

【12項目】のタイトル名

実施日	理解度 (自己評価0～100点)	コメント (動画の感想や気づきを一言記入)	運転者 サイン
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		
	点		

運行管理者：

1.トラックを運転する場合の心構え

- ◆国民の生活と経済を支える重要な役割を担っているトラックは国内貨物の【①】割を担っている。
- ◆事業用トラックは、有償で荷物を運ぶことが出来る。ナンバープレートは「緑地に白い文字」で通称【②】と呼ばれる。また、対価を得て荷物を運ぶ行為が出来ないナンバープレートを【③】と呼ぶ。
- ◆職場内や荷主先など対人関係を良くするために普段から【④】と【⑤】を大切にしましょう！
- ◆車両の整理整頓は事故防止の観点からも重要です。4S【⑥】の実践を徹底しましょう！
- ◆飲酒運転は絶対ダメッ!!二日酔いでも処罰されます。「酒気帯び運転」の処罰基準は「呼気1リットルにつき【⑦】ミリグラム以上のアルコール濃度ですが、基準値以下であっても「酒酔い運転」で検挙されることがあります。休日であっても飲酒については気を配ること。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔



【解答】

- ① 9
- ② 緑ナンバー
- ③ 白ナンバー
- ④ 協調性
- ⑤ コミュニケーション
- ⑥ 整理、整頓、清掃、清潔
- ⑦ 0.15

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

2. トラックの運行の安全を確保するために 遵守すべき基本的事項

◆トラックドライバーが習得すべき事項は【①】項目である。また初任運転者には座学【②】時間以上、添乗指導【③】時間以上実施しなければならない。

◆車両を保安基準に適合させ維持するために、1日1回運行開始前に【④】を行い、年間計画に基づき【⑤】をしなければならない。

◆タイヤ交換をする際の注意事項としてホイール・ナットの締め付けはトルク・レンチなどで【⑥】で締め付ける。また、タイヤ交換後一定距離走行後は必ず【⑥】で増し締めをする。

◆2泊3日以上の上長距離運行では、乗務前と乗務後の点呼と合わせて乗務途中で少なくとも1回は【⑦】をしなければならない。また、【⑧】を携行する必要があります。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

【解答】

- ① 1 2
- ② 1 5
- ③ 2 0
- ④ 日常点検
- ⑤ 定期点検
- ⑥ 規定トルク
- ⑦ 中間点呼
- ⑧ 運行指示書

2024年7月配信(No.40)はこの部分を別紙に設けました。自社で対面指導をする場合は以下の通りです。

- ①管理者はテキストを用い教育
- ②この小テストを運転者に実施させる
- ③別紙に運転者から3項目記入してもらう
運転者へのコメント 管理者名：
- ④別紙に管理者から当該項目のまとめ
50～100字程度でまとめる。

【3年間保管義務】

3. トラックの構造上の特性

◆車両総重量は、車両重量に乗車定員と最大積載量を加えた重量です。乗員の重さは1人当たり【①】キログラム×定員数で計算します。

◆オーバーハングとは、前後の車軸より外側に張り出している車体の部分の長さをいいます。トラックは、リヤ・オーバーハングが長いいため、特に【②】時に車や人に接触する危険性があります。

◆2010年から新車の大型トラックのホイール・ナットを【③】方式から【④】方式に変更しました。日常点検やタイヤ交換時には、どちらの方式が使用されているか確認して作業しなければいけません。

◆トラックは【⑤】が高いため、短い車間距離であっても長く感じやすいので車間距離を詰めてしまう傾向がある。また、【⑥】は道路交通法に定められた最高速度を守ることだが、遵守していれば安全ということではない。道路状況や気象状況も十分に考慮する必要があります。事故要因としてだけでなく、【⑦】による苦情にも繋がってしまう可能性もあります。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔



【解答】

- ① 5 5
- ② 右左折
- ③ JIS
- ④ ISO
- ⑤ アイポイント
- ⑥ スピードコントロール
- ⑦ あおり

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

4. 貨物の正しい積載方法

◆発地の物流拠点でパレットに積み付けされた状態のまま輸送する仕組みを【①】といいます。

◆荷崩れ防止の3要素【②】、この3つをうまく組み合わせないと貨物事故を誘発する原因になります。

◆貨物の偏った積み方【③】はトラック転倒に繋がる非常に危険な積み付けです。トラックが安定的に走行するためには、重心位置がトラックの【④】にあることが望ましいです。

◆積載制限を超えた場合の積載許可にあたっては以下の条件の遵守が必要です。

①荷物の見えやすいところに次のものをつける。

・昼間：0.3m以上の【⑤】の布

・夜間：赤色の【⑥】または赤色の【⑦】

②車両前面の見やすいところに【⑧】を掲示する。

③その他道路における危険を防止するために必要な措置を取る。

◆過積載の状態で運転すると制動距離は、通常の定常積載時に比べると【⑨】なります。また、【⑩】力も大きいです。そのため荷主との協力体制を構築する必要があります。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

【解答】

- ①一貫パレチゼーション
- ②貨物の積みつけ、固縛、運転方法
- ③偏積
- ④中心
- ⑤赤
- ⑥灯火
- ⑦反射器
- ⑧許可証
- ⑨長く
- ⑩衝撃

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

5. 過積載の危険性

◆過積載は重大事故を引き起こす要因であるとともに、関連法令に違反した場合厳しい行政処分につながります。運転者も事業者も十分に理解し荷主に対しても「しない」姿勢で対応しましょう。

◆ドライバーに対する罰則

過積載の程度	普通車		大型、中型、準中型車等	
	違反点数	反則金	違反点数	反則金
5割未満	1点	①	2点	30,000円
5割以上10割未満	2点	30,000円	3点	②
10割以上	3点	35,000円	6点	※罰金

◆事業者に対する罰則

※6ヵ月以下の懲役又は10万円以下の罰金

【運送の引き受けによる処分】

回数 過積載の程度	初回	再違反	※累違反
5割未満	③	20日車 ×違反車両数	40日車 ×違反車両数
5割以上10割未満	20日車 ×違反車両数	④	80日車 ×違反車両数
10割以上	30日車 ×違反車両数	60日車 ×違反車両数	120日車 ×違反車両数

【運送の引き受け以外の違反による処分】

違反の内容	初回	再違反	※累違反
過積載を前提とした運行計画の作成	⑤	20日車	40日車
過積載による運送の指示	20日車	⑥	80日車
過積載運送防止の指導・監督の怠慢	10日車	20日車	40日車

※累違反とは再々違反以上のことをいいます。

※累違反3年以内

【解答】

- ①25,000円
- ②40,000円
- ③10日車×違反車両数
- ④40日車×違反車両数
- ⑤10日車
- ⑥40日車

今月の気付きを一言 運転者名：

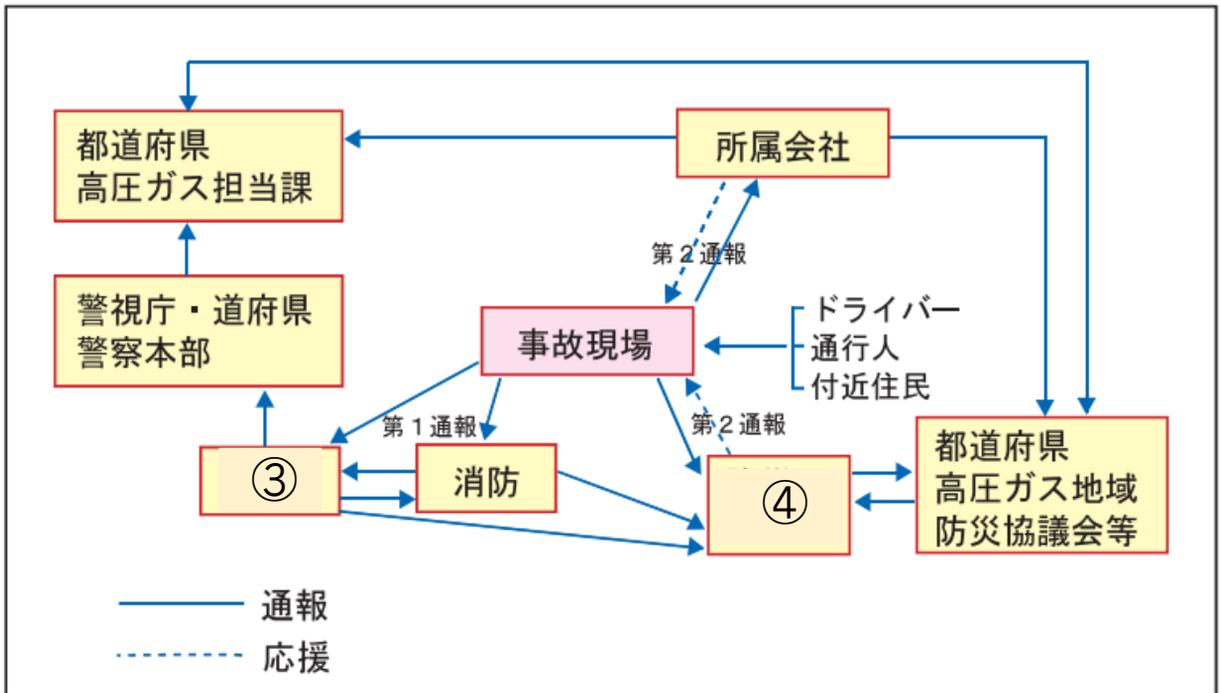
運転者へのコメント 管理者名：

6. 危険物を運搬する場合に留意すべき事項

◆【①】は輸送を行う前に確認すべきことが全て記載されているものです。一方、【②】は事故時の対応を示しているもので輸送中は必ず携行しなければならないけません。

◆荷主等から提供されたイエローカードに基づき、運転者は事業者から教育を受けなければいけない。緊急時の対応をイメージしておこう！

【高圧ガスを例とした通報連絡系統図のイメージ】



◆高度な知識と専門性を要するタンクローリーなどの輸送を【⑤】といい、一般的な免許で輸送する場合を【⑥】と消防法の条文では分けられている。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

【解答】

- ① SDS (その性状及び取り扱いに関する情報)
- ② イエローカード
- ③ 警察
- ④ 防災事業所
- ⑤ 移送
- ⑥ 運搬

今月の気づきを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

7. 適切な運行の経路及び当該経路における道路及び交通の状況

- ◆安全な運行を行うには、運行前に【①】や【②】等の情報を入手して安全な経路を検討し、適正な運行経路を選択すること。
- ◆秋田県は特に冬場の【③】などの気象状況を、気象予報などで確認することを怠らないようにしましょう。
- ◆【④】や事故が発生しやすい地点などを避けた運行経路を計画することは【⑤】を確保します。また、効率的で【⑥】な運行になるよう心掛けることも大切です。
- ◆許可運送を行う場合、遵守すべきことの確認5項目
 - 特殊車両運行許可証などの許可証の携行
 - 指定されている通行時間、通行期間、通行経路の遵守
 - 誘導者の義務付けの場合、誘導車の配置
 - 通行経路の道路情報の事前入手と確認
 - 事故時における道路管理者の報告

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔

【解答】

- ①道路状況
- ②気象状況
- ③積雪
- ④ヒヤリハット
- ⑤安全性
- ⑥経済的

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

8. 危険の予測及び回避並びに緊急時における対応方法

◆事故現場での適切で迅速な措置は運転者の義務です。

- (1) 【①】の救護：事故が起こったら、ただちに停止、負傷者を救護する。
- (2) 道路における【②】の防止：続発事故を防止するため、事故車の移動などの措置をとる。
- (3) 【③】な場所への退避：車内には残らず、ガードレールの外など安全な場所に退避する。
- (4) 【④】への報告：警察へ、事故の発生日時や場所、負傷者数などを報告する。
- (5) 【⑤】への報告：事業所へ、事故の発生状況や貨物の状況などを報告する。

⚠ 異常気象時における措置の目安 ⚠

気象状況	雨の強さ等	気象庁が示す車両への影響	輸送の目安*
降雨時 	20～30mm/h	ワイパーを速くしても見づらい	輸送の安全を確保するための措置を講じる必要
	30～50mm/h	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる（ハイドロプレーニング現象）	輸送を中止することも検討するべき
	50mm/h以上	車の運転は危険	輸送することは適切ではない
暴風時 	10～15m/s	道路の吹き流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける	輸送の安全を確保するための措置を講じる必要
	15～20m/s	高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる	
	20～30m/s	通常で速度で運転するのが困難になる	輸送を中止することも検討するべき
	30m/s以上	走行中のトラックが横転する	輸送することは適切ではない
降雪時 	大雪注意報が発表されているときは必要な措置を講じるべき		
視界不良（濃霧・風雪等）時 	視界が概ね20m以下であるときは輸送を中止することも検討するべき		
警報発表時 	輸送の安全を確保するための措置を講じた上、輸送の可否を判断するべき		

※ 輸送を中止しないことを理由に直ちに行政処分を行うものではないが、国土交通省が実施する監査において、輸送の安全を確保するための措置を適切に講じずに輸送したことが確認された場合には、「貨物自動車運送事業者に対する行政処分等の基準について（平成21年9月29日付け国自安第73号、国自貨第77号、国自整第67号）」に基づき行政処分を行う。

出典：国土交通省自動車局貨物課長通達 ※この目安は令和2年2月28日現在。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔

【解答】

- ①負傷者
- ②危険
- ③安全
- ④警察
- ⑤事業所

今月の気づきを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

9. 運転者の運転適性に応じた安全運転

◆現在、我々の事業所には、新規採用運転者が【①】人、満65歳以上の運転者が【②】人います。

◆65歳以上の運転者には、【③】を受診させ、その結果のカウンセリングシートに管理者と運転者の双方で【④】点を確認し合わなければいけない。

診断の種類	診断の対象者	受診の時期
一般診断	特定運転者以外の運転者	<ul style="list-style-type: none"> 3年に1回を目安にする。
初任診断	初任運転者	<ul style="list-style-type: none"> 運転者として乗務する前。 やむを得ない事情がある場合は、乗務開始後1か月以内。
特定診断Ⅰ	事故惹起運転者 <ul style="list-style-type: none"> 死者または重傷者の生じた事故を起こし、かつ、その事故前1年間に事故を起こしたことがない場合。 軽傷者を生じた事故を起こし、かつ、その事故前3年間に事故を起こしたことがある場合。 	<ul style="list-style-type: none"> 事故を起こした後、再び事業用トラックに乗務する前。 やむを得ない事情がある場合は、乗務を開始した後1か月以内。
特定診断Ⅱ	事故惹起運転者 <ul style="list-style-type: none"> 死者または重傷者を生じた事故を起こし、かつ、その事故前1年間に事故を起こしたことがある場合。 	
適齢診断	高齢運転者	<ul style="list-style-type: none"> 65歳に達した日から1年以内に1回。 その後3年ごとに1回。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 🤔

【解答】

- ① () 人
 ② () 人
 ③ 適齢診断
 ④ 注意


 独立行政法人
 自動車事故対策機構
 National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

10. 交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因とこれらへの対処方法

◆労働時間は、【①】、【②】を合わせたものです。
残業(時間外)や休日出勤は【②】に該当します。

◆拘束時間とは、残業や【③】も含めた労働時間に【④】を
足し合わせた全体の時間をいいます。
また、終業から次の日の始業までの時間は、業務から完全に
開放された自由な時間であり、これを【⑤】といいます。

◆飲酒運転を絡めた違反行為に付する点数の事例

□酒酔い運転や麻薬等を使用して運転

違反点数【⑥】→免許取消

□酒気帯び(0.25以上)運転

違反点数【⑦】→免許取消

□酒気帯び運転(呼気中アルコール濃度が0.15mg/l以上0.25mg/l未
満の場合)で前方不注意による追突事故により治療期間15日未
満の事故又は建造物損壊事故を起こした場合

違反点数【⑧】+付加点数【⑨】→免許取消(欠格期間1年)

□酒酔い運転をしていた運転者が、もっぱら不注意により死亡事故
を起こし、救護義務違反(ひき逃げ)をした場合。

酒酔い運転【⑩】+付加点数(死亡事故)【⑪】+救護義務違反
【⑫】→免許取消(欠格期間10年)※前歴がない場合

◆自動車運送事業者に対する行政処分等の基準の改正案について
2025年1月～施行



☞詳細はこちらから

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 😊

【解答】

- ①所定労働時間
- ②所定外労働時間
- ③手待ち時間
- ④休憩時間
- ⑤休息期間
- ⑥35点
- ⑦25点
- ⑧14点
- ⑨3点
- ⑩35点
- ⑪20点
- ⑫35点

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

1 1. 健康管理の重要性

◆健康管理のポイントは【①】、【②】、【③】です。

◆運転者の勤務体制は不規則なので規則正しい【①】を取るのには困難です。睡眠時間は一般的に【④】を推奨されていますが、疲労の蓄積を防ぐのに日中に【⑤】以内のお昼寝をするのが効果的と言われています。その他の注意点として、寝る直前の飲酒や喫煙、カフェイン摂取は睡眠の質を著しく下げますので避けるようにしましょう。

◆健康日本21（第二次）推進のために策定された「健康づくりのための身体活動基準2013」では、歩行かこれと同等の身体運動を毎日【⑥】前後が推奨されています。これのハードルが高い場合は、毎日10分程度から徐々に長く歩くようにするなど、身体活動量を増やすことを【⑦】する心掛けが大切です。

◆健康維持・向上のために栄養バランスの整った食事が大切です。

特に注意が必要となる塩分で、1日の食塩摂取量の目標値は、男性【⑧】未満、女性【⑨】未満とされています。運行途中の外食の際に塩分のとり過ぎや栄養素の偏りに気を配りましょう。

出典：厚生労働省e-ヘルスネット

厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 😊

【解答】

- ①睡眠
- ②運動
- ③食事
- ④8時間
- ⑤30分
- ⑥60分
- ⑦習慣化
- ⑧7.5g
- ⑨6.5g

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：

1 2. 安全性の向上を図るための装置を備えるトラックの適切な運転方法

◆【①】とは、先進技術を利用してドライバーの認知・判断・操作をサポートし、安全を支援するシステムを搭載した自動車です。

◆【②】は、車の前部に取り付けられたセンサーが前方の車や障害物を検知し、衝突の危険が高まると警報としてドライバーに音や警告灯で回避行動を促します。このときドライバーが回避行動を行わない場合、ドライバーに代わり自律自動ブレーキを作動させます。

◆【③】は、車の前部に取り付けられたセンサーが前の車を認識し、システムがアクセル操作とブレーキ操作を行なうことで車間距離を一定に保ち、「ドライバーの疲労軽減」および「安全車間の確保」、「サグ部分での減速を防ぐことによる渋滞緩和」に貢献します。

※サグ部分：下り坂から上り坂に変わるV字部分のこと

◆【④】は、死角に他の車がいることをドライバーに知らせ、目視の不足によって発生する事故を防ぐことを目的としています。センサーは車の後部側方に取り付けられており、ドライバーの死角になる斜め後方の車を検知します。ドライバーがこの車に気付かず車線を変更しようとしたとき、インジケータ表示や警報ブザーでドライバーに危険を知らせます。

危険予知トレーニングシート集

(<https://www.nasva.go.jp/fusegu/kikentruck.html>)

※上記から今月のKYTとして1つ取り上げてやってみよう 😊

【解答】

- ①ASV(先進安全自動車)
- ②追突被害軽減ブレーキ
- ③車間距離制御装置 (ACC)
- ④リアビークルモニタリングシステム

 独立行政法人
自動車事故対策機構
National Agency for Automotive Safety and Victims' Aid

今月の気付きを一言 運転者名：

運転者へのコメント 管理者名：