

★ メイン情報 ★

■【貨物自動車者必見！令和元年6月15日義務化スタート
乗務記録への荷役時間の記載】

令和元年6月15日から車両総重量8t以上又は最大積載量5t以上の
事業用自動車に乗務した人が荷役作業等を行った場合、
乗務記録に荷役時間等を記載して、荷主に確認してもらう必要があるんだって



貨物運送事業輸送安全規則の第8条では、一般貨物自動車運送事業者等は、運転者毎に乗務記録を作成し、1年間保存しなければならないとされています。令和元年6月15日より特定の条件を満たした場合、これまでの乗務記録内容に加えて荷役時間・荷役作業等を記載することが義務付けられました。

荷役時間等を記載する条件（両方の条件を満たした場合のみ記載必須）



- ・車両総重量が8t以上又は最大積載量が5t以上の普通自動車である事業用自動車に乗務した場合



- ・集貨地点等で、荷役作業又は附帯業務（荷役作業等）を実施した場合
※荷主との契約書に実施した荷役作業等の全てが明記されている場合、荷役作業等を行った時間の合計が1時間以上だった場合のみ記載

記載内容

1 集貨地点等

〇〇物流ターミナル 集荷又は、配達を行った地点の情報を記載します。

2 荷役作業・附帯業務の開始 / 終了日時

7/16(月) 荷役作業
開始 終了
11:00 ~ 14:00

荷役作業又は附帯作業を行った開始及び終了日時を記載します。

※荷主との契約書に荷役作業等が明記されている場合でも、作業が合計で1時間以上になる場合、記載の対象となります。

3 荷役作業・付帯業務の内容

荷役作業等の内容
1. 積み込み(手荷役)
機械荷役) 2. 取
卸し(手荷役・機
械荷役)...

荷役作業又は附帯作業を行った内容の種類が特定できるように記載します。

契約書を交わしている場合でも、運転者が契約書に記載されていない荷役作業等を行った場合は、作業内容の記載が必要だよ。



4 ①～③に関する荷主への確認の有無

荷主側担当者
確認欄：
×
未確認理由：
担当者不在の為

荷主への集貨地点情報・荷役作業の開始 / 終了日時・作業内容の確認を荷主に
行った結果を記載します。

荷主に内容確認が取れなかった場合は、未確認であることと、理由の両方を記載しないといけないよ。



※デジタル方式による記録管理も所定の事項の記録・保存が適切に行われている場合、乗務記録として認められます。事前に荷主側に荷役作業等の内容や記録・保存をデジタル方式で行うことについて確認を得た上で、運送事業者側で荷主側の確認欄へ確認が取れた旨を、荷主側の確認が得られなかった場合は理由を記録してください。

行政処分

荷役時間・荷役作業等の記録義務付けで記録違反があった場合、貨物自動車運送事業者に対して下記行政処分が科せられます。

貨物自動車運送事業輸送安全規則 第8条（乗務等の記録）違反時の行政処分

1. 記録（30乗務に対して）		初違反	再違反
記録なし	5件以下	警告	10日車
	6件以上 （全て記録無しを除く）	10日車	20日車
全て記録無し		30日車	60日車
2. 記載事項等の不備		警告	10日車
3. 記録の改ざん・不実記載		60日車	120日車
4. 記録の保存	一部保存無し	警告	10日車
	全て保存無し	30日車	60日車

※初違反：該当する違反を確認した日から、同一営業所で同一の違反による行政処分等が過去3年以内になかった場合のこと

※再違反：該当する違反を確認した日から、同一営業所で同一の違反による行政処分等が過去3年以内に1度受けている場合のこと

●【別表】（貨物）違反事項ごとの行政処分等の基準（国土交通省）より抜粋
https://www.mlit.go.jp/jidosha/anken/03punishment/data/transmittal_k110.pdf

荷役時間・荷役作業等の記録義務付けの法令が施行されて半月くらい経ってから記載項目が増えたことを知ったよ。
 法令改正後に車両総重量8t以上のトラックに乗務して荷役作業をしたけど、荷役時間等の記載や荷主側への確認もしてなかったなあ。
 もう荷役作業をしなかったことにしちゃおうかな…



乗務記録の改ざん等は行ってはいけません。荷役時間・荷役作業等の記録義務付けに当てはまる乗務だった場合、荷役作業等の部分のみ未記録にすると「記載事項等の不備」になりますが、記録の改ざんしたり、事実ではないことを記載した場合は、更に重い「記録の改ざん・不実記載」となります。こまめに法令が変更されていないか確認し、法令違反を防ぎましょう。



乗務記録に荷役時間・荷役作業等を記載する必要がある乗務をしたら、時間や作業内容だけではなくて、荷主側の担当者に内容確認してもらうことも忘れずに行わないとね！

●参考：貨物自動車運送事業輸送安全規則（国土交通省） <http://www.mlit.go.jp/common/001292658.pdf>
 乗務記録の記載対象となる荷役時間・荷役作業等について http://www.mlit.go.jp/jidosha/jidosha_fr4_000026.html

★ プチ情報 ★

■ストレスに対するセルフケアを行おう

最近、ストレスでいつもと比べてすぐに疲れたり、食欲がなかったりするから、自分自身でストレスのケアを行う「セルフケア」を行うことにしたんだ。
自分で自分の状態を知ることは、とても大切なことなんだよ。



3つのストレス反応

ストレスによる心身等への影響をストレス反応と呼び、下記3つに分類されています。

- **心理面でのストレス反応**
 - ・活気の低下・イライラ
 - ・不安
 - ・抑うつ 等
- **行動面でのストレス反応**
 - ・作業能率の低下
 - ・ミスが目立つ
 - ・飲酒量の増加
 - ・生活の乱れ 等
- **身体面でのストレス反応**
 - ・肩こり
 - ・便秘/下痢
 - ・食欲低下
 - ・不眠 等

セルフケアとは？

セルフケアとは、「自分で自分の健康を管理する」ことを指します。ストレスに対する知識や対処法を身につけて実践し、ストレスを溜め込まないようにしましょう。



いつもの自分と違う？
疲れやすい、イライラしやすい？



ゆったりとした音楽でリラックス 等



1人で解決できない場合は、専門機関や専門家に相談することもセルフケアの大切な取り組みだよ。1人で抱え込まずに早めに相談しよう。

セルフケアで大切なことは、「いつもの自分の状態を知ること」、「ストレスに気付くこと」です。いつもの自分の状態を知っておくことで、「いつもの自分と違う」等の違和感に気付くことができ、ストレスや病気の早期発見に繋ぐことが期待できます。そして、「ストレスを解消するための具体的な行動を起こす」ことによってストレスを発散させましょう。

ストレスを軽減するための3つのR

ストレスを軽減するには、まず「自分の状態（ストレス等）に気付く」ことで今の自分に合った「3つのR」を実践することが効果的だといわれています。

- **Rest (レスト) :**
休息、休養、睡眠
- **Recreation (レクリエーション) :**
運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし
- **Relax (リラククス) :**
ストレッチ、音楽等のリラクセーション

「眠い・疲れた」と感じるのは、身体からのSOSサインだよ。休息時は「休むこと」に集中しよう！



適度な運動やストレッチ等で「楽しい」「気持ち良い」と感じることはストレス軽減に繋がるんだって。

自分自身の微妙な変化に気付けるよう、自分を知ることから始めてみよう！



●参考：こころの耳（厚生労働省） <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

東海電子株式会社 事務局
水野

東京都立川市曙町 2-34-13
オリンピック第3ビル 203号室
TEL : 042-526-0905 FAX : 042-526-0906
<http://www.tokai-denshi.co.jp/>