックナイフ現象とは、セミトレーラを運転しているときに、急にブレーキを踏んだり、急にハンドルを切ったりすると、トラクタとトレーラが「く」の字に曲がってしまい、ジャックナイフのような形になることをいいます。

急にハンドルを切ると、トラクタは曲がっても、トレーラはそのまま進むとするために起こるものです。

これはセミトレーラに特有の現象で、とくに道路に段差がある場所や、坂道の変わり目などでは、起こりやすくなるので注意が必要です。

過積載をしていると、トレーラがトラクタを押し出す力が大きくなるため、ジャックナイフ現象が起こりやすくなります。



6. 2 道路などへ与える影響

◆過積載は道路に大きな損傷を与える

過積載とは、道路や橋などの施設にも悪い影響を与えます。道路や橋は、法律

で決められた車の重さに基づいて作られています。そのため、車の総重量が

20トン（一部の道路では25トンまで可）、車の軸重が10トン（一部のトラク

タを除く）、車の輪荷重が5トンを超えると、通行するためには許可が必要です。

過積載の車が通ると、道路にくぼみができたり、橋が壊れたりして、大きな

損傷を与えるだけでなく、他の車の安全な運転を妨げることにもなります。

実験によると、20トンの車が1台通ると、10トンの車の約4,000台分の損傷

を与えることがわかりました。過積載の大型車はわずか0.3%であっても、道路

や橋の損傷の9割以上を引き起こしています。そのため、過積載の取り締まり

は厳しく、2倍以上の過積載をした場合には犯罪として処分を受けます。



6. 3 ^{かせきさい ふせ}過積載を防ぐためにトラック^{うんてんしゃ もと}運転者に求められること

◆^{いしき か}意識を変える

^{じぶん}自分は^{かせきさい}過積載をしたくないと思っ^{おも}ていても、^{きやくさま}お客様から^{たの}頼まれた^{ばあい}場合や

^{きゆうりょう えいぎょう}給料に影響する^{りゆう}という理由から、^えやむを得ず^{かせきさい}過積載をすることがありますが、

^{りゆう}どのような理由があっても、^{かせきさい}過積載をすることは^{ゆる}許されていません。^{かせきさい}過積載は

^{こうつうじこ いはん}交通事故や違反につな^{うんてんしゃ おお}がり、^{きけん}運転者が^{せ お}大きな危険を背負うこととなります。

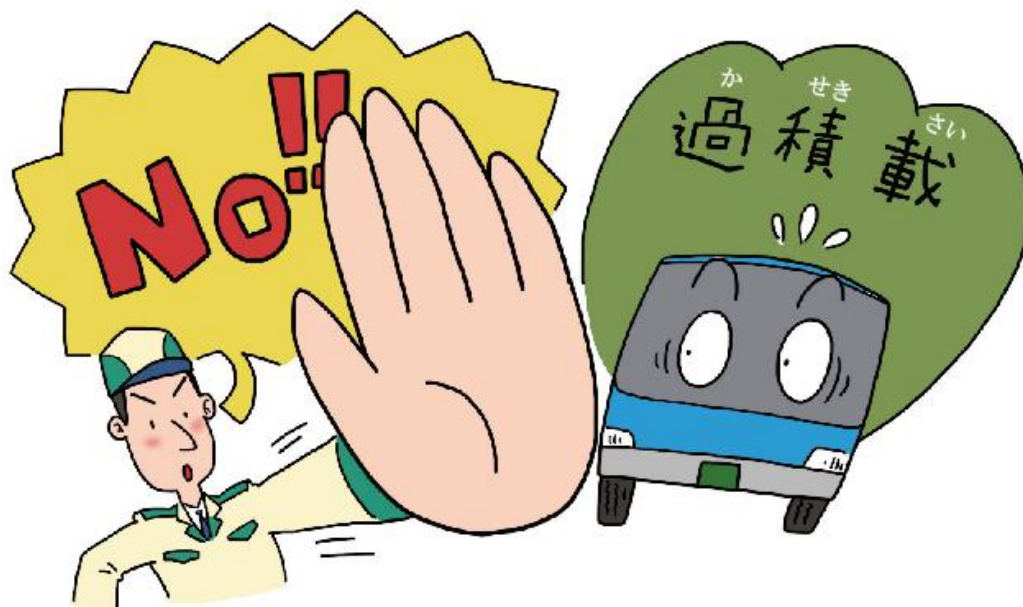
◆^{かせきさい}過積載をはっきり^{ことわ}断る

^{かせきさい}過積載となることが^{ことわ}わかる^{きやくさま}ときは、はっきりと断ります。それでもお客様が

^{かせきさい}過積載を^{たの}頼んできたときは、^{なに}何も^つ積まず^いに行ってしまう^{つよ}くらい^{たいど}の強い態度をと

ることが^{たいせつ}大切です。^{きやくさま}お客様と^{うんこうかんりしゃ}トラブルになったら、^{ほうこく}すぐに運行管理者に報告し

^{しじう}て指示を受^うけます。



7 労働災害の防止策

トラック運転者は、労働災害（工作中的のケガ）を防ぐために、規則を守り、危

ない行動をしないことが重要です。ここでは、トラックの仕事でよく起こる

労働災害について、それを防ぐための正しい方法や対策について説明します。

7. 1 積卸し作業時の注意点

トラックの

荷台で荷物を積んだり卸したりする作業をするときには、準備運動をし、次の

ことに気をつけましょう。

①長時間の運転の後に作業をするときは、数分間は立ちあがった姿勢で腰を伸ばしましょう。

②作業する場所の床や地面にくぼみなどがどうかを確認し、整理整頓しましょう。

③不安定な荷物の上では、できるだけ移動しないようにしましょう。

④荷物の締め付けや包装、ラベル貼りなどは、地面でおこなうようにしましょう。

(安全な場所で作業するため)

⑤安全帯を使える場所では、必ず安全帯を使いましょう。(落ちないようにするため)。

⑥保護帽(ヘルメット)を正しくかぶりましょ

う。保護帽が必要な場所では、必ずかぶる



ようにしましょう。(頭を守るため)。

⑦荷物や荷台の上で作業するときは、フォークリフトの運転者などから見える

場所に立ちましょう。(フォークリフトの事故を防ぐため)

⑧荷物や荷台の上で作業するときは、背中を

荷台の外側に向けず、後ろに下がらないよう

にしましょう。(転落を防ぐため)

⑨作業場所に合わせて、滑りにくくて曲がりや

すい安全靴を履きましょう。(足元を守るため)

⑩崩れやすい荷物は、崩れないように注意しながら積卸しをしましょう。

⑪荷物の中抜き(荷物と荷物の間から抜きとること)をしないようにしましょう。

⑫荷物が荷台の片側に偏らないように積みましょう。

⑬あおり(荷物の落下を防ぐために、トラックの荷台に取り付けてある部品)を

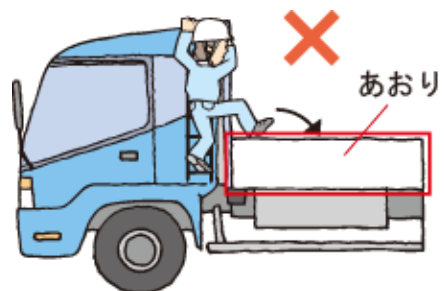
立てる場合は、必ず固定しましょう。

⑭2トン以上のトラックの荷台には、昇降

設備を使って乗り降りしましょう。飛び乗

りや飛び降りをしてはいけません。他のト

ラックでも、できるだけ昇降設備を使いましょう。



⑮ 中腰（前かがみになるような姿勢）で作業したり、無理な姿勢で作業しないようにしましょう。

⑯ 荷物や荷台、運転席に昇降するときは、必ず3点支持をしましょう。

※3点支持とは

手足の4つのうち、どれか1つを動かすときに、残りの3つで体を支えることを「3点支持」といいます。

◆保護帽の着用が必要なトラック

次のトラックで荷物を積卸し作業をするときは、保護帽をかぶることが必要です。

・最大積載量が5トン以上のトラック

・最大積載量が2トン以上5トン未満で、荷台の側面を開けることができるト

ラック（あおりのない荷台のあるもの、平ボディ車、ウイング車など）

・最大積載量が2トン以上5トン未満で、テールゲートリフター（TGL）が

ついているトラック（テールゲートリフターを使って荷物を積卸しをおこな

う場合に限る）

【保護帽が必要な場合】

		荷台側面が構造上開放、開閉可能	それ以外
5トン以上		必要	必要
2トン以上	TGL設置	必要	必要（TGL使用時のみ）
5トン未満		必要	不要

テールゲートリフターがついているトラックで作業をするときで、次の場合は保護帽をかぶる必要はありません。

- ・テールゲートリフターを使わずに荷物を積卸す場合
- ・テールゲートリフターを中間位置で止めて、作業者が単にステップとして使う場合で、荷物を積卸さない場合

荷物を積卸しのときに使う保護帽は、国の検定に合格したもので、中に衝撃を吸収するライナーが入っているものを使う必要があります。これは、墜落時の保護に役立ちます。（「つ荷物です。」は修正。保護帽は荷物ではないので。）

◆着用時のポイント

保護帽を使うときには、次のことに注意しましょう。

- ①「墜落時保護用」のヘルメットを使いましょう。
- ②保護帽を傾けずに正しくかぶり、頭全体をしっかりと覆うようにしましょう。
- ③保護帽がずれないように、あご紐をしっかりと確実に締めましょう。
- ④破損したヘルメットは使わないようにしましょう。
- ⑤ヘルメットには耐用年数（使用期限）があるので、その期限を守りましょう。

◆最大積載量 2 トン以上のトラックに設置しなければならない昇降設備

昇降設備は、「床と荷台の間」や「床と荷物の上との間」のどちらにも必要です。

荷物の積卸し作業時に使う昇降設備は、作業場所に備え付けられ、移動することができる踏み台などや、トラックに設置されたステップなどが含まれます。

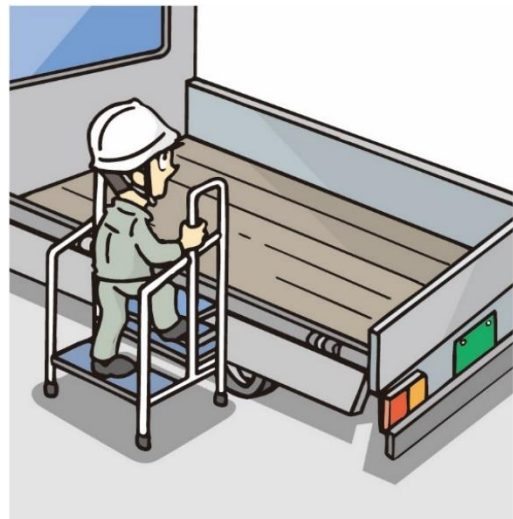
足を掛かるだけのものでは、安全に昇降することができません。たとえば、「巻き込み防止柵」は、昇降設備にはなりません。

テールゲートリフターを中間位置で止めてステップとして使う場合、そのテールゲートリフターは昇降設備となります。

また、高さが 1.5 メートルを超える場所で作業をするときは、原則として昇降設備の設置が必要です。



昇降用のステップは、3点支持などにより安全に昇降できる形式のもの



踏み台などの移動できるもの

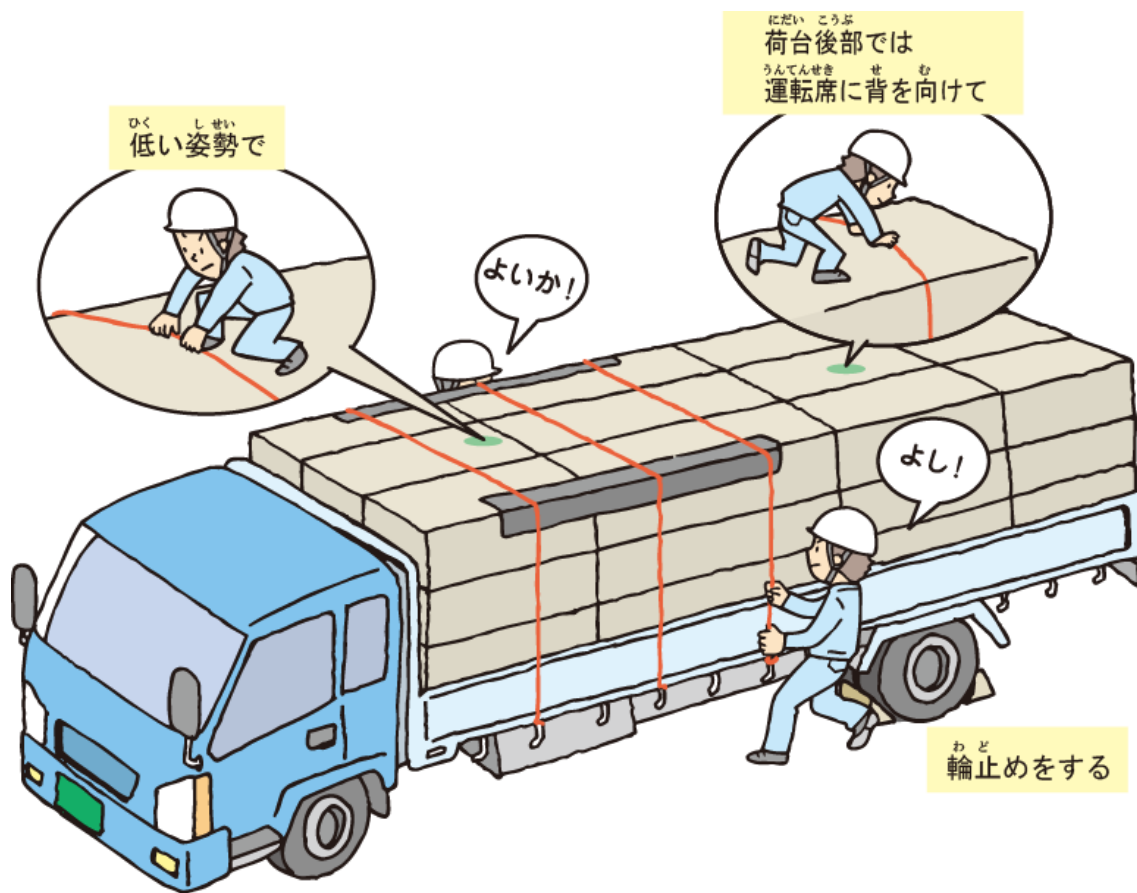
7. 2 ロープ^か掛け・ロープ^と解^{さぎょう}き作業

◆ロープ^かを掛^{さぎょう}ける作業

- ①ロープ^{つか}を使う^{まえ}前に、ロープ^{てんけん}を点検^ししましょう。
- ②乾^{かわ}いたロープ^{つか}を使^{つか}いましょう。
- ③2人^{にん}で作業^{さぎょう}する^{ばあい}場合は、お互^{たが}いに確認^{かくにん}しながらおこ^{こな}ないま^ましょう。
- ④ロープ^しを締^しめるときは、体^{からだ}を車^{くるま}に向^むけて足^{あし}を斜^{なな}めに開^{ひら}いた姿^{しせい}勢^{せい}で、垂^{すいちよく}直^{ちよく}にロープ^ひを引^ひきます。荷^{にもつ}物^{うえ}の上^{うへ}では、姿^{しせい}勢^{せい}を低^{ひく}くして荷^{にだい}台^{ぜんぼう}の前^{うんてんせき}方^むでは運^{うんてんせき}転^せ席^むに向^むき、後^{こうほう}方^{うんてんせき}では運^せ転^む席^むに背^せを向^むけるよう^むにしま^むしょう。
- ⑤ロープ^あが当^あたる荷^{にもつ}物^{かど}の角^あには当^あて物^{もの}をしま^ましょう。
- ⑥ロープ^{りょうがわ}は、両^{りょうがわ}側^{がわ}のフック^{ちよくせん}を直^{ちよくせん}線^{せん}で結^{むす}ぶよう^かに掛^かけま^ましょう。

◆ロープ^とを解^{さぎょう}く作業

- ①平^{たい}らな場^{ばしょ}所^{しょ}でおこ^{こな}ないま^ましょう。エンジ^とンを停^とめて駐^{ちゆうしゃ}車^{しゃ}ブレ^わーキ^わを^わかけ、輪^わ止^どめ^どを^どしま^ましょう。
- ②荷^{にもつ}物^あや当^あて物^{もの}が落^おちる危^{きけん}険^{けん}が^{かくにん}ないこ^{さぎょう}とを確^{かくにん}認^{にん}して^{さぎょう}から作^{さぎょう}業^{ぎょう}しま^ましょう。
- ③ロープ^とを解^{さぎょう}く作^{さぎょう}業^{ぎょう}中^{ちゆう}は、荷^{にもつ}物^{うえ}の上^のに乗^のって^のはい^のけ^のま^のせん。

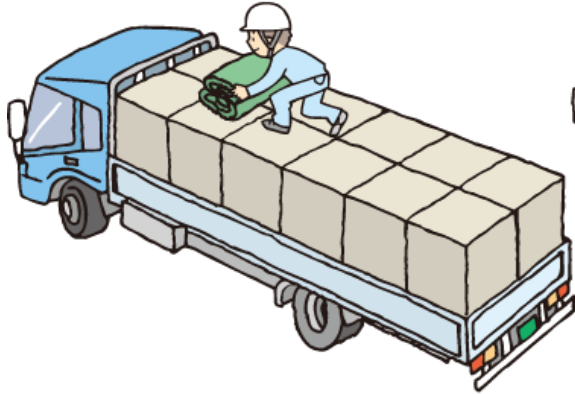


7. 3 シート^か掛け・シート外し^{はず}作業^{さぎょう}

◆シート^かを掛ける^{さぎょう}作業

- ① ロープ^{にもつ}と荷物^{いじょう}に異常^{かくにん}がないか確認^{かくにん}しましょう。
- ② シート^{にだい}を荷台^{ちゆうしん}の中心^あに合わせ、後ろ^{うし}まで広げ^{ひろ}ましょう。
- ③ 足元^{あしもと}に注意^{ちゆうい}しながら、荷台^{にだい}の側面^{そくめん}に向いて片方^むの膝^{かたほう}をつき、体^{ひざ}を前^{からだ}に倒^{まえ}して
車^{くるま}の側面^{そくめん}にシート^{ひろ}を広げ^{ひろ}ましょう。
- ④ シート^とのすそ^とを止^とめるときは、ゴム紐^{ひも}をロープフック^{ひも}にかけ^{ひも}ましょう。
- ⑤ 鳥居側^{とりいがわ}と後部^{こうぶ}あおり側^{がわ}では、シート^おを折り曲^まげてゴム紐^{ひも}をロープフック^{ひも}にか
け^{ひも}ましょう。

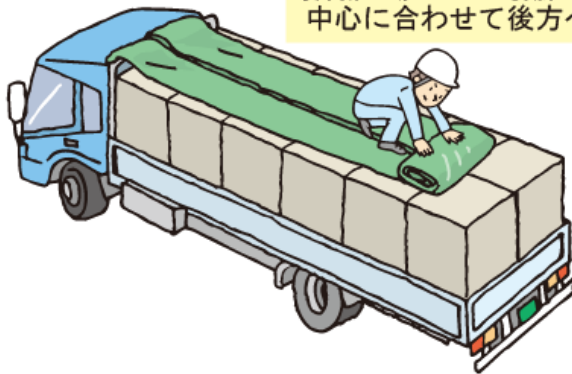
とりいぶんかん
鳥居分を考えながら
つみにちゅうしんあ
積荷の中心に合わせて



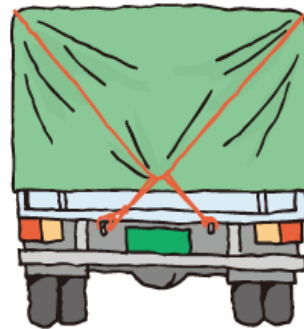
にだいそくめんひら
荷台の側面を開き
かたひざをついて



ちゅうしんあこうほう
中心に合わせて後方へ



シートを折り曲げるようにして
ゴム紐をフックにかける



◆シートを外す作業

①荷物に異常がないか確認しましょう。

②ゴム紐を外し、2人でシートを引き下ろしましょう。

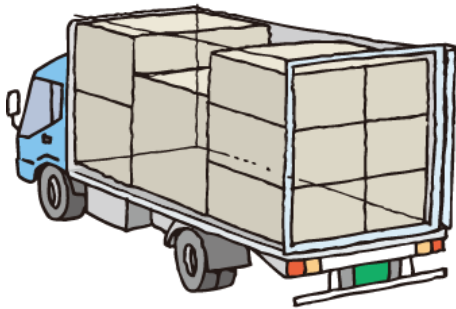
③シートを後で広げやすいようにたたみましょう。

④運転台のルーフキャリアにシートを乗せるときは、シートを荷台に乗せてからルーフキャリアに乗せましょう。重いシートは2人で作業しましょう。

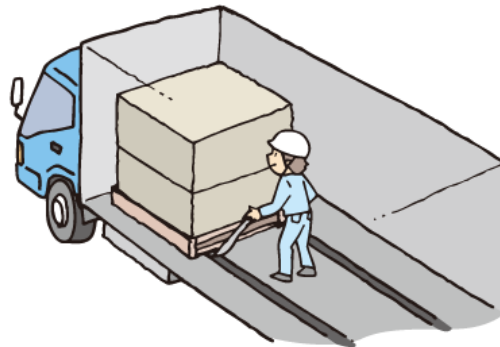
7. 4 バンボデー車の積卸し作業

- ① 荷物はすき間を作らずに積みましょう。また、荷物を積み過ぎたり、偏らないようにしましょう。
- ② すき間ができた場合は、ラッシングベルトなどを使って荷物が動くのを防ぎましょう。
- ③ パレットローダーなどがついている荷台では、つまづいたり、転んだりしないように足元の段差に注意しましょう。
- ④ 荷台の扉を開くときは、一度に大きく開けずに、少しずつ開けながら荷物の状態を確認しましょう。

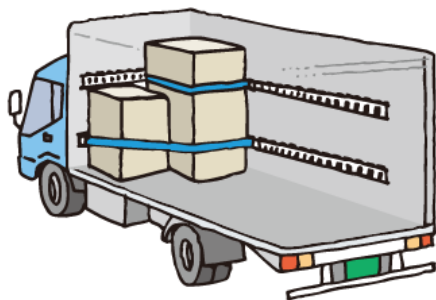
すきま かせきさい へんかじゆう
隙間なく、過積載、偏荷重にならないように



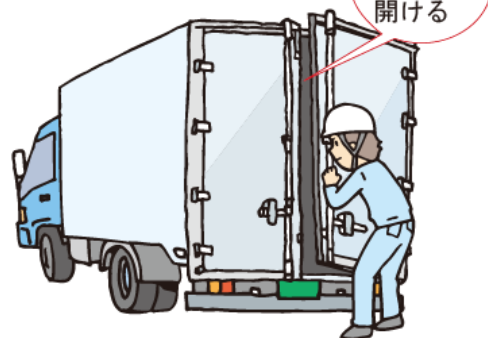
あしもとだんさ ちゆうい
足元段差に注意



ラッシングベルトで固定



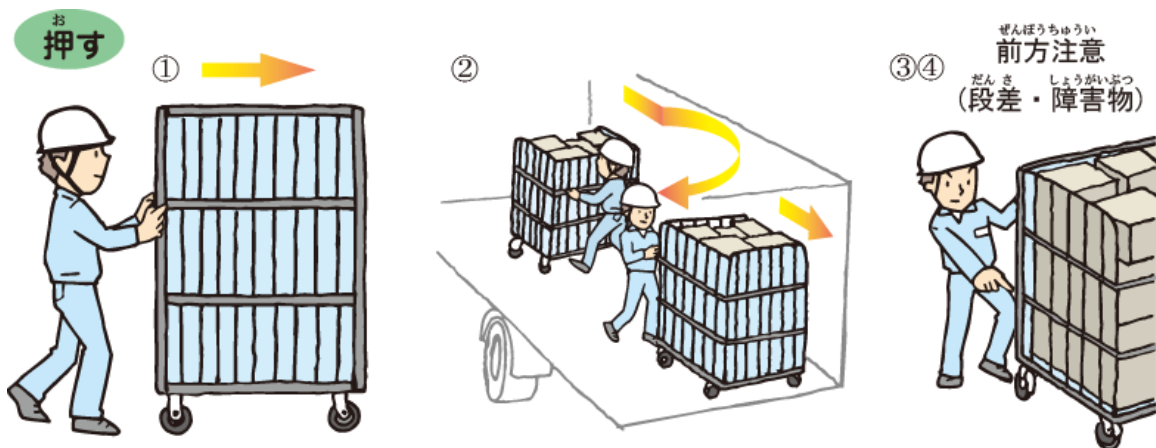
に らつか ちゆうい
荷の落下に注意



7. 5 ロールボックスパレットの取扱い とりあつか

◆トラックへの積卸し つみおろ

- ①胸の高さで、方向を変更する車輪の外側の支柱を握り、前に押して移動しましょう。
- ②トラックの荷台から引き出すときは、後ろ向きに引き出してから、ぐるりと回って前に押して移動しましょう。
- ③前に障害物や段差がないか確認し、見通しの悪い場所では一時停止して確認しましょう。
- ④床が傾いていたり段差がある場合は、倒れることがあるので、とくに注意しましょう。



- ⑤1人で扱う場合は、約300キログラムまでとし、それを超える場合や床が傾いている場合は、2人で扱きましょう。
- ⑥長い距離を移動して止まるときやカーブを曲がる時は、2メートルほど

てまえ そくど お
手前から速度を落としましょう。

⑦ にもつ はこ 荷物を運ぶときは、じゅうしん ちか 重心に近いところをラッシングベルトなどで荷台の壁に
こてい しっかりと固定しましょう。



◆ そうさ うんてん いち はな ばあい テールゲートリフター操作のため運転位置から離れる場合

うんてんせき 運転席と そうさい ちが ばあい テールゲートリフターの操作位置が違う場合、エンジンと
と
うご テールゲートリフターが動かせなくなりますので、うんてんしゃ にん 運転者1人だけで にやくさぎょう 荷役作業
をすることはできません。このような ばあい 場合には、エンジンをつけたまま、テール
ゲートリフターを もっと ひく いち お 最も低い位置に置かずに、うんてんせき はな 運転席を離れることができます。

ただし、かくじつ ブレーキを確実にかける、しゃりん と 車輪を止めるなど、くるま うご だ 車が動き出すのを防
ふせ
たいさく ひつよう ぐ対策は必要です。

◆ しょう にもつ つみおろ さぎょう とくべつきょういく テールゲートリフターを使用して荷物を積卸す作業への特別教育

テールゲートリフターを つか にもつ つみおろ さぎょう 使って荷物を積卸す作業には、とくべつ きょういく ひつよう 特別な教育が必要で
す。

◆テールゲートリフターでの作業さぎょう

【基本事項きほんじこう】

①リフターの最大荷重さいだいかじゅう こを超えないようにします。

②リフターの下した はいに入らないようにします。

③水平な場所すいへい ばしょ さぎょうで作業をします。

【リフターを昇降しょうこうさせるとき】

①テールゲートリフターの操作そうさはリフターから離れてはなおこないます。

②作業する人さぎょう ひとはリフターの上うえに乗って操作そうさしないようにします。

【リフターが接地面せっちめんにあるとき】

①リフターから接地面せっちめん（地面じめんに接せつしているところ）にロールボックスを移動いどうする

ときは、リフターと接地面せっちめんとの段差だんさに十分注意じゅうぶんちゅういします。

②接地面に移動いどうする手順てじゆんは、ロールボックスをわずかに荷台側にだいがわ おへ押し、ストップ

一あし かいじょを足で解除し、ゆっくりと引き出ひ だします。



① ロールボックスを
わずかに荷台側へ押し



② ストッパーを足で解除し、
ゆっくりと引き出す



【リフターが荷台の高さにあるとき】

- ①荷台からリフターにロールボックスを移動するときは、リフターのストッパーが出ていることを確認します。
- ②側面に落下防止柵のないリフターで移動するときは、側面から落下しないよう、スペースを十分に確保します。

8 フォークリフトの取扱い

◆作業を始める前の注意点

- ①フォークリフトを運転する人は、技能講習修了証を持った人でなければいけません。運転する前に、技能講習修了証を持っているか確認する必要があります。



- ②フォークリフトに乗り降りするときは、手すりや階段を使います。レバーやハンドルにつかまって乗り降りをしてはいけません。
- ③フォークリフトを運転するときは、シートベルトを必ず着用します。
- ④作業を始める前に、荷物がしっかりと積み込まれているか確認します。
- ⑤フォークリフトの周りに人や物がないかよく確認してから、発進します。
- ⑥発進した後、ブレーキの効きを確認してから作業を始めます。

◆^{そうこうじ} ^{ちゅういてん} 走行時の注意点

① ^{きゆう} ^{そくど} ^あ ^{きゆう} ^{にもつ} ^{くず} ^{げんいん} 急に速度を上げたり、急にブレーキをかけると、荷物が崩れる原因になるの

で、^{ぜったい} 絶対にしてはいけません。

② ^{きゆう} ^ま ^{てんとう} ^{ぜったい} 急に曲がると、転倒することがあるので、絶対にしてはいけません。

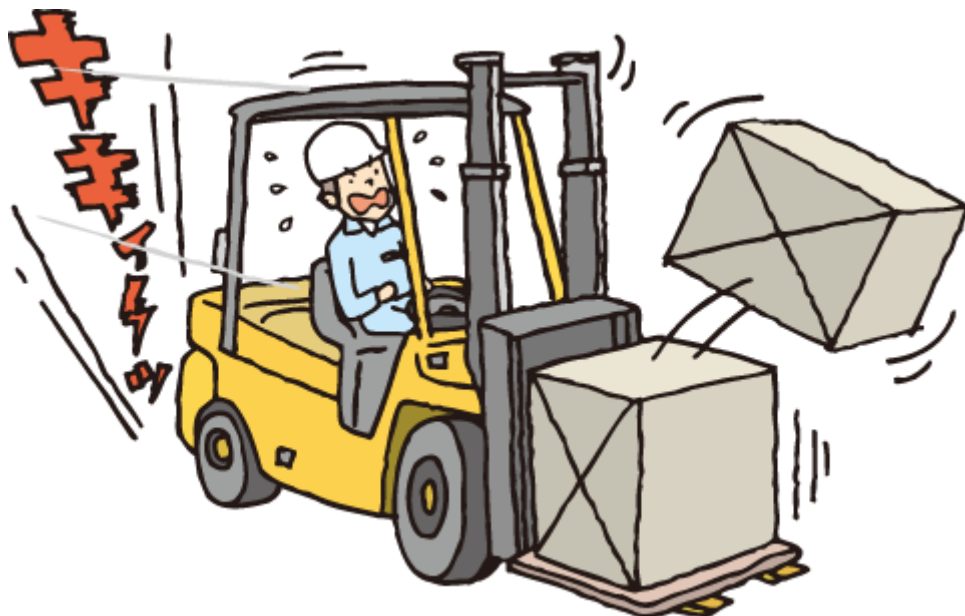
③ ^{まえ} ^み ^{こうたい} ^{すす} ^{ゆうどう} ^{ひと} ^{いっしょ} ^{うんてん} 前が見えにくいときは、後退で進むか、誘導してくれる人と一緒に運転します。

^{こうたい} ^{すす} ^{うし} ^{かくにん} 後退で進むときは、後ろをよく確認します。

④ ^き ^{そくど} ^{いか} ^{うんてん} 決められた速度以下で運転します。

⑤ ^{にもつ} ^{たか} ^あ ^{うんてん} 荷物を高く上げたままで運転してはいけません。

⑥ ^{のぼ} ^{ざか} ^{ぜんしん} ^{くだ} ^{ざか} ^{こうたい} ^{うんてん} 上り坂では前進で、下り坂では後退で運転します。



◆ 荷役作業時の注意点

① 荷物が崩れないような措置をとります。

② 制限された荷重以上の荷物を積んではいけません。

③ 偏った積み方にならないようフォークの間隔に注意します。

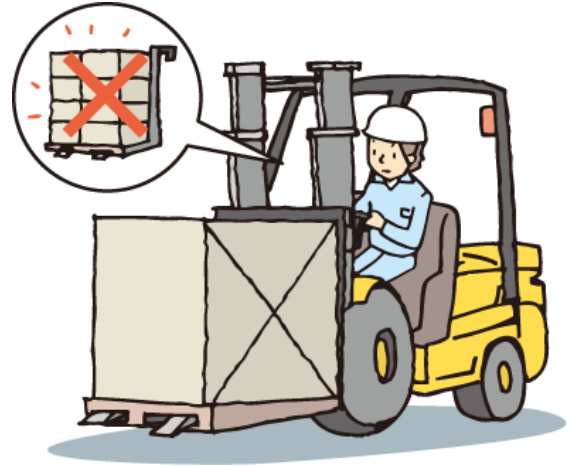
④ フォークの先端を荷物にぶつけてはいけません。

⑤ フォークや荷物の下に、絶対に人を入れてはいけません。

⑥ フォークやパレットの上に、絶対に人を乗せてはいけません。

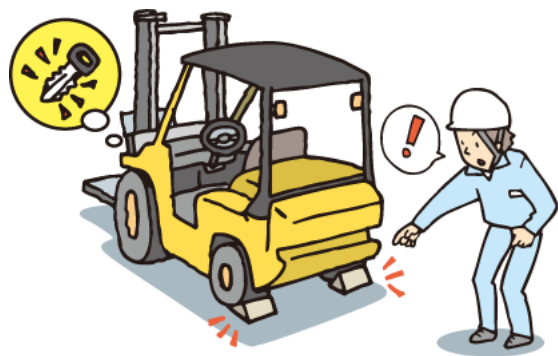
⑦ 荷物を上げたフォークから直接荷物を取ってはいけません。

⑧ 運転席から身体をはみ出してはいけません。



◆ 駐停車時の注意点

エンジンを止め、駐車ブレーキをかけて、フォークを一番下まで降ろして輪止めをして、決められた場所に駐車します。その後、キーを抜きます。



◆^{た　ちゅういてん}その他の注意点

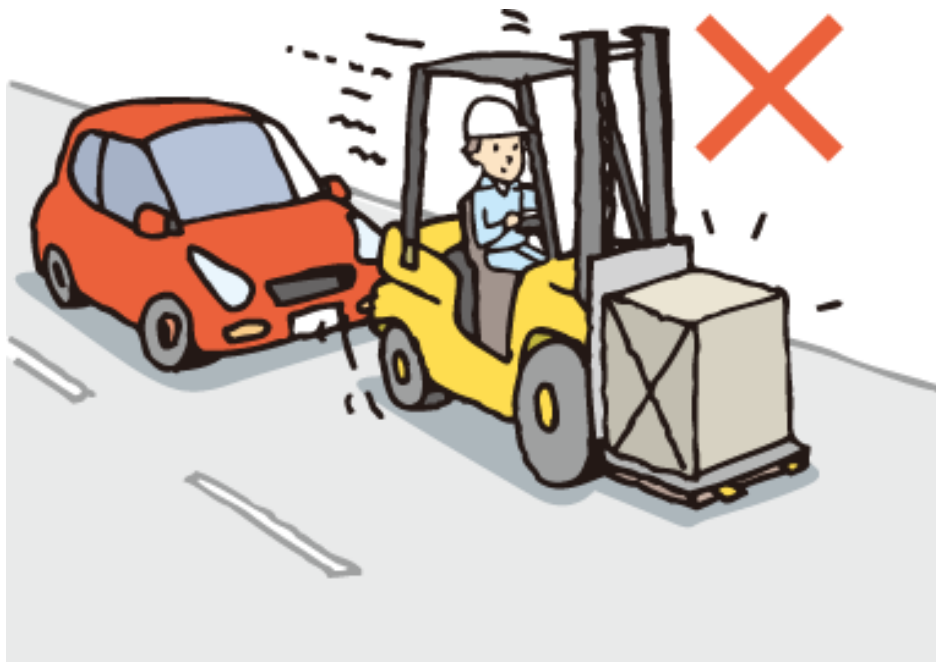
①^{ほうれい　さだ}法令で定められた^{きじゆん　あ}基準に合ったフォークリフトでなければ^{どうろ　はし}道路を走ること

できません。^{しちようそん　はっこう}市町村が発行するプレートは、^{ぜいきん　ひょうじ}税金の表示であり、^{どうろ　はし}道路を走ること

とができるかどうかとは^{かんけい}関係ありません。

②^{どうろ}道路では、^{にもつ　つ　はし}荷物を積んで走るとはできません。

③^{どうろ　しょうきょか}道路の使用許可がない場合は、^{ばあい　どうろ　にやくさぎょう}道路での荷役作業はできません。



だい しょう 第 4 章

きけん よ ち 危険予知トレーニング

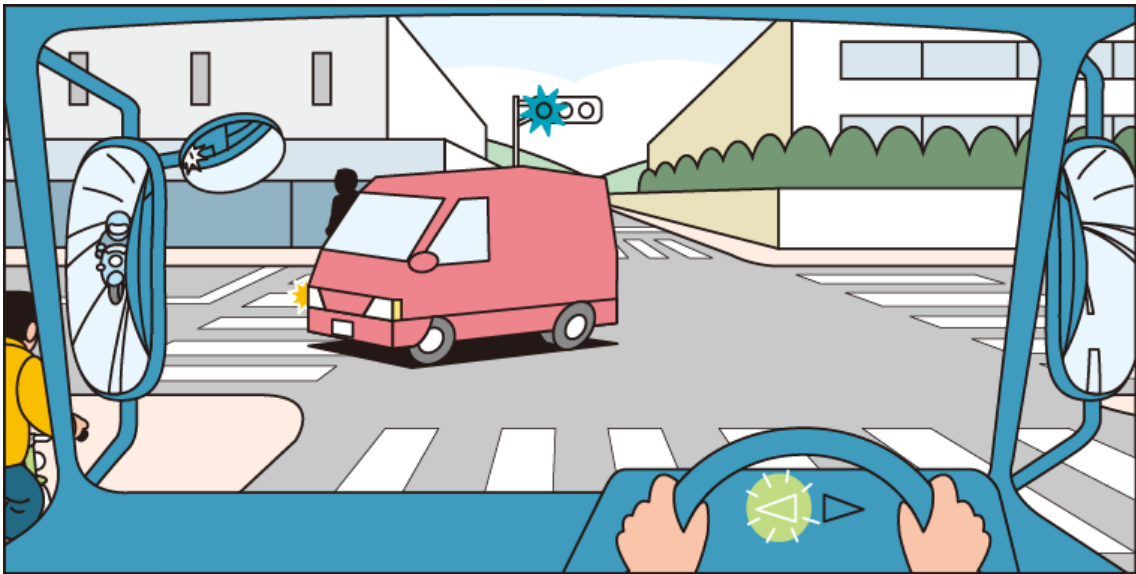
※^{きけん よ ち}危険予知トレーニングとは、^{うんてんばめん}運転場面のさまざまな^{きけん よそく}危険を予測して、

^{きけん さ}危険を避けるための^{うんてんほうほう}運転方法を^{かんが}考える^{くんれん}訓練のことで、「KYT」とも

^い言います。

KYTシート1 信号機のある交差点の左折

◆あなたは信号機のある交差点を左折しようとしています。この場面にはどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

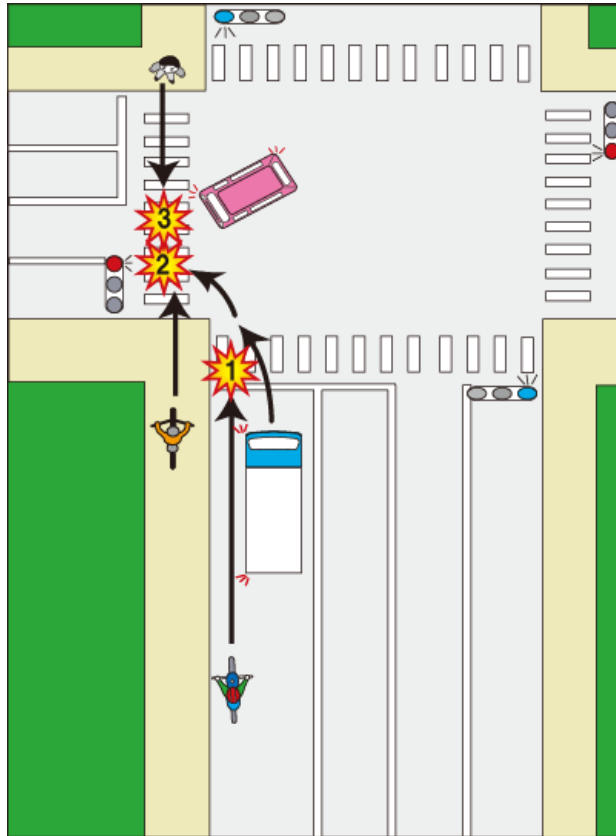


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート1・解説 かいせつ しんごうき こうさてん させつ
 信号機のある交差点の左折

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

- ① ひだり 左のサイドミラーに こうさてん 交差点に向かって む 進行している しんこう 二輪車が にりんしゃ 映っており、
させつ 左折するとき にりんしゃ に二輪車を ま 巻き込む。
- ② ひだりがわ 左側に こうさてん 交差点に向かって む 進行している しんこう 自転車がいて、じてんしゃ 横断歩道で おうだんほど 自転車とぶ
 つかる。
- ③ おうだんほど 横断歩道の手前で てまえ 停止している たいこうせつしゃ 対向右折車の む 向こう側から がわ 歩行者が ほこうしゃ 横断して
 きてはねる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{させつ}左折するときは、その^{まえ かなら}前に必ず^{ひだりがわ うし}左側と後ろから^{にりんしゃ じてんしゃ せっきん}二輪車や自転車^{せっきん}が接近して

^{かくにん}いないかどうかを確認する。

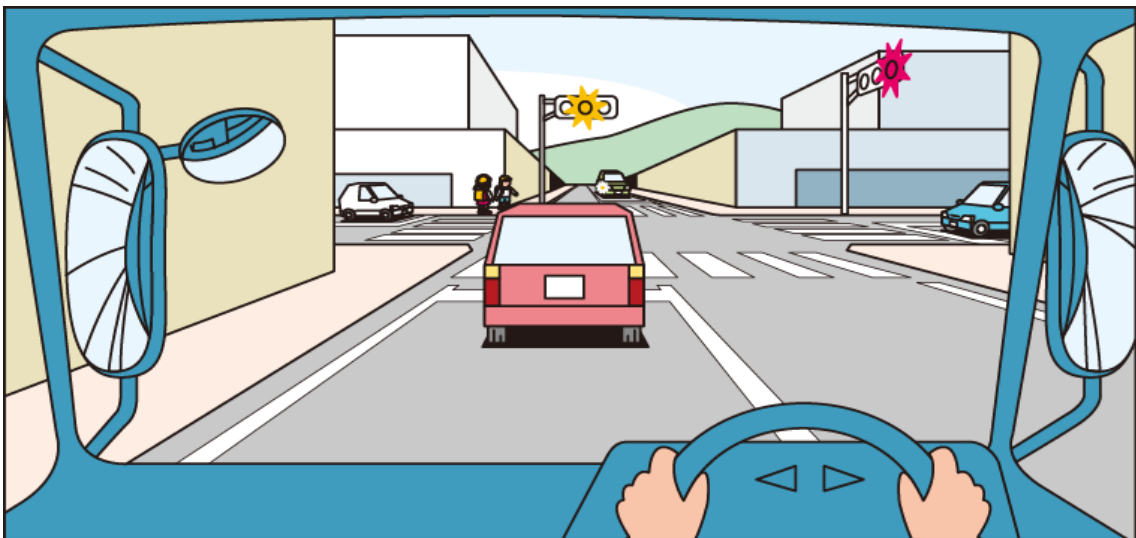
②^{おうだんほど うし}横断歩道の^{ひだりがわ}左側から^{しんこう}進行してくる^{じてんしゃ}自転車については^{み お}見落としやすいので、と

^{ちゅうい かくにん}くに注意して確認する。

③^{おうだんほど てまえ ていし}横断歩道の手前で^{おうだんほど さゆう じょうきょう かくにん}停止して、横断歩道の^{さゆう}左右の^{じょうきょう}状況を^{かくにん}確認する。

KYTシート2 黄信号の交差点への接近

◆あなたは信号が黄色に変わった交差点に接近しています。交差点の向こうの歩道には子どもたちがいて、対向車線を走行してくる車は右折の合図を出しています。この場面にはどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

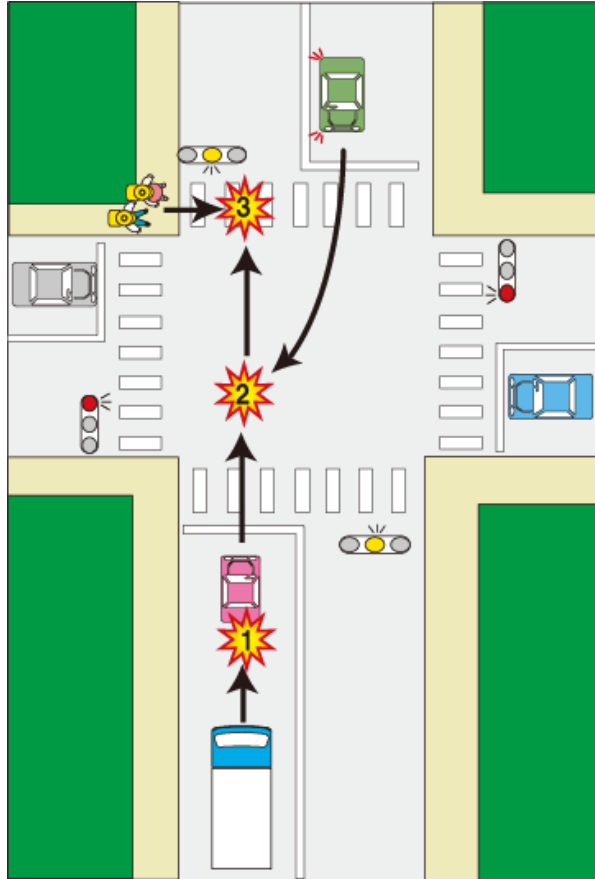


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート2・解説 黄信号の交差点への接近

◆事故パターン



◆危険要因

- ①信号が黄色に変わった交差点を通過しようとする、前の車が停止した場合
に追突する。
- ②前の車が交差点を通過したので、それに続いて自分の車も交差点に進入すると対向右折車と衝突する。
- ③前の車が交差点を通過したので、それに続いて自分の車も交差点に進入すると、信号が変わって横断を始めた子どもをはねる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{しんごう きいろ か まえ くるま こうさてん つうか はんたん}信号が黄色に変わったとき、前の車は交差点を通過するだろうと判断して

^{じぶん くるま こうさてん つうか かんが きけん きしんごう いみ}自分の車も交差点を通過しようと考えるのは危険である。黄信号の意味は、

^{ていし いち ちか あんぜん ていし ばあい のぞ こうさてん てまえ}停止位置に近づいていて安全に停止できない場合を除いて、交差点の手前で

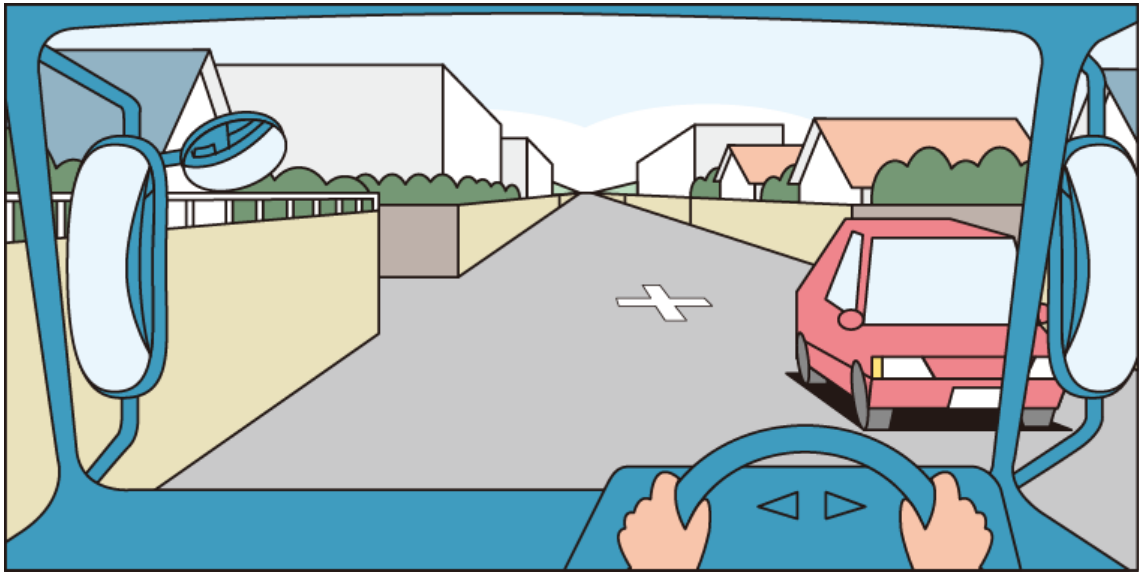
^{ていし しんごう きいろ か はや げんそく}停止するということである。信号が黄色に変わったときは、早めに減速して

^{こうさてん てまえ ていし}交差点の手前で停止する。

②^{まえ くるま こうさてん しんにゆう つづ こうさてん しんにゆう}前の車が交差点に進入しても、それに続いて交差点に進入することはしない。

KYTシート3 みとお わる こうさてん せっきん
見通しの悪い交差点への接近

◆あなたは住宅街の見通しの悪い交差点に接近しています。この場面にはどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

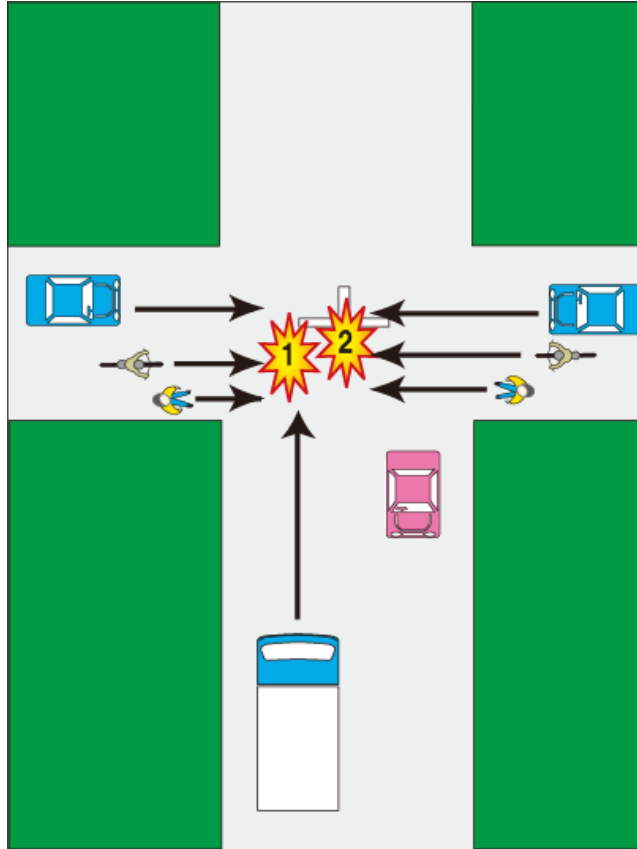


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート3・解説 かいせつ みとお わる こうさてん せっきん
見通しの悪い交差点への接近

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

① こうさてん つうか 交差点を通過しようとする時、こうさ どうろ ひだりがわ つうこう 交差する道路の左側から通行してくる ほこうしゃ 歩行者

や じてんしゃ くるま たてももの しかく はい み 自転車、車（建物の死角に入っ見えな）とぶつかる。

② こうさてん つうか 交差点を通過しようとする時、こうさ どうろ みぎがわ しんこう 交差する道路の右側から進行してくる ほこうしゃ 歩行者

や じてんしゃ くるま たいこうしゃ たてももの しかく はい み 自転車、車（対向車や建物の死角に入っ見えな）と しょうとつ 衝突する。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{いちじていし ひょうしき ひょうじ ばあい みとお わる こうさてん じょこう}一時停止の標識や標示がない場合でも、見通しの悪い交差点では徐行するこ

^{ぎむ}とが義務づけられているので、^{かなら じょこう こうさ どうろ さゆう ほんこうしゃ}必ず徐行して交差する道路の左右から歩行者

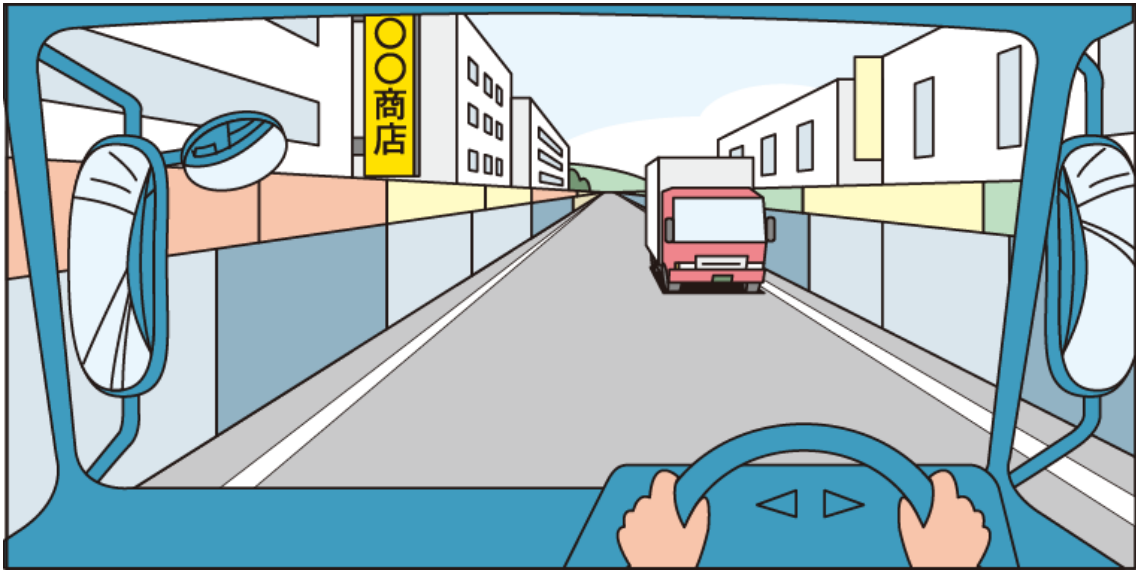
^{じてんしゃ くるま せつきん}や自転車、車が接近していないかどうかを^{かくにん}確認する。

②^{たいこうしゃ}対向車があるときは、^{こうさ どうろ みぎがわ つうこう}交差する道路の右側から通行してくる^{ほんこうしゃ じてんしゃ}歩行者や自転車、

^{くるま はっけん おく}車の発見が遅れやすいので^{ちゅうい}注意する。

KYTシート4 センターラインのない道路の走行

- ◆あなたはセンターラインのない道路の狭い道路を走行しています。前方から対向車も接近しています。この場面にはどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

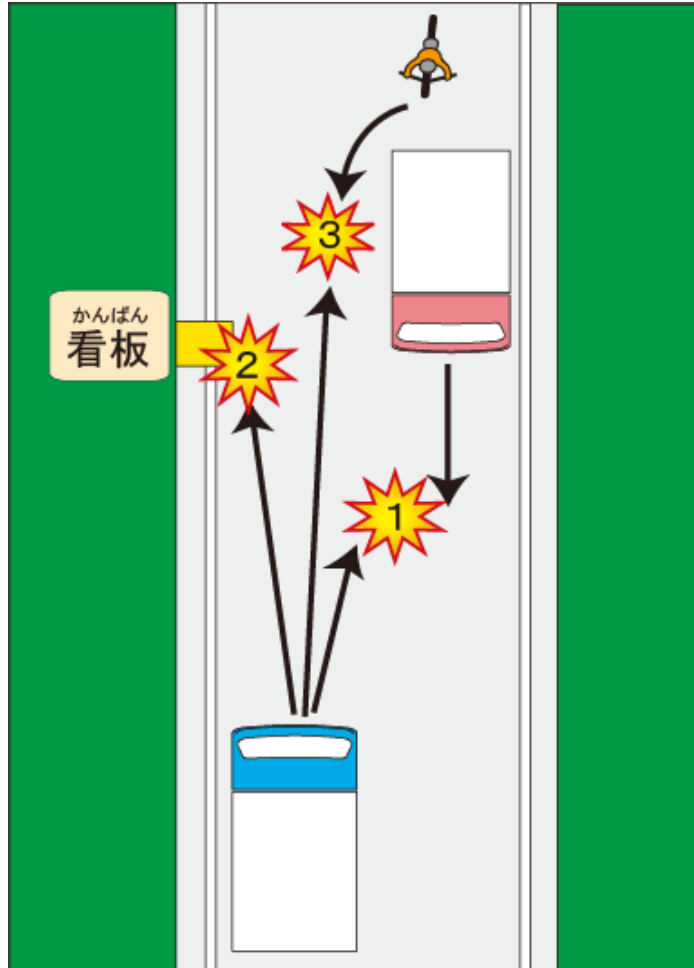


- ◆どのような危険がありますか？

- ◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート4・解説 かいせつ センターラインのない どうろ 道路の そうこう 走行

◆ じこ 事故パターン



◆ きけんよういん 危険要因

① たいこうしゃ 対向車と ちが すれ違うときにぶつかる。

② たいこうしゃ 対向車を避けるために さ 左側に ひだりがわ 寄り過ぎると よ 看板に す ぶつかる。

③ たいこうしゃ 対向車が停止した場合、ばあい 対向車の かく 隠れて み 見えなかった じてんしゃ 自転車が、ていし 停止した

たいこうしゃ 対向車の こうほう 後方から どうろ 道路の ちゆうおう 中央に で 出てきてぶつかる。

◆あんぜんうんてん ほうほう安全運転の方法

①せま どうろ そうこう そくど お たいこうしゃ せっきん じぶん狭い道路を走行するときは速度を落とし、対向車が接近しているときは、自分

くるま さき い ていし たいこうしゃ さき いの車が先に行こうとはしないで、停止して対向車を先に行かせる。

②たいこうしゃ みち ゆず ひだりがわ よ かんばん じゅうぶん対向車に道を譲るために左側に寄るときは、看板やひさしなどにも十分に

ちゅうい注意する。

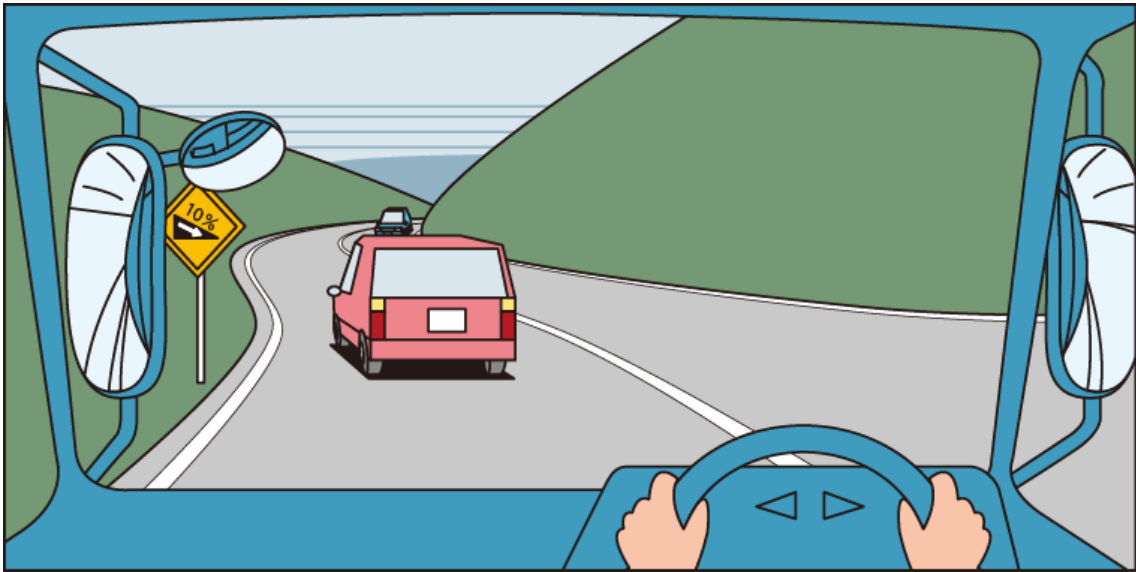
③たいこうしゃ こうほう しかく じてんしゃ で よそく対向車の後方が死角となるので、そこから自転車などが出てくると予測する。

※かんばん ひじょう かね ちゅうい看板やひさしなどのなかには、非常にお金がかかるものもあるので注意する。

※じぶん の たか はば かくにん自分の乗るトラックの「高さ」と「幅」を確認すること。

KYTシート5 ^{くだ ざか} 下り坂のカーブの走行 ^{そうこう}

- ◆あなたは長い下り坂のカーブを走行しています。道路には急な下りを示す
^{ひょうしき} 標識が設置してあります。この場面にはどのような危険がありますか。また、
^{きけん} 危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

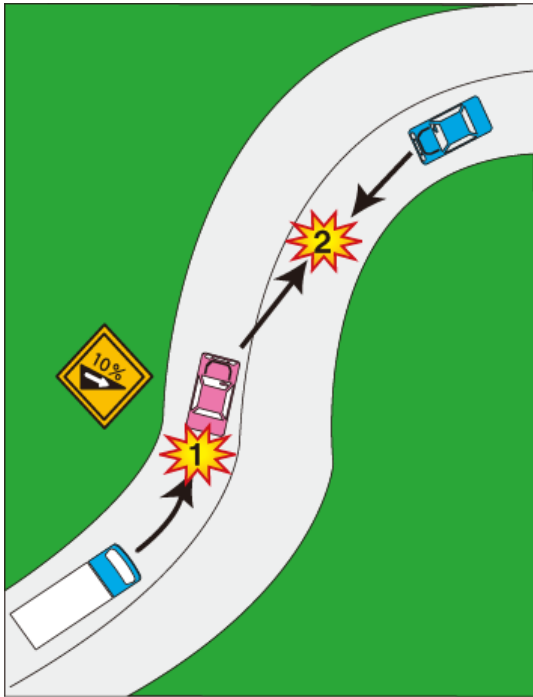


- ◆どのような危険がありますか？

- ◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート5・かいせつ解説 くだ下り坂のカーブの走行 そうこう

◆じこ事故パターン



◆きけんよういん危険要因

① まえ前の車くるまが減速すると追突する。ついつ

② まえ前の車くるまが対向車線にはみ出して対向車たいこうしゃとぶつかったり、自分の車じぶんがセンターラインをはみ出して対向車たいこうしゃと衝突する。しょうとつ

③ S字カーブになっており、ハンドル操作そうさやブレーキ操作そうさが悪いと横転して対向車たいこうしゃがぶつかる。おうてん

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{きゆう くだ ざか そくど で}急な下り坂は速度が出やすいので、エンジンブレーキや^{はいき}排気ブレーキなどを

^{つか そくど}使って速度をコントロールするとともに、^{まえ くるま しかんきより じゆうぶん}前の車との車間距離も十分にと
っておく。

※^{くだ ざか}下り坂でフットブレーキを多く^{おお つか}使うと、ブレーキのききが^{わる}悪くなる「フェード

^{げんしょう お きけん じょうたい ちゆうい}現象」が起こり、危険な状態になるので注意する。

②^じS字カーブは、とくに^{おうてん}横転しやすいので、ハンドルやブレーキ操作は^{そうさ しんちょう}慎重に

^{おこな}行う。

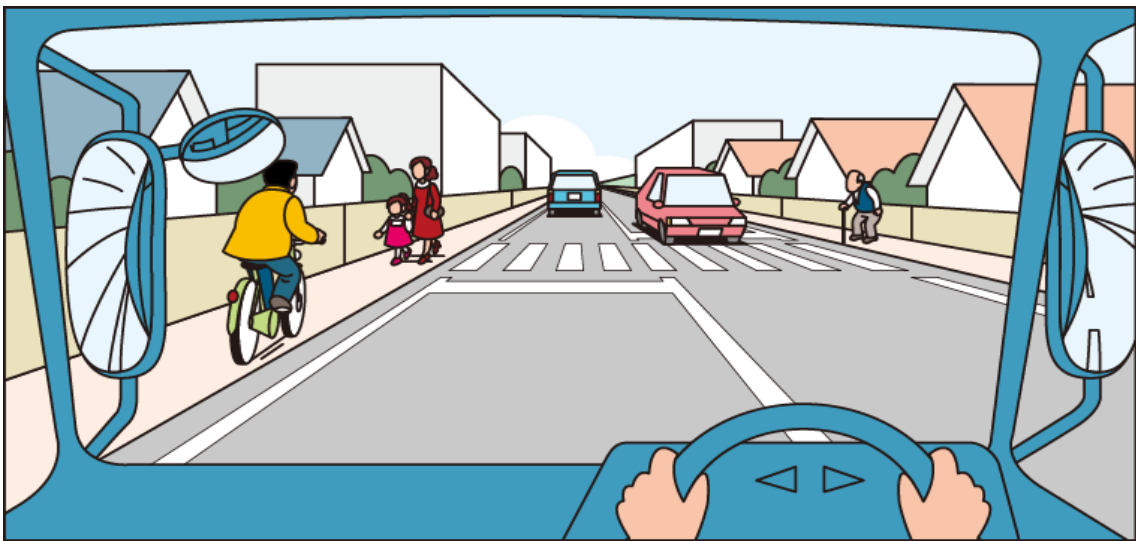
KYTシート6 ^{ぜんぽう おうだんほどう どうろ そうこう} 前方に横断歩道のある道路の走行

◆あなたは、^{かたがわ しゃせん どうろ そうこう}片側1車線の道路を走行しています。^{ぜんぽう おうだんほどう}前方には横断歩道があり、

^{みぎがわ こうれいしゃ た ひだりがわ ほどう じてんしゃ ほこうしゃ つうこう}右側に高齢者が立っています。左側の歩道には自転車や歩行者が通行してい

ます。^{うんてんばめん きけん}この運転場面にはどのような危険がありますか。また、^{きけん さ}危険を避けるに

はどのような^{うんてん}運転をすればよいでしょうか。

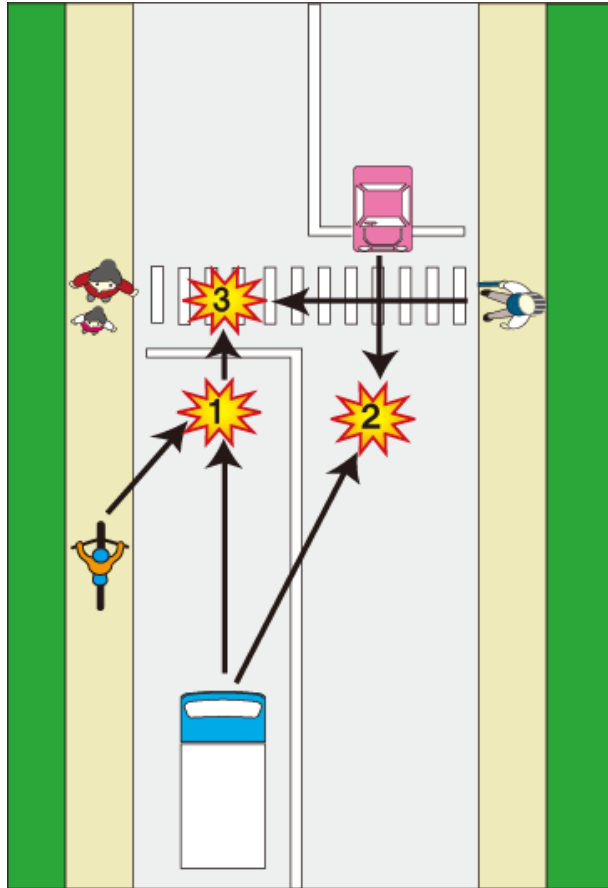


◆^{きけん}どのような危険がありますか？

◆^{うんてん あんぜん}どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート6・解説 かいせつ ぜんぽう おうだんほどう どうろ そうこう
 前方に横断歩道のある道路の走行

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

- ① ひだりがわ ほどう つうこう じてんしゃ たいめん ほこうしゃ さ
 左側の歩道を通行している自転車が、対面してくる歩行者を避けるために
しゃどう で
 車道に出てくるとぶつかる。
- ② しゃどう で じてんしゃ さ みぎがわ よ す
 車道に出てきた自転車を避けるために、右側に寄り過ぎてセンターラインを
だ たいこうしゃ
 はみ出してしまうと対向車とぶつかる。
- ③ みぎがわ ほどう た こうれいしゃ たいこうしゃ つうか あと おうだんほどう わた
 右側の歩道に立っている高齢者が、対向車が通過した後に横断歩道を渡って
 きてはねる。

◆^{あんぜんうんてん} ^{ほうほう}安全運転の方法

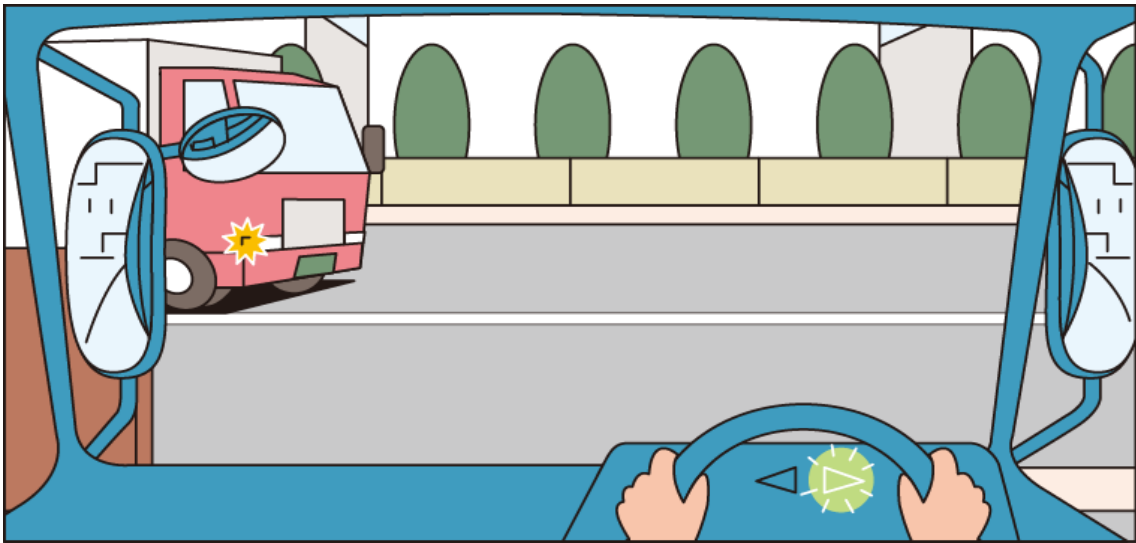
①^{じてんしゃ} ^{ほどう} ^{つうこう} ^{ばあい} ^{たいめん} ^{ほこうしゃ} ^{つうこう}自転車^が歩道^を通行^{している}場合^{でも}、対面^{してくる}歩行者^{など}により通行^{でき}なくな^{った}場合は、車道^{に出}てくることを予測^{して}速度^を落と^す。

②^{おうだんほどう} ^{ちか} ^{ほこうしゃ} ^{おうだん} ^{おうだん}横断歩道^に近づ^{いた}とき、歩行者^が横断^{している}か横断^{しよう}としている場合は、必^ず横断歩道^{の手前}で停止^{して}歩行者^を先^に横断^{させる}。

※^{こうれいしゃ} ^{くるま} ^{せつきん} ^{おうだん} ^{こうれいしゃ} ^{くるま} ^きとくに高齢者^は車^が接近^{して}いても横断^{してくる}ので、「高齢者^は車^に気づ^{いて}いるはずだから横断^{して}こないだろう」とは考^えないこと。

KYTシート7 駐 車 場 から 右 折 し て 車 道 へ 進 入

◆あなたはお客様の駐 車 場 から歩道を横切り、右折して車道へ出ようとして
います。対向車線には駐 車 場 に入ろうとしている車 があります。この場面
に
はどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運 転
をすればよいでしょうか。

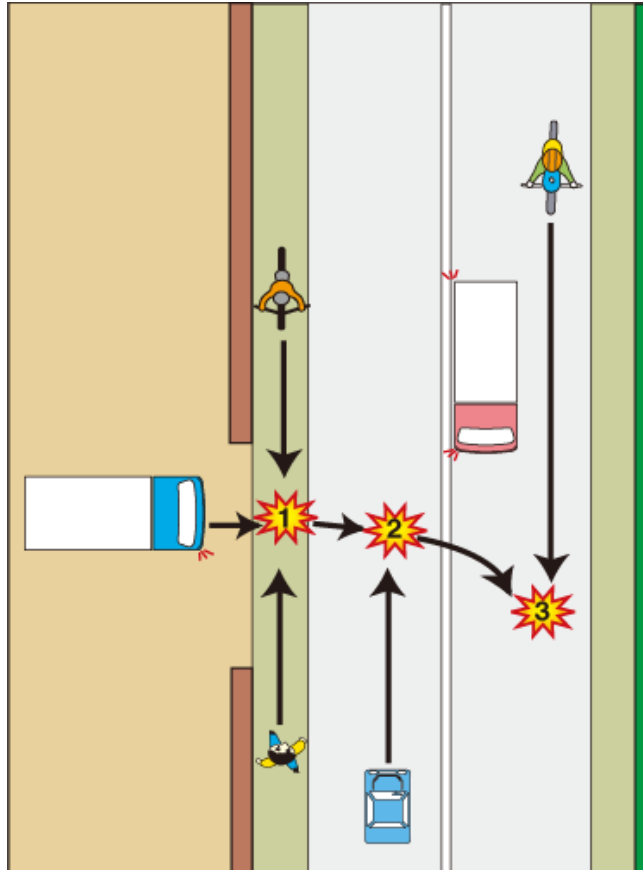


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運 転 をすれば安全ですか？

KYTシート7・解説 かいせつ 駐 ちゆうしゃじょう 車 場 から右折して車道へ進入 うせつ しゃどう しんにゆう

◆ じこ 事故パターン



◆ きけんよういん 危険要因

- ① ほどう よこぎ 歩道を横切るとき、さゆう つうこう 左右から通行してくる ほこうしゃ じてんしゃ へい しかく はい 歩行者や自転車（塀の死角に入っ
み 見え ない ない）とぶつかる。
- ② しゃどう で うせつ 車道に出て右折していくとき、しゃどう みぎがわ そうこう くるま へい しかく 車道の右側から走行してくる車（塀の死角に
はい み 入って見え ない ない）とぶつかる。
- ③ しゃどう で うせつ 車道に出て右折していくとき、うせつ ま くるま わき そうこう 右折待ちをしている車の脇から走行してくる
にりんしゃ うせつ しゃ しかく はい み しょうとつ 二輪車など（右折車の死角に入っ
て見え ない ない）と衝突する。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

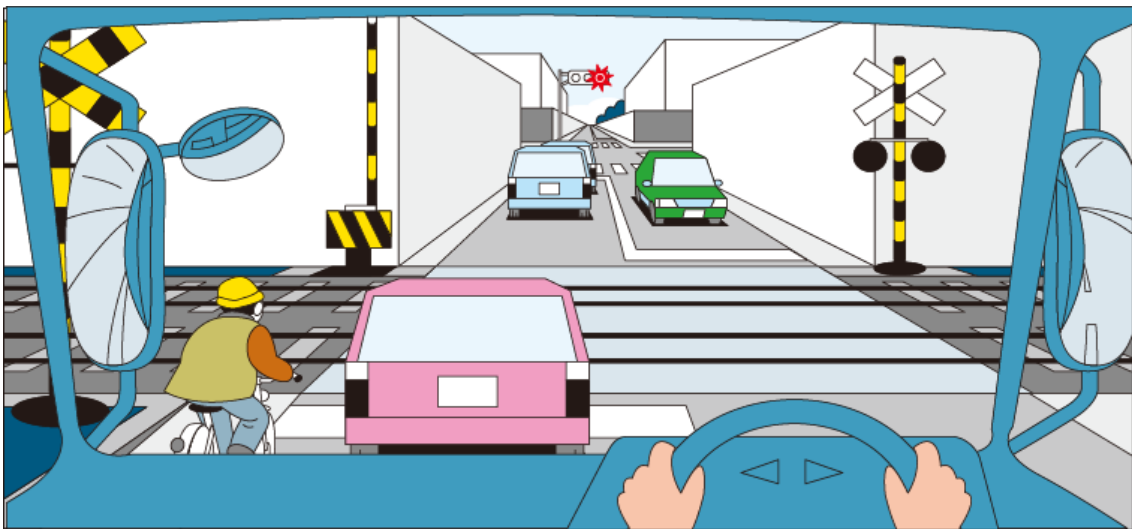
①^{ほどう よこぎ いちじていし ぎむ}歩道を横切るときは一時停止が義務づけられているが、とくに^{へい しかく}塀などが死角
となつて^{ほどう しゃどう じょうきょう み ばあい かくじつ いちじていし ほどう}歩道や車道の状況が見えない場合は、確実に一時停止して歩道お
^{しゃどう じょうきょう かくにん}よび車道の状況を確認する。

②^{うせつ ま ていし くるま わき しかく にりんしゃ}右折待ちで停止している車があるときは、その脇が死角となり二輪車などが
^{み ばあい うせつ ていししゃりょう わき かくにん}見えない場合があるので、右折していくときには停止車両の脇をよく確認す
る。

※^{ないりんさ おお いりぐち でぐち せま ばあい ちゅうしゃじょう}トラックは内輪差が大きいいため、入口や出口が狭い場合は駐車場から
^{うさせつ で へい もんちゆう ちゆうい}右左折して出ていくときに塀や門柱にぶつかることがあるので注意する。

KYTシート8 ふみきり つうこう
踏切の通行

◆あなたは踏切に接近しています。左前方には自転車じてんしゃが通行つうこうしており、踏切の前方には信号機しんごうきのある交差点こうさてんがあり、信号は赤あかです。この場面にはどのような危険きけんがありますか。また、危険きけんを避けるためにはどのような運転うんてんをすればよいでしょうか。

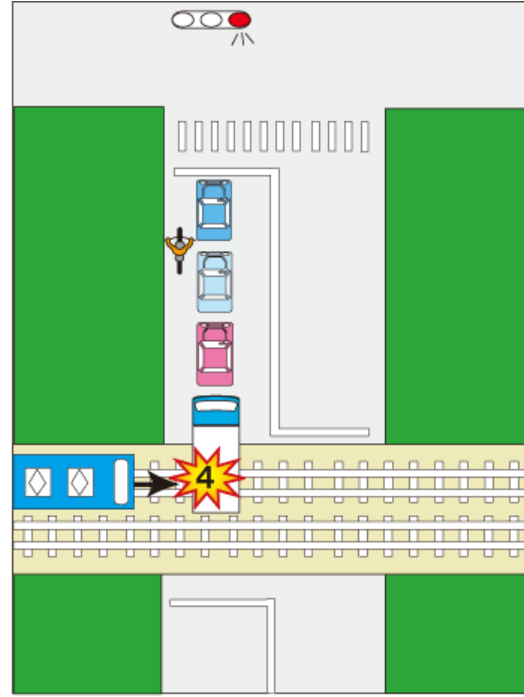
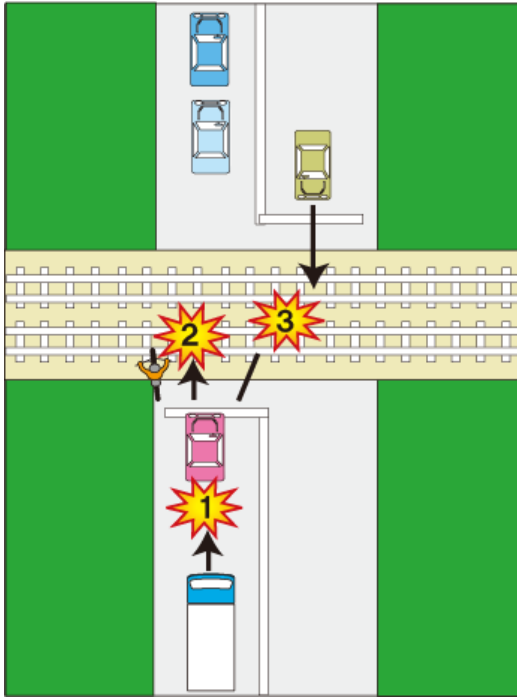


◆どのような危険きけんがありますか？

◆どのような運転うんてんをすれば安全あんぜんですか？

KYTシート8・解説 かいせつ ふみきり つうこう
踏切の通行

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

① ふみきり てまえ ていし まえ くるま ついとつ
踏切の手前で停止した前の車に追突する。

② ひだりぜんぼう じてんしゃ
左前方の自転車にぶつかる。

③ じてんしゃ さ みぎがわ よ す たいこうしゃ
自転車を避けようとして右側に寄り過ぎて、対向車とぶつかる。

④ ふみきり む くるま ふみきり しんにゆう しゃたい こうぶ ふみきりない のこ
踏切の向こうで車がつまって、踏切に進入すると車体の後部が踏切内に残

って、れっしゃ
列車とぶつかる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{ふみきり せつきん}踏切に^{そくど お}接近するときは^{しゃかんきより}速度を落とし車間距離をとる。

②^{いちじていしせん かなら}一時停止線で^{いちじていし あんぜんかくにん}必ず一時停止して安全確認をする。

③^{ふみきり さき じぶん くるま はい じゅうぶん}踏切の先に自分の車が入れる十分なスペースがあるかどうかを確認し、

^{じゅうぶん}十分なスペースがない場合や、^{ぼあい}あるかどうかわからないとはには、^{ふみきり}踏切に

^{しんにゆう}進入しない。

③^{ふみきり さき じぶん くるま はい じゅうぶん}踏切の先に自分の車の入れる十分なスペースがあることが確認できて踏切

^{しんにゆう}に進入するときは、^{ふみきり つうこう ほんこうしゃ じてんしゃ たいこうしゃ ちゅうい ちゅうおう}踏切を通行する歩行者や自転車、対向車に注意し、中央

^{よ つうこう へんそくそうち そうさ}寄りを通りし、変速装置は操作しない。

※^{じぶん の}自分の乗るトラックの「^{なが}長さ」を確認すること。^{かくにん}

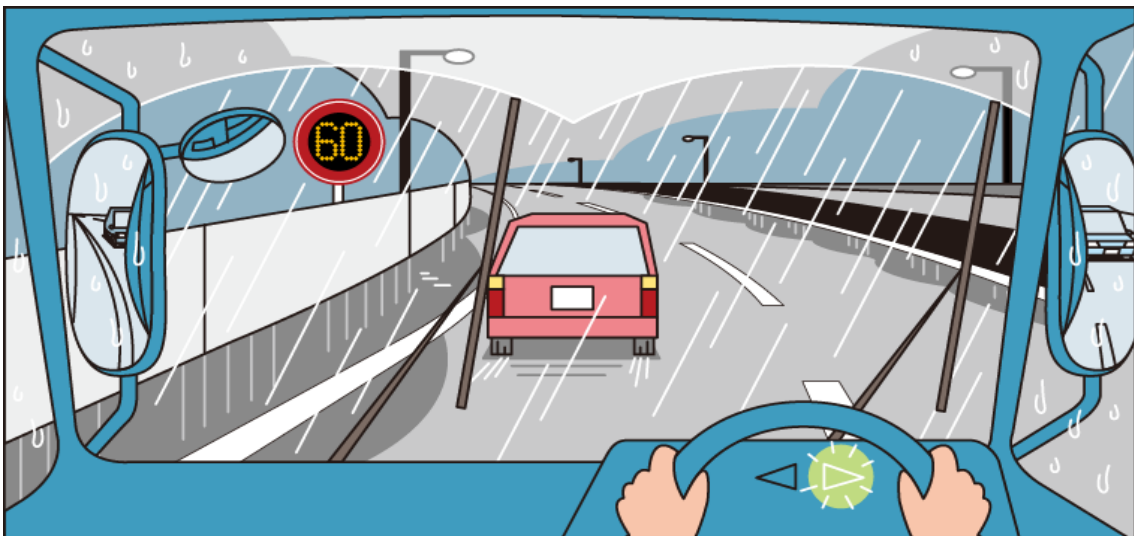
KYTシート9 ^{あめ こうそくどうろ そうこう} 雨の高速道路の走行

◆あなたは速度が^{そくど} 時^じ速^{そく}60 キロに^{きせい} 規制されたの^{あめ こうそくどうろ そうこう} 雨の高速道路を走行しています。

^{まえ} 前の^{くるま} 車^{そくど} の速度を^{おそ} 遅^{かん} 感じたあなたは^{おいこしやせん} 追越車線に^{しんろ} 進路を^か 変えようとしていま

す。この場面には^{ばめん} どのような^{きけん} 危険がありますか。また、^{きけん} 危険を^さ 避けるためには

^{うんてん} どのような運転をすればよいでしょうか。

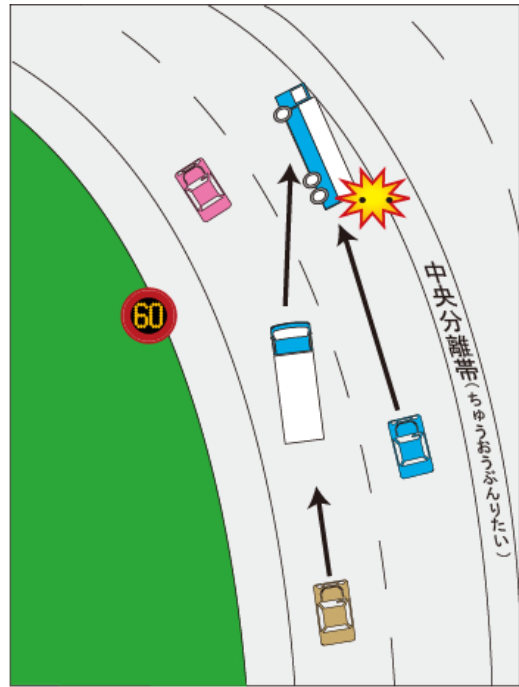


◆^{きけん} どのような危険がありますか？

◆^{うんてん} どのような運転をすれば^{あんぜん} 安全ですか？

KYTシート9・^{かいせつ}解説 ^{あめ}雨の^{こうそくどうろ}高速道路の^{そうこう}走行

◆^{じこ}事故パターン



◆^{きけんよういん}危険要因

①^{みぎ}右の^{おいこしやせん}サイドミラーに^{そうこう}追越車線を^{こうぞくしゃ}走行する^{うつ}後続車が^{しんろ}映っており、^か進路を変える
と^{こうぞくしゃ}後続車とぶつかる。

②^{しんろ}進路を変えようとしたが、^{みぎがわしやせん}右側車線の^{こうぞくしゃ}後続車の^{せつきん}接近に^き気づいて^{ちゅうし}中止し、^{きゆう}急ブレーキを^ふ踏むと^{じぶん}自分の^{しやせん}車線の^{こうぞくしゃ}後続車に^{ついつ}追突される。

③^{あめ}雨で^{ろめん}路面が^ぬ濡れているため、^{しんろ}進路を変えようと^きハンドルを切ったときに^{スリ}ップし、^{ちゅうおうぶんりたい}中央分離帯に^{おうてん}ぶつかり^{こうぞくしゃ}横転して、^{そこへ}そこへ^{後続車}後続車がぶつかる。

◆あんぜんうんてん ほうほう安全運転の方法

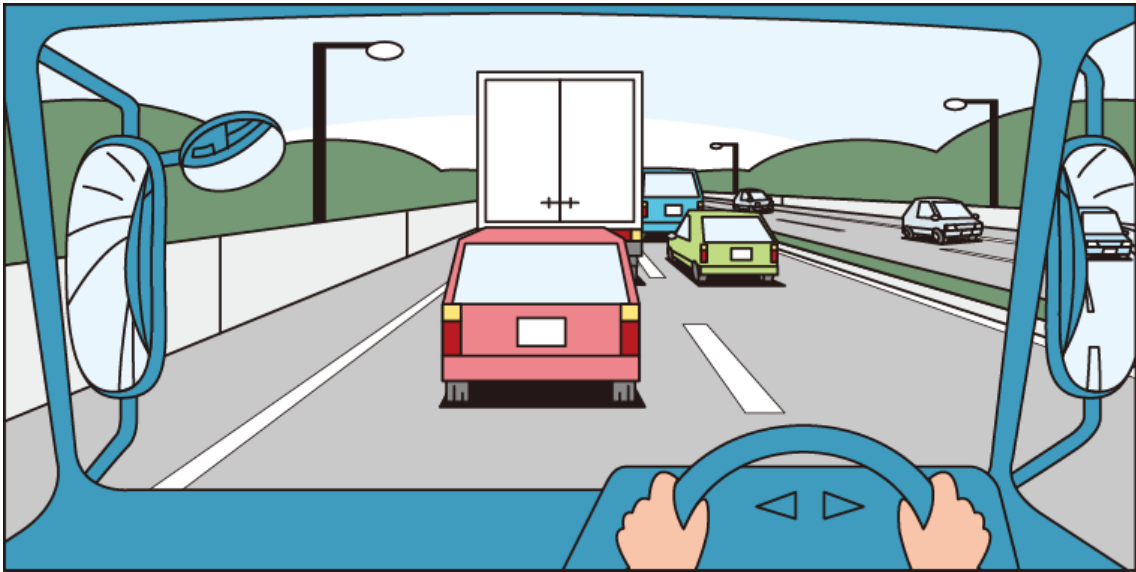
①そくど きせい だ速度の規制が出されたときは、きせいそくど かなら まも そうこう規制速度を必ず守って走行する。

②うてんじ雨天時はミラーのこうぞくしゃ み後続車が見えにくいことや、ろめん ぬ路面が濡れていてスリップし

やすいので、しんろ か進路を変えない。

KYTシート10 ^{じゅうたい} 渋滞している ^{こうそくどうろ} 高速道路の ^{そうこう} 走行

◆あなたは ^{こうそくどうろ} 高速道路を ^{そうこう} 走行しています。 ^{ぜんぽう} 前方は ^{じゅうたい} 渋滞しており ^{くるま} 車が ^{ていし} 停止しています。この ^{ばめん} 場面には ^{きけん} どのような危険がありますか。また、 ^{きけん} 危険を ^さ 避けるためには ^{うんてん} どのような運転をすればよいでしょうか。

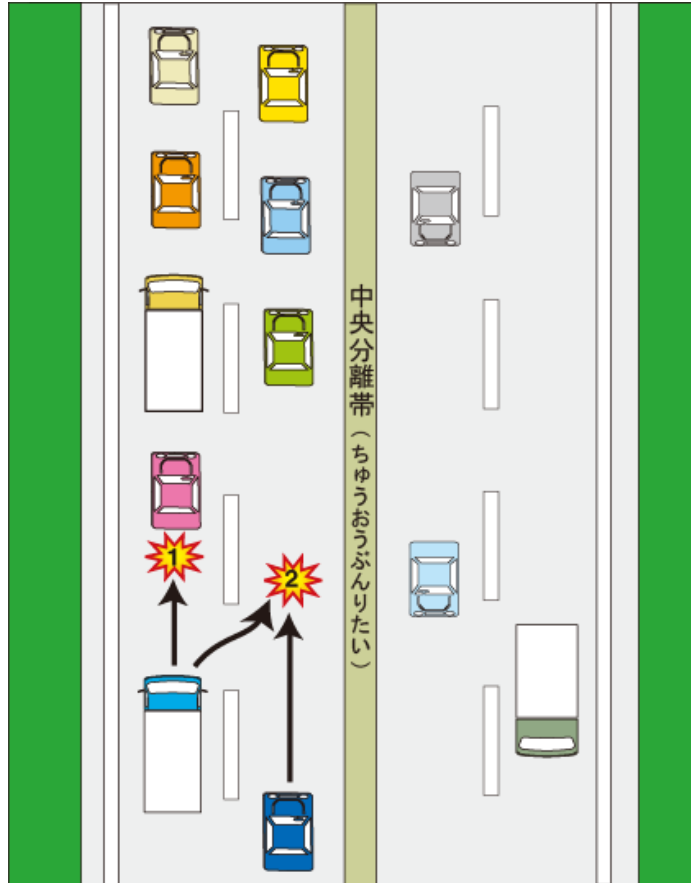


◆ ^{きけん} どのような危険がありますか？

◆ ^{うんてん} どのような運転をすれば ^{あんぜん} 安全ですか？

KYTシート 10・解説 かいせつ じゅうたい こうそくどうろ そうこう 渋滞している高速道路の走行

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

- ① まんぜん うんでん わきみ ぜんぼう ちゅうい か じゅうたい 漫然と運転していたり、脇見をしていて前方への注意が欠けると、渋滞のため
- しゃりよう ていし き おく ついつ めに車両が停止しているのに気づくのが遅れて追突する。
- ② すこ さき い おいこししゃせん しんろ か こうぞくしゃ 少しでも先に行こうとして、追越車線に進路を変えると後続車とぶつかる。

◆あんぜんうんてん ほうほう安全運転の方法

①こうそくどうろ どうろこうじ じこ じゅうたい お高速道路は道路工事や事故などで渋滞が起こることがあるので、ぜんぽう前方をよく

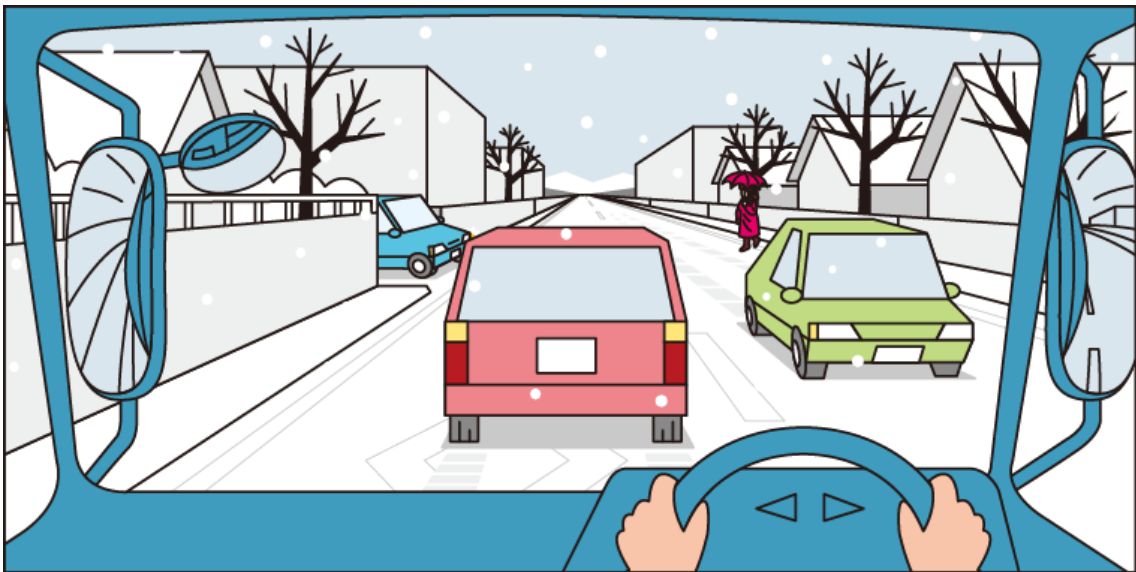
み はや じゅうたい み げんそく見て早めに渋滞を見つけて減速する。

②じゅうたい渋滞しているときは、しんろ か さき いそ進路を変えて先を急ごうとするが、しんろ か進路を変えるのは

じこ事故につながるのをさ避ける。

KYTシート11 雪の降る道路の走行

◆あなたは雪の降る片側1車線の道路を走行しています。道路には雪が積もり始めています。この場面にはどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

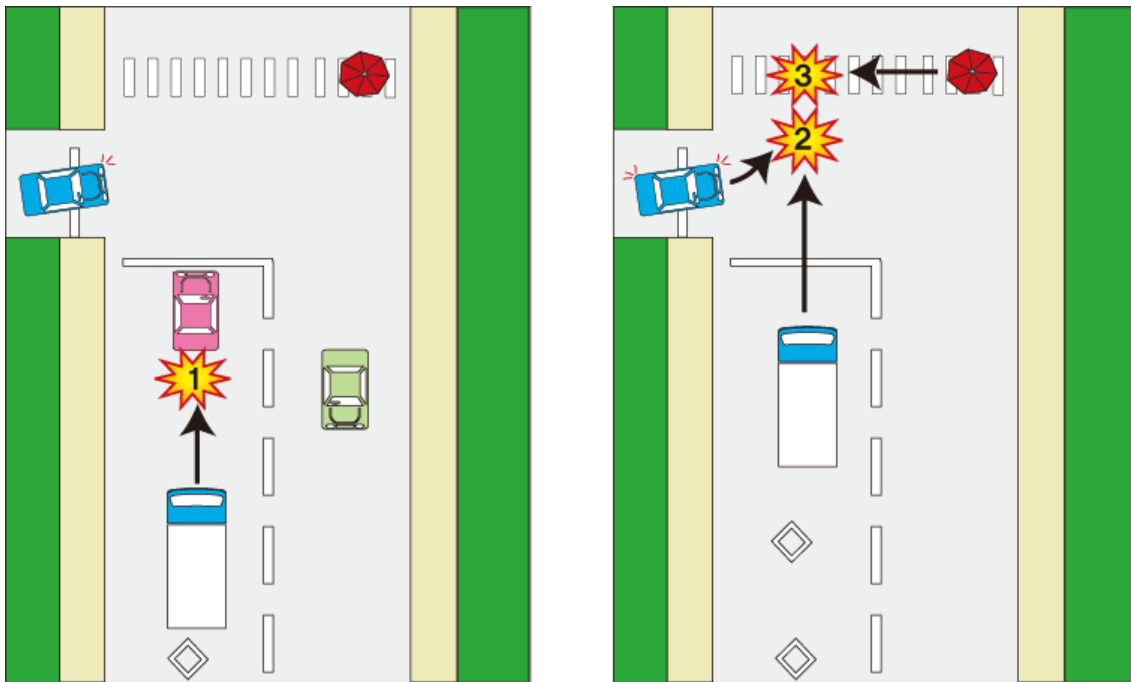


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート 11・解説 かいせつ ゆき ふ どうろ そうこう 雪の降る道路の走行

◆ じこ 事故パターン



◆ きけんよういん 危険要因

① ぜんぼうひだりがわ どうろ で 前方左側の道路から出ようとしている車や、くるま ぜんぼうみぎがわ おうだん 前方右側の横断しようとしている歩行者を避けるために減速や停止した前車に追突する。

② ぜんぼうひだりがわ くるま まえ くるま つうか あと させつ 前方左側の車が前の車の通過した後に左折してきてぶつかる。

③ ぜんぼうみぎがわ かさ ほんこうしゃ まえ くるま つうか あと おうだん 前方右側の傘をさしている歩行者が、前の車の通過した後に横断してきてはねる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{ゆき ふ}雪が降っているときや^{ゆき つ}雪が積もっているときは、^{どうろ すべ}道路が滑りやすく^{ていしきより}停止距離

^{なが}が長くなるので、^{そくど お}速度を落とし^{しゃかんきより}車間距離を^{なが}長くとる。

②^{ゆき ふ}雪が降っているときは^{どうろ}道路に^{ゆき つ}雪が積もるため^{どうろひょうじ み}道路標示が見えにくくなり、

^{うんてん}運転にとって^{じゅうよう じょうほう み お}重要な情報を見落とし^{ちゅうい}やすいので注意する。

※この^{ばめん}場面でいえば、「^{おうだんほどまた}横断歩道又は^{じてんしゃおうだんたい}自転車^{しめ どうろひょうじ み}横断帯あり」を示す道路標示が見え

にくくなるため、^{ぜんぼうみぎがわ かさ}前方右側の傘をさした^{ほこうしゃ おうだんほど}歩行者が^{つうこう}横断歩道を通行しようとし

ていることがわからないことがあるので^{ちゅうい}注意する。

KYTシート12 自転車レーンのある道路の走行

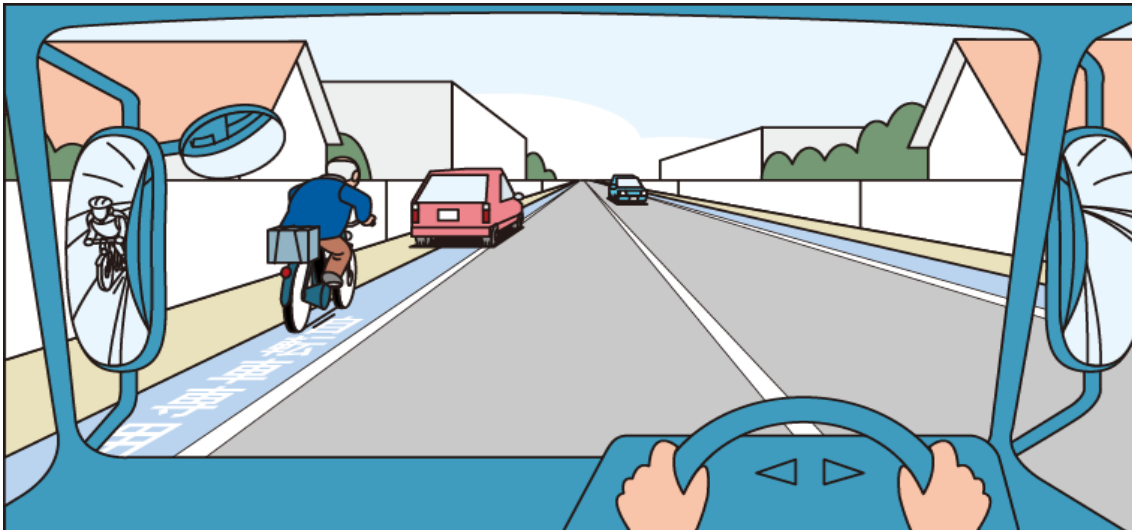
◆あなたは歩道と自転車レーンのある片側1車線の道路を走行しています。

自転車レーンを自転車が走行しており、その先には駐車している車があり

ます。ミラーには後方から走行してくる配達用自転車（お客様に荷物を運ぶ

自転車）が見えます。この運転場面にはどのような危険がありますか。また、

危険を避けるにはどのような運転をすればよいでしょうか。

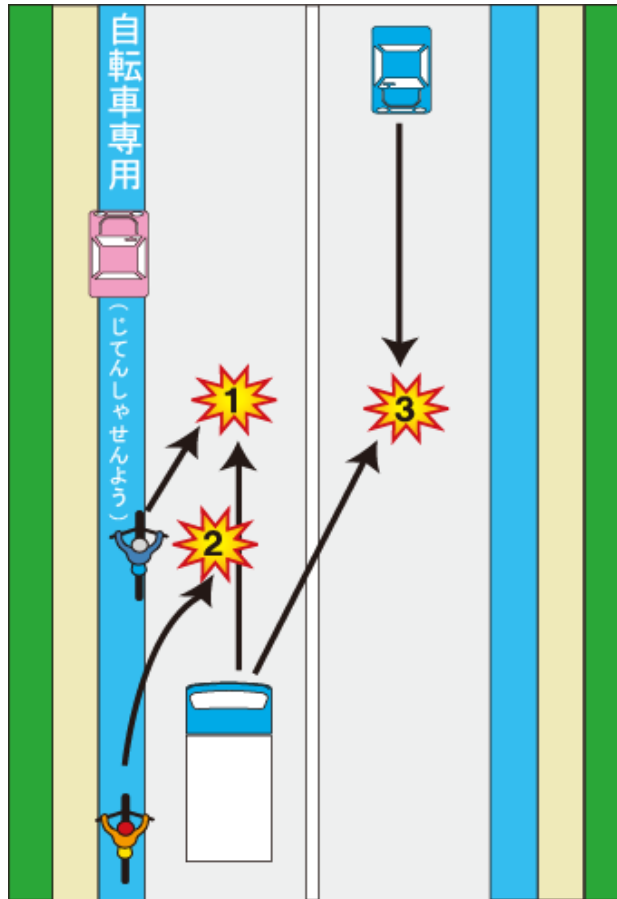


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート 12・解説 かいせつ 自転車 じてんしゃ レーンのある道路 どうろ の走行 そうこう

◆事故 じこ パターン



◆危険 きけん 要因 よういん

- ① ひだりがわぜんぼう 左側前方 じてんしゃ の自転車レーンを通行している こうれいしゃ 高齢者の乗った じてんしゃ 自転車が、ちゆうしゃ 駐車している くるま 車を避けるために しんろ 進路を変えてきてぶつかる。
- ② ひだりがわぜんぼう 左側前方の自転車レーンを通行している じてんしゃ 自転車のために そくど 速度を落として そうこう 走行したときに、こうぼう 後方の じてんしゃ 自転車が こうれいしゃ 高齢者の乗った じてんしゃ 自転車を おこ 追い越そうと しんろ 進路を変えてきてぶつかる。
- ③ しんろ 進路を変えてきた じてんしゃ 自転車を避けるために さ センターラインをはみ出すと だ 対向車 たいこうしゃ とぶつかる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{じてんしゃ}自転車レーン（^{じてんしゃせんようつうこうたい}自転車専用通行帯）は、^{じてんしゃいがい}自転車以外の^{しゃりょう}車両（^{けいしゃりょう}軽車両を除く）

^{つうこう きんし}の通行が禁止されている^{つうこうたい}通行帯だが、^{ちゆうしゃ}駐車している^{くるま}車などがあると、それを

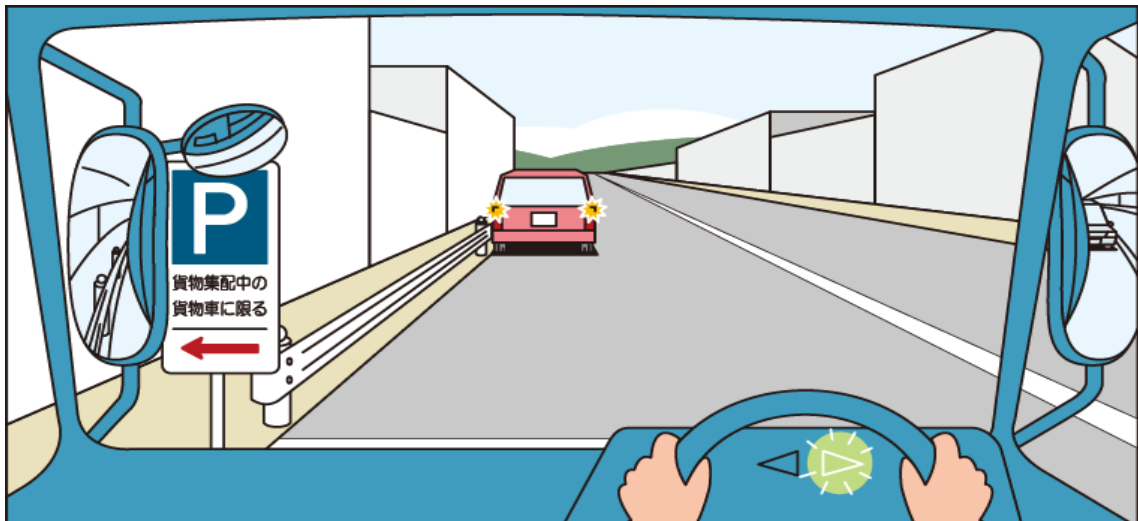
^さ避けるために^{こうほう}後方を^{かくにん}確認せず^{しんろ}に進路を変えてくる^かことがあるので、^{じてんしゃ}自転車レ

^{じょうきょう}ーンの状 況に^{しんろ}注意し、^か進路を変えてくる^{よそく}ことが^{そくど}予測されるときは^お速度を落
とす。

②^{はいたつようじてんしゃ}配達用自転車は^{さき}先を^{いそ}急ぐために^{しんろ}進路を^か変える^{ちゆうい}ことがあるので^{ちゆうい}注意する。

KYTシート13 ^{かもつしゃせんようろじょうちゆうしゃたい} 貨物車専用路上駐 ^{はっしん} 車帯からの発進

◆あなたは、^{かもつしゃせんようろじょうちゆうしゃたい} 貨物車専用路上駐 ^{にもつ あつ くぼ} 車帯（荷物を集めたり配ったりするトラックだ
^{ちゆうしゃたい} けの駐 ^{はっしん} 車帯）から発進しようとしています。車道と歩道の間にガードレール
があります。^{ぜんぽう} 前方には駐 ^{ちゆうしゃ} 車している車があり、^{くるま} 後方からは車 ^{こうほう} が接近 ^{くるま} して
います。この運転場面にはどのような危険 ^{きけん} がありますか。また、危険 ^{きけん} を避けるに
はどのような運転 ^{うんてん} をすればよいでしょうか。

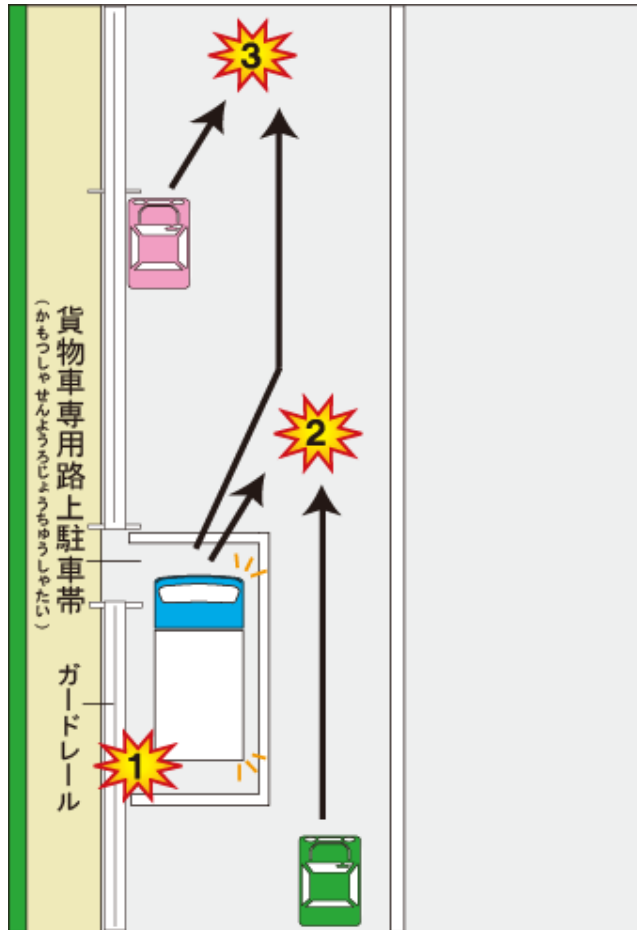


◆どのような危険 ^{きけん} がありますか？

◆どのような運転 ^{うんてん} をすれば安全 ^{あんぜん} ですか？

KYTシート13・解説 かいせつ かもつしゃせんようろじょうちゆうしゃたい はっしん
 貨物車専用路上駐車帯からの発進

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

- ① はっしん 発進しようとしてハンドルを切ったとき、リアオーバーハングにより くるま こうぶ 車の後部がガードレールにぶつかる。
- ② こうほう 後方から せつきん 接近している くるま 車を見落とし、み お 自分 じぶん の車 くるま が先 さき に行けると判断し はんだん て発進するとぶつかる。
- ③ ぜんぽう 前方の ちゆうしゃ 駐車している くるま 車が はっしん 発進してくるとぶつかる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

- ①トラックは、リアオーバーハングが^{おお}大きい^{ため}、^{はっしんじ}発進時に^きハンドルを切ったとき^{ひだりがわ}に左側のガードレールなどに^{きけん}ぶつかる^{危険}があるので、^{じょじょ}ハンドルを徐々に^き切るとともに、^{ひだりがわ じょうきょう ちゅうい}左側の状況に注意する。
- ②^{はっしんじ こうほう くるま せつきん}発進時に後方から車が^{しやりょう つか ま}接近しているときは、車両の^{はっしん}通過を待ってから発進する。
- ③^{ぜんぽう ちゅうしゃ くるま}前方に駐車している車があるときは、^{きゆう はっしん}急に発進して^{よそく}くることを予測して、^{ちゅうしゃ くるま わき つか}駐車している車の脇を^{そくど あ}通過するまでは速度を上げないようにする。

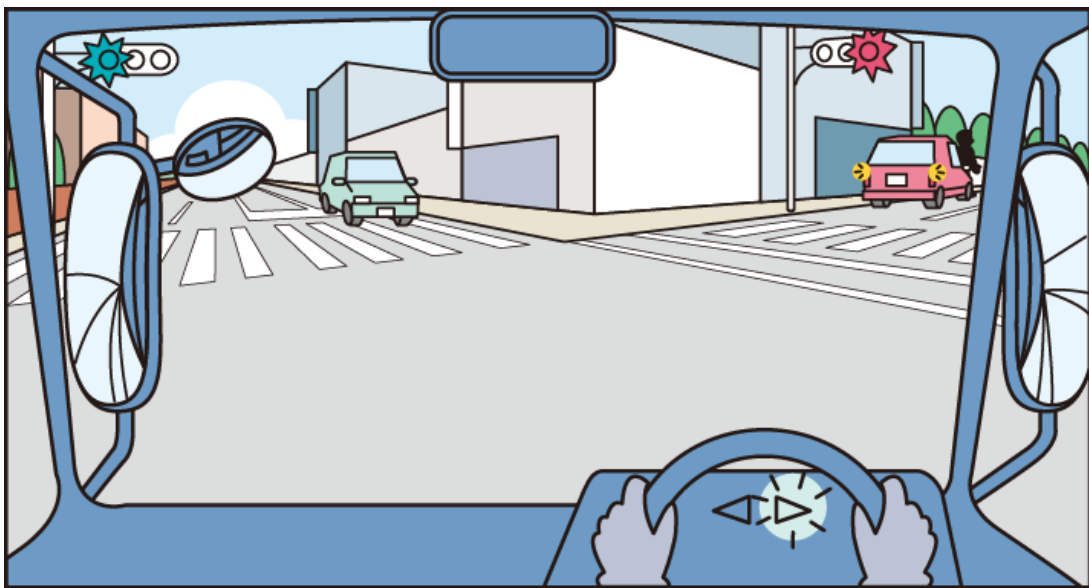
KYTシート14 信号機のある交差点の右折

◆あなたは信号機のある交差点を右折しようとしています。交差点に向かって

くる対向車があります。右折していく道路の先に駐車している車があり、そ

う後ろに歩行者が見えます。この場面にはどのような危険がありますか。また、

危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

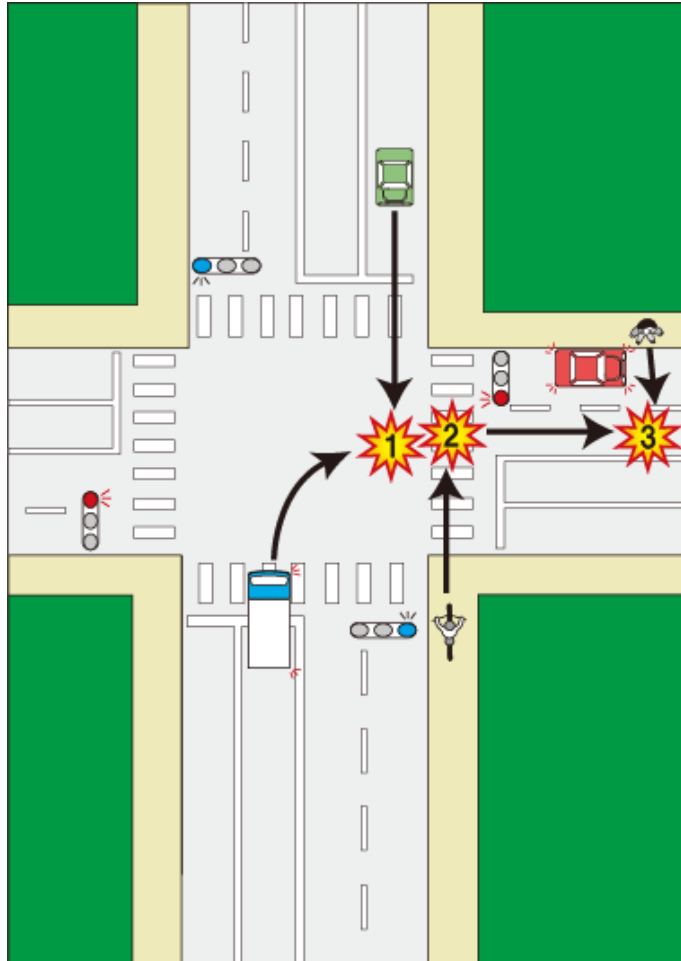


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート 14・解説 かいせつ しんごうき こうさてん うせつ
信号機のある交差点の右折

◆ じこ事故パターン



◆ きけんよういん危険要因

- ① たいこうしゃ こうさてん せつきん うせつ
対向車が交差点に接近していて、右折するとぶつかる。
- ② おうだんほど みぎがわ ほこうしゃ じてんしゃ おうだん
横断歩道の右側から歩行者や自転車が横断してくるとぶつかる。
- ③ うせつ どうろ さき ちゆうしゃ くるま うし ほこうしゃ おうだん
右折していく道路の先の駐車している車の後ろから歩行者が横断してくるとぶつかる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

①^{たいこうしゃ せつきん}対向車が接近しているときは^{うせつ}右折をしないで、^{たいこうしゃ つうか ま}対向車の通過を待ち、^{あんぜん}安全が

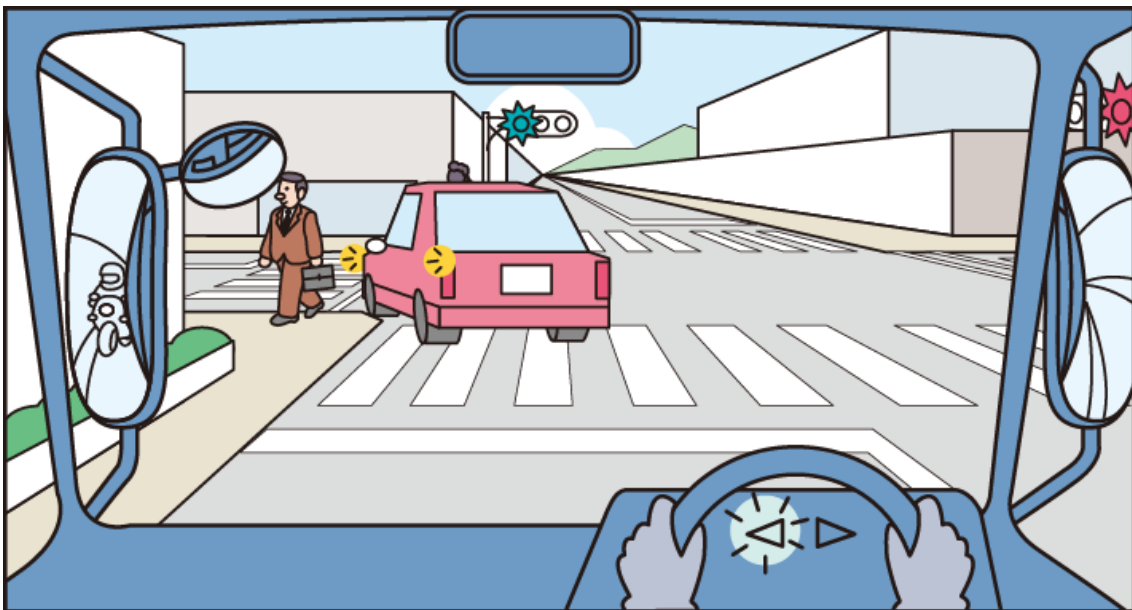
^{かくにん}確認できてから^{うせつ}右折する。

②^{うせつ}右折していくときは、^{おうだんほど うせつ}横断歩道の状況だけでなく^{おうだんほど さき じょうきょう}横断歩道の先の状況に

^{ちゅうい}も注意し、いつでも^{ていし}停止することができる^{そくど しんこう}速度で進行する。

KYTシート 15 ^{しんごうき} 信号機のある ^{こうさてん} 交差点の ^{させつ} 左折

◆あなたは ^{しんごうき} 信号機のある ^{こうさてん} 交差点を ^{させつ} 左折しようとしています。 ^{ひだりがわ} 左側の ^{うし} 後ろから ^{にりんしゃ} 二輪車が ^{せつきん} 接近しています。 ^{こうさてん} 交差点の ^む 向こうに ^{じてんしゃ} 自転車が ^み 見えます。この ^{ばめん} 場面には ^{きけん} どのような危険がありますか。また、 ^{きけん} 危険を ^さ 避けるためには ^{うんてん} どのような運転を ^{すれば} よいでしょうか。

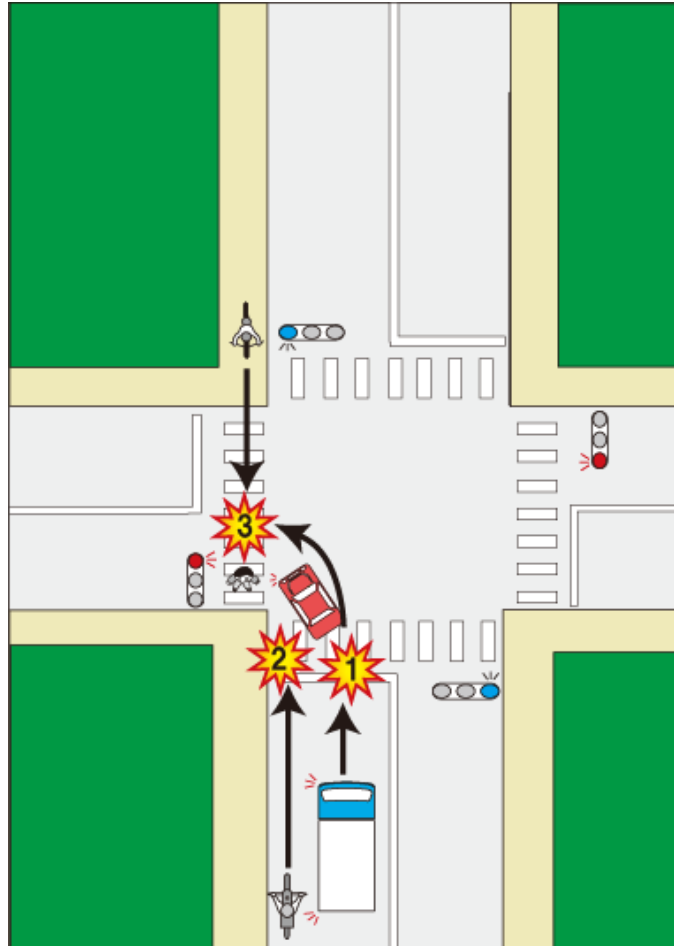


◆ ^{きけん} どのような危険がありますか？

◆ ^{うんてん} どのような運転を ^{あんぜん} すれば安全ですか？

KYTシート 15・かいせつ 解説 しんごうき 信号機のある こうさてん 交差点の させつ 左折

◆ じこ 事故パターン



◆ きけんよういん 危険要因

① おうだんほこうしゃ 横断歩行者のため ぜんしゃ 前車が ていし 停止することが そうてい 想定され、このまま しんこう 進行すると ていし 停止した ぜんしゃ 前車にぶつかる。

② ひだりこうほう 左後方から にりんしゃ 二輪車が せつきん 接近していて、このまま させつ 左折するとぶつかる。

③ しょうめん 正面から じてんしゃ 自転車が せつきん 接近していて、このまま させつ 左折するとぶつかる。

◆あんぜんうんてん ほうほう安全運転の方法

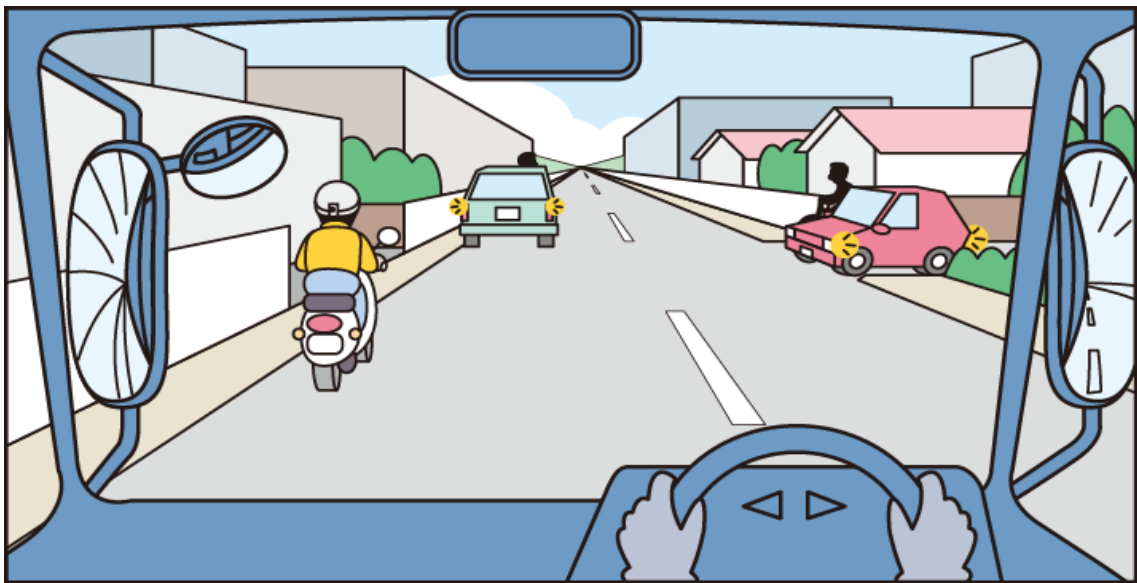
①せんこうさせつしゃ こうさてんない ていし よそく しゃかんきょり先行左折車が交差点内で停止することを予測し、あらかじめ車間距離をとっておく。

②させつじ ひだりこうほう そくほう にりんしゃ かくにん左折時は、かならず左後方や側方に二輪車がないかどうかを確認する。

③ほどう じょうきょう め くぼ ほこうしゃ じてんしゃ せっきん かくにん歩道の状況にも目を配り、歩行者や自転車が接近していないかどうか確認する。

KYTシート 16 ^{じゅうたくがい どうろ そうこう} 住宅街の道路の走行

◆あなたは^{じゅうたくがい どうろ そうこう}住宅街の道路を走行しています。^{ぜんぽう ひだりがわ にりんしゃ そうこう}前方の左側を二輪車が走行しています。^{ぜんぽう みぎがわ どうろ くるま じてんしゃ で ちゅうしゃ}前方の右側の道路から車や自転車が出ようとしています。駐車して^{くるま うし ほこうしゃ み ばめん きけん}車の後ろに歩行者が見えます。この場面にはどのような危険がありますか。また、^{きけん さ うんてん}危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

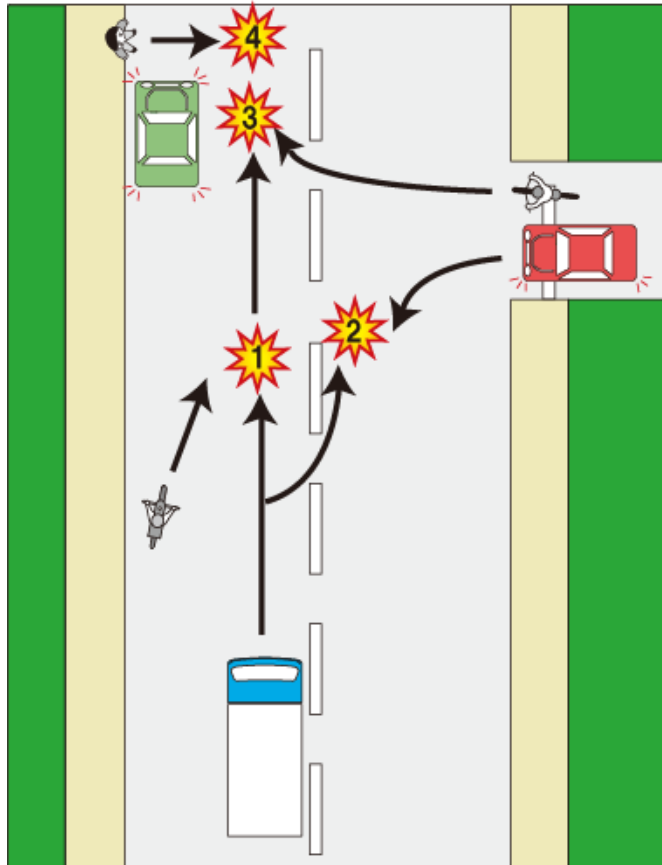


◆どのような^{きけん}危険がありますか？

◆どのような^{うんてん あんぜん}運転をすれば安全ですか？

KYTシート 16・解説 かいせつ じゅうたくがい どうろ そうこう
住宅街の道路の走行

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

- ① にりんしゃ みぎがわ しんろ か
二輪車が右側に進路を変えてくるとぶつかる。
- ② にりんしゃ おこ ぜんぼう みぎがわ どうろ くるま
二輪車を追い越そうとすると、前方の右側の道路から出てくる車とぶつかる。
- ③ ぜんぼう みぎがわ どうろ じてんしゃ で
前方の右側の道路から自転車が出てくるとぶつかる。
- ④ ちゆうしゃ くるま うし ほこうしゃ おうだん
駐車している車の後ろにいる歩行者が横断してくるとぶつかる。

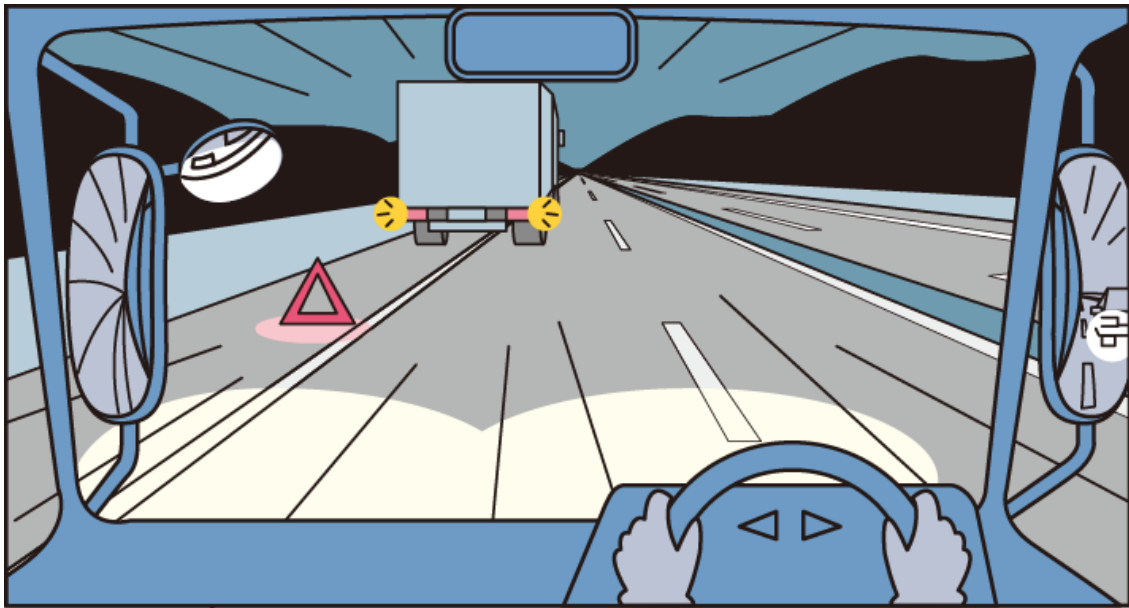
◆安全運転の方法

① 駐車している車などで先へ行けない二輪車は、後方の確認をしないで進路
を変えることがあるので、二輪車を追い越さないで先に行かせる。

② 前方の道路から車と自転車が出ようとしていて、駐車している車の後ろに
は歩行者が見えるので、速度を落として走行し、道路から出ようとしている車
や自転車は先に行かせる。

KYTシート17 ^{やかん こうそくどうろ そうこう} 夜間の高速道路の走行

◆あなたは夜間の^{やかん こうそくどうろ そうこう}高速道路を走行しています。^{ぜんぼう ろかた こしょう くるま ていし}前方の路肩に故障した車が停止しています。この^{ばめん}場面にはどのような^{きけん}危険がありますか。また、^{きけん さ}危険を避けるためにはどのような^{うんてん}運転をすればよいでしょうか。

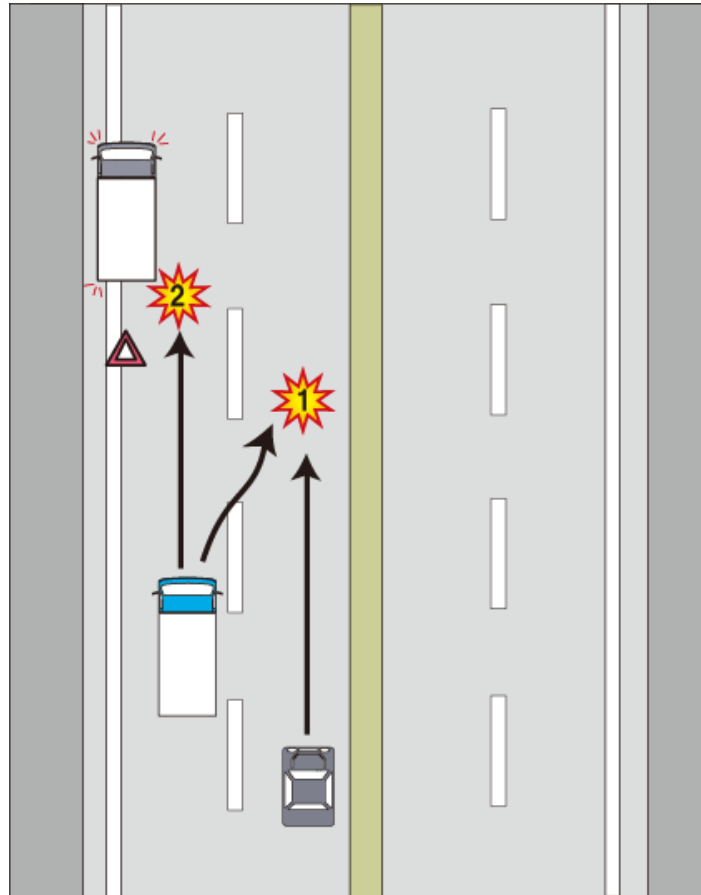


◆どのような^{きけん}危険がありますか？

◆どのような^{うんてん}運転をすれば^{あんぜん}安全ですか？

KYTシート 17・解説 かいせつ やかん こうそくどうろ そうこう 夜間の高速道路の走行

◆ じこ 事故パターン



◆ きけんよういん 危険要因

- ぜんぼう ろかた ていし こしょう くるま き おく ①前方の路肩に停止している故障した車に気づくのが遅れるとぶつかる。
- こしょう くるま さ うし かくにん しんろ か こうぞくしゃ ②故障した車を避けるために、後ろを確認しないで進路を変えると後続車とぶつかる。

◆^{あんぜんうんてん ほうほう}安全運転の方法

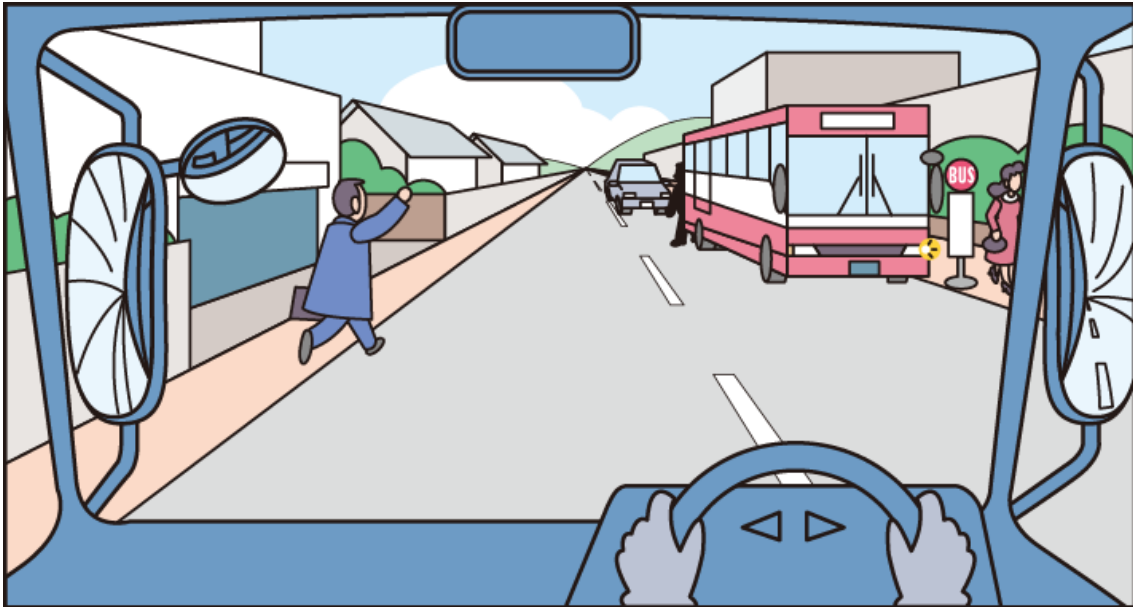
①^{ぜんぽう ちゅうい}前方に注意して、^{こしょう くるま}故障した車などをできるだけ^{はや み}早めに見つける。

②^{こしょう くるま ちか}故障した車の近くで^{きゆう しんろ か}急に進路を変えるのは^{きけん}危険なので、^{こしょう くるま み}故障した車を見つけたら^{はや しんろ か}早めに進路を変える。

③ ^{しんろ か}進路を変えるときは、^{かなら こうぞくしゃ}必ず後続車がいるかいないかを^{かくにん}確認する。

KYTシート18 バスの停留所のある道路の走行

◆あなたは片側1車線の道路を走行しています。対向車線側のバスの停留所にバスが停車しています。この場面にはどのような危険がありますか。また、危険を避けるためにはどのような運転をすればよいでしょうか。

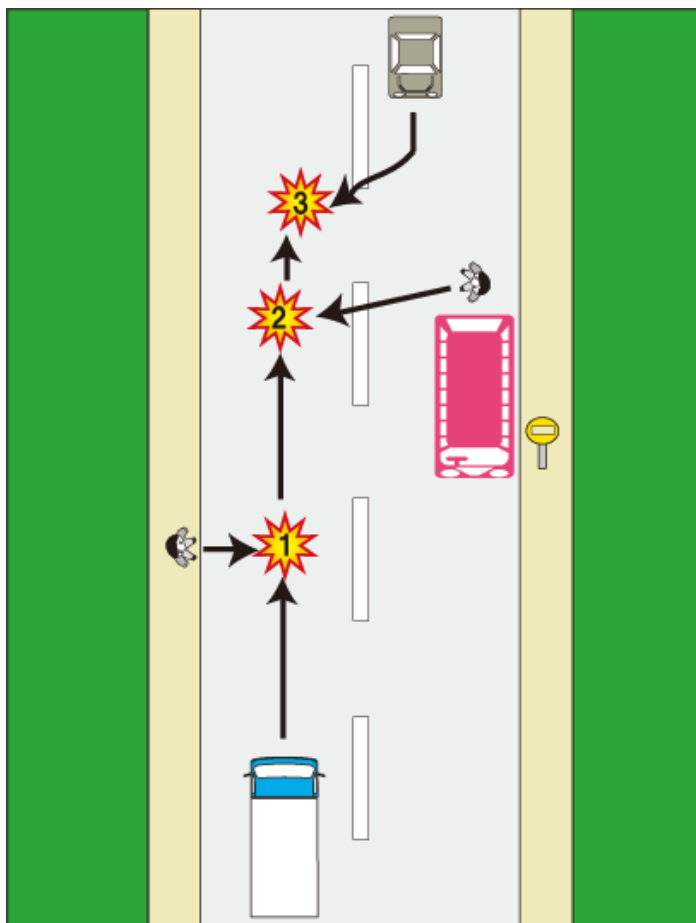


◆どのような危険がありますか？

◆どのような運転をすれば安全ですか？

KYTシート 18・解説 かいせつ バスの停留所のある道路の走行 ていりゅうじょ どうろ そうこう

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

- ①道路の左側の歩行者がバスに乗ろうとして道路を横断してくるとぶつかる。
どうろ ひだりがわ ほんこうしゃ の どうろ おうだん
- ②バスの後方にある歩行者が道路を横断してくるとぶつかる。
こうほう ほんこうしゃ どうろ おうだん
- ③対向車がバスを追い越してくるとぶつかる。
たいこうしゃ お こ

◆^{あんぜんうんてん}安全運転^{ほうほう}の方法

①^{ていりゅうじょ}バスの停留所^{ていしゃ}にバスが停車しているときは、^のバスに^こ乗り込むために^{どうろ}道路を

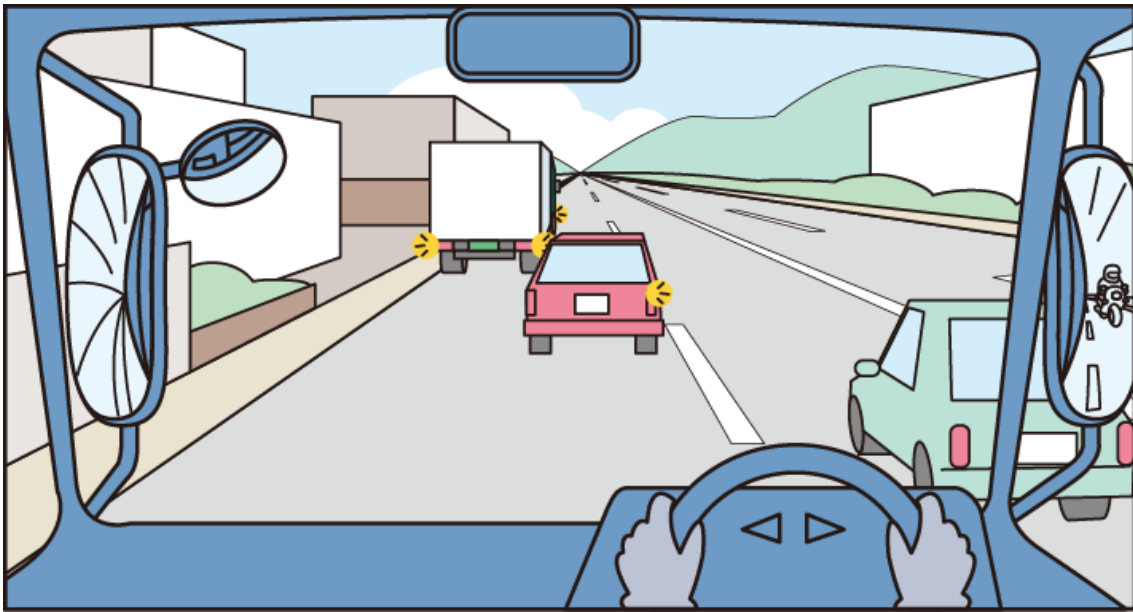
^{おうだん}横断^{ほこうしゃ}してくる歩行者^{ほこうしゃ}がいるので、^{うご}歩行者の動き^{ちゅうい}に注意する。

②^おバスを降りた人が^{うし}バスの後ろから^{どうろ}道路を^{おうだん}横断してきたり、^{たいこうしゃ}対向車が^おバスを追

^こい越^{ていりゅうじょ}してくることがあるので、^{じょうきょう}バスの停留所の状況^{ちゅうい}に注意する。

KYTシート 19 ^{かたがわ} ^{しゃせん} ^{どうろ} ^{そうこう} 片側2車線の道路の走行

◆あなたは^{かたがわ} ^{しゃせん} ^{どうろ} ^{そうこう} 片側2車線の道路を走行しています。^{まえ} ^{くるま} ^{しんろ} 前の車が進路を変えようとしています。この^{ばめん} ^{きけん} 場面にはどのような危険がありますか。また、^{きけん} ^さ 危険を避けるためにはどのような^{うんてん} 運転をすればよいでしょうか。

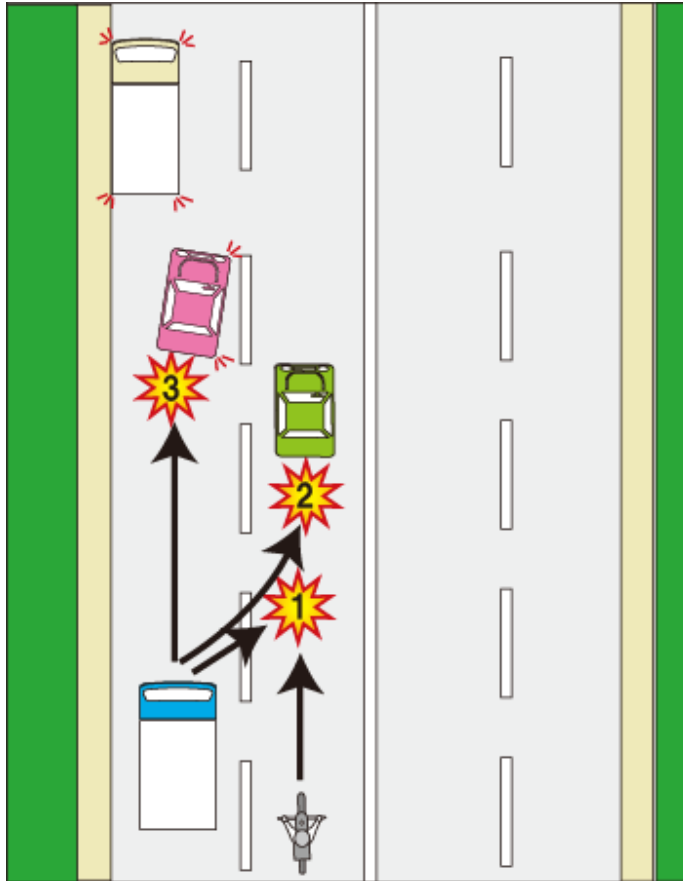


◆どのような^{きけん} 危険がありますか？

◆どのような^{うんてん} 運転をすれば^{あんぜん} 安全ですか？

KYTシート 19・解説 かいせつ かたがわ しゃせん どうろ そうこう 片側2車線の道路の走行

◆事故パターン じこ



◆危険要因 きけんよういん

① こうほう じょうきょう かくにん みぎがわ しんろ か にりんしゃ 後方の状況を^{かくにん}確認しないで右側に^{みぎがわ}進路を変えると、^{にりんしゃ}二輪車とぶつかる。

② まえ くるま しんろ か みぎぜんぽう くるま げんそく じぶん 前の車が^{みぎぜんぽう}進路を変えようとしているため、^{くるま げんそく}右前方の車が^{じぶん}減速すると、自分の

くるま しんろ か ついとお 車が^{ついとお}進路を変えたときに追突する。

③ しんろ か げんそく ていし まえ くるま き おく ついとお 進路を変えるために^{げんそく ていし}減速や停止をした前の^{まえ くるま き}車に^{おく}気づくのが遅れると^{ついとお}追突する。

◆あんぜんうんてん ほうほう安全運転の方法

- ①しんろ か進路を変えるなどによる、まえ くるま げんそく ていし そな前の車の減速や停止に備えて、しゃかんきよりいつも車間距離をとっておく。
- ②しんろ か進路を変えるときは、かなら こうぞくしゃ かくにん こうぞくしゃ必ず後続車を確認し、しんろ か後続車がいるときは、進路を変えない。

