



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



6 ドライバーの生活習慣

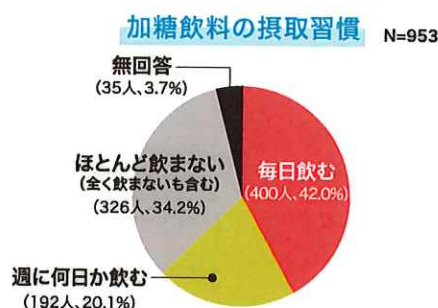
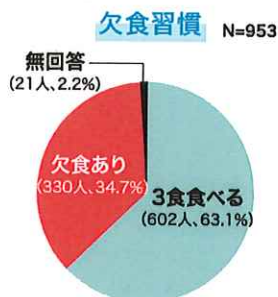
出典：全日本トラック協会「2023年度『運輸ヘルスケアナビシステム®フォローアップアンケート』報告書」

『運輸ヘルスケアナビシステム®フォローアップアンケート』は、トラック運送事業者の働き方や生活習慣に関するアンケートです。全日本トラック協会の過労死等防止対策や健康起因事故防止対策に役立てる目的でナビシステム利用事業者の協力のもと経年で調査を行っています。

欠食習慣と間食・加糖飲料

間食・ジュースの摂りすぎに注意

ドライバーは、不規則な勤務形態や食事時間・場所の制約が影響し、欠食やコンビニで簡単に済ますなどの傾向がみられます。アンケート結果でも、欠食習慣のある人は34.7%、また加糖飲料の摂取習慣がある人は62.1%と高い割合を示しています。欠食による空腹感を満たすために間食したり、運転中の眠気覚ましなどで加糖飲料を摂取する習慣がある人も多くいます。スナック菓子、菓子パン、缶コーヒーやスポーツドリンク（熱中症対策で飲む人も多い）は、砂糖含有量が大変多いため、習慣的に摂取すると脂質・砂糖の摂り過ぎとなり、肥満や糖尿病を引き起こす可能性があります。



トピックス TOPICS

砂糖の摂りすぎの怖さ

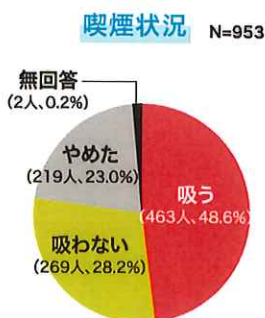
砂糖含有量が多い加工食品の代表格は、菓子パンと加糖飲料です。1つで1日の砂糖の摂取許容量を超過するものもあります。砂糖は体に必要なものですが、摂りすぎると以下のように心身へ悪影響を及ぼします。

- ✓ 中性脂肪として体に蓄えられ肥満の原因に
- ✓ 高くなりすぎた血糖値の調整のため、すい臓の負担が大に
- ✓ 砂糖の消化にはビタミンB1やカルシウムが必要となるため、摂りすぎるとビタミンB1が不足し、脳神経が正常な働きをできなくなり、イライラ、不安、うつなどの症状が出現
- ✓ カルシウム不足は骨粗しょう症の原因に



喫煙

ドライバーの喫煙率は
全国平均の1.8倍



※出典：厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」

喫煙の悪影響（がん、脳・心疾患、動脈硬化の促進、認知症、周囲の受動喫煙など）は広く知られており、健康経営の一環として敷地内禁煙、トラック車内禁煙など、喫煙対策に取り組む事業者も増えてきました。

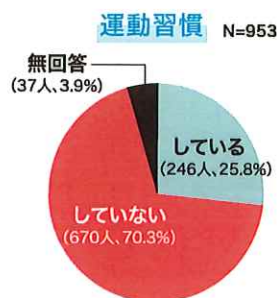
フォローアップアンケートによるとドライバーの喫煙率は48.6%と全国成人男性平均27.1%※に比べ1.8倍と非常に高い状況ですが、喫煙ドライバーの34.1%が禁煙したいと回答しています。

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」

関連資料へリンク

運動

運動不足を認識しよう



ドライバーは運転席で座っている時間が長いいため運動不足になりがちです。運動不足は、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖すべての項目の大きな原因となります。また、長時間の座位は腰痛や痔の原因にもなります。

運行中のトイレ回数を減らすために水分摂取をあえて控えるドライバーもいますが、水分不足で長時間座っていると、血流が悪くなり、血栓の原因にもなります。

休日はウォーキング・サイクリング・スイミングなど、続けられそうな運動を意識的に取り入れるようにしましょう。

トピックス TOPICS

肥満は万病のもと!

欠食・間食・加糖飲料などの食生活に運動不足が加わると、肥満の域に突入する事が多く、ドライバーの肥満率は42.4%※と他業種と比較すると大変高い状況です。

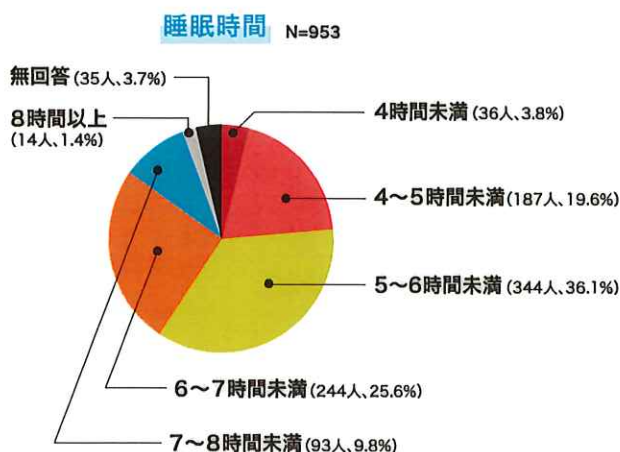
男性の肥満で多い『内臓脂肪型肥満』は、内臓脂肪が様々な悪さをします。例えば、血圧を高くするホルモンやインスリンを効きにくくするホルモン、善玉コレステロールを減少させるホルモンを出します。そのため肥満の人は、メタボリックシンドロームやハイリスク者になりやすいのです。肥満はSASの原因にもなり、動脈硬化の進行をますます早めます。BMIが25以上で高血圧・脂質異常症・糖尿病などの**合併症**がある場合、まずは適切な医療を受けましょう。そして、治療を受けながら生活改善も行いましょう。

※2023年度 運輸ヘルスケアナビシステム® 報告書



睡眠時間

ドライバーの5割以上が睡眠不足



ドライバーの睡眠不足は、安全運転と健康に大きく影響します。

安全運転面では、理想の睡眠時間は7~8時間と言われています。前日の睡眠時間が4時間以下の場合、日中の眠気、集中力の低下などを招き、居眠り運転の発生率が急激に上昇します※1。睡眠時間が5時間未満の場合、5時間以上と比較するとヒヤリハット体験が2.3倍多いと言われています※2。

また健康面では、睡眠時間が5~6時間以下になると脳心疾患のリスクを増加させ、睡眠障害やうつ病へのリスクを高めることが分かっています。

睡眠はドライバーの運行形態だけでなく、その人のライフサイクルによっても影響を受けます。日頃からドライバーとコミュニケーションを取り、変化を見逃さないことも大切です。

※1 公益財団法人交通事故総合分析センター調査

※2 2006年に厚生労働省がトラックドライバーを対象に行った調査研究

居眠り運転事故は、明け方3~4時、夕方15~16時に多く発生しています。

国土交通省
「睡眠不足に起因する
事故防止対策の強化」

関連資料ヘルリンク

国土交通省
「トラック輸送の過労運転防止
対策マニュアル」

関連資料ヘルリンク

全日本トラック協会
「トラックドライバー
睡眠マニュアル」

関連資料ヘルリンク

7 ドライバーの気になる病気

腰痛 < ストレッチ体操で腰痛防止

第14次労働災害防止計画の概要によると、腰痛発生の千人率が全業種で0.1、腰痛が多いとされる介護・医療などの業種で0.25であるのに対し、陸上貨物運送事業は0.41と大変高いことがわかります。トラックドライバーの職業病とも言われる腰痛の原因は、長時間の同一姿勢や、手作業での荷扱いなどが挙げられます。休業を要する腰痛である場合、職場復帰に長い期間がかかることから、作業や仕事の合間にストレッチ体操、無理な姿勢での荷扱いはしない、生活習慣の改善(十分な睡眠、禁煙、入浴)などの従業員教育も大切です。



全日本トラック協会
陸上貨物運送事業者向け
腰痛予防動画サイト

関連資料へリンク

(厚生労働省Youtubeチャンネル)

虫歯・歯周病 < 忙しいドライバーの口腔ケア対策

ドライバーには、虫歯や歯周病など口腔内のトラブルを抱えている人が多くいます。その上、不規則なスケジュールや長距離運転により、歯科への通院が後回しになりがちのため、重症化を招くこともあります。忙しい中でも定期的に歯科健診を受けましょう。治療が必要な場合は早期に治療を受けましょう。

- ✔ 歯磨きを習慣化しましょう。特に寝る前の歯磨きは大切です。
- ✔ 歯磨きができない時は、うがい、無糖ガム、マウスウォッシュ(ノンアルコール)などを用い、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ✔ 3~6カ月に1回を目安に定期的に歯科健診を受けましょう。



トピックス TOPICS

虫歯・歯周病の重症化は全身へ…

脳・心疾患リスク

歯周病菌の毒素などが血管に入ること、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。

糖尿病リスク

歯周病菌の炎症反応はインスリンの働きを弱め、糖尿病を発症・進行させることが分かっています。

認知症リスク

歯が抜けて噛み合わせに問題が生じ、噛む力が弱まることで、脳への刺激が弱まります。また歯周病菌が認知症を悪化させることも分かってきました。

感染症

新型コロナウイルスの蔓延により、企業における感染症対策の重要性が従来にも増して求められるようになりました。日常での感染症予防の徹底に加え、事業所内、点呼時、荷役作業中などの予防対策もしっかり行いましょう。



全日本トラック協会
「新型コロナウイルス関連情報」

関連資料へリンク

メンタル < もしかしてくこころの病気? >

④ ストレスチェック

定期健康診断で心の病気を発見することはできません。身体のいろいろなところに現れるストレスのサインを自らが一刻も早く気付くこと、さらにいつもと違う部下や同僚の変化に周囲がすばやく気づくことも重要です。ストレスになる原因を取り除く配慮や、病院(心療内科など)への受診を勧めることも大切です。

「ストレスチェック制度」の目的は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して、自らのストレス状況についての気づきを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させることにあります。また結果分析・評価を行い職場環境の改善につなげられると、ストレスの要因そのものを低減させることもできます。このようなメンタルヘルス対策は、企業の社会的責任となっています。(安衛法第66条の10)(安衛則第52条の9)



厚生労働省
「こころの耳
働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト」

関連資料へリンク

厚生労働省
「ストレスチェック等の職場における
メンタルヘルス対策・
過重労働対策等」

関連資料へリンク

熱中症 < 多量の汗にはご注意ください >

高温多湿の季節になると、本人が気付かないうちに水分・塩分が失われて体内の調整機能が低下します。症状としてめまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、手足の運動障害、高体温などが現れ、重症になると意識障害、全身の痙攣などが現れます。命にも関わりますので、注意喚起とこまめな水分・塩分補給が重要です。



厚生労働省 ポータルサイト
「学ぼう! 備えよう!
職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報」

関連資料へリンク

環境省
「熱中症予防情報サイト」

関連資料へリンク

くすり

道路交通法第66条においても、「何人も、過労、病気、**薬物の影響**その他の理由により、正常な運転ができないおそれのある状態で車両等を運転してはならない。」とされており、ドライバーはもちろん、運行管理者も、服用している薬が運転に影響するものではないか、適切な服用をしているかなどのチェックや指導をしなければなりません。

花粉症や風邪薬には眠くなる成分が入っている場合があります。眠気、だるさや集中力の低下が運転に影響を及ぼす可能性があります。

市販薬はむやみに飲まないよう注意し、医師に眠くなりにくい薬を処方してもらいましょう。その際には必ず、職業ドライバーである事や勤務形態などを伝えましょう。



独立行政法人
医薬品医療機器総合機構
「安全対策業務
Q3.くすりの使用中の
車の運転について」

関連資料へリンク