

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2016 February
No.46

02

FUSO magazine

特集1: 史上最大!
スタート! 燃費合戦

特集2: 職場環境改善に向けて
ストレスチェック はじめの一步

ユーザーインタビュー: Our Pride
働く仲間を笑顔にする会社

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第11回
創造型 3S改善

Driver's Break 第11回
大分トラックステーション



FUSO magazine

2016 February No.46

C O N T E N T S



03

Our Pride

株式会社ヤマショウロジ
代表取締役 阿部英也
「職場環境を整え、働く仲間を笑顔にする会社」

06

Just Arrived 1

「スタート！ 燃費合戦」
史上最大！ 全国250社が「スーパーグレートV 2016年モデル」で参戦する。

08

Just Arrived 2

「ストレスチェック はじめの一步」
「ストレスチェック制度」実施のポイントと企業が取るべき対応について解説。

10

儲けとツキを呼ぶ経営革新

第11回 創造型 3S改善

12

Front's Eyes

「タイヤの日常点検を忘れずに」

13

Stretch Yourself

Vol.11 「ひねって、のばして体幹ストレッチ」
肩甲骨～胸（前屈・後屈）

14

Driver's Break

第11回 「大分トラックステーション」
大分県大分市

15

FUSO Platz

三菱ふそうWebリニューアル、クロスワードパズル



表紙Photo：
スーパーグレートV 2016年モデル
「燃費合戦」特別仕様車

「職場環境を整え 働く仲間を笑顔にする会社に」

栃木県足利市に本社を構える株式会社ヤマシヨウロジは2014年に設立された新しい会社だ。代表取締役の阿部英也氏は、大学卒業後から約30年運送業界に身を置き、そのうち20年間、営業畑を歩いてきた業界を熟知する人物。設立から日が浅いにも関わらず、着実に業績を伸ばしている。新たな会社を育てるにあたっての経営方針や今後の展望について、お話を伺った。



栃木県足利市
株式会社ヤマシヨウロジ
代表取締役
阿部英也

Hideya Abe

数字の管理を徹底することで、 収益のアップと経営の安定化を図る。



加工食品や日用雑貨の輸送がメイン

—— 御社の業務内容、どのような貨物を輸送しているのか、お聞かせください。

当社は2014年に、地元の運送会社から事業譲渡を受けてスタートしました。現在取り扱っている貨物は、日用雑貨や加工食品がメインです。近隣には食品や自動車関連の工場、小売りの物流センターも多く、トラック需要が高い地域だと感じています。当社もこういった多様な物流ニーズにお応えべく、北関東エリアを営業基盤として事業展開しています。昨年4月からは冷蔵冷凍車を導入し、乳製品の輸送をはじめ低温物流を新たな事業の柱とすべく注力しています。

数字の見える化で業績を伸ばす

—— 新しい会社を率いるにあたり、どのような方針で経営に当たっていますか？

社長就任後、経営陣には、燃料費、人件費、高速代などの原価を日計管理し、収支管理の観念をきちんと持つようをお願いしました。入札案件については、感覚や相場観で料金提示することなく、運用・コスト面を精査のうえ、当社の強みを織り込んだ提案となるよう心掛けて対応しています。お陰様で事業も順調に推移しており、2016年3月期の売上は前年

比130%を見込んでいます。

また、トラック運送事業者として、安全対策は経営の根幹を成すものです。年2回の安全大会は従業員全員参加で、取引先にも出席いただき、安全を再確認する日と位置付けて啓蒙活動を実施しています。全車両に装備したデジタルタコグラフも毎月分析して、スピード超過、連続運転、急ブレーキ、急発進などをABCで評価し、社内に掲示しています。データを見る化することで、各ドライバーが自分の運転はどうか客観視でき、気づきを促して向上心も育ちます。

—— ほかにも経営上で心がけていることはありますか？

基本的なことですが、集う仲間がいて、彼らと楽しく仕事ができ、会社全体が明るい笑顔になれたらいいな、という思いで日々仕事をしています。ですから社員とのコミュニケーションは大切にしています。昨年は、経営チームと従業員チームで野球の交流試合を行いました。年数回事業所単位で懇親会も開催しています。昨年は101回目を数える足利花火大会に協賛させていただき、夏のイベントがまたひとつ増えました。まだスタートして間もない会社ですので、社風などはこれから育んでいけたらと考えています。



冷蔵冷凍仕様のスーパーグレートV。冷蔵車は昨年4月から導入を始め、現在は全て三菱ふそう車で10台を保有。「耐久性と丈夫な車体が気に入った」と阿部社長。

ドライバーの労働負担を軽減する

——事業拡大にはドライバーの増員も必要ですが、人材確保のための工夫は？

ドライバーが働きやすい環境を作り、定着率を上げる努力をしています。職場環境がよいと、ドライバーがドライバーを連れて来てくれます。当社ではドライバーカーゴは3年、冷蔵車は7年で入れ替える方針にしています。私もそうですが、新車は大事に乗りますし、車両の維持管理や事故防止に向けた抑止力に繋がっていると感じています。

ドライバーの作業負担を考え、手積み、手降ろしを回避できるように、後部に



ドライバーのユニフォームはブルーのトレーナー。バックには「トランスポート・ヤマシウロジ・プロフェッショナルスタッフ」の文字が。夏場は揃いのポロシャツになる。

テールゲートリフターを装着したトラックも多く多くなっています。また、貨物の中にはバラで積み降ろしするものもあり、それに対処するため、荷台が電動で動くオートフロアを大型2台に装着しました。ドライバーの定着率を高くし、年齢を重ねても働いてもらえるように、体の負担は軽減したいと考えています。

また、仕事を請け負う際には、作業内容、拘束時間、休日をしっかり確認したうえで必要人員を確保し、無理なく継続してサービスが提供できるように心がけています。昨今どの業界においても、コンプライアンスの徹底が叫ばれています。

ドライバー不足が深刻な運送業界の現状を踏まえ、荷主さんにもご理解いただきながら労働環境整備を進めています。

冷蔵冷凍事業の拡大で収益をアップ

——今後、力を入れていこうとお考えの業務は何ですか？

冷蔵冷凍事業のさらなる拡大を目指していきます。昨年4月から冷蔵冷凍車を順次導入しており、今事業年度においては、大型車両14台の導入を計画しています。現在受注している仕事もそうですが、冷蔵冷凍貨物の輸送は、24時間365日の業務が多く、ドライバーカーゴと比べてトラックの稼働率を上げることが可能です。例えば、1台の車両を2名のドライバーで担当すれば昼夜運行することが可能になります。

冷蔵車両はドライバー車両に比べリース料は高くなりますが、十分コストを回収できて利益が見込めますので、我社の新たな事業の柱として育てていきたいと考えています。昨年より大手和菓子メーカーの物流を受託し、冷凍原料の輸送もスタートしました。今後さらに冷蔵冷凍分野の案件を増やす方針です。

——三菱ふそうのトラックを多数ご利用いただいています。いかがでしょうか？

今後は、中型トラックから大型トラックへシフトしていく予定です。冷蔵冷凍車を増やしていく計画です。三菱ふそうのトラックはドライバーにも好評で、メンテナンスもしっかりやってくれるので助かっています。

金 ヤマシウグループ

株式会社ヤマシウロジ

代表取締役：阿部英也

会社設立：2014年3月

社員数：120名

保有車両数：80台

ドライバーが業務しやすい環境作りには力を入れている。安全に対する投資はしっかり行うというポリシー。ドライバーたちも会社の姿勢を理解し、人間関係も円滑。



スタート！燃費合戦

1月から6ヶ月にわたり、

「スーパーグレートV 2016年モデル」を使った

「燃費合戦〜Fuel Grand Prix〜」が開催される。

どのような大会なのか？ 大会概要と使用車両について紹介する。



燃費合戦

Fuel Grand Prix



1月15日には、第1号の納車が株式会社ネキスト様で行われた。写真右から、株式会社ネキスト様の山本所長、綿引社長、三菱ふそうの三輪副社長。

「燃費合戦」は、お客様自身の運転で燃費性能を実感していただくことを目的としており、ふそうユーザーのみならず、他社製車両を使用しているお客様も参加できる。「スーパーグレートV2016年モデル」のリアルな燃費を実感できる絶好の機会だ。

2015年10月に発表された、三菱ふそうの大型トラック「スーパーグレートV2016年モデル」をお客様の日常業務で使用してもらい、同じ環境下で使用するお客様の車両との燃費を比較する。全国から選ばれたお客様がチャレンジし、日々の走行距離、軽油給油量、およびAdBlue[®]補給量を計測し、燃費改善率を算出する。

「燃費合戦〜Fuel Grand Prix〜」

史上最大！6ヶ月、250社が「参戦」

実施期間は2016年1月～6月の6ヶ月間。それぞれのお客様は、1ヶ月間の燃費トライアルに挑む。

今回、50台の「スーパーグレートV2016年モデル」を用意。車両は、カーゴ系のFUとFS、セミトラクタのFP・R、ダンプのFVで、この中からお客様は自社の業務に合致した車両を選択、燃費トライアルに使用し、合計250社が燃費改善率を競うことになる。

■基本ルール

- ・競技期間は2016年1月～6月。
- ・1ヶ月を1トライアルとして実施。
- ・1トライアルにつき50社がエントリー、合計250社が全国で挑戦。
- ・「スーパーグレートV2016年モデル」4車型50台を用意。
- ・あらゆるシーンで燃費を検証。
- ・今回試乗していただく車両の燃費値を競う。

全国5ブロック、駆動軸別に集計

集計は、全国5ブロック、駆動軸別に分けて行い、随時ホームページ特設サイトに公開を予定。

地区別(団体)と駆動軸別(個人)、地区や駆動軸の制約なく、燃費値のみの結果で順位を決める総合部門(個人)の3部門で、1～3位を夏に予定されている表彰式で結果発表と共に表彰する。

ふそう史上最大のチャレンジ、スーパーグレートV50台を用意
輸送の現場で燃費性能の真価が問われる！

詳しい情報はこちらから▶

<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/grandprix.html>



競技使用車両 あらゆる輸送現場に適応する4種の車型とデザインを用意

車型	モデル	エンジン	トランスミッション	主な仕様	重量車 モード 燃費値	提供 台数
FU	FU64VUZ3XVB	6R10 (T3)	12段AMT INOMAT-II	カーゴ	4.25km/L	15
FS	FS64VVZ3XVB					15
FP-R	FP64VDR4XK	6R10 (T4)	7段MT	セミトラクタ	3.25km/L	5
	FP64VDR4XKV		12段AMT INOMAT-II			10
FV	FV60VJXD3X	6R10 (T3)	7段MT	ダンプ	4.40km/L	5

※AdBlue[®]、アドブルーは、ドイツ自動車工業会の登録商標です。

ストレスチェックはじめての二歩

昨年12月、改正労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」が施行されました。実施に向けて準備は進んでいますか？事業者がどのように取り組むべきか、確認しておきましょう。



ストレスチェック制度3つのポイント

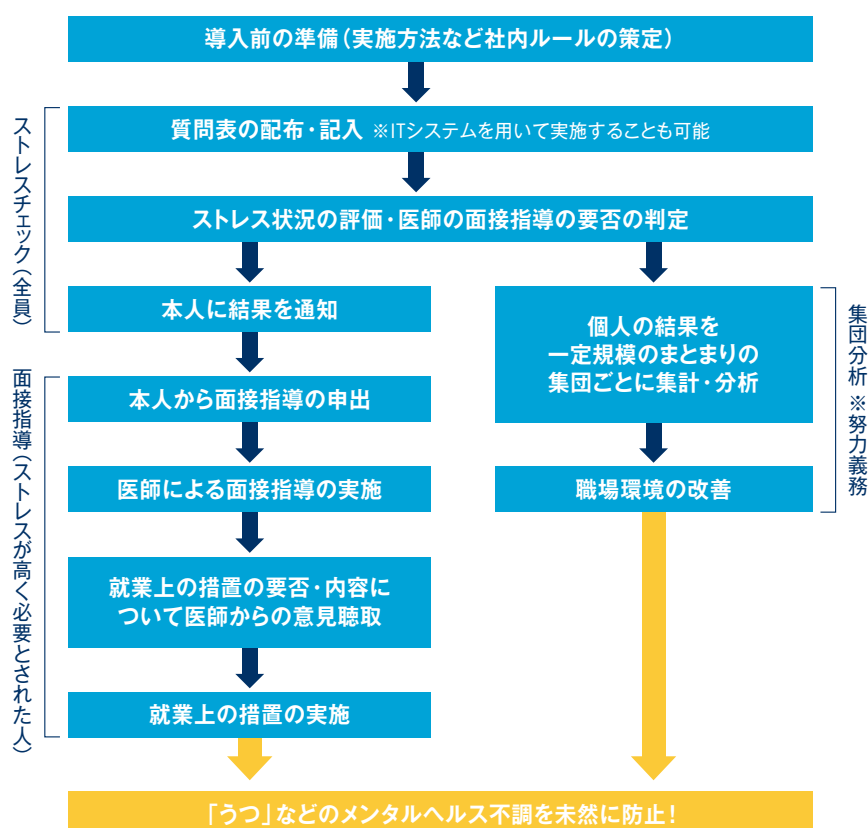
1 従業員50人以上の事業場に対して、年1回労働者のストレスチェックを義務付ける。

2 ストレスチェックの結果については、直接本人に通知する。

※本人の同意がない限り、事業者の結果を提供することはできない。

3 高ストレス者で面接指導が必要とされた労働者が希望した場合、医師による面接指導を実施すること。

ストレスチェック制度の実施手順



出典：厚生労働省「ストレスチェック制度簡単導入マニュアル」(2015年7月9日公表)

——「ストレスチェック制度」とは、どのようなものですか？
「ストレスチェック制度(ストレスチェックおよび面接指導)」とは、労働者のストレスの程度を把握することにより、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場改善につなげていく「二次予防」

の強化が主な目的です。
従って、精神疾患にかかった方の早期発見や、実際に罹っている方を見つけ出すといったたりするようなものではありません。あくまで職場を対象に、組織的な予防につながるような根拠を導き出す内容であることを理解しておきましょう。

——事前準備はどう進めたらいいのですか？

1. 目的の明確化

まず、事業者がストレスチェック制度を契機に、どのような職場環境を整えていくのか、方針を明確に示す必要があります。

2. 実施体制

実施にあたっては、①社内の人員ですべて行うか②外部の人材や組織と連携するのか③すべて外部に委託するのかを決定し、「実施者」を選定します。

厚生労働省は、「日頃から事業場の状況を把握している産業医等が実施者となるのが望ましい」としているものの、産業医は契約ベースの場合が多く、ストレスチェックの実施を請け負ってくれる医師や保健師等が容易に見つからない状況も踏まえ、外部機関に業務委託することも可能としています。

3. 実施方法

使用する調査票や評価基準・評価方法

4. 結果分析方法

ストレスチェック結果に基づく分析方法

5. ストレスチェックを個人が受けたかどうかの情報の取扱い

(事業者による把握、受検勧奨を含む)

6. 個人のストレスチェック結果および集団的な分析結果の利用方法

(ストレスチェックの実施者による面接指導の申し出の勧奨、集団的な分析結果の共有範囲を含む)

7. 実施事務従事者による

ストレスチェック結果の保存方法

(保存者、保存場所、保存期間、セキュリティの確保を含む)

8. 個人のストレスチェック結果の事業者への提供内容および労働者の同意の取得方法

同意の取得方法

9. ストレスチェックの実施者または事業者による個人のストレスチェックに係る情報の開示、訂正、追加又は削除の方法

追加又は削除の方法

10. ストレスチェックに係る情報の取扱いに関する苦情の処理方法

実施者とは何ですか？

「ストレスチェック」は、メンタルを確認するためプライバシーの問題があります。そのため、国は「医師、保健師その他の厚生労働省令で定める者」を「実施者」と定め、実施が義務づけられている「事業者」と区分しています。

注意すべきは、人事権を持っている人を実施者および実施事務従事者に任命してはならない点です。これは、個人情報扱うため、ストレスチェックの結果が解雇等の人事上の不利益につながらないよう、配慮した措置です。

——ストレスチェックはどのような方法で行うのでしょうか？

ストレスチェックは全従業員を対象に、1年に1回実施します。質問票は、57項目の「職業性ストレス簡易調査票」が推奨されます。「一般定期健康診断と同時に実施することも可能ですが、その場合

①ストレスチェックには労働者に検査を受

ける義務がないこと

②検査結果は本人に通知され、本人の同意がなければ事業者には通知しないことを説明する必要があります。

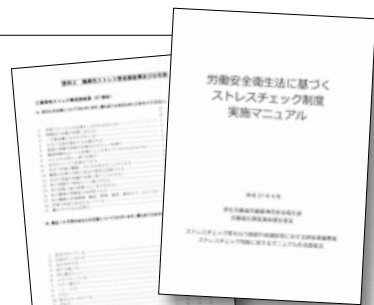
——ストレスチェックは「職場の健康度」を測るためのもの

ストレスチェック制度は、いわば「職場の健康度」を測定するためのもの。ストレス状況を可視化することで、自社内に存在する課題として認識し、働きやすい職場づくりにつなげることが重要なことです。

この制度をいち早く導入し、積極的に職場環境を評価かつ改善につなげることで、働きやすく、精神的にも健全な企業風土が形成されます。労働者の一人一人が生き生きと仕事できる環境が整えば、生産性も向上していくことでしょう。従って、事業者側にとってもメリットが大いにあるのです。



運転の疲労・ストレス軽減に。走りと乗り心地を追求した、本革エアサスシート(シートヒーター付、ダブルリクライニング&サイドサポート付)を装備したスーパーグレートV 2016カスタム仕様車。



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<http://kokoro.mhlw.go.jp>

■ 実施に関する電話相談窓口

0570-031050(全国統一ナビダイヤル)
平日10時～17時(土曜、日曜、祝日は除く)

■ 制度に関する労働者等からの電話相談窓口

0120-565-455(フリーダイヤル)
月・火17時～22時/土・日10時～16時(祝日は除く)

■ 事業者向け「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」ご案内

0120-65-3167(フリーダイヤル)
平日10時～17時(土曜、日曜、祝日は除く)

1. 厚生労働省委託事業「ストレスチェック制度解説セミナー」

<http://www.tokiorisk.co.jp/seminar/20151225.html>

2. 産業保健総合支援センター

www.rofuku.go.jp/shisetsu/tabid/578/default.aspx

厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムや、実施マニュアル、各種相談窓口については、左記をご参照下さい。3月まで全国で「ストレスチェック制度解説セミナー」を実施しています。受付中のセミナーはWEBをご覧下さい。また、産業保健総合支援センターに於いても、無料セミナーや研修を開催しているので、実施前に相談をしてみてはいかがでしょうか。

「創造型 3S改善」

活動を始めて16年「超3S」がもたらした成果はいくつもあります。

「創造型 3S改善」を語る上で欠かせない、データ管理ソフト

「デジタルドلفインズ」の開発と、海外への活動の広がりについてお話しします。



昨年11月ペルー リマ市内のAELUCOOPで開催された5Sセミナーのポスター。15452km離れたペルーで日本発の3S5Sにこれほど大きな期待が寄せられていることに感激しました。

「超3S」が生んだ第二創業

「デジタルドلفインズ」を開発するきっかけは、松下電器さんが工場見学に来られた際の言葉です。図面管理方法について尋ねられ「紙書類に書かれた紙が重要ではなく、情報こそが重要なのです。弊社では、スキャン後製作図面は全て捨てています」とお答えした所、「これを世に出したらどうや」と。

それから特許出願をし、経営革新支援法の認定をいただき、補助金の交付を受けることが決まりました。その予算でデザイナーとプログラマーと連携して使いやすさを追求、商品化への道筋をつけ、販路開拓のため展示会へ出展することになったのです。

「情報の3S」を極め

「IT経営百選」最優秀受賞賞

商品コンセプトは、社員全員参加型のシステムであること。誰でも簡単に使え、

業務改善のみならず、経営革新につながるこれが目的です。

職場に散在する情報は、文書、写真、画像、動画、Eメール、WEBページ等多岐に渡ります。これらをデジタル化して統合管理し「情報の3S」のノウハウにより、全社的な「知の財産」として活用していくのです。

実現できることは、4つあります。

1 情報共有

全社員が情報を共有・活用できる

2 時間短縮

全ての情報が6秒以内に取り出せる

3 省スペース

大量の紙書類をデジタル化

4 年間1万時間創造

書類探しの手間を抑え、時間を創出

本格販売を開始してから2年後の2006年10月、経済産業省が推進す

枚岡合金工具株式会社
代表取締役会長

古芝 保治



■著書「儲けとツキを呼ぶ「ゴミゼロ化」工場の秘密」
(日本実業出版社)

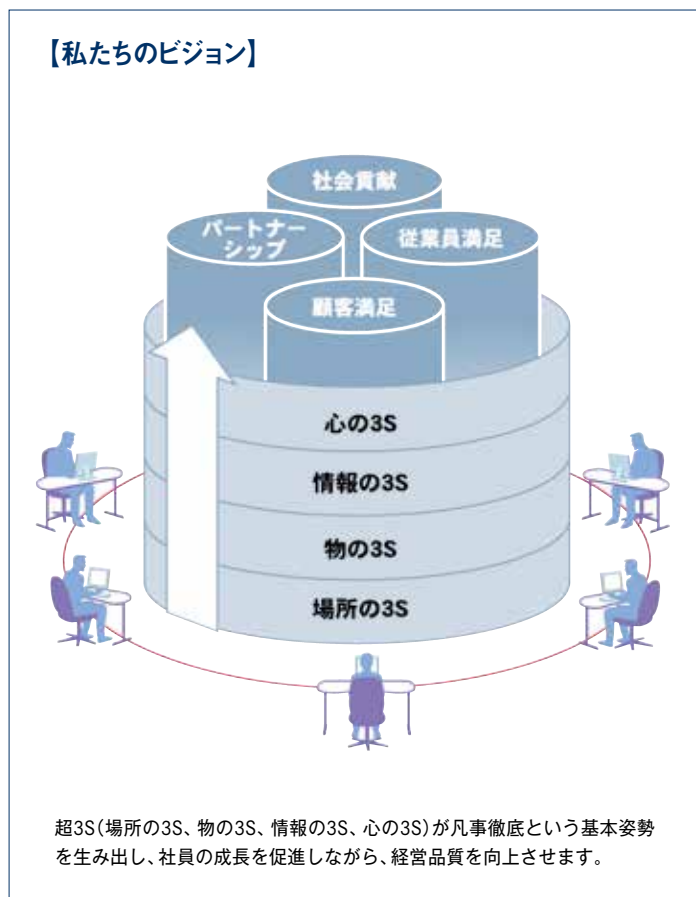
■枚岡合金工具WEBサイト
金型事業部 <http://www.sg-loy.co.jp/>
3S経営革新事業部 <http://www.sg-loy.com/>
図面・文書管理・超整理法ツール「デジタルドلفインズ」
<http://www.digitaldolphins.jp/>
会長ブログ <http://hiraoka.keikai.topblog.jp>



「超3S」を追求して生まれた「デジタルドルフィンス」。「いつでも、だれでも、すぐに」がコンセプトです。



500名を超える参加者を前に、2時間30分講演。締めくくりはペルー万歳で、会場の熱気は最高潮に達しました。



3Sは国境を越える

昨年11月、ペルー国営石油会社とAELUCOOPにて「5Sで人生が変わる!」をテーマに講演させていただきました。5Sは、3S(整理・整頓・清掃)に「清潔・躰」を加えたものです。5Sにしたのには理由があります。

ペルーでは、道路環境整備が遅れていて慢性的交通渋滞と運転マナーは看過

る「1丁経営百選 最優秀賞企業」を始め数々の賞を受賞し、現在、導入企業は1000を超えるまでになりました。中には、設計能力が4倍、顧客数、経常利益が10倍以上に伸びた企業もあります。

できない状態であり、講演では日本の5S、特に「躰」について語っていただきました。この要請をいただきました。

5Sを通じて人としての挨拶・返事・後始末の実践とともに、全ての出来事を笑顔で受け容れる「万象肯定」の心でハンドルを握れば、ペルーの交通事情は劇的に良くなりますよとお伝えしました。

長年ワールドカップに出場できないサッカーチームも5Sの「清潔・躰」を徹底することにより、必ず国際舞台で優勝することが出来ます!

フリーガーペルー! ペルー万歳! の大合唱の熱狂講演会となりました。

月2回行っている工場見学会へも、海

外からのお客様が多数お見えになられます。きっかけは、NHKでした。当社が紹介された番組が海外でも放映され、ご覧になった方から、ぜひ見学に伺いたいと連絡があったのです。

これまで50カ国以上の方がお見えになりましたが、プログラムは日本人と一緒に、全員での床磨きも体験していただきます。体験したことが、何より身につくからです。多くは、マネジメント層で、帰国後は指導者として活躍される方たちです。活動を始めた当初は、想像もしていなかったことですが、「3Sは国境を越える」ことを実感しています。日常の仕事の中から解決すべき問題を発見し続ける

ことが改善・効率化につながることで、人が成長してゆくことが、海外の方にも高く評価されています。

3Sは、内容が極めてシンプルでわかりやすく、高い技術力も経験も必要なくコストも問いません。誰でもすぐ取り組みやすいものでありながら、習慣化、定着化することで企業文化の創造につながる、奥深い活動なのです。

「企業は人なり」。社員一人一人が気づき、行動することで、仕事に対する姿勢が変わり、会社全体が輝き始めます。お金で買えない「心の3S」で造り上げた企業体質は、他の誰にも真似できない真の競争力になるでしょう。



燃費にも影響します！
忘れずに
チェックしましょう

寒い冬でも運行前に必ず確認！ 「タイヤの日常点検を忘れずに」

「走る・曲がる・止まる」を支えるタイヤに異常が少しでもあると、路上での故障や重大な事故につながります。
チェーンを装着する機会のある冬場は、ホイールやタイヤが損傷する可能性もあります。寒さ厳しい時期ですが、
運転席に乗り込む前にしっかりと日常点検を！
足元を確実にして、安心・安全の運行に専念しましょう。

〈タイヤの日常（運行前）点検項目〉

タイヤの空気圧

- 1 タイヤ接地部のたわみ状態を見て、空気圧が適当であるか点検します。



扁平タイヤは外観からでは空気圧の判断がしにくいので、必ずエアゲージで点検します。

※空気圧の点検・調整は、必ず走行前のタイヤが冷えている状態でを行います。また、走行直後はタイヤの発熱により、内部の空気が膨張するため、約1割ほど空気圧が高くなっていますが異常ではなく、タイヤが冷えれば正常値に戻ります。

- 2 空気圧が不良のときは、標準空気圧に調整します。

※タイヤの標準空気圧は、運転席側ドアヒラー部に貼り付けられたラベルに示してあります。
※タイヤの空気圧は自然低下するため、月に1度はエアゲージで点検します。

- 3 スペアタイヤの空気圧が適当であるか点検します（エアゲージを使用すると、正確に点検できます）。

※年に1度は、スペアタイヤの空気圧をエアゲージで点検します。

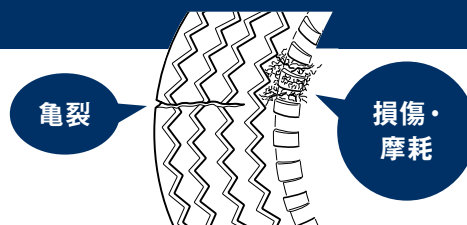
ダブルタイヤの内側と外側では、空気圧の差をつけないでください。



標準空気圧に調整します。空気圧が低すぎると、タイヤが過熱し、バースト（破裂）事故につながる恐れがあります。また、空気圧が高すぎたり低すぎたりすると乗り心地が悪くなり、積荷も痛みやすくなります。

タイヤの亀裂、損傷、異常な摩耗

- 1 タイヤの接地面や側面に亀裂や損傷がないか、また極端にすり減っている箇所がないかを点検します。
- 2 タイヤに釘、石、その他の異物が刺さったりかみ込んだりしていないかを確認します。異常があるときは、新品タイヤに交換してください。



タイヤ溝の深さ

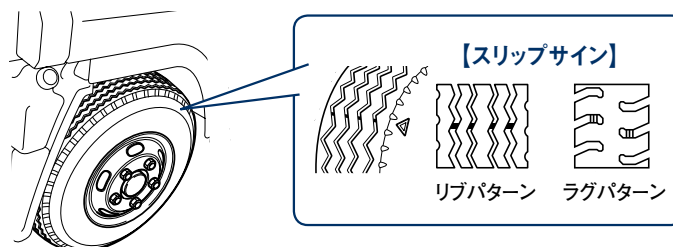
※点検は車両の走行距離及び運転時の状態から判断し、長距離走行、洗車、給油などを目安にして、適切な時期に行います。

- 1 タイヤ溝の残りの深さを点検します。

タイヤ溝の深さの限度（15年型キャンターの場合）

一般走行	1.6mm以上
	2.4mm以上（下記タイヤ以外）
高速走行	3.2mm以上
	215 / 70Rタイヤ 225 / 80Rタイヤ

- 2 残り溝が1.6mm以下になると、スリップサイン表示位置（△マーク）にスリップサイン（溝の一部がなくなる）が現れます。スリップサインの出たタイヤは危険ですので、新品に交換してください。また、一般走行時と高速走行時では、残り溝の深さの限度が異なります。上表の限度値以下のタイヤは新品に交換してください。



タイヤが摩耗し、残り溝が少なくなると、スリップや高速走行時のハイドロプレーニング現象を起こしやすくなり、思いがけない事故につながる恐れがあります。

ハイドロプレーニング現象とは？

水のたまった路面を一定の速度以上で高速走行すると、タイヤが路面から浮き上がり水上を滑走する状態になり、操縦不能になる

車種・モデルにより点検方法が異なります。詳しくは各車両の取扱説明書をご確認の上、忘れずに日常点検・交換を行ってください。

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。

初めはムリせず、
ゆっくりと

ひねって、のばして体幹ストレッチ 「肩甲骨～胸(前屈・後屈)」

冬場は寒さで身体が硬く、猫背になりがちです。
肩甲骨の動きをなめらかにし、肩こりや
身体全体のゆがみ解消につなげましょう。

今月の
ヨガポーズ

■猫と牛のポーズ



猫(背中を丸める)のポーズの時は、肩甲骨を天井に押し出すように。牛(背中をそらせる)のポーズは、お尻と頭が天井に向かっていくイメージで。そこまでやったら、思い切って胸を床に着けて上半身を「脱力」。緊張した筋肉をほぐしましょう。



大きく息を吸いながら、
胸をそらします。肋骨の
間を開くよう伸びやかに。



腕を交差し、息を吐きながら腰を徐々にツイストさせます。肩甲骨を意識し、左右交互にしっかり伸ばしましょう。



インストラクター／河内麻沙美さん

笑顔がステキな大人気ヨガ講師として活躍中。
サロンドオアシス・ハッピーストラ東京赤坂ヨガスタジオを中心に
プライベートレッスンや企業向け福利厚生オフィスヨガなど
様々な場所でヨガを伝えている。
【ブログ】▶河内麻沙美オフィシャルブログ



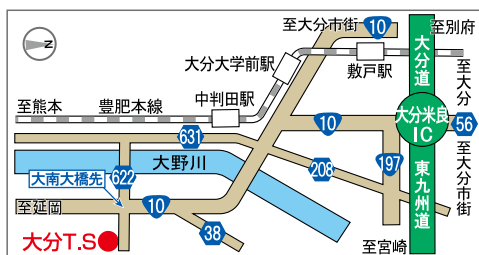
監修／山谷夏未さん

一般社団法人 全日本ヨーガセラピスト協会理事長。
ヨガを通して人を癒し、世界をもっとHAPPYに！
その想いを胸に、ハートでヨガを伝えるヨガ講師の育成を行う。
協会所属講師は50名以上。
現在、企業の福利厚生オフィスヨガに力を注ぎ、講師を派遣している。
【ブログ】▶私は陽気なベジタリアン(笑)心と体を結ぶレシピ



鎖骨の下に親指をあて、
鎖骨に沿うように
胸のコリをほぐしていくと、
優しい気持ちに
なっていますよ。

大分トラックステーション [大分県大分市]



住所：大分県大分市大字上戸次字宇土ノ口6045-2

TEL：097-597-6233(運行情報センター)

097-597-6232(宿泊・仮眠申し込み)

アクセス：大分自動車道(東九州自動車道)大分米良ICから約8km。国道10号大南大橋先交差点を東に曲がりすぐ

駐車場：トレーラ17台、大型車26台、普通車29台

営業時間：駐車場24時間

運行情報センター8:00～18:00(土・日曜、祝日休)

宿泊チェックイン16:00、チェックアウト9:00(仮眠受付9:00～16:00)

コインシャワー・コインランドリー・休憩室8:00～22:00

(土曜・祝日10:00～17:00、日曜休、コインシャワー・コインランドリー

最終受付30分前)、食堂8:00～22:00(土曜・祝日10:00～17:00、日曜休、

ラストオーダー30分前、平日15:00～17:00は休)

料金(会員)：宿泊2,800円、仮眠1,760円(4時間)、

コインシャワー5分100円

全国トラックステーション施設案内▶

東九州物流の大動脈、国道10号に位置する
大分トラックステーション

長距離トラックが全国から集まる

大型駐車場は43台！

福岡県北九州市から大分、宮崎を経て、鹿児島県鹿児島市へ至る国道10号は、東九州を縦断する物流の大動脈。そんな国道10号沿いにある大分トラックステーションは、福岡や熊本など九州の車を中心に、日本全国から大型トラックが集まるドライバークラブに人気の施設。周辺には大手メーカーの工場もあることから、24時間利用できる大型駐車場は、納品後に仮眠を取るトラックや、積み荷待ちのトラック、長距離移動の休憩地として利用するトラックなどで賑わい、特に夜間は混雑する。

トラめし人気 Best3



人気No.1 辛焼き定食 910円

熱々の鉄板で提供する豚肉&野菜炒めは、ニンニクと辛味噌が利いてスタミナたっぷり。



人気No.3

チキン南蛮定食 980円

甘酢とタルタルソースが絶品のボリューム満点メニュー！



人気No.2

とり天定食 880円

大分名物のとり天はからし醤油で。何個でも食べられるおいしさ！

from トラックステーション

大分トラックステーションの食堂で、食事をご利用の読者の皆さんにホットコーヒーをサービス！期間は2016年2月8日～10日の3日間。食堂スタッフに2月号をご提示ください。

コインシャワー&宿泊施設

格安な宿泊施設と

男女ともに利用できるコインシャワー

施設内にはコインシャワーと休憩室、宿泊施設などがあり、常連のドライバークラブが多数利用する。建物2階にある宿泊施設はシングルルームが6室。男性のみの利用だが1泊2800円とリーズナブルで、4時間までの仮眠も可能(仮眠は1760円)。長距離ドライバークラブに特に好評なのが、1階休憩室内にあるコインシャワー。男女ともに利用できるつえ、シャンプーやボディソープも揃い、終日利用率高い。休憩室には、他にもコインランドリーやゲームコーナーなど便利な設備が揃う。

長距離ドライバークラブの強い味方！

ボリューム満点の定食は

食堂「ファミリಂಗーツ24」

朝食から夕食まで営業する食堂は、大食漢のドライバークラブの胃袋にこたえるガッツリ系のメニューが豊富。定食には、納豆と生たまご、小鉢、漬け物が付くほか、ごはんといも汁はかわり自由というのうれしいサービス。通常メニューのほか、朝食580円、日替わりランチ660円、日替わり夕食740円などお得なメニューも揃い、常連客を飽きさせない。朝晩はドライバークラブの利用が中心だが、昼どきは周辺企業のサラリーマンも多く、10種類あるランチメニューが特に人気だ。





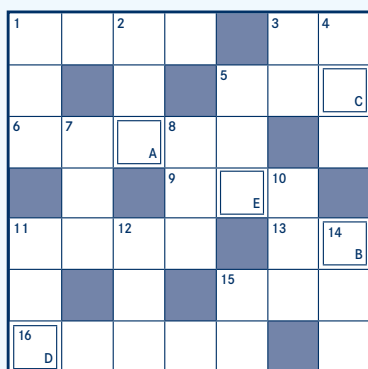
昨年、三菱ふそうのホームページがリニューアルされたのをご存知ですか？
トップページを開くとまず目に飛び込んでくる迫力のトップバナー。
ここで最新情報をいち早くキャッチできます。
より整理されたコンテンツに加え、
FUSO magazineのバックナンバーページも健在。
ぜひ、チェックしてみてください。

<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/>

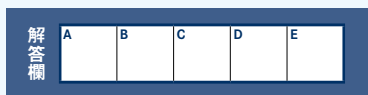
最新の三菱ふそうを、
Webでチェック！



FUSO PUZZLE



ヒント コンクールで最優秀賞のこと



- ヨコのカギ**
- 安全に使用できる車が確認する検査
 - お米が採れる植物
 - 日光の名所「○○○の滝」
 - 実施「○○○○」やマニュアル、相談窓口も完備（P9）
 - 西日本では
 - 鰯干しをこう呼ぶ
 - 昨年12月に施行された「○○○○チェック制度」（P8）
 - 表を返せば？
 - トラックで「○○○」するのは、加工食品や日用雑貨（P4）
 - 企画立案をする人
- タテのカギ**
- 捻挫や打ち身に貼る薬
 - 手紙の書き出しは「拝啓」、結びに用いるのは？
 - 黒白の石で行う陣取りゲーム
 - FUSO史上最大のチャレンジ「○○○合戦」（P6）
 - 火のない所には立たない
 - 屋根裏部屋
 - カレーが先でもこれが先でも同じもの
 - 発酵食品に多く含まれる話題の「○○○」で健康に
 - 仏料理のフルコースで前菜の次に出てくるのは？
 - レモネードにする果実
 - 知床半島の根室側で採れる「○○○昆布」
 - 「○○○ミ」は「あなたと私」

これであなたもFUSOマニア
二重枠に入った文字をA～E順に並べてできる言葉は何でしょう？
抽選で、「燃費合戦オリジナルグッズ＆トレーディングカード」をプレゼント。
※（ ）に、関連する記事が掲載されています。

from EDITORS

応募方法

クロスワードの答えと、今月号でおもしろかった記事、三菱ふそうへのご意見、氏名、〒、住所、電話番号、メールアドレス、職業を明記の上、下記までふるってご応募ください。

応募締切と正解発表

締切は2月29日（月）。解答は、次号にて発表いたします。正解者の中から抽選で5名様に、FUSOオリジナルグッズを差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。（発送は3月中旬を予定）

※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けません。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。
http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/

〈1月号の解答〉 コンクール

コ	ト	ゴ	リ	ヤ	ク
ド	ラ	イ	バ	ー	マ
モ	イ	ノ	ス	シ	
	コ	ウ	カ	ニ	ア
ボ	ウ	ル	イ	セ	ン
ハ	ツ	テ	ン	ゼ	
タイ	ヤ		カ	モ	ン



FUSOオリジナルグッズ。商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

【応募先】 FUSO magazine編集部 Email: fuso.magazine@sohjusha.jp または FAX:03-3555-1911

【お問い合わせ先】 TEL:03-3555-3114 (FUSO magazine編集部)

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

国内唯一、4輪駆動・小型バス

復活!! *Rosa 4WD*



卓越した環境性能と省燃費を証明



低排出ガス車認定車
(NOx & PM 10%低減)



平成27年度
重量車燃費基準+5%達成



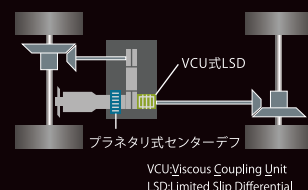
九都県市
指定低公害車

雪路での走行安定性を向上。寒冷地仕様も標準装備

比類ない環境適合性や省燃費、より快適で安全な走りが定評のローザに、国内小型バス唯一の4WD車がラインアップ。市街地など一般走行での安定性向上はもちろん、雪路や凍結路における走行でも威力を発揮します。また、4WD車でありながらも乗降しやすい低床を実現。プレヒーター10kW等の寒冷地仕様も標準装備しています。

フルタイム4WD (VCU式LSDセンターデフ) 搭載

滑りやすい路面等で前輪/後輪に回転差が生じると、ビスカスカップリングがトルク配分を最適に制御し、高度な走行安定性を実現。低速旋回時のタイトコーナーブレーキング現象も解消します。



4WD走行を支える数々の機能装備を標準化

- 寒冷地仕様 [プレヒーター10kW / ヒーター付燃料フィルター / -35℃対応不凍液]
- リヤウィンドウデフォグ (「ベーシック」にも標準化)
- リヤワイパー & ウォッシャー (観音扉車を除く)
- 4WDエンブレム (リヤウィンドウ下部に貼付)

4WD

※この4WDは、市街地など一般走行を主目的としています。不整地走行を目的としたものではありません。最低地上高も低くなっています。積雪路や凍結路などの走行には有効ですが、4WDを過信した無理な走行はしないでください。

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



<http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/grandprix.html>



三菱ふそう / FUSO Japan

<https://www.facebook.com/FusoOfficial>



三菱ふそう
公式チャンネル

<http://www.youtube.com/user/Fusoofficial>



三菱ふそうトラック・バス株式会社

www.mitsubishi-fuso.com