

今月の安全運転管理

しっかり睡眠 猛暑に負けない 健康管理

①猛暑に備えた健康管理を推進しよう

- 良質な睡眠を得るためのアドバイスを行おう
- 運転者の健康状態の把握に努めよう

②夏の交通安全県民運動

【7月11日(木)～20日(土)】

※県内一斉大監視 7月16日(火)午前7時～午前9時

- 従業員の意識向上を図ろう



良質な睡眠を得るための アドバイスを行おう

この時期は日中だけではなく、夜間も暑い日が続くことから、従業員の睡眠不足や疲労の蓄積が懸念されます。

睡眠不足や疲労の蓄積は、居眠り運転の原因となり、重大事故につながる危険があります。

良質な睡眠を確保するために、従業員に対して以下のことをアドバイスしておきましょう。

- ・六時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保する
 - ・寝室にスマホやタブレット端末を持ち込まない
 - ・就寝前の飲酒やカフェイン摂取等は避ける
 - ・眠くなってから寝床に入る
 - ・規則正しい生活を心掛ける
- もし、日中に強い眠気を感じたり、睡眠に違和感がある場合は、早めに専門医に相談するよう指導しておきましょう。

健康診断の受診を 徹底し疾病の 早期発見に努めよう

身体に問題を抱えたまま運転していると、事故のリスクが高くなります。実際に、健康起因による事故も少なくありません。五月十四日、埼玉県首都高速で発生した事故でも、運転者の体調不良が原因と考えられています。

まず、従業員に健康上の問題がないか、本人が確認するため、健康診断を確実に受診させましょう。

健診の結果は、プライバシーに十分配慮したうえで、できるだけ把握するように努めましょう。心疾患、脳疾患など、重大事故につながる疾病リスクのある従業員に対しては、再検査の受診や治療を呼び掛け、その結果を報告してもらいましょう。

また、従業員が持病などの相談しやすいよう、管理者は、

日頃から従業員とのコミュニケーションを密にしておくなどの環境づくりをすすめることが大切です。

従業員の意識づけを 図ろう

「夏の交通安全県民運動」が、七月十一日～二十日にかけて実施されます。この機会をとりえて、従業員の交通安全意識の向上を図りましょう。

たとえば、交通安全クイズなどを行い、交通法規を再認識させたり、事業所や顧客先周辺の危険箇所を挙げてもらいマップにまとめるなどの活動を実施してみましょう。

また、期間中はいつも以上に安全運転を意識して、無事故・無違反の徹底を呼び掛けてください。