

トラック運送事業者のための 健康起因事故防止 マニュアル

令和2年4月(改訂)

読みやすく!
分りやすい!



JTA 公益社団法人
全日本トラック協会

I 健康起因事故と関係法令

1 健康起因事故

健康起因事故は、自動車事故報告規則第2条において「運転者の疾病により事業用自動車の運転を継続できなくなったもの」として、事故後30日以内に国土交通省への「自動車事故報告書」の提出が義務付けられています。また、必ずしも交通事故を伴うものではなく、休憩中に体調不良で運転を中止したケースなどもこの対象に含まれます。なお、「自動車事故報告書等の取扱要領」の一部改正に係る国土交通省自動車局長通達(平成27年5月)により、「脳疾患、心臓疾患及び意識喪失」に起因すると思われる事故が速報の対象となりました。

自動車事故報告規則



事業用トラックにおける健康起因事故の例

心筋梗塞を発症した運転者が、停車中の車から意識不明の状態で見送られた

運転者がクモ膜下出血により意識を失い、車両が道路外に転落した

2 健康起因事故の発生状況の推移



平成25年の健康起因事故件数は135件ですが、30年は363件と増加し、5年間で2.7倍に急増しています。トラックでは、平成25年の件数から2.5倍に増加しています。

出典:自動車運送事業用自動車事故統計年報(自動車交通の輸送の安全にかかわる情報)(平成30年)掲載

3 健康起因事故の病名別運転者数

事故の種類	病名別運転者数(人)				病名別死亡運転者数(人)			
	トラック	バス	ハイヤー・タクシー	合計	トラック	バス	ハイヤー・タクシー	合計
くも膜下出血	10	1	2	13	4	0	0	4
脳出血	8	4	2	14	0	0	0	0
脳梗塞	8	2	4	14	1	0	0	1
脳疾患(その他)	2	1	1	4	1	0	0	1
心筋梗塞	21	3	10	34	14	0	4	18
心不全	3	3	0	6	3	2	0	5
心疾患(その他)	7	4	3	14	5	1	0	6
大動脈瘤及び瘤	2	0	4	6	1	0	2	3
呼吸器疾患	2	31	0	33	0	1	0	1
脳動脈瘤	2	20	1	23	0	0	0	0
その他	33	150	19	202	3	0	1	4
合計	98	219	46	363	32	4	7	43

事業用車両の業種別で健康状態に起因する事故の運転者数を見ると、最も多いのは①バス、次いで②トラック、③ハイヤー・タクシーの順になります。しかしながら、死亡運転者が最も多かったのは①トラックで、次いで②ハイヤー・タクシー、③バスの順になっています。

トラックでは、他業種より脳・血管疾患の発症が際立って多いことが伺えます。中でも心疾患の発症と死亡数も多い現状が見られます。

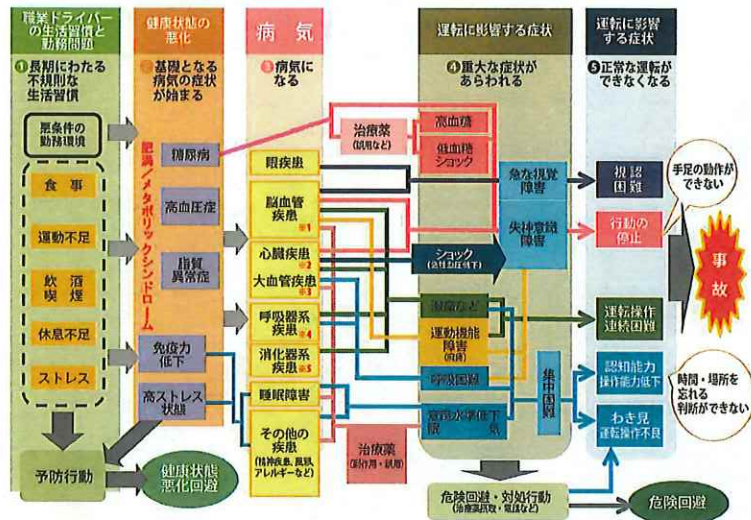
身体へ負荷のかかる過重労働、日常の健康状態や管理面など事業者とドライバー双方の対応が求められます。

出典:自動車運送事業用自動車事故統計年報(自動車交通の輸送の安全にかかわる情報)(平成30年)掲載



4 健康起因事故のメカニズム

①生活習慣や就労環境が悪化、②健康状態が悪化しハイリスク状態となる、③健康状態の悪化が進行し病気を患う、④適切にコントロールできなければ、乗務中に運転に影響を与える症状が発症、⑤発症の結果生じる運転行動から事故に至る、というメカニズムを示しています。事業主にとって社員の健康維持は重要であり、また健康管理は社会的責務です。



早期の段階で対策を講じることで発症の未然予防が可能あるいは増悪を防止できる病氣と事故発生までのメカニズム

出典：国土交通省「乗用自動車の運転者の健康管理マニュアル」（平成26年4月改訂版）を編集

健康起因事故のメカニズムが拡大印刷できます。

※1 脳血管疾患

脳卒中と総称される場合あり
脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など



※2 心臓疾患

心臓の血管(冠状動脈)が詰まる
心筋梗塞
重症不整脈、重症心不全など



※3 大血管疾患

大動脈瘤破裂
大動脈解離など



※4 呼吸器系疾患

気管支喘息
肺動脈血栓症候群(エコノミークラス症候群)など



※5 消化器系疾患

胃、腸、肝臓、膵臓の病気など



狭心症・心筋梗塞



脳梗塞



糖尿病による失明



意識消失

VIII

ドライバーの生活習慣と予防のポイント

ドライバーの生活習慣には不規則な生活、バランスを欠く食事、飲酒、喫煙、運動不足、慢性的な睡眠不足などが背景にあると考えられます。

ドライバーの高齢化がすすみ、定期健康診断の有所見率は年々高まっています。日常生活を見直し、できることから改善できるようにアドバイスをおこなってください。

生活習慣	アドバイス
運動	ドライバーはドアtoドア移動の場合が多く、どうしても運動不足になりがちです。休日に家族とウォーキングを行ったり、スキマ時間を利用してできるだけ歩くことを心がけてください。寝る前のストレッチは、腰痛予防にもなり、安眠も期待できるのもおすすめです。
食事	ドライバーの食事は不規則、しかもコンビニで購入したものを簡単に車の中で済ませてしまうことも多いようですが、決して隙にはできません。51~53ページのアドバイスを参考にさせていただきます。
アルコール	一般的に1日に日本酒1合(アルコール20グラム)までは、「百薬の長」といわれていますが、3合以上の常時飲酒は多くの病気を誘発させます。ドライバーは残酒のリスクもありますので、1合までに抑えておくことをおすすめします。
タバコ	タバコは血管を収縮させて、血圧を上昇させます。もちろんがんなどのリスクも急増します。また、運転中のタバコは安全運転にも影響しますので、できれば禁煙しましょう。望まない受動喫煙を防止するため、令和2年4月より全面施行されます。 厚生労働省「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」令和元年7月1日策定
睡眠	睡眠が生活習慣病や心の問題と密接に関連していることや、若者・勤労者・高齢者の年代別に良い眠りのためのアドバイスが盛り込まれています。 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

トラックステーション(TS)での過ごし方

長距離トラック運転者の休憩施設として全国にあるトラックステーションは、宿泊・休憩・入浴・食事ができます。

長距離の運転業務は、腰や目をはじめとした神経も疲れます。なるべくトラックから降りてトラックステーションに立ち寄り、目を休めたり、ストレッチをするように勤めてください。緊張が解きほぐされ、リラックスができます。

女性用のシャワーなどの設備も増えてきました。

トラックステーション



関連資料へリンク

コンビニメニューの賢い選び方

社内研修・掲示
ご利用ください
2024年11月1日
から発送



昼夜を問わず、忙しく働いているドライバーは、24時間いつでも簡単、便利に、おいしい食事を提供してくれるコンビニエンスストアを利用される機会も多いのではないのでしょうか。高カロリー・脂肪・塩分高めメニューが多いコンビニ食ですが、選び方や食べ方の工夫で、カロリーを抑えて、栄養バランスを整えることも可能です。ぜひ、コツを覚えて、メニュー選びにお役立て下さい。

あなたが選ぶのはどっち？ バランスメニューを見極めよう！

のり弁当



863kcal
脂質30.3g
塩分5.59g

BAD
マイナス

揚げ物が多い弁当は、高脂肪・高カロリーで塩分も高めです。

幕の内弁当



574kcal
脂質14.1g
塩分2.79g

GOOD
プラス

いろいろな食材が使われている幕の内弁当は栄養バランスが整いやすく、カロリーも控えめです。

- ポイント**
- ① メインのおかずは肉より魚を選びましょう。
 - ② 揚げ物ができるだけ少ないものを選ぶとカロリーが抑えられます。
 - ③ さらに、サラダや惣菜を1品プラスして野菜を補いましょう。

大盛豚丼



890kcal
脂質29.4g
塩分4.32g

BAD
マイナス

肉のみの1色丼は、高脂肪、野菜が不足してしまいます。

ピビンパ丼



498kcal
脂質12.6g
塩分2.54g

GOOD
プラス

野菜が豊富でGOOD、豆乳やゆで卵をプラスしてたんぱく質を補うとさらにバランスが整います。

- ポイント**
- ① 丼物のご飯量は、200～400gとかなり多めで、炭水化物に栄養が偏りがち。ミニサイズの丼に野菜スープや惣菜をプラスして、バランスを整えましょう。
 - ② カツ丼、肉丼などの1色丼より、中華丼、ピビンパなど、できるだけ具たくさん丼を選びましょう。

理想のバランスは、【主食(ごはん)＋メインのおかず1品＋野菜1～2品】

主食	メインのおかず	野菜	合計
 鮭おにぎり 189kcal 脂質1.2g 塩分1.02g	 チキンステーキ 361kcal 脂質15.9g 塩分3.3g	 わかめサラダ 39kcal 脂質0.4g 塩分0.59g	589kcal 脂質17.5g 塩分4.91g

- ポイント**
- ① 最近のコンビニの豊富な惣菜類を活用し、理想のバランスに近づけましょう。
 - ② エネルギー表示を確認し、カロリーは600～700kcal以内、塩分・脂質はできるだけ少なめのものを選びましょう。

食べ方にも気をつけるとさらに健康的!!

ゆっくりよく噛んで食べる
早食いは、食べ過ぎにつながり、肥満のもとに、時間がない時も、食事に15分以上はかかります。

腹八分目を心がけましょう
食べ過ぎにより胃に過剰に負担がかかると、食後の眠気を引き起こす要因になります。居眠り防止、安全運転のためにも、腹八分目を心がけましょう。

食べる順番を意識しましょう
野菜・海藻・キノコ類などを使った副菜を先に食べることで、食べ過ぎ防止につながります。また、糖や脂肪分の吸収も抑えられ、血糖値やコレステロール値が気になる方にもおすすめです。

生活が不規則なドライバーさんへのアドバイス

43歳の長距離ドライバーです。10年前からこの仕事についていますが、体重が毎年増え、ついに「メタボ」の域に突入し、健康も気になり始めました。現在、身長170cm、体重80kg(昨年より3kg増加)、血圧値や中性脂肪値もやや高めです。

食事は飲食店を利用することもありますが、最近はコンビニで買って車中で食べる事が多くなりました。この秋から禁煙を始めていますが、体重の増加も気になります。仕事から決まった時間に食事をする事が難しく、どうしても不規則になりがちです。上手な食事の摂り方のアドバイスをお願いします。



Q.1 昼ご飯が3時以降になった場合や、夜10時以降の食事の摂り方について教えてください。どんな内容の食事を摂ればいいですか。

1日の食事回数が2回以下の場合や食事と食事の間隔が6～8時間以上空いてしまいますと、胃腸の吸収力が高まって、次の食事でエネルギーを多く蓄えてしまい肥満や血糖値の上昇を招きます。まとめ食いは、身体にとっては悪影響なので避けてください。また朝食は必ずとるようにしてください。朝食を摂ることで昼食のドカ食いを防ぐことができます。



夕食が21時以降と遅くなる場合は、夕方におにぎりやスープなど、その後は野菜中心のおかずなどで軽めに抑える、というような夕食を分割するのがお勧めです。スマートフォンやテレビを見ながらなど、何かをしながらかける(ながら食い)と、気づかないうちに食べ過ぎていることもあります。



アドバイザー

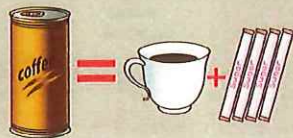
Q.2

眠気覚ましに缶コーヒーや、清涼飲料水を飲みます。
お勧めの飲料はありますか。

眠気覚ましに缶コーヒーを飲むことが習慣となっている方も多いかもしれませんが、缶コーヒーに含まれる糖分をスティックシュガー(1本3g)で例えると

缶コーヒー(加糖)の場合、
スティックシュガー 4~6本

缶コーヒー(微糖)の場合、
スティックシュガー 1~2本



アドバイザー

缶コーヒー同様、清涼飲料水にも糖分が多く含まれますので、摂り過ぎると、カロリーの過剰摂取から肥満につながるほか、中性脂肪を増やす原因にもなりますので、注意が必要です。お茶類やミネラルウォーター、甘くない炭酸水などをおすすめします。

最近はミネラルウォーターの中にも、果物の味や香りのするものは、清涼飲料水と同じように糖分が多く含まれています。商品のパッケージに記載されている原材料名は、入っている量が多い順に書かれていますので、表示を参考に選びましょう。

Q.3

食事に早く食べられる菓子パンやカレー、ラーメンを選びがちです。
何かよい工夫はありますか。

菓子パンには、たくさんの砂糖や油脂が含まれ、中には1個で1食分相当のカロリーがあるものもあります。選ぶときにはカロリーを確認し、ハムや卵、レタスなどのサンドイッチを選びましょう。また甘くない飲み物や、サラダを組み合わせてよいでしょう。

また、カレーや麺類などの単品メニューは、炭水化物に栄養が偏り、脂肪分や塩分も高めなので、できるだけ頻度を減らしたり、ミニサイズを選びましょう。

単品メニューの場合は、より野菜が多いメニュー(ラーメンより五目そば、チャーハンより中華丼など)を選びましょう。麺類の汁は、脂肪分・塩分が高めなので、全て飲み干さず、半分以上残しましょう。

選び方については、同じ肉や魚を使った料理でも、調理法によってカロリーが異なります。「フライ⇒から揚げ⇒炒める⇒焼く⇒ゆでる」の順でカロリーが低くなりますので、メニューを選ぶ際の参考にしてください。

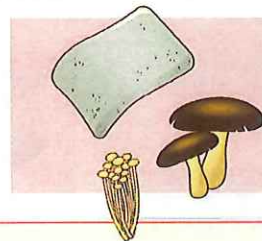


アドバイザー

53

Q.4

カロリーが低く、腹もちのよい食事ってありますか。



野菜、海藻類、きのこ類、こんにやくなどの食物繊維が豊富に含まれる食品は、カロリーが低く、消化に時間がかかるため、満腹感も持続します。弁当を選ぶ際には、野菜がたっぷり入っているものを選び、少ない場合は、サラダや汁物などを追加して補いましょう。



アドバイザー

Q.5

食べ過ぎないようにどんな工夫ができますか。

食べ過ぎないための工夫として、ゆっくりとよく噛んで食べることをおすすめします。

通常、食事をしてから「お腹がいっぱい」と感じるまでには、20分~30分かかると言われています。早食いは、食べ過ぎにつながり、肥満の元になります。噛む回数は、一口20回以上が目安ですが、慣れないうちは、【飲み込む前にあと5回噛む】と意識しましょう。



アドバイザー

Q.6

コンビニで買った食品のカロリーの見方がわかりません。
1日の食事で、私の必要量はどのくらいですか。

コンビニの弁当や惣菜など、販売されている食品のほとんどには、熱量(エネルギー)、脂質、炭水化物、ナトリウムなどの栄養表示が記されていますので、その数値を意識して確認してください。

例えば、身長170cm、40代の男性の1日に必要とされる摂取エネルギーは、約2000kcal程度が目安となりますので、その場合、1食あたりの必要量は、
カロリー:600~700kcal、脂質:約14.6g~18.3g、たんぱく質:約20~25g、
炭水化物:約83g~100gを目安に選ぶと理想のバランスに近づきます。
(栄養素の必要量は、年齢、性別、体格、1日の活動量などによって異なります)

もし、昼食でカロリー、脂質、塩分などの摂取量が多くなった場合には、夕食で少なめを心がけ、できるだけ1日単位で調整するようにしましょう。



アドバイザー

54