

【特集企画】無理なく続ける一年の健康目標の立て方

2026年(令和8年)は、私たちの働き方や健康管理、日々の業務の進め方に関わる法律や制度が段階的に変わっていく節目の年です。これらの法改正は特定の部署だけに関係するものではなく、現場で働く一人ひとりの業務や職場環境に直接関わる内容が多く含まれています。

労働時間の管理や業務上の記録、健康への配慮の考え方など、これまで慣例として行われてきた対応が、より明確なルールに基づいて求められる場面が増えていきます。会社としても、安心して働ける環境を維持するため、制度への対応や体制づくりを順次進めていきます。

2026年に私たちの業務や健康に関わる法改正を一覧で紹介します。

- 倉庫事業部 4月より 「標準倉庫寄託約款」1960年の制定以来60年ぶりに大改正される。
- 倉庫/運送 4月より 物流効率化法の改正 一定規模以上の荷主・物流事業者等 荷待時間管理
- 運送事業部 4月より 荷主側の責任強化 違法な「白トラ」利用規制 下請委託2回以内努力義務
- 運送事業部 4月より 改正貨物自動車運送事業法 口頭依頼・慣行対応が運送契約の書面交付義務
- 運送/倉庫 6月予定 いわゆる下請け備車 実運送体制管理簿の作成・保存義務
- 運送事業部 4月以降 AT大型免許等の導入 MT免許の技能試験等の方法の見直し(R8.4月/R9.4月)
- 運送事業部 物流Gメン国土交通省が設置する監視・是正組織のさらなる強化
単なる「お願いベースの指導」から事実上の強制力を伴う監督機能へ
荷主・元請・利用運送事業者まで一体で調査
- 大周/全般 4月より 《不動産登記法改正》不動産所有者の住所・氏名変更登記が義務化
- 大周/全般 4月より 《建築物》非住宅 省エネ基準適合の義務化(建築費、上昇の可能性)
- 農業事業部 4月より 食品用器具・容器包装のポジティブリスト制度 完全施行が実施
- 安衛法改正 4月より 技能講習対象の車両系機械の種類も規定 区分3つに統合
「整地・運搬・積込み用(*除雪作業)及び掘削用/解体用/基礎工用)」
- 安衛法改正 4月より 高齢労働者の労災防止対策を努力義務化
高齢労働者の労災防止指針案 <認知・暑さ感覚の機能低下に考慮など>
- 安衛法改正 4月より がん、脳卒中、メンタルヘルス不調などの治療と仕事の両立支援の推進
- 安衛法改正 1月より フォークリフト特定自主検査及び技能講習の不正防止対策の強化

余談までに改正法案は成立し施行時期が2028年6月までに実施されているものの中に【貨物自動車運送事業の許可の5年ごとの更新制度】があります。トラックの事業許可は一度取得すれば半永久的に有効ではなくなり、期間更新が必要となります。

安全衛生委員会 定例報告 12月 労働災害・ヒヤリハット認知件数

労災発生報告 労働災害*1 0件 通勤災害*1 0件 <small>*1労働基準監督署に届出した災害</small>	ヒヤリ・ハット報告 車両事故 1件 傷害事故 0件 その他ヒヤリ・ハット 0件 物損事故 0件 作業処理事故 0件 社内周知回覧文書発行 0件 12/5トレーラー交通事故 (0:100)
---	--

病院へ行く？
救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119

こんなときに電話 #7119 を！
こんな症状で救急車を呼んでいいのかな...
具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな...
手遅れになったらどうしよう...

電話口で医師、看護師などがお話を伺い、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

新しい年を迎えると、「今年は健康に気をつけよう」と思う方も多いと思います。ただ、最初から高い目標を立てると、続かず途中でやめてしまうことがあります。健康づくりで一番大切なのは、無理をしないこと、そして続けることです。

まず意識したいのは、目標を小さくすることです。

「毎日運動する」「甘いものを一切やめる」といった目標は、聞こえは良いですが、負担になりやすいものです。それよりも、「一日五分体を動かす」「飲み物を一日一本だけ無糖にする」など、少し気をつければできることを目標にしましょう。小さなことでも、続けば立派な健康習慣になります。

次に、自分の生活に合った目標を考えることが大切です。

仕事の内容や勤務時間、家庭での過ごし方は人それぞれ違います。若い方も、年齢を重ねた方も、他の人と同じである必要はありません。朝が忙しい方は無理に早起きをする必要はありませんし、体に不安がある方は、体調を崩さないこと自体が大切な目標になります。

目標は一つか二つに絞ると続けやすくなります。

あれもこれもと欲張ると、負担が大きくなります。まずは「今年はこちらを意識する」と決めて、できることから始めてみましょう。慣れてきたら、次の目標を考えれば十分です。目標を忘れない工夫も役立ちます。

カレンダーに印をつける、手帳に書く、スマートフォンにメモを残すなど、目に見える形にすると意識しやすくなります。できた日を振り返ることで、「意外と続いている」と感じるのが励みになります。

体調の変化に気づくことも、健康管理の大切な一歩です。

疲れが取れない、よく眠れない、食欲が落ちたと感じたときは、無理をせず休むことも必要です。目標を一時的に緩めることは、決して悪いことではありません。早めに相談したり、受診したりすることも、健康を守る行動の一つです。

健康づくりは、完璧を目指すものではありません。

できない日があっても、また次の日から意識すれば大丈夫です。一年を通して、自分の体を気にかけることが何より大切です。無理なく、自分のペースで、健康な一年を過ごしていきましょう。

目標が続かないときの考え方

- ・できない日があっても気にしない
 - ・体調や忙しさに合わせて目標を緩める
 - ・途中から内容を変えても問題ない
 - ・続けることより「気にかける」ことが大切
- 健康目標は、自分のためのものです。



ハラスメント相談窓口のお知らせ soudan@daishu-hiroso.co.jp

当社ではハラスメント相談窓口として専用電子メールアドレスを用意しています。事実確認後、代表取締役より選任されたハラスメント調査委員による面談をさせていただきます。安心して、ご相談ください。