



公益社団法人 全日本トラック協会
健康起因事故防止セミナー
～過労死等の根絶を目指して～

SOMPOリスクマネジメント株式会社

モビリティコンサルティング部

© 2020 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

本日の流れ（タイムスケジュール）

研修形式	内容	時間
	事前説明	13:25～13:30
	ごあいさつ	13:30～13:35
グループワーク	健康チェックシートによる健康チェック	13:35～14:25
座学	過労死等と健康起因事故の現状	14:25～14:45
	健康起因事故を引き起こす病気	
	病気の原因	
	休憩	14:45～14:55
グループワーク	あるドライバーの1日の行動	14:55～16:00
座学	生活習慣病等の予防方法	16:00～16:25
	まとめ	16:25～16:30

トラックドライバーの 健康チェックシート



実施年月日 年 月 日

次の文章の質問項目を読んで、当てはまると思うものは「ハイ」に、当てはまらないと思うものは「イイエ」に○をつけてください。

年齢・家族歴

- | | | | |
|---|-------------------------------------|----|-----|
| 1 | あなたの年齢は50歳以上である | ハイ | イイエ |
| 2 | あなたのご両親や兄弟、祖父母に脳疾患や心臓疾患の病気がかかった方がいる | ハイ | イイエ |

健康

- | | | | |
|---|---------------------|----|-----|
| 1 | 最近1年間で、体重が10kg以上増えた | ハイ | イイエ |
| 2 | 運転中、いらいらすることがよくある | ハイ | イイエ |
| 3 | 疲れが回復せずに、たまっていくようだ | ハイ | イイエ |
| 4 | 運転中、眠くなることがよくある | ハイ | イイエ |
| 5 | お腹まわりがぼっこり出ている | ハイ | イイエ |
| 6 | 持病があり、通院中である | ハイ | イイエ |
| 7 | 朝起きた時、体がだるい | ハイ | イイエ |
| 8 | 血圧が高い | ハイ | イイエ |

運動

- | | | | |
|---|----------------------------|----|-----|
| 1 | 仕事中、体を動かすことはまずない | ハイ | イイエ |
| 2 | スポーツよりはごろ寝が好き | ハイ | イイエ |
| 3 | 近所への買い物でも車を使う | ハイ | イイエ |
| 4 | 仕事は運転が主で、荷扱いなど体を使うようなことはない | ハイ | イイエ |

食事

- | | | | |
|---|---|----|-----|
| 1 | 食事は誰よりも早く食べ終わる | ハイ | イイエ |
| 2 | 甘い清涼飲料水を毎日3、4本(1000ml)以上飲む | ハイ | イイエ |
| 3 | ラーメンやそばの汁を飲み干す | ハイ | イイエ |
| 4 | 食事を運転席で一人で食べることが多い | ハイ | イイエ |
| 5 | 酒は大好きで、毎晩、日本酒3合(*)以上飲む
<small>(*)ビール中瓶3本、焼酎2.5合、ワイングラス6杯以上</small> | ハイ | イイエ |

生活

- | | | | |
|---|--------------------|----|-----|
| 1 | 週の半分以上は自宅外で寝る | ハイ | イイエ |
| 2 | 1日に何回かにわけて寝ることが多い | ハイ | イイエ |
| 3 | 運転席で仮眠することがよくある | ハイ | イイエ |
| 4 | くわえタバコで運転することがよくある | ハイ | イイエ |

働き方

- | | | | |
|---|---------------------------|----|-----|
| 1 | 深夜・早朝(2時~5時)の出庫が普通である | ハイ | イイエ |
| 2 | 出庫時刻が日によってバラバラで、不規則な勤務である | ハイ | イイエ |
| 3 | 改善基準告示を守れないことがある | ハイ | イイエ |

採点の仕方

左頁のあなたの回答について、「年齢・家族歴」から「働き方」の各項目ごとに、「ハイ」の数を下の口欄に記入し、それらを合計した点数を「総得点」欄に記入してください。

年齢・ 家族歴	+	健康	+	運動	+	食事	+	生活	+	働き方	=	総得点	点
------------	---	----	---	----	---	----	---	----	---	-----	---	-----	---

正確に評価できましたか。正直な現状を認識することが重要です。過大評価したり過小評価した方は、再度、素直な気持ちで再評価して下さい。

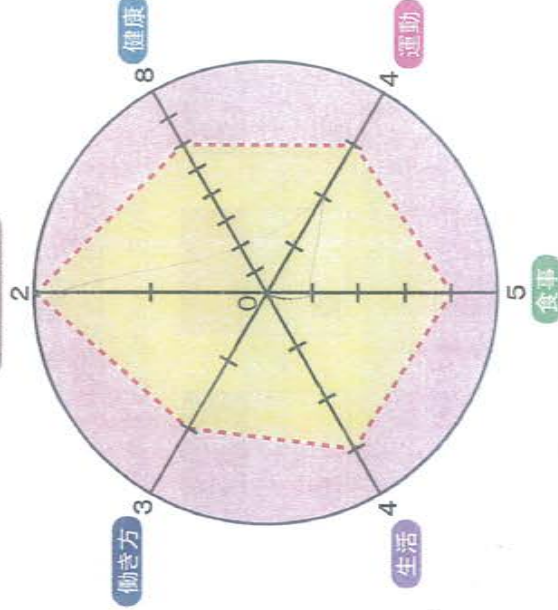


総合得点	アドバイス
4点以下	健康に配慮した行動習慣です。油断せずに維持に努めてください。
5～7点	健康に配慮していますが、ところどころ油断した行動があります。もう一度自分の行動を見直しましょう。
8～15点	健康にあまり留意していない行動傾向です。領域別の評価を参考に行動習慣を改善しましょう。
16点以上	健康リスクの高い状態で病院の受診が必要な場合もあります。領域別の評価を参考に行動習慣を改善しましょう。
<p>★12点以上の方は、セルフケアチェックノート（全ト協版）の活用をお勧めします。「出庫、帰庫時の血圧測定」、「睡眠時間の記録」、「体調チェック」を必ず実施しましょう。</p>	

レーダーチャートでリスク度をチェックしましょう

★レーダーチャートの赤で示した線は、ハイリスクの境界で、この線よりも外側は、健康リスクが高いことを示します。

年齢・家族歴



年齢・家族歴

総合得点が低くても、この領域が2点の方は、健康リスクがやや高めです。より意識的に健康行動をしましょう。

健康

健康は安全の要です。健康状態についての自己認識を高めましょう。総合得点が低くても、この領域が6点以上の方は以下に留意してください。
 ○この1年で10kg以上体重が増えた方は1年間かけて5kgの減量を目指しましょう。医師等のアドバイスを基に、正しいダイエットを心がけましょう。
 ○血圧が高めでまだ受診していない方は、すぐに受診して医師等のアドバイスを得てください。
 ○6点未満でも、「最近1年で、体重が10kg以上増えた」、「お腹まわりがぼっこり出ている」に該当される方は、いまが減量するチャンスです。ご自分にあったダイエット法を見つけて実践しましょう。

運動

健康を維持するには適度な運動が効果的です。総合得点が低くても、この領域が3点以上の方は以下に留意してください。
 ○運動習慣を身につけましょう。まずは、30分歩行(5000歩)を目標に、徐々に運動量を増やしましょう。
 ○勤務中の休憩時間も含め、ストレッチをする習慣を身につけましょう。
 ○近くには歩いてゆく習慣をつけましょう。風景を楽しみながら歩きましょう。

食事

食事習慣は健康に直結しています。総合得点が低くても、この領域が4点以上の方は以下に留意してください。
 ○この1年で10kg以上体重が増加した方や、日ごろ「太り気味」の方は(5kg減/年間)を目標に食事を改善しましょう。食事では、友人、家族とともに会話を楽しむことや、仕事等をしながらの食事の機会を減らすことも重要です。
 ○お酒の好きの方は、休肝日を意識しましょう。毎日飲酒している方は、まずは週1日、お酒を飲まない日を作りましょう。
 ○飲酒量と醒めるまでの時間の関係を普段から意識しましょう。
 ○ラーメンやそばの汁を飲み干してしまおう方は、一口残すことから始め、徐々に残す量を増やしましょう。



生活

睡眠は疲労回復の要です。良い睡眠のとれる生活習慣に留意しましょう。総合得点が低くても、この領域が3点以上の方は以下に留意してください。
 ○セルフケアノートの分析によって睡眠の状態を知りましょう。特に、6時間未満、昼間睡眠になっけないかチェックし、該当する方は改善してください。
 ○自宅外での睡眠が多い方や、運転席での睡眠が多い方は、睡眠を何回かに分けてとることが多いです。睡眠状況の改善が必要です。6時間以上を一括して夜に睡眠をとることが重要です。
 ○喫煙者の方は、禁煙に取り組むことも重要です。

働き方

働き方は法令や会社のルールに基づきますが、健康に良い働き方をすることが重要です。総合得点が低くても、この領域が2点以上の方は以下に留意してください。
 ○働き方を変えるには、ドライバ一人では限界があります。運行管理者に積極的に相談し、会社全体で取り組む雰囲気を作りましょう。