

今月の安全運転管理

暑い夏 体調管理で 事故防止

①過労運転防止策を講じよう

- 良質な睡眠を保つ習慣の見直しを
- 運転者が相談しやすい環境をつくろう
- 飲酒運転防止への注意を喚起

②夏の交通安全県民運動【7/11(土)～7/20(月)】

- 事業所ぐるみで夏の交通安全県民運動に参加しよう



良質な睡眠をとる アドバイスをしよう

車の運転は、連続して一瞬たりとも息抜きをすることが許されないもので精神的な負担が大きいため、疲労を生みやすく、また蓄積されやすいものです。さらに、この時期は日中だけでなく、夜間も暑い日が続くことから、運転者の睡眠不足も懸念されます。

睡眠不足が続いたり疲労が蓄積されると、「居眠り運転」等の原因となり、重大事故につながるおそれがあります。こういった状況に陥ることを避けるためには、次のような良質な睡眠をとる方法をアドバイスしましょう。

- ・ 毎日六時間～八時間の睡眠をとる
- ・ 就寝前の飲酒やカフェイン摂取等は避ける
- ・ 眠くなつてから寝床に入る
- ・ 寝床に入ってから携帯電話、メールやゲームに熱中しない
- ・ 日中に強い眠気を感じたり、

眠りに違和感を感じたら早めに専門医に相談する等

※参考…厚生労働省健康づくりのための睡眠指針2014

運転者が相談しやすい 環境づくりを

過労運転の防止策として、精神的ストレスや健康についての悩みを運転者が相談しやすい雰囲気づくりも有効です。

たとえば、事業所内に相談しやすい場所を設ける、産業医や衛生管理者などの専門スタッフによるサポートや外部機関との連携などの活用があります。相談内容については、真摯かつ誠実な対応を心がけるとともに、内容はプライバシーに関わることであるので口外しないことは必須です。

飲酒運転防止への注意を 喚起しよう

夏場は暑さしのぎのため、つい飲酒する機会が増えてしまうことがあります。愛知県警の過去五年間の死亡事故統計を見

ると、七月は飲酒関連の死亡事故が年間でもっとも多い月です。改めて、飲酒運転を行った場合の危険性や罰則の厳しさを広く伝えるとともに、飲酒運転事故を起こした場合、会社として解雇や停職などの処分を行うことを周知し、飲酒運転防止を徹底させましょう。

夏の交通安全県民運動に 参加しよう

「夏の交通安全県民運動」が、七月十二日(土)～二十日(月)にかけて実施されます。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の影響により、人や車の流れが例年と違うおそれがあります。各事業所においては、気を引き締めて安全運転を心掛けることを指導してください。

たとえば、密集しないように配慮しながら、交通安全講習会の開催を検討しましょう。

交通安全DVDを視聴させ、感想文を提出させるなど、視聴後に話し合いをすることで、より内容を意識づけることができます。