




トラック運送業 労災撲滅チェックリスト

運転者用

共通	チェック
事業者と荷主との契約で、荷役作業等を行う者について、事業者から安全作業連絡書により確認しているか	
事業者から、作業内容・作業方法（労働災害防止対策を含む）を具体的に確認しているか	
長時間労働とならないよう業務の効率化を行っているか	
定期健康診断を受け、所見があった項目について治療を受けているか	
荷役作業	チェック
作業場所について、整理整頓を行っているか	
曲がり角等の見通しがよくない場所について、周囲の状況をよく確認しているか	
墜落・転落等のおそれがある場所について、保護帽（墜落・転落防止用）を着用しているか	
荷役作業を行う場合、安全靴（作業場所に応じて、耐滑性（Fマーク）屈曲性のあるもの）を着用しているか	
荷やロールボックスパレット等を運搬する場合、手袋を着用しているか	
重い荷を持ち上げたり、下ろしたりする場合、腰に負担が少ない姿勢をしているか	
後向きに歩いていないか	
積みおろしに配慮した積付けを行い、適切な固定・固縛をしているか	
荷の中抜きをしていないか	
ローブ解き、シート外し、あおりやウィングの操作、荷室扉の開放の作業を行う場合、荷台上の荷が落下しないことを確認しているか	
テールゲートの点検を行っているか	
テールゲートに、不安定な荷を2つ以上載せないようにしているか	
テールゲートを操作する前に、周囲に労働者がいないか確認しているか	
テールゲートを操作する場合、関係労働者に合図しているか	
テールゲートでロールボックスパレットを昇降させる場合、キャスターをロックしているか	
ロールボックスパレットで積載荷重以上の荷を運んでいないか	
曲がり角等でロールボックスパレットを運ぶとき、十分減速しているか	
昇降設備に手すりがある場合、手すりを用いているか	
三点確保（昇降時に手足3点で体を支持する）をしているか	
不安定な荷の上を移動していないか	
本来業務以外にラッピング、ラベル貼り等の作業を行っていないか	
荷台端付近で、背を荷台外側に向けていないか	
荷台から降りる場合、飛び降りていないか	
あおりに乗っていないか（あおりに取り付ける簡易作業床、移動式プラットフォームを活用しているか）	
フォークリフトや荷に挟まれるおそれがある場所で、作業を行っていないか	
墜落・転落等のおそれがある場所において、墜落制止用器具（安全帯）を使用しているか	



<h2>運転業務</h2> 	チェック
停車、降車、待機等の作業手順を確認しているか	
急発進・急停止等の運転をしていないか	
降雪・凍結した坂道（わずかな傾斜を含む）では、原則として停車しないこととしているか	
降車時の逸走防止措置（パーキングブレーキ、エンジン停止、ギアロック、輪止め）をしているか	
無人で車両が逸走した場合に、止めようとしたり、運転席に乗り込もうとしたりせず、周囲への警告を行うようにしているか	
後方を十分に確認できない場合、車両を後退しないようにしているか	
後退の誘導者がいる場合、誘導者を目視できる状態で後退を行い、声や笛の音等のみで後退の判断をしないようにしているか	
後退警告音の音量を下げているか（やむを得ず下げる場合には、バックモニター等の安全対策を併用しているか）	
誘導員がいる場合、誘導員に従っているか	
トラックの走行場所と歩行通路を区分している場所で、歩行通路に侵入していないか	
停車時に荷の固定・固縛状況の点検をしているか	
デジタルタコグラフが設置されている場合、適切に操作して、実態に近い拘束時間、休息期間、運転時間を記録されるようにしているか	
<p>労働大臣告示「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」に適合するよう、拘束時間、休息期間、運転時間を確認しているか</p> <p>労働大臣告示「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」の説明は、次のURLから閲覧できます</p> <div data-bbox="132 1077 1171 1173" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>トラック運転者の労働時間等の改善基準のポイント https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/kantoku/040330-10.html（QRコード参照）</p> </div> 	
<h2>フォークリフト</h2>	チェック
フォークリフトの運転に必要な資格を持っているか（技能講習修了・特別教育受講）	
その日の作業を開始する前に、フォークリフトの点検を行っているか	
フォークリフトで、労働者の歩行通路に侵入していないか	
事業者の定める制限速度を守って運転しているか	
急停止・急旋回をしていないか	
バック時に後方確認をしているか	
用途外使用（人の昇降等）運転席からの身の乗り出し等を行っていないか	
<h2>クレーン・玉掛け</h2> 	チェック
クレーンの運転または玉掛けを行うのに必要な資格を持っているか（免許取得・技能講習修了・特別教育受講）	
その日の作業を開始する前に、クレーンの点検を行っているか	
定格荷重を超えるような荷を吊っていないか	
クレーンの運転する前に合図を確認しているか	
クレーンで吊っている荷の下へ立ち入らないようにしているか	