運輸安全・安心通信

2017
12月号

今月のテーマ

健康管理を日常化しましょう

年末年始でお酒を飲む機会も増える時期となってまいりました。忘年会等の影響で飲酒や喫煙量が増えて、きちんと休養が取れないまま出勤することがないよう、運転者自ら健康管理に気を配り安全運転を心がけましょう。

健康への留意

健康状態は、過労に及ぼす影響が大きいことから、運転者自らが日常的に健康管理を適切に行っていくことが求められています。

〇脳卒中や心臓病など、運転中の突然死を招く生活習慣病を予防していくためには、**食生活、運動習慣、休養、飲酒、喫煙**の5つの習慣を改善していくことが必要です。
〇自身の健康状態を把握するためにも、**定期的な健康診断**は必ず受けることが必要です。
〇運転は長時間座り続ける仕事のために、心身のリフレッシュには**適度な運動**が効果的です。休憩等の機会を有効に活用しましょう。
〇私生活の悩みごと等のストレスも、過労に大きな影響を及ぼします。**日常においても健康**に過ごせるよう留意することが必要です。

日常的な健康管理の指導徹底

運行管理者は、運転者が日常的に健康管理を行うよう、適切な指導を行っていくことが必要です。

〇運行管理者は、**点呼や健康診断、日頃の相談の機会まで幅広く活用**し、運転者の健康状態の把握に努めていくことが必要です。また、運転者の日常的な健康管理について**家族のサポートのあり方**なども含めて、細かく指導を行っていくことが必要です。
〇運転者の喫煙率は、一般成人に比較して非常に高いことが報告されています。喫煙は、脳卒中や心臓病などの動脈硬化を進展させる原因となり、ひいては**運転中の突然死**などの重大事故につながる危険性を高めます。**運転者の喫煙率を低下**させるよう、事業所全体で取組んでいくよう努めましょう。

SAS（睡眠時無呼吸症候群）対応マニュアルの活用

〇十分に睡眠を取っていても眠気がとれない場合、SAS(睡眠時無呼吸症候群)になっていることも考えられます。国土交通省でとりまとめているSAS対応マニュアル等を活用して**SASの早期発見・早期治療**に向けて取組んでいくことも必要です。
（国土交通省のホームページに掲載されています。
http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03safety/health.html）。

健康診断の受診の徹底

定期的な健康診断の受診の徹底を図るとともに、50人以上の事業所においては、産業医を選任して健康管理の徹底を図っていくことが必要です。また、健康診断で要注意事項が指摘された場合において、ケアを怠っている運転者も見られます。**その後のケアに至るまでの管理が必要**です。なお、健康状態が悪化したからといって、解雇することは厳に慎むべきです。

発行者

上杉行政書士事務所　代表 上杉 麻美
神奈川県横浜市旭区左近山16－1　1－30－806
TEL&FAX 045-442-3592

行政書士法人シグマ　代表社員 阪本 浩毅
東京都中央区銀座一丁目13番1号
ヒューリック銀座一丁目ビル4階
TEL 03-6868-7256　FAX 03-6800-3604

ご用命・ご相談がございましたらお気軽にお問合せ下さい

一般社団法人　運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org　ホームページ http://trubus.org/