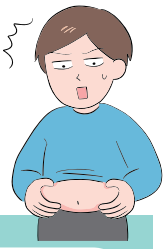
運輸業向け健康ニュースレター

第1号

令和7年度

協会けんぽ通信

メタボリックシンドローム



バランスの悪い食事や外食を繰り返すと内臓脂肪が蓄積され、メタボリックシンドロームになり、健康リスクが高まります。

秋田県は
メタボリスク因子保有率が
全国ワースト2位

1位	沖縄	19.5%
2位	**秋田**	**19.4%**
3位	宮城	19.0%

全国平均：15.9%

ちなみに・・・秋田県内の業態別では

1位 運輸業 29.4%

2位 総合工事業 27.7%

3位 鉱業、採石業、砂利採取業 26.7%

これから改善していきましょう！

出典：令和４年度都道府県支部別健診データ

メタボを放置していると様々な病気にかかる恐れがあります

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）
- 半身の麻痺
- 認知症
- 日常生活における支障

メタボを改善するために

運動習慣作り

- 朝や就業時間の合間にラジオ体操を実施する
- なるべく階段を使う
- ウォーキングをする

秋田支部ではウォーキング動画を公開しています。県内各地の名所を歩きながら、ウォーキングのコツや正しいフォームについてご紹介しています。

秋田支部の下の二次元コードを読み取ってご覧ください。

カリウムを摂って減塩対策

ラーメンの汁をすべて飲みほしたりしていませんか？
塩分を摂りすぎると常に血管に圧力がかかり生活習慣病の原因となります。
いきなり減塩は難しいのでカリウムを多く含む食品と組み合わせて食べることをおすすめします。

カリウムは摂りすぎた塩分を排出する作用があります

塩分摂りすぎ注意

【カリウムを多く含む食材（例）】

※腎機能が低下している場合はカリウムの摂取量に注意が必要です。

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ
〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50シティビル秋田2階
TEL.018-883-1841（企画総務グループ）

令和７年６月作成

改正貨物自動車運送事業法（令和７年４月１日施行）

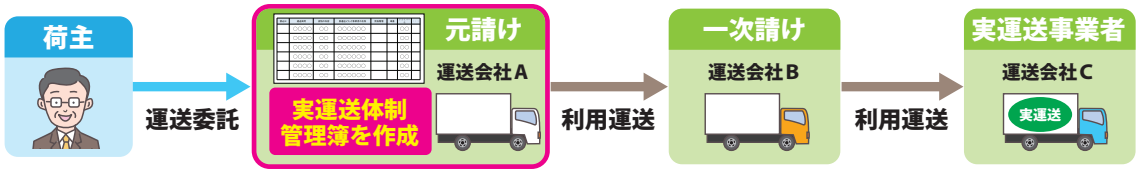
実運送体制管理簿の作成・情報通知の義務化

多重下請構造の可視化を図るため、**元請事業者に対し**、実運送事業者の名称や請負階層等を記載した**実運送体制管理簿の作成が義務付け**られます。

実運送体制管理簿の作成義務

実運送体制管理簿の作成が、元請トラック事業者に義務付けられます。

・元請事業者は、真荷主から引き受けた貨物の運送について利用運送を行ったときは、貨物の運送ごとに実運送体制管理簿を作成する必要があります。
・引き受けた貨物をすべて自社で実運送する場合は作成不要です。



情報通知の義務

実運送体制管理簿の作成対象となる貨物の運送について、以下の義務が課されます。

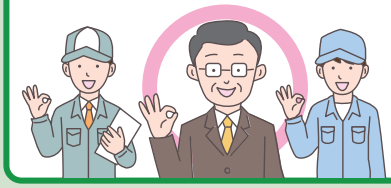
・利用運送を行う事業者は、委託先の事業者へ「下請情報」の通知を行う義務
・実運送事業者は、元請事業者へ「実運送事業者情報」の通知を行う義務

実運送体制管理簿作成によるトラック事業者のメリット

元請事業者は、真荷主に対して確実な輸送実績等を説明できる

実運送事業者が収受する運賃・料金の適正化につながる

多重下請構造の実態が明らかになり、その是正に向けた取組につながる



※貨物自動車運送事業法の改正は、令和６年４月に成立した「流通業務の総合化及び効率化の促進に関する法律及び貨物自動車運送事業法の一部を改正する法律」により行われるもので、令和７年４月１日より施行されます。
※改正内容の詳細は、国土交通省 HP において公表している「改正貨物自動車運送事業法　Q＆A」等をご確認ください。

国土交通省　JTA 公益社団法人 全日本トラック協会

詳細は、国土交通省ホームページにおいて公表している「改正貨物自動車運送事業法 Q＆A」をご参照ください。