

基安安発 0929 第 4 号
令和 3 年 9 月 29 日

陸上貨物運送事業労働災害防止協会会長 殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部安全課長

陸上貨物運送事業における労働災害防止に向けたより一層の取組に
ついて（協力依頼）
～ロールボックスパレット（カゴ車）等の安全な取扱い等荷役災害対策の推進～

平素より、労働安全衛生行政の推進につきましては、格段の御理解・御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、陸上貨物運送事業（以下「陸運業」という。）で労働災害が多く発生している状況にあることから、本日付で厚生労働副大臣から、陸運業における労働災害防止に向けたより一層の取組に関して協力の要請（以下「副大臣協力要請」という。）を行ったところです。副大臣協力要請を踏まえた具体的な実施事項については、下記のとおりとなりますので、貴協会におかれましては、公益社団法人全日本トラック協会と連携し、傘下の会員などの関係者に対し、下記を参照、活用いただき、情報が行き渡るよう広く周知いただくとともに研修会や安全・衛生管理士による技術的な指導等を通じた労働災害防止に向けたより一層の取組の推進を図っていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

1 現下の労働災害発生状況と防止対策の必要性の周知について（副大臣協力要請事項 1）

陸運業における主な特徴は以下のとおりです。別添 1 を活用した会員、関係者への周知により、労働災害発生状況及びその防止対策の必要性が共有されますようお願いいたします。

① 休業 4 日以上死傷災害については、令和 2 年には 15,815 件と前年と比べて 2.8% 増加しており、平成 29 年と比べても 7.5% の増加となっていること。

- ② 令和2年の死傷年千人率は8.94となるなど、全産業の2.33と比べ約4倍と極めて高い水準にあること。
- ③ 陸運業における労働災害の約7割が荷役作業時に発生していること。
- ④ 荷役運搬用のロールボックスパレット（カゴ車）の取扱い中の災害が多発（令和2年は約千件発生）しており、この約8割が不適切な取扱いが原因であること。

2 重点的に取り組んでいただきたい事項（副大臣協力要請事項2）

（1）陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドラインに基づく墜落・転落災害防止対策の徹底

従来より、「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」（平成25年3月25日付け基発0325第1号。以下「荷役ガイドライン」という。）に基づく安全対策の徹底に取り組んでいるところですが、トラックの荷台からの墜落・転落が多く発生していることから、荷台昇降設備・装備の設置を含めた荷台昇降時の墜落・転落災害防止のための安全対策について、より一層の徹底をお願いします。

（2）ロールボックスパレット（カゴ車）等による災害防止の徹底

厚生労働省と独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所等において、ロールボックスパレットの安全対策を推進するため、別添2の「改良しましょう ロールボックスパレット 3つのポイントを提案します！」を作成しました。また、ロールボックスパレットの取扱いによる労働災害を防ぐための留意事項をまとめたチェックリストを別添3のとおり作成いたしました。

つきましては、荷役ガイドラインに加え、これら資料（別添2及び別添3）の貴協会ホームページや会報等への掲載、関係事業場が参集する会合等での配布、会員向けのメールマガジンでの配信等、あらゆる機会を捉え会員事業者はもとより荷役作業に従事するトラックドライバー等に対して周知、活用いただき、より一層のロールボックスパレットの安全対策の推進に取り組んでいただきますよう、お願いします。

なお、ロールボックスパレットについては、荷主である小売業等においても使用されていることから、荷主等との協議会等の機会においても安全対策の徹底が図られるよう併せて周知をお願いします。

3 創意工夫による効果的な労働災害防止活動に係る好事例の収集と展開について（副大臣協力要請事項3）

陸運業で実施される労働災害防止活動の好事例について、貴協会での好事

例の収集と横展開を図っていただくようお願いします。好事例の展開に当たっては、職場の安全を応援する情報発信サイトである「職場のあんぜんサイト」(URL：<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/>)を積極的に活用ください。同サイトでは、労働災害統計、各種教材・ツールなどを取り上げるとともに、事業者の皆様に参加いただいて実施する以下の「見える化」等の取組を行っています。

ア 労働災害を無くして、「働く人・企業・家族」が元気になる職場を創るプロジェクトである「安全プロジェクト」(募集期間：随時参加募集中)

(URL：<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/index.html>)

イ 事業場等で実施されている労働災害防止活動の「見える化」の事例を募集する『「見える」安全活動コンクール』(今年度の募集は終了。令和4年は8月から募集予定。)

(URL：<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/index.html>)

- 別添1 ロールボックスパレットの取扱い作業中の労働災害発生状況
- 別添2 パンフレット「改良しましょう ロールボックスパレット 3つのポイントを提案します！」
- 別添3 リーフレット「ロールボックスパレット／テールゲートリフター使う前の5つの基本 チェックリスト」

(参考)

- 1 「ロールボックスパレット使用時の労働災害防止マニュアル 安全に作業するための8つのルール」(平成27年9月)

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzenseiseibu/0000098499.pdf>

労働安全衛生研究所

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2015_02/rbp_a3.pdf

- 2 「テールゲートリフターを安全に使用するために」(平成30年4月)

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzenseiseibu/0000212477.pdf>

労働安全衛生研究所

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2018_01/tgl_a3_r.pdf

- 3 「改良しましょうロールボックスパレット3つのポイントを提案しま

す！」(令和2年7月)

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805042.pdf>

労働安全衛生研究所

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2021_02/kairyo_rbp_A3.pdf

- 4 「ロールボックスパレット／テールゲートリフター使う前の5つの基本チェックリスト」(令和3年9月)」

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000836762.pdf>

基安安発 0929 第 5 号
令和 3 年 9 月 29 日

別記団体の長 殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部安全課長

陸上貨物運送事業における労働災害防止に向けたより一層の取組に
ついて（協力依頼）
～ロールボックスパレット（カゴ車）等の安全な取扱い等荷役災害対策の推進～

平素より、労働安全衛生行政の推進につきましては、格段の御理解・御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、労働災害を減少させるために国が重点的に取り組む事項を定めた第 13 次労働災害防止計画（平成 30 年度から令和 4 年度までの 5 カ年計画）において、陸上貨物運送事業（以下「陸運業」という。）を重点業種として「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」（平成 25 年 3 月 25 日付け基発 0325 第 1 号。以下「荷役ガイドライン」という。）に基づく安全対策の徹底に取り組んでおります。

陸運業における死亡災害は貴団体及び貴団体傘下の会員事業者の皆様のご尽力により着実に減少しておりますが、休業 4 日以上死傷災害については、令和 2 年には 15,815 件と前年と比べて 2.8%増加しており、平成 29 年と比べても 7.5%の増加となっています。さらに、令和 2 年の死傷年千人率は 8.94 となるなど、全産業の 2.33 と比べ約 4 倍と極めて高い水準にあるなど、大変憂慮すべき状況にあります。

陸運業における労働災害の約 7 割が荷役作業時に発生しており、特に荷台等からの墜落・転落が最も多く発生しております。また、荷役運搬用のロールボックスパレット（カゴ車）の取扱い中の災害も多発（令和 2 年は約千件発生）しており、この約 8 割が不適切な取扱いが原因であることから、ロールボックスパレット（カゴ車）の安全な取扱い方法の徹底が重要です（別添 1 参照）。

また、陸運業が発展していく中で、安全な職場環境は事業を継続する上での重要な経営課題であると考えられ、女性や高齢者が益々活躍できる社会の実現のためにも大変重要な課題です。

このため、本日付で厚生労働副大臣から陸運業における労働災害防止に向けた一層の取組について陸運業を代表して陸上貨物運送事業労働災害防止協会会長あて協力要請を行ったところです。

また、ロールボックスパレットの安全対策を推進するため、厚生労働省と独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所等において、別添2の「改良しましょう ロールボックスパレット 3つのポイントを提案します!」を、さらに、厚生労働省において、ロールボックスパレットの取扱いによる労働災害を防ぐための留意事項をまとめたチェックリストを別添3のとおり作成いたしました。

つきましては、陸運業のみならず陸運関係業全体を上げた取組を進めていただきたく、貴団体におかれましても、現下の労働災害発生状況について貴団体傘下の会員に共有していただくとともに、これら資料（別添2及び別添3）を貴団体のホームページへの掲載、関係事業場が参集する会合での配布、会報の送付、会員向けのメールマガジンの配信等、あらゆる機会を捉え会員事業者に周知いただき、より一層の安全対策の推進に取り組んでいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

加えて、会員事業者から顧客等の関係事業者に対しても本資料を活用、周知いただけますよう、お願い申し上げます。

- 別添1 ロールボックスパレットの取扱い作業中の労働災害発生状況
- 別添2 パンフレット「改良しましょう ロールボックスパレット 3つのポイントを提案します!」
- 別添3 リーフレット「ロールボックスパレット/テールゲートリフター使う前の5つの基本 チェックリスト」

(参考)

- 1 「ロールボックスパレット使用時の労働災害防止マニュアル 安全に作業するための8つのルール」(平成27年9月)
厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeneiseibu/0000098499.pdf
労働安全衛生研究所
https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2015_02/rbp_a3.pdf
- 2 「テールゲートリフターを安全に使用するために」(平成30年4月)
厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/0000212477.pdf>

労働安全衛生研究所

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2018_01/tgl_a3_r.pdf

- 3 「改良しましょうロールボックスパレット 3つのポイントを提案します！」(令和2年7月)

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805042.pdf>

労働安全衛生研究所

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2021_02/kairyo_rbp_A3.pdf

- 4 「ロールボックスパレット/テールゲートリフター使う前の5つの基本チェックリスト」(令和3年9月)」

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000836762.pdf>

(別記)

- ・ 日本貨物運送協同組合連合会 会長
- ・ 一般社団法人日本自動車車体工業会 会長
- ・ 中央労働災害防止協会 会長
- ・ 建設業労働災害防止協会 会長
- ・ 林業・木材製造業労働災害防止協会 会長
- ・ 港湾貨物運送事業労働災害防止協会 会長
- ・ 公益社団法人建設荷役車両安全技術協会 会長
- ・ 一般社団法人日本自動車工業会 会長
- ・ 公益社団法人日本ロジスティクスシステム協会会長
- ・ 公益社団法人日本包装技術協会会長
- ・ 一般社団法人日本産業車両協会会長
- ・ 一般社団法人日本産業機械工業会会長
- ・ 一般社団法人日本自動認識システム協会会長
- ・ 一般社団法人日本パレット協会会長
- ・ 日本製缶協会会長
- ・ 全国18リットル缶工業組合連合会会長
- ・ 日本梱包工業組合連合会会長
- ・ 一般財団法人流通システム開発センター会長

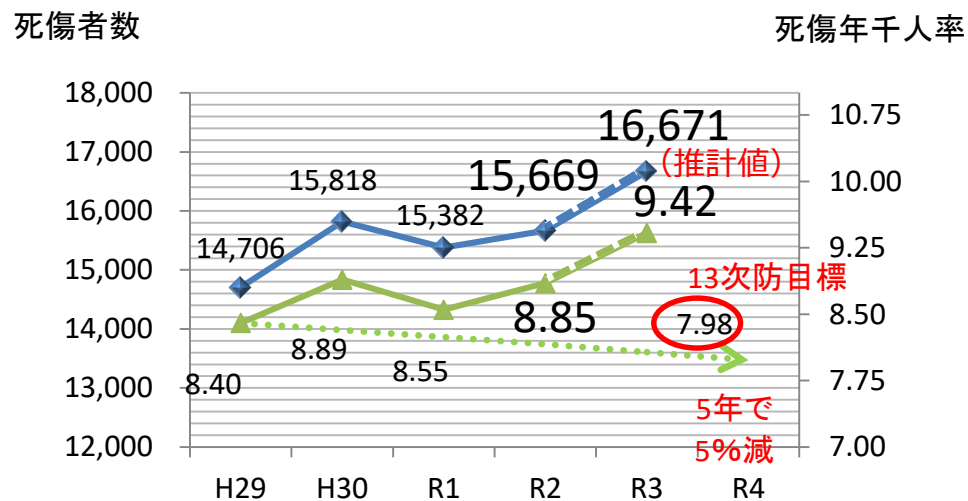
- 一般社団法人日本運搬車両機器協会会長
- 一般社団法人日本クレーン協会会長
- 一般社団法人日本自動車車体工業会会長
- 一般社団法人日本自動車部品工業会会長
- 一般社団法人日本物流システム機器協会会長
- 一般社団法人日本物流団体連合会会長
- 全国段ボール工業組合連合会会長
- ドラム缶工業会会長
- 日本マテリアルハンドリング協会会長
- 日本フレキシブルコンテナ工業会会長
- 一般財団法人日本規格協会会長
- 一般社団法人日本倉庫協会会長
- 一般社団法人日本冷蔵倉庫協会会長
- 一般社団法人全国スーパーマーケット協会会長
- 一般社団法人日本スーパーマーケット協会会長

陸上貨物運送事業における労働災害発生状況

国や事業者、労働者等が重点的に取り組む事項を定めた中期計画である「第13次労働災害防止計画」において、**陸上貨物運送事業も重点業種として、死傷者数を平成29年と比較して、令和4年までに死傷年千人率で5%以上減少させることを目標**にしている。

労働災害の推移

- 令和2年の**死傷者数**は平成29年比で**6.5%増**
- 令和2年の**年千人率**は平成29年比で**5.3%増**



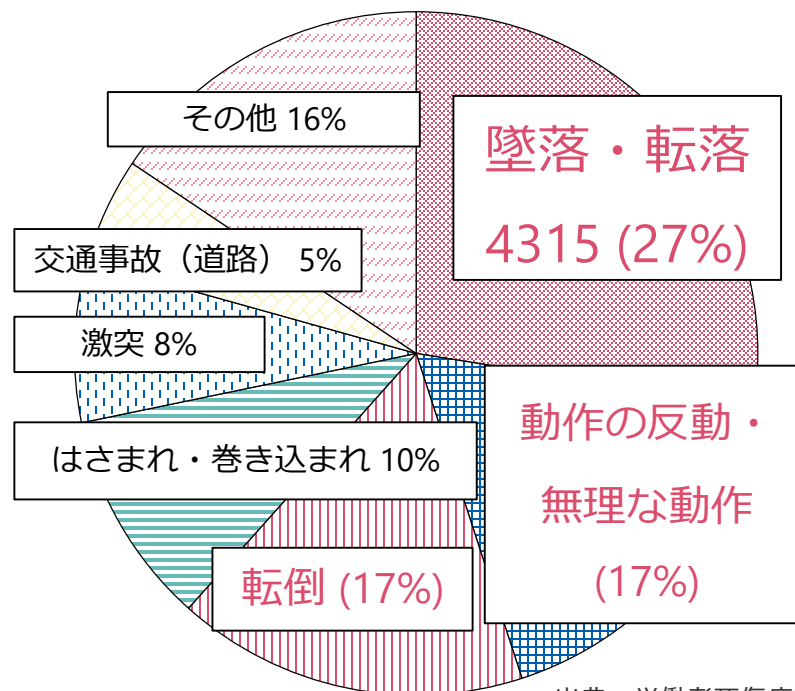
※新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く

※令和3年の数字は推計値（令和3年確定値（推計）

※令和3年の千人率の母数の労働者数は令和2年の労働力調査を使用

労働災害の発生原因（令和2年）

- 死傷者数の**約7割**は**荷役作業中の労働災害**
- 荷役作業中等の**「墜落・転落」**が**約3割**と最多



ロールボックスパレットの取扱い作業中の労働災害発生状況

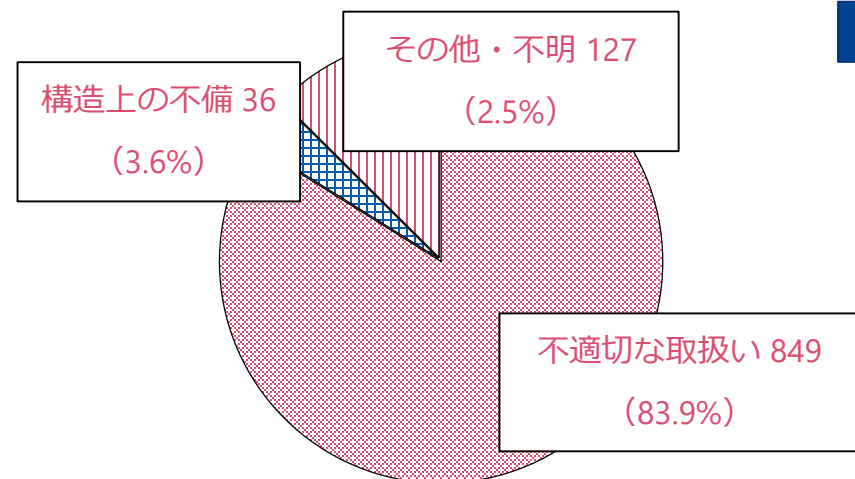
ロールボックスパレット（以下「RBP」という。）とは、一般的にカゴ車あるいはカゴ台車などと呼ばれている人力運搬機で、小売業などにおいても国内で広く普及している。令和2年に発生した陸上貨物運送事業の荷役作業における休業4日以上災害のうち約1,000件がRBPの取扱い作業中に被災したものである。

労働災害の発生原因（令和2年）

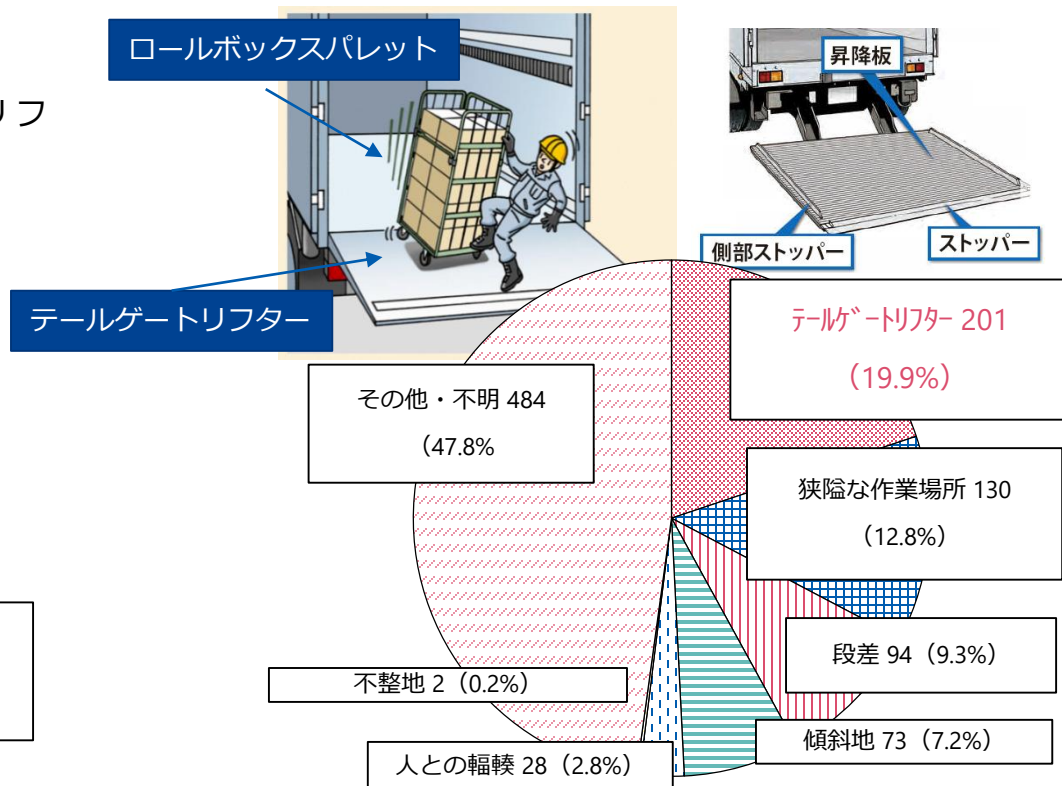
① RBPの「不適切な取扱い」※が約8割と最多

※不適切な取扱い例

- 車輪ストッパーをかけずに、テールゲートリフターにより昇降したこと
- 最大積載量を超えた積載をしたこと



② テールゲートリフター利用時が約2割と最多



改良しましょう

ロールボックスパレット

3つのポイントを提案します！

ロールボックスパレット（カゴ車）使用時の労働災害を防止するため、ロールボックスパレット自体も、より安全性に配慮したものが望まれています。この度、厚生労働省と労働安全衛生総合研究所では、ロールボックスパレットのメーカーの協力の下、安全性向上のための3つのポイントを盛り込んだ改良モデルを製作し、その詳細を本リーフレットにまとめました。ロールボックスパレットを導入する際には、これら3つのポイントを考慮した製品を選びましょう。



『ロールボックスパレット使用時の労働災害防止マニュアル 安全に作業するための8つのルール』も取り組んでください。こちらのQRコードからダウンロードしてお使いください。



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所

JNIOOSH



一般社団法人 日本パレット協会



取扱い時の危険

その 1 手がぶつかる・はさまれる

ココに注意！



ドアを通過する際に手をぶつけた様子
※外側のパイプ以外に持つところがないので危険！

●手押し台車のような持ち手がないため、四隅のパイプが持ち手になります。●そのため、ドアなどの狭い通路で手が壁にぶついたり、はさまったりしてケガをするおそれがあります。●大きいサイズのロールボックスパレットでは、左右のパイプとパイプの間が長くなるので、両手を肩幅よりも広げて持つことになり、力が入れにくくなります。

改良

専用持ち手をつける

1

縦持ち手
(押し・引き用)



よこ持ち手
(押し・引き用)



縦持ち手
(よこ押し用)



持ち手がじゃまにならない工夫

専用持ち手は右側面だけにあり、左側面に持ち手の差込口が設けられています。この工夫により、これまで通り2台を並べても隙間なく配置できるようにします。



持ち手を本体隙間にスッキリ収納！

ポイント

●手のぶつかり・はさまれを防ぐことができます。右側面の縦・よこ向きの専用持ち手で運搬できます。●持ち手は縦・よこの両方ではなく、いずれかを選んで装備することが可能です。●「どこでも持てる」方法を改め、取扱いルールを明確にすることができます。●側面パネルから持ち手が出っ張っていますので、体にぶつけないように気を付けましょう。



持ち手形状によるメリット・デメリット

	メリット	デメリット
縦	身長差に対応しやすい	幅の調整不可
よこ	幅の調整可	身長差の対応不可

取扱い時の危険

その 2 キャスターの逸走により転倒



ココに注意！



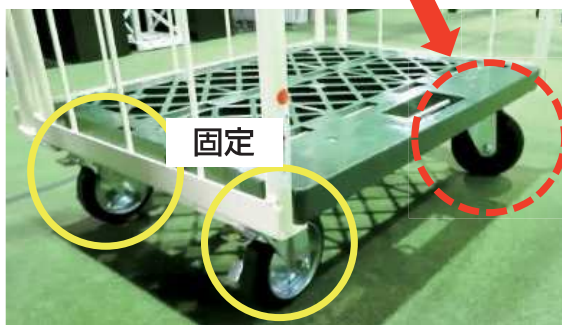
4 輪旋回（自在）タイプを傾いた路面で直進させようとしている様子
※キャスター旋回の影響で逸走してしまい危険！

● 4 輪旋回（自在）キャスターは、小回りが利きやすく重宝されています。● その反面、直進しづらいので、重い荷を積んだ時などは思い通りにコントロールできません。● 僅かな傾きでも車輪が谷側を向くので、コントロールを失い逸走させてしまうと、転倒するおそれがあります。● 転倒しそうになったロールボックスパレットを無理に支えると、作業者が下敷きになるおそれがあり非常に危険です。

改良 2

旋回（自在）・固定の切替機構をつける

ペダルを上げると…



切替機構が一目でわかる工夫

切替機構付きキャスター上のパイプにシールを貼ることで、位置と使い方がわかるようになります。ストッパーも同じようにシールを貼れば位置が確認しやすく、安全作業と作業効率アップにつながるでしょう。



ポイント

- 方向規制キャスターと呼ばれる機構によって、旋回（自在）と固定をペダルの上げ・下げで自由に切替ることができます。
- ペダルを上げた後に車輪の向きを固定するために少し動かす必要があります。● 固定を基本とすることで傾いた路面でも十分な直進安定性が得られます。● トラック荷台などの狭い場所でのよこ方向の微調整には旋回（自在）へ切替えるのがよいでしょう。

⚠ 注意

方向規制キャスターを固定で使う場合、進行方向が 1 方向に限定されます。詳しくは各製品の仕様を確認してください。

取扱い時の危険

その 3 バーが跳ね上がって体にぶつかる

ココに注意！



サイドバーを解除して跳ね上げた様子
※高く上がるとその反動で勢いよく落ちてきて危険！

- サイドバーが外れにくいと跳ね上がりやすいです。
- サイドバーが落ちてきて、バーの先端部が顔などにぶつかるおそれがあります。
- 作業者だけでなく、荷を損傷するおそれがあります。

改良

3

サイドバー跳ね上がり防止具をつける



ポイント

- 跳ね上がっても防止具によって止める構造としました。
- 既存のサイドバーにも後付けしやすいです。
- 防止具だけに頼らず、サイドバーの取扱いは手袋着用の上、両手で丁寧に行いましょう。

! 注意

防止具とサイドバーの隙間に指をはさまれないように注意しましょう。

本リーフレットに掲載した改良モデルは、ロールボックスパレットに関する日本産業規格（JIS Z 0610）の所管団体である日本パレット協会の会員各社からの協力を得て、コンセプトから設計、製作までを円滑に進めることができました。以下に記して謝意を表します。

協力（50音順）：温海機工株式会社、三栄マテハン株式会社、日本物流機器株式会社、ヤマト・インダストリー株式会社

(R3.7)

ロールボックスパレット

使う前の5つの基本チェックリスト

ロールボックスパレットを使う時は、次のチェックリストで、基本の作業方法を点検しましょう。あなたや周りの人たち、そしてあなたの運ぶ大切な荷物を守るため、**すべての項目にチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう。**

作業前点検リスト

確認日	確認担当者名
年 月 日	
<input type="checkbox"/>	倒れそうになったら無理に支えず逃げること 人が支えられる重さではありません。とにかく身を守ることが優先です
<input type="checkbox"/>	停止時は必ずキャスターストッパーを使用すること わずかな傾き、風でもパレットが勝手に走り出すことがあります
<input type="checkbox"/>	原則として、傾いた場所では使用しないこと わずかな傾きでもパレットが思わぬ方向に動き、転倒するおそれがあります
<input type="checkbox"/>	両手で持って運搬すること 片手で引っ張ると、止める時にパレットをコントロールできず止められないことがあります
<input type="checkbox"/>	作業にふさわしい装備をすること 手足の保護だけでなく、しっかりと操作できる装備が不可欠です

ロールボックスパレット使用時の労働災害防止マニュアル

安全に作業するための

8つのルール



とても便利なロールボックスパレットですが、下働きや手足の負担による事故などが多発しています。

ロールボックスパレットは、カゴ車とも呼ばれる人力運搬機です。開口部以外の3面が鉄で覆われているため、荷崩れや荷物の損傷を防いで移動できるだけでなく、店舗では接客機として活用することもできます。このように、物流の効率化や作業者の負担軽減に貢献する、とても便利な存在で、多くの現場で活用されています。

そんな利便性の高いロールボックスパレットですが、近年では労働災害が多発発生しており、その約4割が下働き事故でした。また、ケガをした半数近くの方が作業経験1年未満だったことから、作業に不慣れな現場での対策がかなり重要です。

このリーフレットでは、ロールボックスパレットを使うときに、安全に正しい「8つのルール」を紹介しています。ぜひ、お読みになって、安全に作業を行ってください。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



作業者に身につけてほしい望ましい装備例



パンフレット「ロールボックスパレット使用時の労働災害防止マニュアル安全に作業するための8つのルール」もご確認ください。



テールゲートリフターのチェックリストは裏面へ▶

テールゲートリフター

使う前の5つの基本チェックリスト

テールゲートリフターを使う時は、次のチェックリストで、基本の作業方法を点検しましょう。あなたや周りの人たち、そしてあなたの運ぶ大切な荷物を守るため、**すべての項目にチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう。**

作業前点検リスト

確認日	確認担当者名
年 月 日	

昇降板では荷を後退りで運搬しないこと

引っ張ると後ろは見えません。この方法で荷台高さからの転落が頻発しています

キャスター付きの荷を使う時は、必ずストッパーを使用すること

作業者が支えても事故につながる可能性があります

原則として、傾いた場所では使用しないこと

ロールボックスパレットが思わぬ方向に動くことがあります。水平な場所で使用してください

昇降板の位置を目視で確認してから運搬すること

荷台高さにあると思いついで、転落する可能性があります

作業にふさわしい装備をすること

手足の保護だけでなく、しっかりと操作できる装備が不可欠です

テールゲートリフターを安全に使用するために

2 STEP ステップで学ぶ **6 基本 & 11 場面別ルール**

作業者 必読!!

! 危険な状態につながるおそれがある「作業者や荷物が倒れる・転落する」事故が多発

テールゲートリフター（TGL）使用時の作業方法に注意しましょう。TGLは、昇降板における危険状態のタイプ（図）を労働安全衛生部が研究開発したため、作業中あるいは作業後にも、転落する危険が全体の65%を占めることが明らかになりました。とりわけロールボックスパレット（以下「TGL」）でよく取扱われていますが、重たく傾けやすいことも多少、転落事故の原因に一部分は関係しています。また、全体の約30%を占める「昇降板と荷台との間に足などが挟まれる」原因にも注意が必要です。本チェックリストでは、主にロールボックスパレットを運搬する場合のTGL使用時の安全確保のために2ステップでの「基本ルール」と「使用場面別ルール」を紹介します。

図 テールゲートリフター-起因災害のタイプ

(平成29年-22年の労働安全衛生局が調査した事故事例のうち148件は以下の内容としました。)

タイプ	割合
昇降板との間に挟まれる	14.5% (46件)
昇降板と荷物の間に挟まれる	20.5% (65件)
昇降板が完全に伸びていない	24.6% (78件)
昇降板が完全に引き込まれていない	17.7% (56件)
昇降板が完全に下ろされていない	22.7% (72件)

65%

厚生労働省・産業労働力開発・労働基準監督署
独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 (H30.4)



作業者に身につけてほしい望ましい装備例



パンフレット「テールゲートリフターを安全に利用するために 2ステップで学ぶ6基本&11場面別ルール」もご確認ください。



ロールボックスパレットのチェックリストは裏面へ▶