特集4 秋から冬へ 現場と車両の安全確認

繁忙期こそ、基本に立ち返り、事故・トラブルを防ぎましょう。

10月9日は トラックの日



冬タイヤ交換シーズン前

大型車のタイヤ脱落事故を防ごう

「交換して終わり」ではありません！

タイヤ交換後は、走行によりホイールナットの締付け力が低下することがあります。初期のなじみによるゆるみを防ぐため、規定トルクでの締付け、走行後の増し締め、日常点検を確実に行い、タイヤ脱落事故を防ぎましょう。

① 規定トルクで締付け

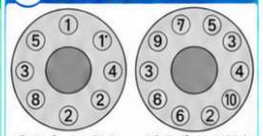


ホイールナットは、必ずトルクレンチを使用し、規定トルクで締付けます。

② 増し締め

タイヤ交換後、**50～100km** 走行後に、規定トルクで増し締めを行います。

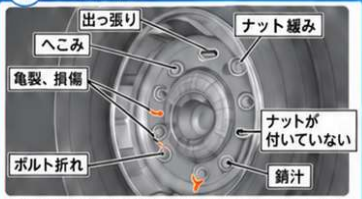
③ 締付け順序



8本ボルトの場合　10本ボルトの場合

図の順序で、対象輪上に締付けます。最後に規定トルクで確認します。

④ 日常点検



日常点検でナットの緩み、出っ張り、へこみ、亀裂・損傷、ボルト折れ、ナットの脱落、錆汁などの異常がないか確認します。

⑤ ゆるみの確認

打音点検



ハンマーでナットを軽く叩き、緩みがないか確認します。異常な音がする場合は、直ちに点検してください。

目視点検



マーキングでゆるみを確認
（例：ホイール・ナットへのマーキング）



ホイール・ナットマーカー
（緩み無しの状態）

労災ニュースから学ぶ

フレコン事故に注意

荷役中だけではない。棚卸し中にも重大事故は起きています。

岩手県大船渡市の農業用倉庫で、棚卸し作業中にフレコンバッグが崩れ、作業員が下敷きになる死亡事故が発生しました。積載したフレコンは、フォークリフトの爪が接触したことで荷姿が不安定になり、時間をおいて崩壊したとみられます。



フレコン作業での安全ポイント

1. **傾き・変形した荷姿に近づかない**
   少しの傾きでも崩壊するおそれがあります。
2. **斜積みのまま作業る荷の下・周囲に入らない**
   作業・棚卸時も安全な距離を保ちましょう。
3. **フォークリフト使用時は必ず荷姿を再確認**
   接触により変形・不安定になっていないか確認する。
4. **周囲ﾋﾟﾉ関係作業でも安全距離を取る**
   特に周辺歩行者・複数人での作業を行いましょう。
5. **必要な時は防止措置を先に講じる**
   パレットの状態、積み方・固定方法を確認し、安全に作業を行う。

10月9日は トラックの日

トラックは生活と経済のライフライン

10月9日は、全日本トラック協会が平成4年（1992年）に定めた「トラックの日」です。「ト（10）・ク（9）」の語呂合わせで、トラック輸送の役割と重要性を広く知ってもらうための日です。食料・日用品・産業資材など、暮らしに欠かせない物資を運び、社会を支えるトラック。繁忙期を迎える今こそ、その役割を再確認し、安全運転と確実な点検を徹底しましょう。

安全運転・安全作業のための5つの心がけ

急がない	焦らない	無理をしない	確理動作を怠慢しない	冬道に備えた運転を
時間に余裕を持った運行を心がける。	無りは判断ミス・操作につながります。	疲れを感じたら早めに休憩を取る。	出発前点検・荷物の確認を確実に行う。	路面状況に応じた速度・車間距離を保つ。

今月のヒヤリハット・労災件数（9月分）

労働災害	0件
通勤災害	0件
車両事故	0件
物損事故	1件
商品事故	0件
従業知知事故	0件
社内員ヒヤリハット	1件

今月の事例概要

物損事故　八戸市内の市道にて、トレーラー走行中側道によりすぎ、ガードレールと接触。

従業員ヒヤリハット　阿部野事務所の階段にヘビ。掴んで投げるときに威嚇され、噛まれそうに。

有給休暇取得率

本社営業	21.1%
本社事務	6.7%
関　東	16.0%
関西東	36.6%
旭　川	6.8%
金川運送	16.5%
室蘭運送	15.3%

HG健康だより

2026年（令和8年）10月号 October

個人配布用　全従業員様　社報第25号　令和8年10月10日　弘前倉庫株式会社　安全衛生委員会

10月は一年で最も忙しい繁忙期

疲れを「当たり前」にしていませんか？



10月は、取扱量の増加などにより、早出や残業が多くなり、一年の中でも特に忙しい時期です。
忙しさが続くと、知らないうちに疲労がたまり、体や心にさまざまな影響が出てきます。
疲れを「仕方がない」「当たり前」と放っておかず、自分の体と心の状態を確認してみましょう。

忙しさが続くと、こんな悪循環に…

早出・残業が増える → 睡眠時間が短くなる → 疲労が抜けにくくなる → 集中力・判断力が低下する → 体調不良や事故につながる



こんなサインはありませんか？

- ☑ 寝ても疲れが取れない
- ☑ 日中に強い眠気がある
- ☑ 頭痛・肩こり・動悸がある
- ☑ イライラしやすくなった
- ☑ 食欲の変化（食欲がない・食べすぎる）
- ☑ ミスや物忘れが増えた
- ☑ やる気が出ない



疲労が続くと、こんな影響も…

身体への影響
- 免疫力の低下（かぜをひきやすくなる）
- 高血圧・糖尿病など生活習慣病のリスク上昇
- 胃腸の不調、頭痛、めまい など



心への影響
- 気分の落ち込み、イライラ、やる気の低下
- 不安感やストレスの増加
- 人間関係のトラブルにつながることも



仕事への影響
- 集中力・判断力の低下
- 作業ミス、ヒューマンエラーの増加
- 労働災害のリスクが高まる



疲れている時ほど、“いつもの作業”に注意。

疲労による注意力の低下は、フォークリフト作業、トラックの運転、荷役作業、早朝作業など、さまざまな場面で事故につながるおそれがあります。
「いつも通りだから大丈夫」ではなく、疲れているときほど、慎重な行動を心がけましょう。

