

FUSO

No. 91 | 2024 Jul./Aug.

magazine

特集 JAPAN TRUCK SHOW 2024 REPORT

三菱ふそうがつなぐ 新しい「道」

未来へ、はこぶ人。

タレント・元女子プロレスラー

北斗 晶さん



CONTENTS

3

サステナブルで未来へ向かう
三菱ふそう株式会社

6

特集

JAPAN TRUCK SHOW 2024 REPORT

三菱ふそうがつなぐ
新しい「道」

10

三菱ふそうからのお願い

11

未来へ、はこぶ人。

タレント・元女子プロレスラー 北斗晶さん

14

物流・運送業界の[腰痛]対策講座
vol.02 運動療法のススメ ストレッチ編

15

今さら聞けないトレンド用語 ビジュアル解説
スポットワーク

16

FUSO INFORMATION

17

三菱ふそうの公式SNSをチェック

18

Ranking & Voices

19

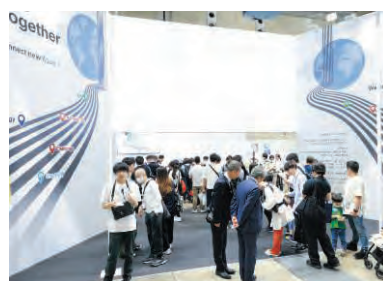
Present

©FUSO magazine 本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写、転載を禁じます。

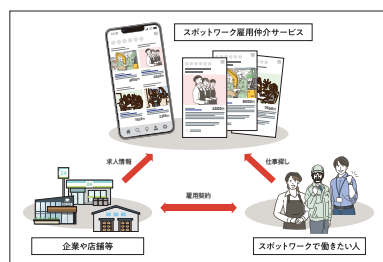
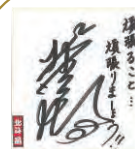


FUSO magazine

No. 91 | 2024 Jul./Aug.



Present



2024.07/08



「楽しく働く」が持続可能な経営の原点 経営課題に取り組む司企業が掲げる「物流の未来」

愛知県豊田市に本社を置く司企業株式会社は、1971年の創業以来、自動車部品の輸送を軸に事業を順調に拡大し、現在は全国120を超える拠点を結ぶネットワークを武器に総合物流サービス企業として躍進を続けています。「従業員ファースト」を基本的な考えの軸に、従業員の満足度向上を徹底することにより、2024年問題に打ち勝つ「サステナブルな物流の確立」を進める同社の木全康寿取締役社長に、現状の取り組みや今後の展望について伺いました。

物流事業者としての当社の強みは、全国120超の営業所を結ぶ広範かつ強固な物流ネットワークを有していることです。このネットワークを有効活用することによって、少量の荷物から対応する混載輸送と海運を

まずは、御社の事業内容について教えてください。
司企業は1971年に自動車部品製造・梱包業者として創業し、1982年に道路運送事業に参入してからは主に自動車部品の輸送を手掛けてまいりました。現在ではグループ会社6社、社員計2000人超を擁し、メインの自動車部品輸送のほかに、部品輸送付帯業務（部品の組付・検査業務など）、一般貨物輸送、中・小ロット混載便輸送、通関業務、介護福祉用品レンタル業務の計6事業を展開しております。徐々に事業規模を拡大しており、2024年6月から54期目に入ったところです。皆さまのおかげでここまで経営を継続できたことに、心より感謝申し上げます。

広範かつ強固なネットワークで
「二気通貫」の輸送を実現



司企業株式会社
取締役社長

木全 康寿氏

愛知県豊田市に本社を置き、日本各地に営業所やグループ会社を構える。



拠点表示は2024年5月現在

駆使する通関業務を併用した「一貫通貫の輸送」を実現し、お客さまの幅広いご要望に柔軟にお応えできるようになりました。特に太平洋側だけでなく、日本海側の地域にも多数の拠点を設け、地震や洪水被害などでもどちらかの地域に被害が出た際にも物流を止めない体制を整えられたことは、弊社にとって大きな前進となりました。実際、2024年1月に起きた能登半島地震では、発生から数日以内に救援物資を自社トラックで北陸まで運び、現地の営業所経由で被災地の皆さまにお届けすることができました。

2024年問題には 荷主さまも巻き込んだ 業界全体での取り組みを！

——全国をカバーする長距離輸送を手掛けるにあたって、いわゆる2024年問題にはどのように対応していますか？

2024年問題の本質は、ドライバーの長距離労働を解消することです。弊社でもこの課題を解決するために、全国の営業所ネットワークを活用した乗り換え輸送や、トレーラーによる台車の切り替え輸送など、さまざまな企業努力を続けてきました。しかし、いくら乗務時間を減らしても、いわゆる「荷待ち時間」が減らない限り、ドライバーの長時間労働解消にはつながりません。そこで弊社では荷主の皆さまと意見交換の場を持つ課題を共有し、現在は荷主さまと当社が丸となって荷待ち時間の短縮に取り組んでいるところです。さらに、ドライバー不足や高齢化の対策としては、これまで長い間据え置かれてきた「ドライバーの給与水準引き上げ」も避けて通れない重要な課題です。給与を上げるには、その財源の一部を輸送料金に転嫁せざるを得ません。さらには、昨今の燃料価格高騰による利益圧迫を軽減するための「サーチャージ」についても、今後荷主さまにご負担いただく必要



ポケットカードでは「今、司企業がができること」と称し、①エコドライブの推進、②環境性能の高い車両の導入、③輸送効率化の推進、④ペーパーレス化の推進やWeb会議の活用を4つを掲げている。

ポケットカードの携帯で 社員の環境意識を向上。 CO₂排出量削減を目指す

——現状ではCO₂削減をはじめとした環境問題には、どのように取り組んでいますか？

環境問題に取り組むにあたって最も大切なのは、社員一人一人が主体性をもって取り組むことだと考えています。一人一人が行動や意識を変えることなしに、会社として成果を上げることは不可能からです。そこで、当社では運転中のアイドリングストップや事務所での節電やペーパーレスを呼び掛けるとともに、社員全員に常に携帯できる「ポケットカード」を配布しています。特に斬新なことが書いてあるわけではないですが、折に触れて目にするだけで少しずつ環境問題への意識が高まり、行動に変化が起きるのではないかと期待しています。実際、ほんのわずかではありますが、ポケットカードをはじめとした

取り組みの成果が数字としても表れています。直近の調査では52期（2022年上期）と53期（2023年上期）を比べると、100万km（月平均走行距離）当たりのCO₂排出量が666t・CO₂から664t・CO₂へと減少しました。これからもポケットカードによる啓発活動と併せて、燃費効率が良い車両の導入を推進するなどのさまざまな方法でCO₂排出量削減に取り組んでいきたいと考えています。

新型車両導入により ドライバーのやる気をUP

——新型車両を積極的に導入していらっしゃると思いますが、やはり環境問題への対策が主な目的ですか？

新車導入の一番の目的は、業務拡大への対応です。直近では2024年6月だけで計5台、三菱ふそうさんの大型トラックを新たに導入し、鳥取や新潟などに順を追って配置しました。三菱ふそうさんは全国に直営の販売店があつて、購入している店舗でも修理や整備履歴がデータ上で確認できる仕組みになっているので、ドライバーも安心して乗務できます。そもそも、新車の導入はドライバーのモチベーションを上げる効果がすごく大きいです。最新機能が搭載されたカッコイイ新型車両に

乗れるワクワク感は仕事への前向きな姿勢につながります。さらに、「車を大切にしたい、傷つけたくない」「見られているから、しっかり運転しよう」という気持ちで安全意識の向上につながります。しかも、新型は旧型に比べて燃費効率が改善されていますから、結果的にCO₂削減も期待できるので、新車導入には一石二鳥どころか三鳥くらいの効果がありますね（笑）。

ただし、ディーゼル車でのCO₂削減には限界があります。三菱ふそうさんにはEVトラックの走行距離延伸に、これまで以上に力を入れて取り組んでいただき、中・長距離輸送でも安心して使える大型EVトラックの実用化を一日も早く実現してもらいたいと願っています。当社でも



事業部ごとに年1回実施される安全大会の様。無事故の表彰や交通安全講話を通して、安全精神を再認識している。

引き続き、混載輸送やモーダルシフトなど、環境に配慮した物流スタイルへの変換を進めます。そして業界一丸となって、環境に優しい持続可能な新時代の物流を実現していきたいですね。

「司に勤めてよかった」と 思われる企業を目指して

——最後に今後の展望をお聞かせください。

引き続き自動車部品輸送をはじめとした既存事業に注力し、日本の物流、ひいては豊かで便利な社会生活の実現に貢献してまいります。そして、それを実現するためにも、事業拡大を通じて従業員満足度向上に取り組んでいきます。具体的なポイントは以下の5点です。

- ① 社員の家族に喜んでいただける福利厚生を拡充
 - ② 「毎年確実に賃金上がる会社」を維持
 - ③ 休みがとりやすい、必要なときに遠慮なく休める体制づくり
 - ④ コミュニケーションがとりやすい、風通しの良い企業風土の醸成
 - ⑤ ダイバーシティー推進構想として「女性・未経験者・外国人ドライバー」の採用を促進
- これら5つを着実に進めることで、社員みんなが笑顔で安全に楽しく働



今回の撮影場所に使用された、今年5月新設の三好東インター営業所。

ける企業になること。これこそが当社のSDGsの第一歩であり、持続可能な経営実現のカギであると考えています。まだ道半ばではありますが、皆で協力し合い、社員が退職する際に「司に勤めてよかった」と思ってもらえるような企業を作っていきます。三菱ふそうさんは従業員の安全と健康を守り、事業をさらに拡大していくために欠かせない大切なパートナーです。これからも安全性と優れた性能を兼ね備えた車両、丁寧で迅速なメンテナンスの提供を期待しています。

——木全社長、貴重なご意見をありがとうございました。

司企業株式会社

〒473-0911
愛知県豊田市本町中根
98番地
取締役社長 木全 康寿
創業：1971年
従業員数：約1,600名
（2024年5月現在）
車両保有台数：約1,100台
（2024年5月現在）

トラックが切り拓く
未来へ、ともに――

今回、三菱ふそうはコンセプトに「We connect new Road」を掲げ、未来に新しい道をつなぐにふさわしいトラックを展示した。パワーや燃費を改善した新型6R30エンジン（12・8L）を搭載したSUPER GREATは、三菱ふそう純正用品と特別塗装を施し、本イベント仕様で初公開された。多額の架装を実装可能にした電気小型トラックeCarterは、乗車体験スペースに加え、充電設備や最適な購入方法など、EV導入をワンストップでサポートする体制を紹介して未来の在り方を示した。

また、今回特別にモーター系インフルエンサーの木村亜美さんが三菱ふそうブースに登場し、各コーナーの魅力をライブでレポート。三菱ふそう担当者へのインタビューの様子がスクリーンに映し出され、より効果的なPRにつながった。会場の外に設置された新型eCarterの試乗スペースには「このために来た」という方までいて、三菱ふそうブースには、3日間で総勢約3万3000人もの方が訪れた。

物流関連企業のお客さまのほか一般の来場者の方々も多く、特に気になったのは子ども連れのご家

【特集】 JAPAN TRUCK SHOW 2024 REPORT

がっつなく新しい「道」





JAPAN TRUCK SHOWとは？

最先端技術を搭載した新型トラックや、安心・安全を支える幅広い分野の製品・技術・サービスなどが紹介される、日本最大のトラック関連展示会。平日は物流業界関係者が中心、最終日の土曜日は多くの一般来場者が訪れ、今年は総勢6万2,000人を超える集客となった。

族。目を輝かせたお子さんと、手を引かれブース内を回る親御さんたちの様子はほほえましく、トラックへの関心の高さや未来への可能性をうかがわれた。

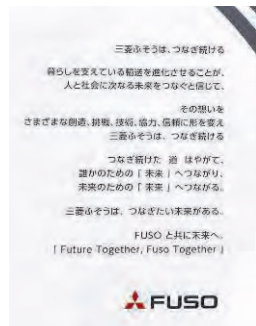
三菱ふそう担当者は「物流関係者や未来を担う子どもたちと良い時間を共有できた」と確かな手応えを感じていた。

日本最大のトラック関連総合展示会「JAPAN TRUCK SHOW」。2024年5月9日から3日間開催された本イベントに、今年も三菱ふそうは出展。活況の模様をレポートする。

三菱ふそう

三菱ふそうがつなぐ、新しい“道” 「We connect new Road」とは

新型eCanterの前で多くの来場者に対応した三菱ふそうの品田善之氏は「三菱ふそうは新たな“道”に“connect”していくというコンセプトに込めた思いを広げ、来場してくれた子どもたちが暮らす未来の環境をより良くすることに貢献したい」と話した。



受付では私たちがご案内！多くの方にご来場いただきました



1. イベント開始前の、三菱ふそうブース全景。2.オリジナル缶バッジ作りコーナー。3.「30分～60分待ち」も当たり前前の盛況ぶりだった新型SUPER GREATの乗車体験コーナー。4.「FUSO グリーンリース」の説明エリア。5. 新型eCanterは「架装の充実ぶり」をアピールすべく、ミニキャブEVを載せた大型のキャリアカーとゴミ収集車を展示。6.三菱ふそうのブースを盛り上げてくれた、モーター系インフルエンサーの木村亜美さん。7.大型スクリーンでは木村亜美さんのレポートの模様などを投影。



CK SHOW 2024

ブース内で感じた未来への可能性

未来を担う子どもたちとの触れ合い

子どもたちの喜ぶ顔と 三菱ふそうの想い



缶バッジ作り
を体験!

多くの子どもたちがトラックをあしらった缶バッジ作りを体験。「トラックを少しでも好きになってもらえたら」という担当者の想いを受け取ってもらえた。



クイズラリーで
楽しく
ブースを回遊

クイズラリーは、ブースを回遊してカードに答えを記入し、正解すると巨大ガチャでノベルティーをもらえる仕組み。楽しそうに参加する親子が相次いだ。

EVトラックの架装が大幅に進化

さまざまな架装の新型eCanterが登場

新型eCanterの架装バリエーションの豊富さをアピールすべく、キャリアカーを初公開! ゴミ収集車とともに展示された。EVがまさに生活者の中に浸透していている昨今、乗車体験にも多くの方が参加。好意的な感想が寄せられていたのは大きな収穫だろう。

来場者の声/



見て楽しめたほか、やはり触ったり乗れたりしたのが感激ですね。プルバックミニカーも当たって子どもが大喜び! 来て良かったです。

東京都 Sさん親子

ブースの目玉! 漆黒の新型SUPER GREAT



新型SUPER GREATの 乗車体験

三菱ふそう純正用品を装着し「JAPAN TRUCK SHOW」の特別仕様車として初公開した黒一色の新型SUPER GREAT。「市場への投入が間近となり、黒のボディでご用意。市場を想定し、実際の利用シーンをイメージしていただきかった」と話すのは開発担当者。乗車体験には長い行列ができ、コックピットの広々とした空間が感動を呼んだ。新型の特徴や歴史を紹介したパネルも来場者の興味を引き、注目度の高さがうかがえた。

来場者の声/



子どもが乗り物好きなので来ました。外から見ると違い、シートが柔らかく、乗り心地も想像以上! 普段使いたいくらい広いですね。

東京都
Hさんご家族

インフォメーションコーナーも長蛇の列

受付では「三菱ふそうのLINE公式チャンネル」への友だち登録で、プルバックミニカーやエコバッグが抽選で当たるキャンペーンを実施。長蛇の列を作り、多くの登録者を集めた。

*キャンペーンはすでに終了しています。

三菱ふそうのLINE公式 チャンネルもチェック



「つなぎたい未来がある」という三菱ふそうの想いを体現する展示やイベントの数々。その想いに答えるかのように目を輝かせる子どもたちの姿が印象的であった。

LIVE 中継でブースを盛り上げ！

木村亜美さんのYouTube 配信で 当日の雰囲気味わおう！



モーター系のインフルエンサーで YouTuber の木村亜美さんが、ブース内の展示やイベントなどを紹介。大型スクリーンでその模様が流れたほか、YouTube チャンネル「あみ TV・Ami channel」ではその模様を配信している。

インフルエンサー
木村亜美

モーター系のインフルエンサー。大型自動二輪、一級小型船舶操縦免許などの免許を保有。モデル・ライターとしても活躍している。



木村亜美 三菱ふそう



EV 化を後押し！

EV 総合サービス会社、EVNION が誕生！



EVNION は三菱商事、三菱自動車、三菱ふそうの3社が出資し、EV を取り巻くモノ、ヒト、コトを結びつけるプラットフォーム。正式な発足前だが、そのサービスを紹介する展示が注目を集めた。

EVNION 担当者の声 /

EVNION とは「EV+UNION」の造語。「EV に特化したサービスを提供すること」を伝えたいと考えました。お客さまの声を実際に聞き、カーボンニュートラルへの関心の高まりを実感しました。

ゼロミッションビークル・エコシステム部
山田 豊



FUSO グリーンリースの魅力 多くの方にアピール

eCANTER の導入をワンストップでサポートするサービス「FUSO グリーンリース」を巨大パネルを使って説明。担当者は「脱炭素へ向けた時代の流れの中で、導入への強い関心が感じられた」と、手応えを口にした。



外には実際の試乗コーナーも！

新型 eCANTER を実際に体験！



新型 eCANTER の試乗会も大盛況。ディーゼル車・ガソリン車とは一味違う静かな走行性能や“予想外の加速感”に驚きの声が続出した。

来場者の声 /

神奈川県 I さん

バスの運転手をしており、興味がありました。回生ブレーキが高性能で運転がラクですね。液晶パネルのアクションも気に入りました。



来場者の声 /

東京都 T さん

昔、乗ったことがあるディーゼルのトラックと比べ「こんなに加速できるのか」と最新 EV の実力にびっくり。座った感じも快適で大満足です！



今回は、ゴミ収集車に加えて初めてキャリアカーを展示。動力取り出し装置「ePTO」により、こうした特別な架装が EV でも実現可能になったことをアピールできました。

国内商品計画部 品田善之

三菱ふそう
担当者の声

オイルおよびオイルフィルターの「点検整備」の確実な実施のお願い

6R10/6R20型エンジンにおいて、オイルおよびオイルフィルターの点検整備はエンジンの性能や寿命、始動性に大きく影響しますので、必ず適正な交換時期にて交換をお願いします。適正ではない点検整備を行った場合、オイルミストセパレーター(6R10:CCV,6R20:OCV)の詰まりや、ベアリング焼き付き、ターボチャージャーのタービンシャフト潤滑不足等の重大な不具合が発生する恐れがありますので、適正な交換時期での点検整備の確実な実施をお願いします。

対象車種

大型トラック・バス 6R10/6R20型エンジン搭載車

交換時期

●6R10型エンジン

使用オイル	使用条件	オイル交換時期	エンジン オイルフィルター、 エレメント 交換時期
・ふそうエンジンオイル DH-2	シビア コンディション時※	20,000kmごと	オイル 交換と同時
・ふそうエンジンオイル スーパー DH-2 ・ふそうハイグレード エンジンオイル		30,000kmごと	
・ふそうエンジンオイル DH-2	上記以外	40,000kmごと	
・ふそうエンジンオイル スーパー DH-2 ・ふそうハイグレード エンジンオイル		60,000kmごと、 80,000kmごと (高速道路を70% 以上走行する場合)	
共通		12カ月以内	

※シビアコンディションとは、主に次のような走行をする場合です。

- ・発進、停止の繰り返しが多い場合、もしくは走行距離の30%以上が低速走行(車速20km/h以下)の場合
- ・頻繁(10分以内)にエンジンの始動、停止を行う走行が多い場合
- ・短い距離(10km以下)の走行を繰り返す場合
- ・時間頻度で50%以上の長時間アイドル運転を行う場合
(例えば、1日の平均的な車両使用時間を10時間と仮定した場合、合計5時間以上をアイドルで使用される場合が該当します。なお、アイドルには荷の積み降ろし、仮眠、フェリーでの移動中などにエンジンを運転している時間を含みます。また、通常の運行の中で、日によってアイドル時間にばらつきがある場合は、長い方で判断してください。)

【注意】上記4項目に該当するか判断が難しい場合、目安として燃費が2.5km/L以下であればシビアコンディションと判断してください。

- ・走行距離と使用期間が併記されていますので、どちらか早い方を適用ください。
- ・車種・モデルによりインターバルが異なりますので、メンテナンスノート、取扱説明書をご確認ください。
- ・メンテナンスノート等の内容でご不明な点がございましたら、最寄りの三菱ふそう販売会社までお問い合わせください。

不具合事例

オイル劣化の影響を受け、OCV内部のディスクにスラッジ(汚れ)が堆積して詰まりに至った事例。



OCV内部状況



ディスクスラッジ付着状況

潤滑不良の影響を受け、ターボチャージャーのシールリング機能低下、シャフト焼き付きおよび折損に至った事例。



シールリング機能低下およびオイル漏れ状況



タービン側からのオイル漏れ状況



タービンシャフト側折損状況



タービンホイール側折損状況

点検・整備についてご不明点などございましたら、お近くの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

未来へ、
はこぶ人。

interview

タレント・元女子プロレスラー 北斗晶さん

大切なものを大切な人のもとに「はこぶ」。
私たちがトラックに込めている想いと同じように、自らの
経験や想いを、未来へ伝えようとしている人がいます。
鬼嫁キャラでメディアに引っ張りだこの北斗晶さん。
波乱に満ちたプロレスラー時代から現在に至るまで、
そしてご家族のお話などたっぷりとお聞きました。



引退を決意したのは 大切な友人の死が きっかけだった

——2002年に現役を引退されたから、もう22年も経つのですね。北斗晶さん（以下、北斗）今では、私がプロレスラーだったことを知らない人の方が多いくらいです。

——幼い頃からプロレスラーを目指していたのですか？

北斗 違います。体育の先生になればいいなと思っていました。高校1年生のときにプロレス好きの同級生に連れられて後樂園ホールに行ったのが、プロレスファンになったきっかけですね。その彼女に「等々力に新日本プロレスの道場があるから見学に行こう」って誘われて行ったら、とある選手から「いい体してるね。プロレスやってみたら？」と言われたんですよ。その日、家に帰ってテレビを

つけたら、ちょうど女子プロレスの中継をやっていて、新人選手を紹介する映像が流れたんです。それを見た瞬間、「絶対、私の方が強い！」と思い、やってみようかなと決断しました。

——北斗さんが『デンジャラス・クイーン』を襲名した、神取忍さんとの試合（1993年4月2日／横浜アリーナ）は語り草です。北斗 今でも最高の試合だったと言ってくださる方が多くてうれし

いですね。神取のことは本当に嫌いでした。ただプロレスラーとして、そこまで嫌いな選手と出会えたことはありがたいことなんです。自分の感情を全て試合に出せる。そんな相手に出会えるプロレスラーは多くない。彼女が同じ時代に生まれてくれたことに感謝しています。ただ、今でも大嫌いです（笑）。テレビ局から共演のオフアが来ることもあるけど、全て断っています。当時の話を笑いながらしてしまったら、あのとき

涙を流しながら応援してくれたファンを裏切ることになってしまう。伝説は伝説のままでいいんです。

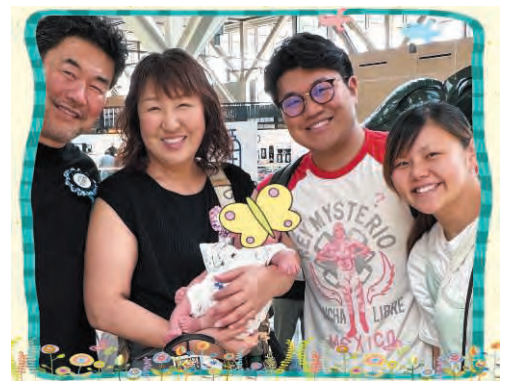
——1995年にはプロレスラーの佐々木健介さんと結婚。98年に長男の健之介さんを出産された後も現役を続けられていましたが、02年に引退を決められた理由は何ですか？

北斗 国内外でトップクラスのチャンピオンベルトを巻きましたけど、「私のゴールってどこにあるんだろう？」と思い始めていたんですね。そんなときに仲の良い友達が亡くなって。彼女には私の長男と同じくらいの娘さんがいて、家族ぐるみで仲良くしていたんです。

——突然だったのですか？
北斗 前の週に電話で話したばかりでした。今でも忘れられないのが、彼女のお葬式に行ったら娘さんが走ってきて、私の息子というも通り笑顔で喋っていたことです。まだ死というものを理解できていないんですね。無邪気な娘さんの

病気になっても
家族は普段通り
それがうれしかった

——現役を退かれてからは鬼嫁キ



2023年9月、カナダ・バンクーバーに住む長男の健之介さん一家に会いに行った際の写真。写真左から健介さん、北斗さん、健之介さん、その妻の凜さん。

未来へ、

interview

はこぶ人。

休むことに申し訳なく感じるかもしれないけれど、働き詰めの人生だと後悔すると思います



Akira Hokuto

1967年生まれ、埼玉県吉川市出身。1985年、全日本女子プロレス入団。1992年にヒールへ転向すると数々の名勝負を繰り広げ、低迷していた女子プロレス人気復活の立役者となる。1995年にプロレスラーの佐々木健介と結婚し、2002年の現役引退後は鬼嫁キャラでお茶の間の人気者に。

ヤラでお茶の間の人気者になれました。

北斗 最初から受け入れられていたわけじゃないんですよ。健介のセコンドに就いていた頃は罵声を浴びていましたから。「女房なんか連れてくるな」「引っ込め！」って。それでも私がにらみ返したり言い返したりしていたら、東京スポーツの記者さんが「鬼嫁」と書くようになって。不思議なもので、鬼嫁キャラが定着してきたら、いつの間にか歓声が変わっていたんですね。だから東スポの記者さんには、とても感謝しています。

——2015年には、乳がんが見つかり闘病されました。

北斗 抗がん剤で髪が抜けたり、食べ物の味がしなくなったり……。治療はつらかったんですけど、そんなときでも家族が普段通りに接してくれていたのがうれしかったですね。もし「寝ていて良いよ。何もなくて良いからね」なんて言われたら「私、もう必要ないのかな」って弱ってしまったと思うんです。でも、いつものように息子は「腹減った!」、健介は「俺のアレ、どこにある?」と言うし、愛犬は頭をペロペロなめて散歩に誘ってくる。もう毎日「うるせえ、この野郎!」ですよ(笑)。

——昨年は長男の健之介さんとその妻の凛さんとの間に娘さんも生まれて、ますますにぎやかに。

北斗 女の子はかわいいですねえ。私が生んだのは息子2人だったので特にかわいい。

——そういえば健之介さんと凛さん夫婦って、北斗さんと健介さん北斗 よく言われます。みんなう

り二つで、誰が誰だか分からなくなってきたいるんですよ(笑)。

——そして先日は、「少し長めのお休みをいただきます」と宣言されたことが大きな話題になりました。

北斗 なんだか長期休暇だと勘違いされて、あちこちから「どうしたんですか?」「大丈夫ですか?」なんて連絡が来て大変でしたよ。

10日程度の休みなのに、その対応で2、3日つぶれちゃって。たまたまもんじゃないですよ!(笑)

——日本人はいまだに「少し長めの休みをとること」に慣れていない部分があるのでしょうか。

北斗 休むことに申し訳なく感じるし、休むことで今のポジションを守れないのでは……と不安になるんでしょうね。でも、働き詰めだと人生を振り返ったときに後悔すると、私は思います。

——最後に、本誌を読んでいるド

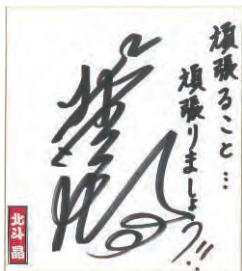
ライバーたちにメッセージをいただけますでしょうか。

北斗 人と人との思いをつないでくれるのがドライバーという仕事なのだと思います。だから私はできるだけ自分の手で荷物を受け取って、「ありがとう」と伝えていきます。大変なこともたくさんあると思いますが、何よりも大切なのは、「自分の命を必ず持つて帰ること」。最近は「頑張れ!」って言えないような風潮もあるけど、私は言いますよ。皆さん、頑張ってくださいね!

Present!!

北斗晶さんの
サイン色紙を
3名様にプレゼント

応募方法はP.19をチェック!



物流・運送業界の「腰痛」

対策講座

vol.02

運動療法のススメ ストレッチ編

トラックドライバーの職業病である「腰痛」対策を考える全4回の連載。第2回は、腰痛を予防・改善するためのストレッチをご紹介します！

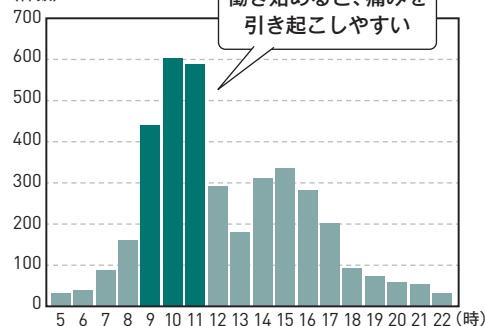
業務前後のストレッチが腰痛の予防&改善に効く！

腰痛の原因は、長時間の運転による同一姿勢と重量物の積み込み作業による筋肉の疲労。それが血流を悪化させ、筋肉に「こり」が生じて硬くなることで腰痛を引き起こします。しかし、同一姿勢も積み込みも、ドライバーの業務上避けて通るわけにはいきません。

そこで試したいのが、2種類のストレッチ。始業時は、ウォーミングアップ用ストレッチで体全体をほぐし、スムーズに動くための準備を行います。終業時は、クーリングダウン用ストレッチで、腰回りを中心に硬くなった筋肉の柔軟性を取り戻すことが重要です。また、業務の合間にもストレッチをするとさらに効果的。これらを日常的に行い、予防・改善に努めましょう。

〇腰痛の時間帯別発生件数

※対象人数：4,008名
(件数)



体がまだ覚醒していない午前中は、ぎっくり腰などの急な腰の痛みを引き起こしがち。特に始業前のストレッチは必ず行い、体を活性化させることを心がけましょう。

厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針の改訂およびその普及に関する検討会報告書」より

始業時

ウォーミングアップ

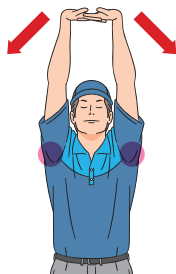
始業前のストレッチを、各10秒程度行いましょう。体を覚醒させ、無理なく動ける状態にすることが目的です。

終業時

クーリングダウン

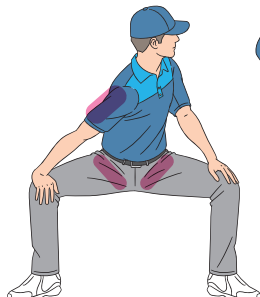
縮んで硬直した筋肉を、元の状態に戻すことを目的としたストレッチ。こちらも各10秒が目安です。

背中・肩



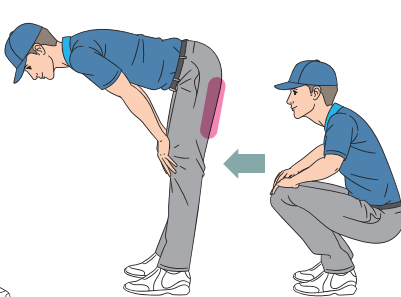
手のひらを返して組み、腕を耳の後ろまで上げていきます。頭上に向かってゆっくり伸ばし、左右へ動かすと、肩や背中の筋肉がほぐれます。

肩・股関節



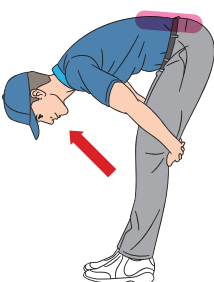
足を大きく開き、手を膝に置いて前傾になり、肩を内側にひねる動作を左右で行います。股関節や背中などの部位がほぐれます。

太もも裏



膝の曲げ伸ばしをリズムよく。両足の膝とつま先をそろえて行くと、腰を支えるお尻や太もも裏の筋肉が、しっかりと伸びます。

腰背部



両手を膝の後ろ側で組み、そのまましっかりと膝を伸ばしながら上体を限界まで起こします。こちら腰から背中が伸びます。

腰背部



足をクロスさせ、両手を左足のつま先へ伸ばしながら前屈みになると、腰から背中が伸びます。反対側も同様に行います。

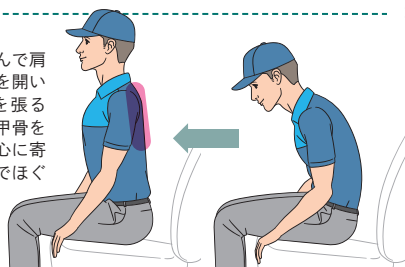
太もも裏



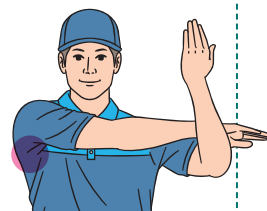
足をクロスさせ、左膝に両手を置きます。お尻を後ろに突き出して、右太もも裏の筋肉を伸ばします。反対側も同様に。

業務の合間にも簡単なストレッチを！

前にかがんで肩甲骨周辺を開いた後、胸を張ることで肩甲骨を背中の中心に寄せることでほぐします。



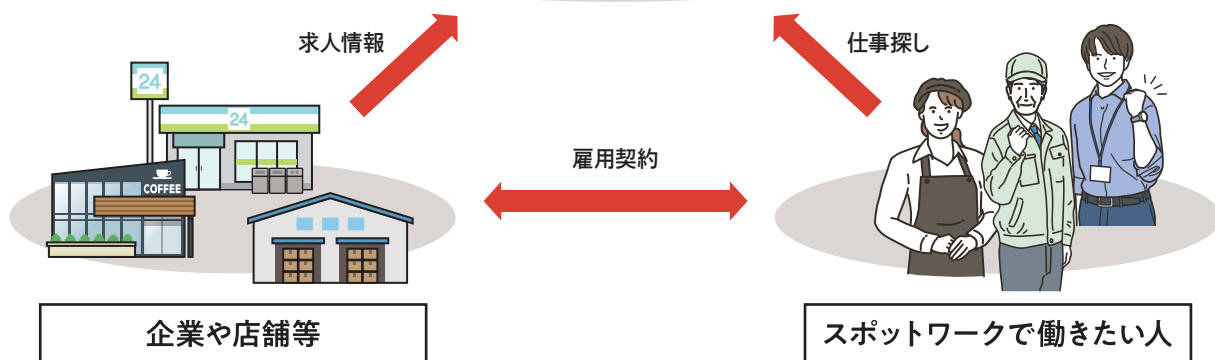
片方の腕を内側へ曲げ、反対側の腕で抱え込むようにして伸ばし、肩回りをほぐします。反対側も同様に。



監修 理学療法士
高野賢一郎

一般社団法人産業理学療法研究会の会長を務める、腰痛対策のスペシャリスト。物流・運送業界に特化した腰痛の研究や対策も行っている。

➡ vol.03では腰痛に効く筋トレをご紹介します！



すぽっとわーく

【スポットワーク】

今さら聞けない

トレンド用語

ビジュアル解説

スポットワークとは、**空き時間**を利用した**単発・短時間の就労**のことです。「スキマバイト」という言い方の方が、よく使われているかもしれませんが、同じような働き方に「ギグワーク」と呼ばれるものがあります。一般的に、業務委託ではなく雇用契約を結ぶ就労がスポットワークと定義されています。

スマホのアプリを使ってスポットワークを仲介するサービスを、2018年にベンチャー企業が開始し、一気に広まってきました。民間調査会社の調査によると、スポットワーク仲介サービスの市場規模は2022年度が前年度より約3割増えて64.8億円、2023年度は82.4億円にまで拡大する見通しだそうです。

多様な働き方のニーズの高まりや副業の普及によってスポットワーカーの数が増える一方、人手不足を背景にスポットワーカーを活用したい企業や店舗も増えています。こうしたスポットワーク市場の拡大に伴い、仲介サービス事業に新たに参入する動きも活発で、今年3月に大手フリマアプリも仲介サービスの提供を始めるなど、競争が激化しています。また、2月には、**大手物流4社がスポットワーク仲介サービス最大手企業に資本参画し、関係強化を図ろうとしています。**

物流業界のスポットワーカー活用

労働力不足に対応するため物流各社は、短期的には、免許やスキルを必要としない非熟練作業を切り出し、スポットワーカーの受け入れを拡大しようとしています。物流会社からの出資を受け入れた最大手会社の仲介サービスに掲載された、2023年の物流系業務のスポットワーカー募集人数は、前年比で約1.8倍に上っているそうです。

仲介サービス事業者による業界団体設立

スポットワークにおいては、働く人の保護がかねてから課題となっていました。そこで大手仲介サービス会社を中心となり、2022年2月に「一般社団法人スポットワーク協会」が設立され、業界全体の適正化・健全化に動き出しています。2024年3月に「スポットワーク雇用仲介事業ガイドライン」を策定し、事業者が順守すべき事項を明確化しました。

イベント

「2024NEW環境展」にて さまざまな架装の新型eCanterを展示

2024年5月22日から24日までの3日間にわたり、東京ビッグサイトで開催された「2024NEW環境展」。

本展示会は、環境問題に取り組むさまざまな企業の技術・サービスが一堂に会することで環境保全への啓発を行うイベントです。

今回、架装メーカーの極東開発工業株式会社、新明和工業株式会社、兼松エンジニアリング株式会社の3社がまだEVでは珍しいタイプの架装をお披露目。新型eCanterの実用性の幅が広がったことを示しました。



極東開発工業株式会社
eCanter 深ダンプ



新明和工業株式会社
eCanter 脱着車（参考出品）



兼松エンジニアリング株式会社
eCanter 吸引車



イベント

「JECA FAIR 2024」にて 新型eCanterの高所作業車を展示

2024年5月29日から31日までの3日間にわたり、東京ビッグサイトで開催された「JECA FAIR 2024 ～第72回電設工業展～」にて、株式会社アイチコーポレーションに提供する新型eCanterの高所作業車が展示されました。安全性の高さと環境配慮を両立させた車両になります。（量産化に向け国内初、ナンバーを取得済）

本展示会は国内最大の電気設備総合展示会で、電気設備に関する

資機材、工具、計測器、ソフト、システムなどの新製品紹介を中心にさまざまな情報を発信しています。

本年は、3日間でのべ10万人を超えるお客さまにご来場いただきました。



最新情報を
いち早く
ゲット！

三菱ふそうの 公式SNSをチェック

三菱ふそうでは、さまざまなSNSアカウントを運用中。
最新ニュースや車両情報など、知って得するコンテンツを続々更新しています。
まだフォローしていないという方は、この機会にぜひ！

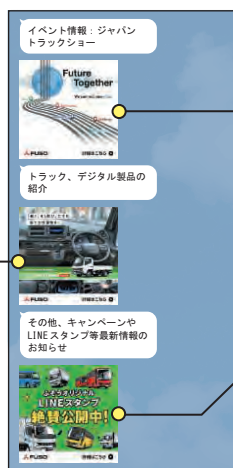


LINE

三菱ふそうの最新情報をいち早く発信！

新型車両やオンラインショッ
プの情報、イベントのご案内
など、三菱ふそうに関する最
新情報を、いち早く発信して
います。

最新のトラックの情報やサー
ビスには目がありません、いつ
も配信を楽しみにしています。
メニューバーも直
感的に操作でき
て好みます



最新のイベント情報は
欠かさずチェックして
います。先日の「JAPAN
TRUCK SHOW 2024」
も気になってい
ました



LINEスタンプ、よく使って
います。eCanterやSUPER
GREATなど、いろんな車
種が使われていて、眺めて
いるだけでも
楽しいです♪



お友だち限定プレゼントキャンペーンも！

三菱ふそうがスポン
サーとして参画
するラジオ番組、
「ショウアップナイ
ター」。冠スポン
サーとなる8/22
(木)の放送を記念
し、プレゼントキャン
ペーンを予定してい
ます。この機会に登録を！



登録はこちら！ /

- 1 [友だち追加] ⇒ [QRコード] より
左のQRを読み取ってください。
- 2 [友だち追加] ⇒ [ID検索] より
@fusoJapanと入力してください。



Facebook

Account 三菱ふそう /FUSO japan



国内・海外問わず
三菱ふそうの活動を
たくさん投稿中

国内外の方からたく
さんのコメントがあっ
て、共感できるのも
多いですね。読んで
いると楽しいです



Instagram

Account @fusoOfficial



“映え”を意識した写真や
ショート動画を多数アップ

スタイリッシュな投
稿が多くて、つい見
てしまいます。車好
きの友人におすすめ
したいです



X(旧 Twitter)

Account @FusoOfficial

国内向けの情報を多数発信！
気になる投稿はリポストも

気になるポストを
周りの人に共有
できるのいい
ですね。FUSO マ
ガジンの発行情
報も仕入れてい
ます！



登録はこちら！



YouTube

Account @Fusooofficial

新製品の紹介や機能説明など
より詳細な動画コンテンツを公開

新車種のPVや
機能紹介など、
詳細の分かる
動画コンテン
ツが多いのが、
YouTubeなら
ではだと思
います



登録はこちら！



LinkedIn

Account Mitsubishi Fuso
Truck and Bus Corporation

全SNSで唯一英語だけで展開

海外のユーザ
ーを中心に利用
されているSNS。
好意的なコメ
ントが多くて、
海外での関心
の高さもうか
がえます



登録はこちら！



Ranking & Voices

三菱ふそうユーザー

三菱ふそうユーザーの皆さまのパーソナルに迫るアンケートを実施。
さまざまなご回答の中から編集部がピックアップしてご紹介します。
引き続きプレゼント応募フォームからのご回答をお待ちしております。

皆さまの声を
お聞かせください！



2024年05/06号のアンケートテーマ

あなたは海派？ それとも山派？

山派です。子育てから手が離れ今だからと様々な山にチャレンジしてみた、山野草の魅力に吸い込まれるように。岩手は勿論、秋田、宮城、栃木etc…鳥の囀りにも癒され今64歳。もう少し頑張ってチャレンジしてみます。

岩手県・女性



編集部より

チャレンジを忘れない心、ステキです！
これからの挑戦も応援しています。

海派 マリンスポーツが好き

静岡県・男性



編集部より

マリンスポーツをすると「夏だなー！」って実感がわきますよね！

山派。山は登りきった後の景色と達成感が気持ちいいから。海は泳げないからあんまり好きじゃない。

大阪府・男性



編集部より

運動になりますし空気もおいしいからリフレッシュできます。

山派。アウトドアが好きで、やはり海より山がメイン。

三重県・男性



編集部より

キャンプ、登山、バードウォッチングなど、楽しみ方いろいろ！！

海！小麦色ボディに したい！

福岡県・男性



編集部より

夏の日差しは暑いけど気持ちいいですよね。熱中症に気をつけつつ、こんがり焼いちゃってください！

海派！海で バーベキューしたい！

福岡県・男性



編集部より

潮風を感じながら食事を楽しめるなんて…最高のぜいたくかも！

海派！子供が海が好きだから。

福岡県・男性



編集部より

お子さんと親御さんが海で遊んでいる姿が目に見えます。

山派です。理由は、マイナスイオンがあって夏は涼しく夜は夜景を見ることができるからです。

福岡県・女性



編集部より

夜の山は空気が冷たくて気持ちいいですよね。夏でも涼しさを感じる瞬間です！

まとめ

海派と山派がちょうど同数くらいで驚きました！海と山、それぞれの楽しみ方をたくさん知ることができたので、皆さまを見習って夏を楽しもうと思います。ありがとうございました！

あなたのおすすめの夜景スポットは？

お台場です！昼と夜で景色が変わり、何よりレインボーブリッジが最高です！！

東京都・男性



編集部より

私もレインボーブリッジの夜景が大好きです。近くの展望デッキからの眺めは圧巻ですよ。

草津温泉の近くの 旅館から見える夜景

昼の草津温泉とは違って、ライトアップされていてとてもキレイだと思いました。

山形県・男性



編集部より

湯煙と光がマッチして幻想的な夜景が見られそう。

福岡都市高速

福岡ドーム周辺の未来感。

熊本県・男性



編集部より

あたり一帯の建物が迫力満点です！

羽田空港で離着陸時に上空からみる工場地帯(炎や照明に神秘的なものを感じる)。

愛媛県・男性



編集部より

今度、羽田空港を利用する際は注目してみます！

月夜の 琵琶湖湖岸道路

滋賀県・男性



編集部より

琵琶湖に月が映る景色…想像しただけでロマンチック♪

十文字

景色が最高です！何もかも忘れるところです。

大分県・女性



編集部より

別府の街を一望できる、「日本夜景百選」にも登録されているスポットですね。

京都の將軍塚

古い街なのに意外と夜景が綺麗。

愛知県・男性



編集部より

普段の街並みと違う雰囲気味わいがありそうです！

織姫神社は夜間ライトアップされていてきれいでした。

群馬県・女性



編集部より

栃木にある、縁結びの神社として有名ですね！七色の鳥居などがあるそう。

まとめ

ほかにも、山から見る夜景が好きだと回答した方が多くいらっしゃいました。たくさんの方の明かりが灯る街が美しいですね。気になる場所があったらぜひ訪れてみてください！

2024年09/10号の募集テーマは…

好きな秋の味覚は何ですか？

秋といったら食欲の秋！さんまや焼き芋などのおいしいもの多くて食べすぎてしまうことも。皆さまのおすすめの秋の食べ物や、味覚はなんですか？理由も併せて教えてください。

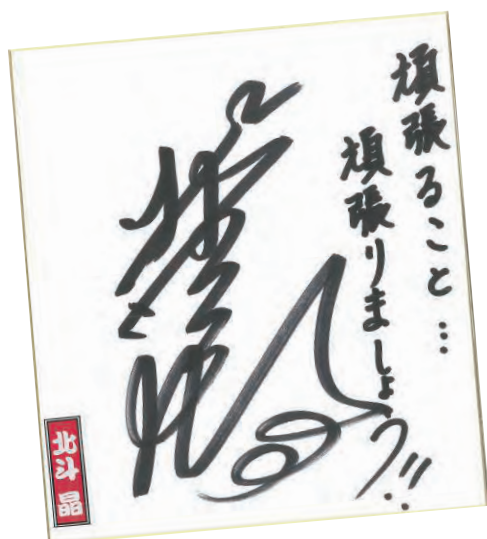
おすすめの紅葉スポットを教えてください。

秋は紅葉の季節。皆さまのおすすめの定番紅葉スポットや、自分だけが知っている紅葉スポットなどありましたら理由も併せて教えてください。

ご回答いただいた内容は「2024 09/10号」にて掲載の予定です

Present

アンケートにご協力いただいた方に
貴重なサイン色紙やFUSOオリジナルグッズをプレゼント！



北斗晶さん
サイン色紙

3名様

プルバックカー
(Canter)

3名様



プルバックカー
(eCanter)

3名様



eCanter ボールペン &
ブロックメモ

5名様



高級タンブラー

4名様



手ぬぐい

3名様

アンケート&応募方法

スマホ&PCから簡単にご回答いただけます



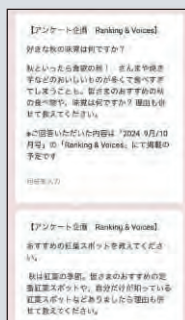
スマートフォンから



PCから

<https://forms.gle/oJ5oM1fHGN9MBDsN8>

※ご記入いただきました内容は「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ利用させていただきます、ご本人の同意なく、個人情報を第三者に開示することはいたしません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧ください。



プレゼント応募も
同時にOK



回答&応募締切

**2024年
8月31日(土)**

その進化は、すべての人のために。

地球で暮らすすべての人々の生活が、環境が、時代が、変わりゆく今。

持続可能な社会を、次世代へと繋いでいくために。

スーパーグレートは、さらなる進化を遂げました。

働き方を変える、新たな快適性を。

環境に経営に、新たな効率性を。

安心も信頼も届ける、新たな安全性を。

暮らしを支える輸送を進化させることが、人と社会に次なる未来を導くと信じて。

社会をよりよく動かしていく進化を、さあすべての人のために。



新型 **SUPER GREAT** Debut!



SUPER GREAT
イメージ映像はこちら

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



三菱ふそう
公式アカウント



スマホのカメラでQRコードを読み込むだけ！

三菱ふそうトラック・バス株式会社

www.mitsubishi-fuso.com