## 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。





### CONTENTS

3

サステナブルで未来へ向かう **司企業株式会社** 

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 運動療法のススメーストレッチ編

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

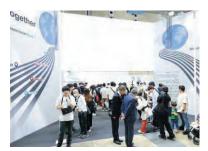
Present

©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.











### 「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見据える「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。

荷物から対応する混載輸送と海運を有効活用することによって、少量のいることです。この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しては固な物流ネットワークを有していることです。

ことに、心より感謝申し上げます。

## UKASA TSUKA SA TS

広範かつ強固なネットワークで

一気通貫」の輸送を実現

て教えてください。

まずは、御社の事業内容につい

取締役社長

木全 康寿氏

りました。実際、2024年1月に 拠点を設け、地震や洪水被害などで うになりました。特に太平洋側だけ ができました。 で被災地の皆さまにお届けすること 数日以内に救援物資を自社トラック 起きた能登半島地震では、発生から とは、弊社にとって大きな前進とな 物流を止めない体制を整えられたこ どちらかの地域に被害が出た際にも で北陸まで運び、現地の営業所経由 でなく、日本海側の地域にも多数の

## 国際通関事務所 • 営業拠点 拠点表示は2024年5月現在

北海道エリア

東北エリア

関東エリア

中部エリア

こで、当社では運転中のアイドリン

上げることは不可能だからです。

えることなしに、会社として成果を います。一人一人が行動や意識を変 性をもって取り組むことだと考えて も大切なのは、社員一人一人が主体

### 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!

気

広いご要望に柔軟にお応えできるよ 通貫の輸送」を実現し、お客さまの幅 駆使する通関業務を併用した「一

手掛けるにあたって、いわゆる20 24年問題にはどのように対応して いますか? 全国をカバーする長距離輸送を

まと当社が一丸となって荷待ち時間 持って課題を共有し、現在は荷主さ では荷主の皆さまと意見交換の場を 消にはつながりません。そこで弊社 しかし、いくら乗務時間を減らして まざまな企業努力を続けてきました。 ーによる台車の切り替え輸送など、さ 活用した乗り換え輸送や、トレーラ めに、全国の営業所ネットワークを す。弊社でもこの課題を解決するた の対策としては、これまで長い間据え の短縮に取り組んでいるところです。 ーの長距離労働を解消することで 限り、ドライバーの長時間労働解 2024年問題の本質は、ドライ さらに、ドライバー不足や高齢化 いわゆる「荷待ち時間」が減らな

. その他 TSUKASA Safety & F

ードでは「今、司企業ができること」 ①エコドライブの推進、②環境性能の高い車

改善に努めます。
・アイドリングストップの際行を( (無駄なアイドリングの授減)
・早めのシフトアップ TSUKASA Safety & Pro

「今、司企業ができること」 、エコドライブの推進 エコドライブの重要性を厚高し、エコドラ

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会議の活用の4つを掲げている。

代にふさわしいサステナブルな物流 競争を続けていては、業界に未来は 牲に支えられていたといっても過言 競合との価格競争に負けるのを恐れ り、これまで輸送料金の値上げは、受 の在り方を構築できるよう、 と意見交換の場を持ち、より今の時 く必要があります。当社も荷主さま 業界全体で課題改革に取り組んでい 状況について荷主さまの理解を促し、 ありません。物流を取り巻く厳しい ではないのです。しかし、不毛な価格 物流業界は輸送業者の一種の自己犠 くありませんでした。従来の日本の として経営破綻してしまう例も珍し て自社で不利益を被ってしまい、結果 注側の我々にとって一つの鬼門でした。 が出てくると思います。ご存じの . 引き続

組んでいますか?

環境問題に取り組むにあたって最

した環境問題には、どのように取り

現状ではCOº削減をはじめと

CO<sup>2</sup>排出量削減を目指す 社員の環境意識を向上。 ポケットカードの携帯で

輸送に切り替える「モーダルシフト」 またトラック輸送を船舶や列 き努力を続けてまいります。

今後荷主さまにご負担いただく必要

「サーチャージ」についても

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。

九州エリア

中国エリア

の財源の一部を輸送料金に転嫁せざ な課題です。給与を上げるには、そ 準引き上げ、も避けて通れない重要

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

四国エリア

かれてきた、ドライバーの給与水

北陸エリア

関西エリア

が、ポケットカードをはじめとした ほんのわずかではあります り、行動に変化が起きるのではない で少しずつ環境問題への意識が高ま ませんが、折に触れて目にすること

かと期待しています。

新なことが書いてあるわけではあり

カード」を配布しています。

特に斬

員全員に常に携帯できる「ポケット パーレスを呼び掛けるとともに、社 グストップや事務所での節電やペ も、業界全体で取り組むべき課題

題となっているCO2排出量削減に

でなく、同じく物流業界で大きな課

イバー不足や長時間労働の問題だけ 一つです。これが実現できればドラ

も、大きく貢献できるのではないで

しょうか。

社員みんなが笑顔で安全に楽しく働

これら5つを着実に進めることで

推進するなどのさまざまな方法でC ポケットカードによる啓発活動と併 CO2へと減少しました。これからも 平均走行距離) 当たりのCO2排出 期)を比べたところ、100万㎞(月 取り組みの成果が数字としても表れ O<sup>2</sup>排出量削減に取り組んでいきた 量が666 t-CO2から664 t 022年上期)と53期(2023年上 ています。 いと考えています。 燃費効率が良い車両の導入を 直近の調査では52期(2

## ドライバーのやる気をUP 新型車両導入により

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

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

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

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



事業部ごとに年1回実施される安全大会の模様。 無事故の 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 いですね。 能な新時代の物流を実現していきた トなど、環境に配慮した物流スタイ |可に勤めてよかった]と 丸となって、環境に優しい持続可 への変換を進めます。そして業界

## 思われる企業を目指して

## ださい。 最後に今後の展望をお聞かせく

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

① 社員の家族に喜んでいただける福 利厚生の拡充

を維持 ②「毎年確実に賃金が上がる会社

④ コミュニケーションがとりやす ③ 休みがとりやすい、必要なときに ⑤ ダイバーシティー推進構想として 風通しの良い企業風土の醸成 遠慮なく休める体制づくり 女性・未経験者・外国人ドライバ の採用を促進

## 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 営業所。

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

〒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)

### 司企業株式会社

ラックeCanterは、乗車体験ス 架装を実装可能にした電気小型ト さわしいトラックを展示した。パ 購入方法など、EV導入をワンス ペースに加え、充電設備や最適な 正用品と特別塗装を施し、本イベ SUPER GREATは、三菱ふそう純 げ、未来に新しい道をつなぐにふ トップでサポートする体制を紹介 ント仕様で初公開された。多種の ワーや燃費を改善した新型6R30 に「We connect new Road」を掲 ンフルエンサーの木村亜美さんが エンジン (12・8 L) を搭載した 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 今回、三菱ふそうはコンセプト

### [特集] JAPAN TRUCK SHOW 2024 REPORT

### がつなぐ新しい「道」





出され、より効果的なPRにつな

ビューの模様がスクリーンに映し

ト。三菱ふそう担当者へのインタ

コーナーの魅力をライブでレポー三菱ふそうブースに登場し、各

型 eCanter の試乗スペースにはがった。会場の外に設置された新

て、三菱ふそうブースには、3日間「このために来た」という方までい

で総勢約3万3000人もの方が







気になったのは子ども連れのご家

般の来場者の方々も多く、特に物流関連企業のお客さまのほか







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。

えを感じていた。 時間を共有できた」と確かな手応 性をうかがわせた。 クへの関心の高さや未来への可能 を引かれブース内を回る親御さん 者や未来を担う子どもたちと良い たちの様子はほほえましく、トラッ 三菱ふそう担当者は「物流関係

目を輝かせたお子さんと、手

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。









1. イベント開始前の、三菱ふそうブース全景。 2.オリジナル缶バッチ作りコーナー。 3.8.「30分~60分待ち」も 当たり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。





### 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っている昨今、乗車 体験にも多くの方々が参加。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 垂車体験

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たかった」

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。



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

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 リ、多くの登録

\*キャンペーンは すでに終了して います。

者を集めた。

### 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 You Tube 配信で 当日の雰囲気を味わおう!



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



### FUSO グリーンリースの魅力を 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 きの声が続出だった。

\来場者の声/

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。

神奈川県 1さん



\来場者の声/

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!





### 大型トラック・バス 6R10/6R20型エンジン搭載車

### 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 <sup>※</sup>	20,000km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		30,000kmごと	
• ふそうエンジンオイル DH-2	上記以外	40,000㎞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		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20 km/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。

### ●6R20型エンジン

使用オイル	使用条件	オイル交換時期
ふそうエンジン	シビア コンディション時 <sup>※1</sup>	20,000km、1年または 稼働時間が1,500時間ごと <sup>※2</sup>
オイル DH-2	上記以外	50,000km、1年または 稼働時間が1,500時間ごと※2
ふそう ハイグレード エンジンオイル	シビア コンディション時 <sup>※1</sup>	20,000km、1年または 稼働時間が1,800時間ごと <sup>※2</sup>
	上記以外	多重表示モニターに表示された 交換時期または1年ごと <sup>※2※3</sup>

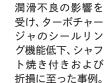
- ※1 シビアコンディションとは、主に次のような走行をする場合です。
  - 発進、停止の繰り返しが多い場合。もしくは走行距離の30%が低速走行(車速 20km/h以下)の場合
  - •頻繁(10分以内)にエンジンの始動、停止を行う走行が多い場合。もしくは短い 距離(10km以下)の走行を繰り返す場合
  - 時間頻度で50%以上の長時間アイドリングを行う場合 (例えば、1日の平均的な車両使用時間を10時間と仮定した場合、合計5時間以 上をアイドリング運転で使用される場合が該当します。なお、アイドリング運 転には荷の積み降ろし、仮眠、フェリーでの移動中などにエンジンを運転して いる時間を含みます。また、通常運転の中で、日によってアイドリング運転時 間にばらつきがある場合は、長い方で判断してください。)
  - 上記3項目の条件のいずれか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。 エンジンオイル量の点検は1日1回、車を運転する前に行ってください。
- ※2 使用条件によって交換時期が来る前にエンジンオイル量が低下し、多重表示モニ ターに「「のイベントが表示されます。イベントが表示された場合にはエンジ ンオイルを補給してください。
- ※3 多重表示モニターに表示された交換時期または本書に記載の使用期間のどちら か早いほうで交換してください。
- ◆初回の交換は、ふそうハイグレードエンジンオイルの交換時期で行います。 (工場出荷時はふそうハイグレードエンジンオイル相当品が充塡されています。)
- 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ありましたら、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





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



- ビンシャフト側 タービンホイール側 折損状況



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 はこぶし

interview

## タレント・元女子プロレスラー

経験や想いを、未来へ伝えようとしている人がいます。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 そしてご家族のお話などたっぷりとお聞きしました。 波乱に満ちたプロレスラー時代から現在に至るまで、 鬼嫁キャラでメディアに引っ張りだこの北斗晶さん。 大切なものを大切な人のもとに゛はこぶ゛。



## 北斗晶さん

### 引退を決意したのは きっかけだった 大切な友人の死が

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 に「等々力に新日本プロレスの道 なったきっかけですね。その彼女 北斗 違います。体育の先生にな 私がプロレスラーだったことを知 北斗晶さん(以下、北斗)今では よ。その日、家に帰ってテレビを ってみたら?」と言われたんです に行ったのが、プロレスファンに 同級生に連れられて後楽園ホール 校1年生のときにプロレス好きの れればいいなと思っていました。高 指していたのですか? らない人の方が多いくらいです。 てから、もう22年も経つのですね 「いい体してるね。 -2002年に現役を引退され 幼い頃からプロレスラーを目 プロレスや

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

ファーが来ることもあるけど、全 すよ。自分の感情を全て試合に出 嫌いでした。ただプロレスラーと 言ってくださる方が多くてうれし んとの試合(1993年4月2日 て断っています。当時の話を笑い です(笑)。テレビ局から共演のオ しています。ただ、今でも大嫌い 時代に生まれてくれたことに感謝 レスラーは多くない。彼女が同じ せる。そんな相手に出会えるプロ えたことはありがたいことなんで して、そこまで嫌いな選手と出会 いですね。神取のことは本当に大 北斗 今でも最高の試合だったと クイーン〟を襲名した、神取忍さ /横浜アリーナ) は語り草です - 北斗さんが〝デンジャラス・

> ですか? 02年に引退を決められた理由は何 後も現役を続けられていましたが、 に長男の健之介さんを出産された の佐々木健介さんと結婚。98年 伝説は伝説のままでいいんです。 アンを裏切ることになってしまう。 涙を流しながら応援してくれたフ - 1995年にはプロレスラー

んが走ってきて、私の息子といつ りでした。今でも忘れられないの ないんですね。無邪気な娘さんの まだ死というものを理解できてい も通り笑顔で喋っていたことです。 が、彼女のお葬式に行ったら娘さ 北斗 前の週に電話で話したばか 族ぐるみで仲良くしていたんです。 と同じくらいの娘さんがいて、 が亡くなって。彼女には私の長男 すね。そんなときに仲の良い友達 だろう?」と思い始めていたんで ど、「私のゴールってどこにあるん ャンピオンベルトを巻きましたけ 北斗 国内外でトップクラスのチ ・突然だったのですか? 、 家

健介に言いました。 思い、帰りに「引退するわ」って どもが大きくなる姿を見たい」と 方に『ガンッ!』と下がった。「子 ゆらゆらしていた天秤が、家族の になって。家族とプロレスの間で 姿を見ていたらたまらない気持ち

それがうれしかった 病気になっても 家族は普段通り

-現役を退かれてからは鬼嫁キ

ながらしてしまったら、あのとき

## 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

-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、その妻の凛さん。





### Akira Hokuto

1967年生まれ、埼玉県吉川市出身。1985年、全日本女子プロ 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。

り言い返したりしていたら、東京 って。それでも私がにらみ返した 浴びていましたから。 たわけじゃないんですよ。 つかり闘病されました。 んには、とても感謝しています んですね。だから東スポの記者さ 書くようになって。不思議なもの スポーツの記者さんが「鬼嫁」と か連れてくるな!」「引っ込め!」 セコンドに就いていた頃は罵声を 北斗 最初から受け入れられて いつの間にか歓声に変わっていた -2015年には、乳がんが見 鬼嫁キャラが定着してきたら 「女房なん

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

> で特にかわいい。 生まれて、 私が生んだのは息子2人だったの その妻の凛さんとの間に娘さんも 昨年は長男の健之介さんと 女の子はかわいいですねぇ。 ますますにぎやかに。

ャラでお茶の間の人気者になられ

たもんじゃないですよ!(笑) で2、3日つぶれちゃって。たまっ 10日程度の休みなのに、その対応 なんて連絡が来て大変でしたよ。 いされて、あちこちから「どうし 北斗 なんだか長期休暇だと勘違 たことが大きな話題になりました 休みをいただきます」と宣言され なってきているんですよね(笑) り二つで、誰が誰だか分からなく 北斗 よく言われます。 みんなう 夫婦に似ている気がします。 たんですか?」「大丈夫ですか?」 ん夫婦って、北斗さんと健介さん **-そういえば健之介さんと凛さ** そして先日は、「少し長めのお

すると、私は思います。 だと人生を振り返ったときに後悔 るんでしょうね。でも、働き詰め を守れないのでは……と不安にな い部分があるのでしょうね。 の休みをとること」に慣れていな ―日本人はいまだに「少し長め 休むことで今のポジション 休むことに申し訳なく感じ

だけますでしょうか。 ライバーたちにメッセージをいた

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

### Present!!

最後に、本誌を読んでいるド

北斗晶さんの サイン色紙を **3**名様にプレゼント





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

### 癅 前 O) "

引き 化させ、 イバ は の そこで試したい 腰 ゥ 起 (痛の原因は、 ij 積み込み作業による筋肉の疲労。 オ ングダウン の業務上避けて通るわけにはいきませ こします。 筋肉に ーズに動くための準備を行い ーミングアッ こり しか 長時間の運 用ストレッチで、 のが、 プ用 が生じ 2種類の 同 ス ١ 転による同 て硬くなることで腰 姿勢も積み込みも、 レッ ストレ チ 腰回りを中心に ます。 それ で体全体をほぐ ッチ。 一姿勢と重 が血 終業時は 流を悪 始 痛を ド 業 硬 時 Ė

これらを日常的に行い、 くなった筋肉の柔軟性を取り戻すことが重要です。 業務の合間にもストレ 、 予 防 ッチをするとさらに効果的。 改善に努めましょう。 ま

太もも裏

た、

쓰

vol.02

動療法のスス

X

を考える全4回の

連載。

第2回は、腰痛を予防

トラックドライバーの職業病である「腰痛」

改善するためのストレッチをご紹介します!

## ウォーミングアップ

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

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。

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うと、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。

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。

クーリングダウン

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

腰背部

背中·肩



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 も腰から背中が伸びます。

腰背部

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

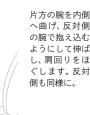
します。



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。

### 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。

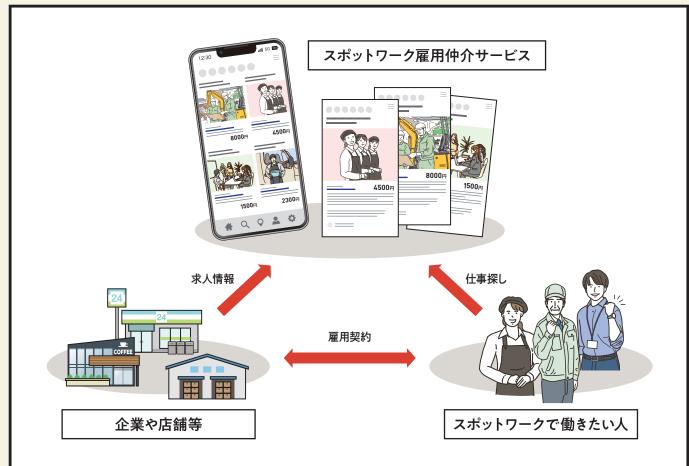




業務の合間にも簡単なストレッチを!

**➡** vol.03では腰痛に効く筋トレをご紹介します!

」対策



すぽっとわーく

### 【スポットワーク】

今さら聞けない

ビジュアル解説

画し、関係強化を図ろうとしています。 2月には、大手物流4社がスポットワ アプリも仲介サービスの提供を始め きも活発で、今年3月に大手フリマ 仲介サービス事業に新たに参入する動 一ク仲介サービス最大手企業に資本参 るなど、<br />
競争が激化しています。<br />
また、 たスポットワーク市場の拡大に伴い、 副業の普及によってスポットワー の数が増える一方、人手不足を背 多様な働き方のニーズの高まりや

が前年度より約3割増えて648億 調査によると、スポットワーク仲介 広まっていきました。民間調査会社の 年にベンチャー企業が開始し、 円、2023年度は824億円にま サービスの市場規模は2022年度 で拡大する見通しだそうです。 トワークと定義されています。 - クを仲介するサービスを、2018 スマホのアプリを使ってスポットワ

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が中心となり、 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。

はなく雇用契約を結ぶ就労がスポッ ありますが、一般的に、業務委託で う言い方の方が、よく使われている 労のことです。「スキマバイト」とい

かもしれません。同じような働き方

「ギグワーク」と呼ばれるものが

### FUSO INFORMATION

### 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。



新明和工業株式会社 eCanter 脱着車(参考出品)



極東開発工業株式会社 eCanter 深ダンプ



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

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 ビスには目がないので、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 て好みです







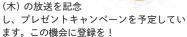
最新のイベント情報は 欠かさずチェックして います。先日の「JAPAN TRUCK SHOW 2024J も気になってい ました

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



### 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



### \ 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 周リの人に共有 できるのがいい 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 @Fusoofficial

### 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 ではだなと思 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!



### 三菱ふそうユーザー Kanking & Voices

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。





■ 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良いか ら。海は泳げないからあんま り好きじゃない。



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良いです 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 姿が目に浮かびます。

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

夜の山は空気が冷たくて気持ち良いです よね。夏でも涼しさを感じる瞬間です!

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 圧巻ですよね。

### 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。

### 京都の将軍塚

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で味わいが 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。

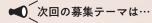
群馬県·女性

### 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。たくさんの明かりが灯る街 が美しいですよね。気になる場所が あったらぜひ訪れてみてください!



### 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が多くて 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。

### 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!







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