

公益社団法人 全日本トラック協会

過労死等防止対策セミナー

～ 健康起因事故の削減を目指して ～



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

© 2025 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
	ごあいさつ・自己紹介	13:30～13:45
座学	過労死等と健康起因事故の現状	13:45～13:55
座学	健康起因事故に対する国の動向	13:55～14:05
座学	生活習慣の改善	14:05～14:15
グループワーク	トラックドライバーの 生活習慣改善方法を考える	14:15～14:45
	休憩	14:45～14:55
個人ワーク/座学	健康チェックシートの使用方法和解説	14:55～15:25
グループワーク	健康管理の取り組み確認について	15:25～16:05
座学	健康管理の取り組み状況 資料集	16:05～16:25
	まとめ	16:25～16:30

1分以内で自己紹介をしてください

会社名と氏名のあと、以下の項目を参考にお話してください



- 趣味
- 最近ハマっているものやこと
- 好きな食べ物や嫌いな食べ物
- 好きな有名人
- 過去に経験した部活動
- 今の気持ちや意気込み などなど…

過労死等と 健康起因事故の現状



過労死等防止対策セミナー

「過労死等」とは何か？

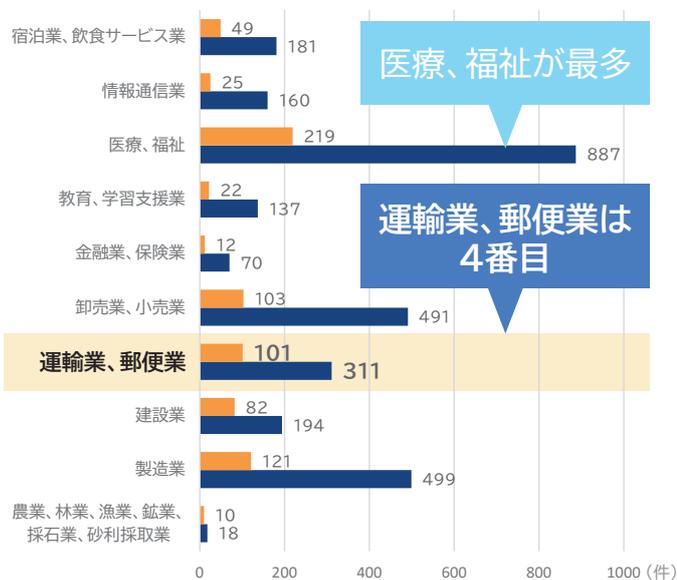
「過労死等」

- 業務における過重な負荷による**脳血管疾患・心臓疾患**を原因とする死亡
- 業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- 死亡には至らないが、これらの**脳血管疾患・心臓疾患**、精神障害

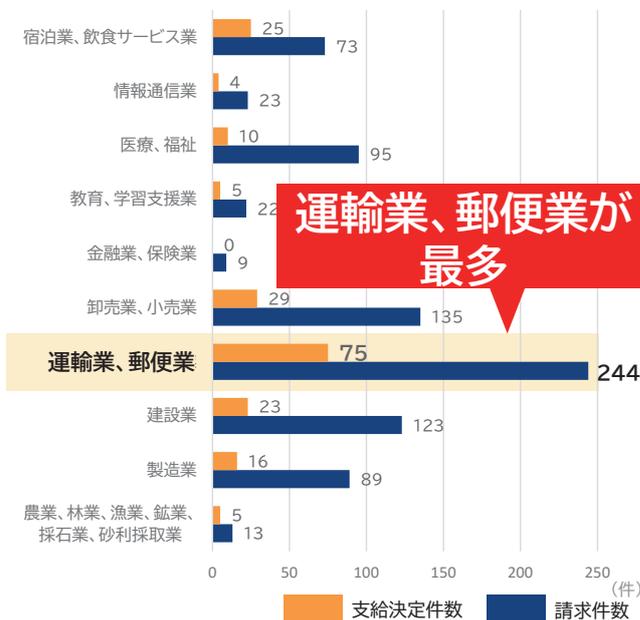


精神障害及び脳・心臓疾患に関する労災補償の状況

精神障害の業種別請求及び支給決定件数



脳・心臓疾患の業種別請求及び支給決定件数



厚生労働省 令和5年度「過労死等の労災補償状況」
別添資料2 精神障害に関する事案の労災補償状況 p2を元に作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/001276199.pdf> (2025年4月7日閲覧)

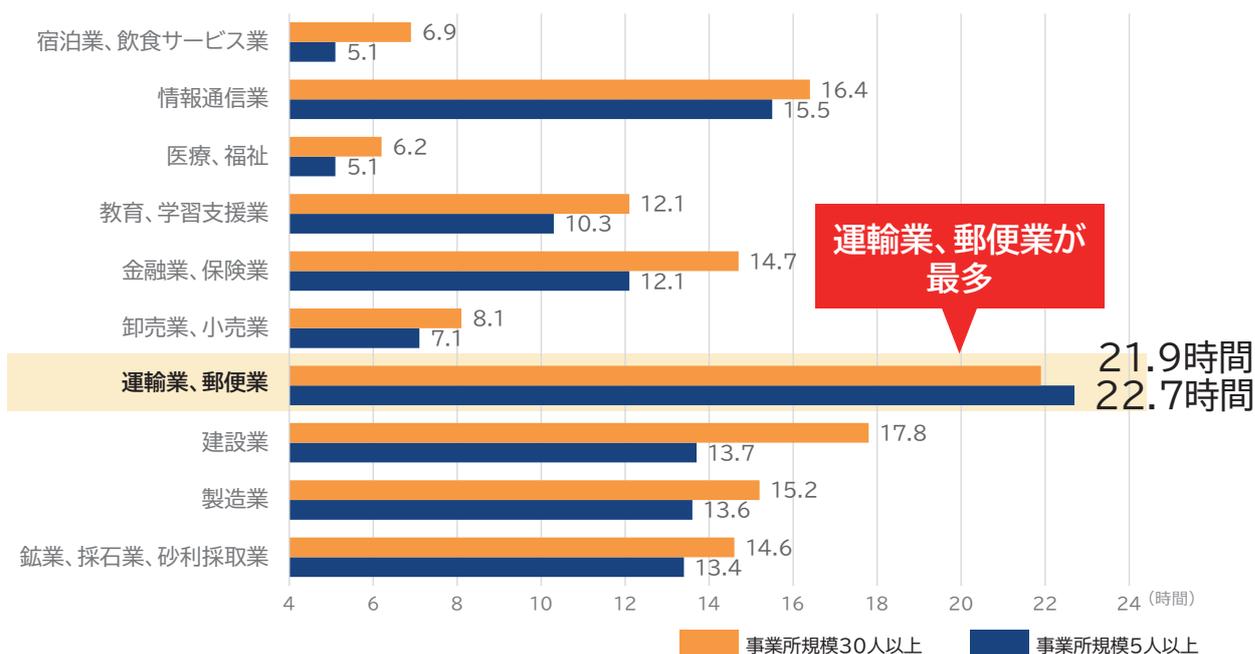
厚生労働省 令和5年度「過労死等の労災補償状況」
別添資料1 脳・心臓疾患に関する事案の労災補償状況 p2を元に作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/001276198.pdf> (2025年4月7日閲覧)

© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

7

産業別月間実労働時間数(所定外労働時間)

運輸業、郵便業の所定外労働時間は長い



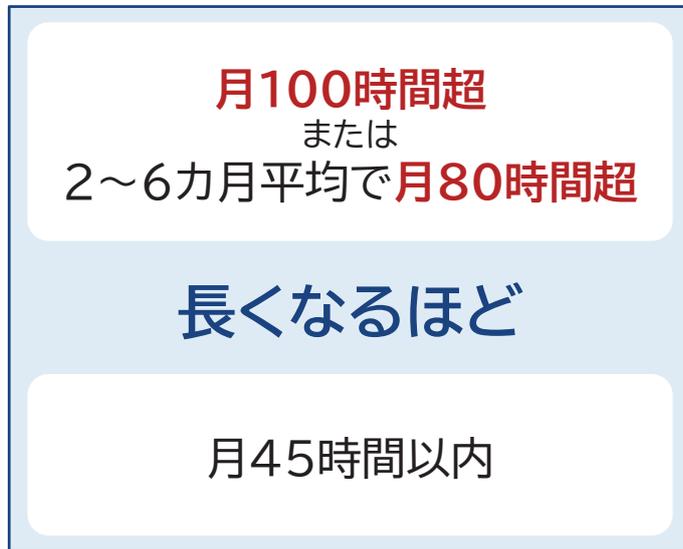
© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

厚生労働省 令和5年度「労働統計要覧」D-4産業別月間実労働時間数を元に作成(一部抜粋)
<https://www.mhlw.go.jp/stf/roudouyoran.html> (2025年4月7日閲覧)

8

時間外・休日の労働時間と健康障害リスクの関係

時間外・休日労働時間

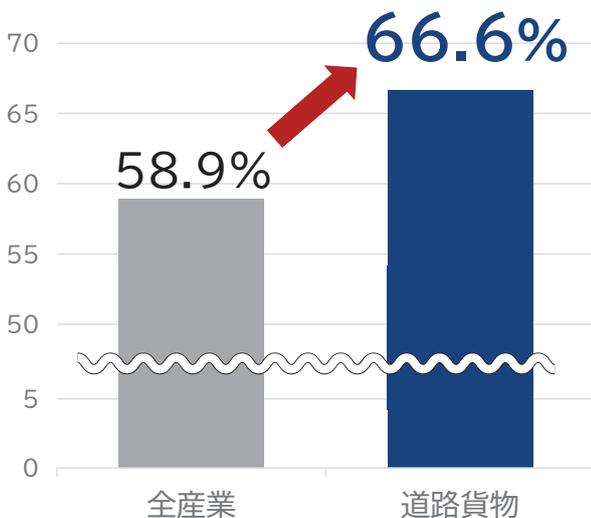


健康障害のリスク

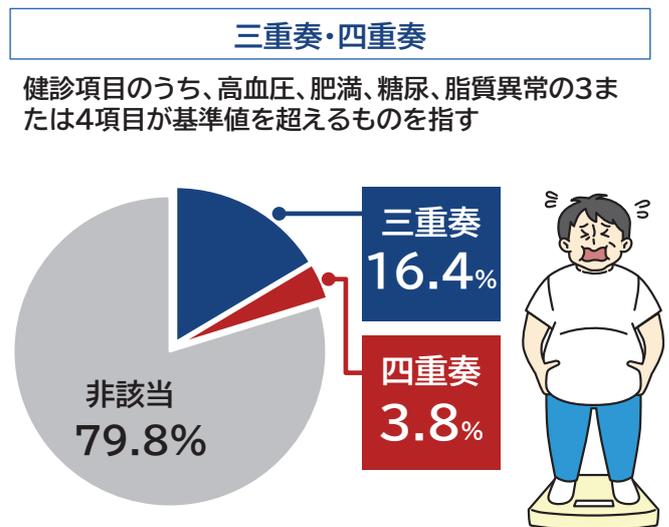


定期健康診断の有所見率とハイリスク者の割合

定期健康診断の有所見率

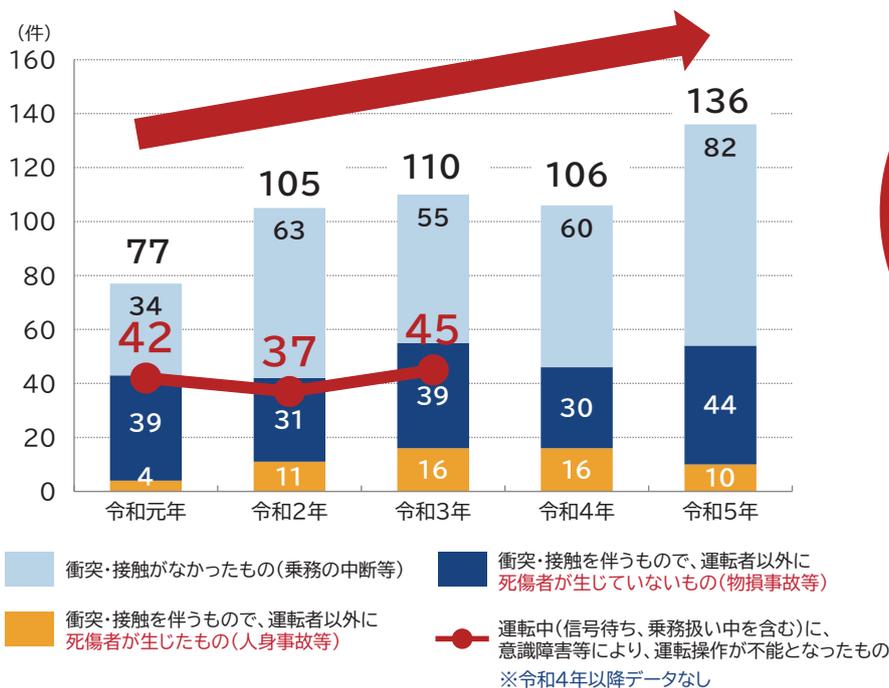


ハイリスク者(三重奏・四重奏)の割合



運転者の健康状態に起因する事故報告件数の推移

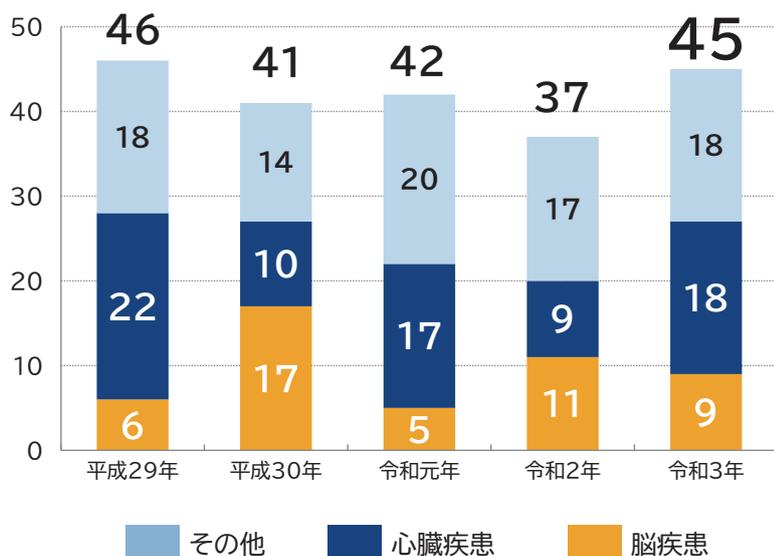
健康状態に起因する事故件数(トラック)



操作不能事案
44.5%
 (211件)
 ※平成29年～令和3年の合計

運転中に、意識障害等により、運転操作不能となった報告件数の推移

運転操作不能となった事故件数の疾病別内訳



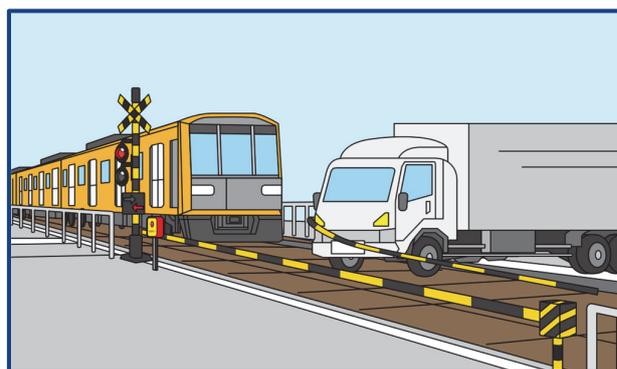
脳・心臓疾患による操作不能事案の割合
58.8%
 (124件)
 ※平成29年～令和3年の合計

運転者の健康起因による事故

原因	発生日時	事故概要	年齢
 心臓疾患	2019年 4月	トラック運転者(自家用)が運行中、内因性心疾患による意識障害の発症により原付バイクや乗用車、幼稚園バスに次々と衝突し2人が死亡した。	44
 脳血管疾患	2016年 8月	トラック運転者が運行中に意識を失い車両が制御不能となり、左側側壁に接触したあと中央分離帯に乗り上げ停止。病院へ緊急搬送されたが、既にくも膜下出血により心肺停止。死亡した。	43
 SAS (睡眠時無呼吸症候群)	2005年 11月	名神高速道路でトラック・バスなどを含む多重事故が発生。7人が死傷。トラック運転者は重度のSASと判明した。	39

新聞報道等を元に作成

健康起因による重大事故は経営に大きなダメージを与える



健康起因事故に対する国の動向



過労死等防止対策セミナー

健康起因事故防止のための国の動向

各マニュアル・ガイドラインの整備に加えて
事業用自動車健康起因事故対策協議会(平成27年～)を立ち上げ、
スクリーニング検査の普及方策等を検討

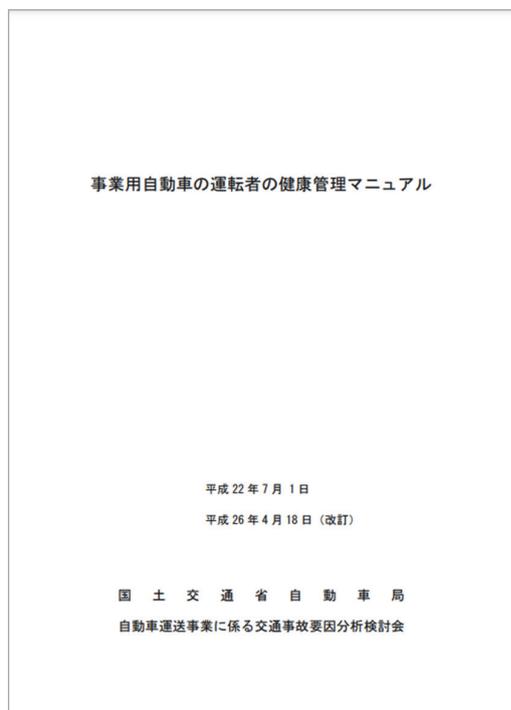
平成22年	事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル
平成27年	自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル
平成30年	自動車運送事業者における脳血管疾患対策ガイドライン
令和元年	自動車運送事業者における心臓疾患・大血管疾患対策ガイドライン
令和4年	自動車運送事業者における視野障害対策マニュアル

抑えておきたいポイント

国土交通省は、自動車運送事業の安全総合対策事業として、SAS・脳血管疾患・心疾患・視野障害等のスクリーニング検査実施費用の1/2を補助する予定。(令和7年度予算)

脳疾患、心疾患、SAS、視野障害について、発生した事故との因果関係を把握するために、事故前後のスクリーニング検査や精密診断(検査)の受診状況の報告を求める項目が自動車事故報告書に追加。
自動車事故報告書等の取扱要領の一部改正(令和7年4月1日施行)

事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル

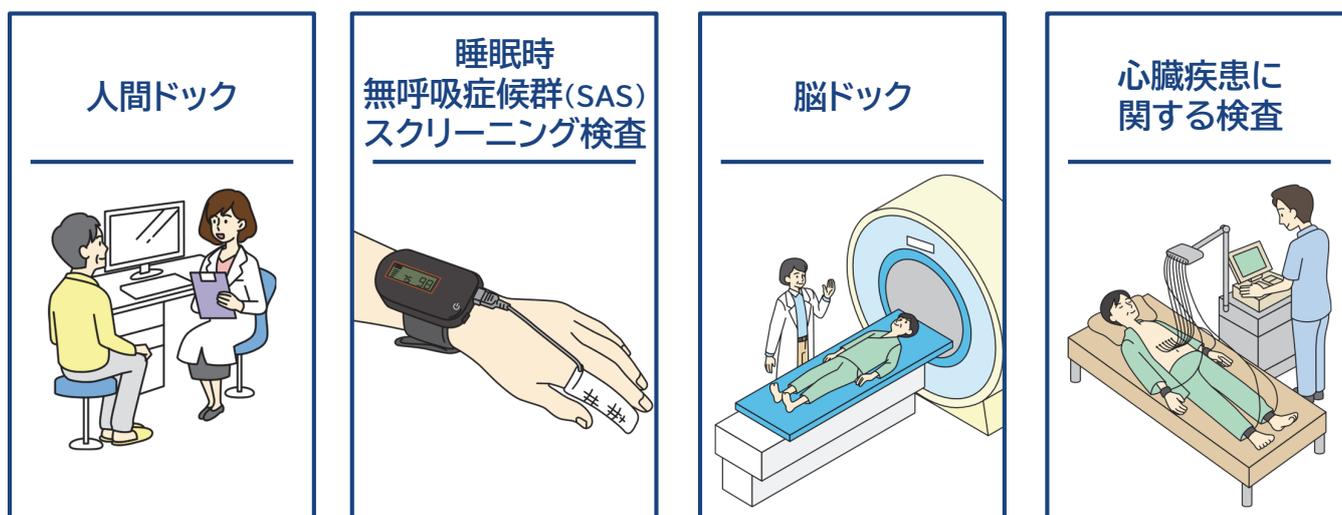


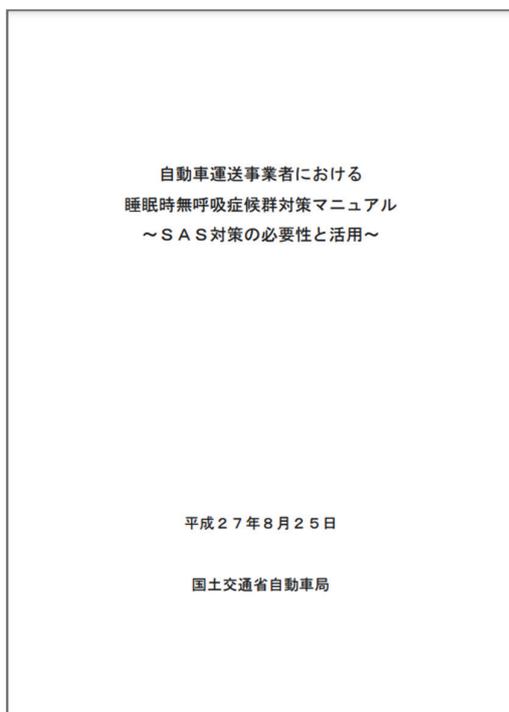
- 健康管理と健康起因事故防止の重要性
- 健康起因事故防止対策の基本的な考え方
- 疾病リスクを低減するための平時からの健康増進
- 就業、乗務及び運行における判断と対処

推奨されているスクリーニング

主要疾病に関するスクリーニング検査による疾病の把握(推奨)

<主要疾病に関するスクリーニング検査の例>





- 睡眠時無呼吸症候群(SAS)対策の必要性
- 睡眠時無呼吸症候群(SAS)スクリーニング検査の進め方と活用
- 良質な睡眠を確保するための情報

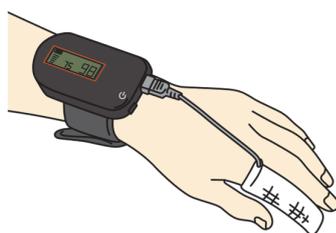
SASの主なスクリーニング検査

検査の種類	概要	費用概算
フローセンサ法	鼻と口の先に付けたセンサにより、睡眠中の気流状態をモニタリングし、睡眠中の無呼吸や低呼吸の程度を客観的に把握する検査	5～8千円程度
パルスオキシメトリ法	指先に付けたセンサにより、睡眠中の動脈血の酸素量をモニタリングし、睡眠中の無呼吸や低呼吸に伴う酸素量の低下回数から呼吸障害の程度を客観的に把握する検査	5～8千円程度

フローセンサ法



パルスオキシメトリ法



全ト協では、都道府県トラック協会を通じてSASスクリーニング検査助成事業を行っています。
※国土交通省の補助を利用する場合全ト協の助成と併用はできません。

助成制度についてはこちらのQRコード、もしくは以下リンクから
<https://jta.or.jp/member/shien.html>

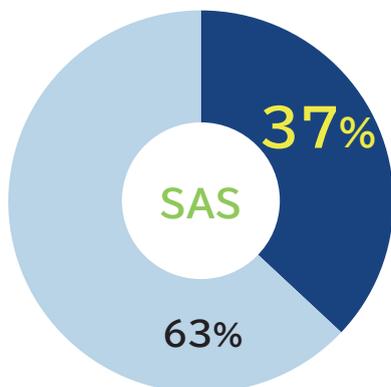


SAS(睡眠時無呼吸症候群)スクリーニング検査の受診状況

自動車運送事業者への健康起因事故防止のための取組に関するアンケート調査結果(令和5年度)

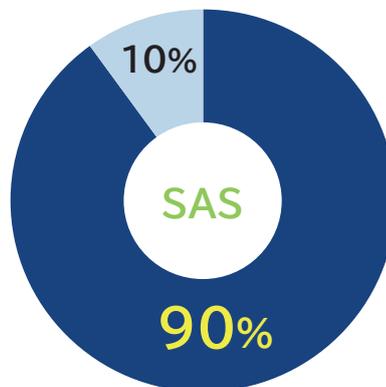
トラック事業者が受診させている割合

■ 受診させている ■ させていない



検査を受けさせていない場合のトラック事業者が受診の必要性を感じている割合

■ 必要性を感じている ■ 感じていない



<参考>
バス事業者が受診させている割合

SAS
71%

<参考>
(検査を受けさせていない場合の)バス事業者が受診の必要性を感じている割合

SAS
93%

自動車運送事業者における脳血管疾患対策ガイドライン

自動車運送事業者における
脳血管疾患対策ガイドライン
～脳健診の必要性と活用～



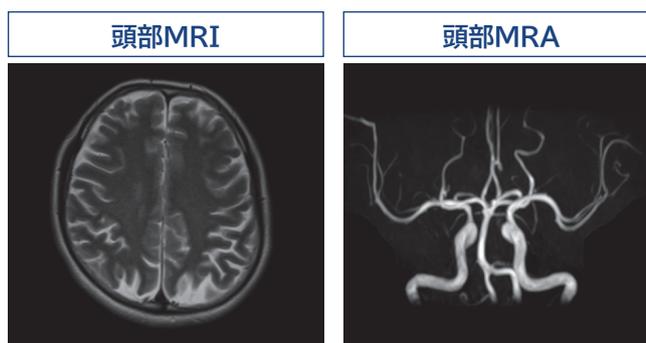
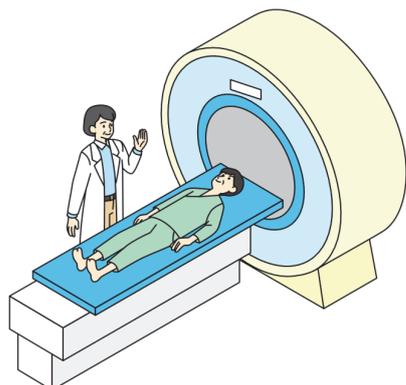
平成30年2月23日

国土交通省自動車局
事業用自動車健康起因事故対策協議会

- 脳血管疾患対策の必要性、正しい理解
- 脳血管疾患早期発見のための脳健診の活用
- 脳健診の結果による専門医の受診
- 脳健診、専門医の受診の結果を踏まえた対応、発症者への対応等

脳血管疾患の主なスクリーニング検査

検査の種類	概要	費用概算
脳MRI健診	頭部MRI・MRAの2つの検査のみ行う検査。無症候性の脳梗塞、脳出血や脳動脈瘤の有無等を、比較的短時間、安価で確認できる	2万円程度
脳ドック	頭部MRI・MRAの2つの検査を中心に超音波検査や心電図検査等各種検査を行い脳血管疾患の兆候や危険因子を確認できる	5～6万円程度

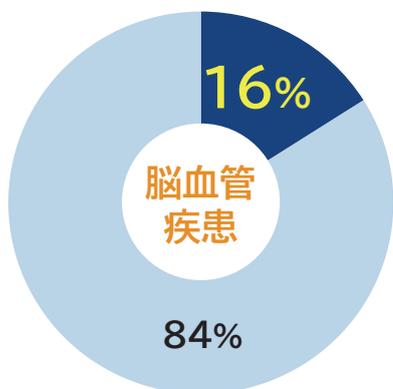


脳血管疾患スクリーニング検査の受診状況

自動車運送事業者への健康起因事故防止のための取組に関するアンケート調査結果(令和5年度)

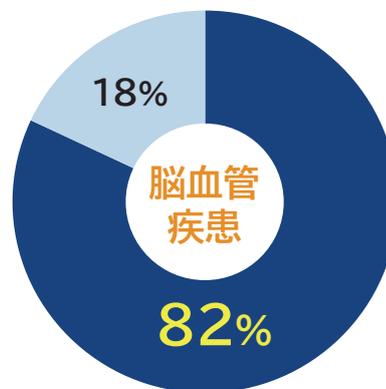
トラック事業者が受診させている割合

■ 受診させている ■ させていない



検査を受けさせていない場合のトラック事業者が受診の必要性を感じている割合

■ 必要性を感じている ■ 感じていない



<参考>
バス事業者が受診させている割合

脳血管疾患
51%

<参考>
(検査を受けさせていない場合の)バス事業者が受診の必要性を感じている割合

脳血管疾患
89%



- 心臓疾患、大血管疾患と交通事故
- 運転者の健康状態の把握
- 精密検査及び治療
- 専門医の受診の結果を踏まえた対応
- 生活習慣の改善の促進

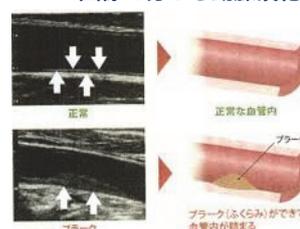
心臓疾患の主なスクリーニング検査

検査の種類	概要	費用概算
頚動脈超音波検査 (頚動脈エコー検査)	頚動脈に超音波を当て、頚動脈の動脈硬化(内・中膜の厚さやプラーク)の程度を評価する全身の動脈硬化の進展度の推定に有用な検査	6千円～ 1万円程度
ABI検査 (四肢血圧脈波検査)	足関節と上腕の血圧を測定し、両者の比を計算する心臓疾患や大血管疾患の原因となる動脈硬化のリスク評価に有用な検査	3千円程度
胸部単純CT検査 腹部単純CT検査	エックス線を用いて身体を断面的に撮影し、内臓や血管の状態を調べる検査で、胸部大動脈瘤や腹部大動脈瘤の検出に有用な検査	各1.5～ 2万円程度
腹部超音波検査 (腹部エコー検査)	腹部に超音波を当て、腹部の血管や肝臓、腎臓等の臓器の状態を調べる検査で、腹部大動脈瘤の検出に有用な検査	6千円～ 1万円程度

※大血管疾患に有用な検査を含む



エコー画像で分かる動脈硬化

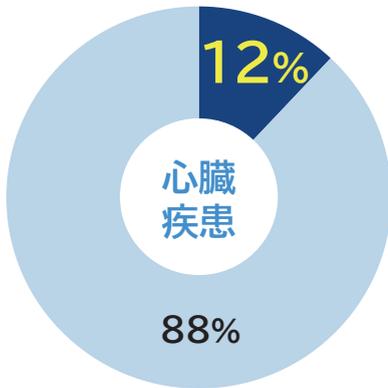


心臓疾患・大血管疾患スクリーニング検査の受診状況

自動車運送事業者への健康起因事故防止のための取組に関するアンケート調査結果(令和5年度)

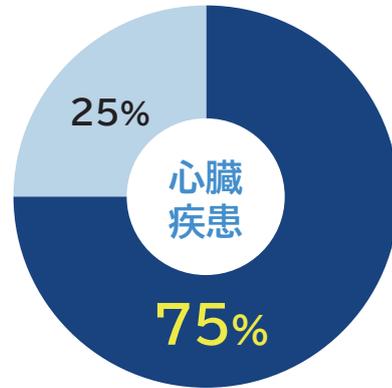
トラック事業者が受診させている割合

■ 受診させている ■ させていない



検査を受けさせていない場合のトラック事業者が受診の必要性を感じている割合

■ 必要性を感じている ■ 感じていない



<参考>
バス事業者が受診させている割合

心臓疾患
20%

<参考>
(検査を受けさせていない場合の)バス事業者が受診の必要性を感じている割合

心臓疾患
85%

自動車運送事業者における視野障害対策マニュアル



- 視野障害対策の必要性
- 事業者による運転者の視野状態の把握
- 眼科精密検査と治療
- 眼科健診・眼科精密検査における事業者の対応
- 眼科精密検査の流れ、準備、診断結果治療状況の把握、就業上の措置

視野状態の把握

眼科健診の受診と対応

定期健康診断で、視力検査のほか、**眼底検査・眼圧検査等(眼科健診)**の追加を推奨。健診で異常あり、異常の疑いがある場合は、**眼科精密検査の受診**を指導。



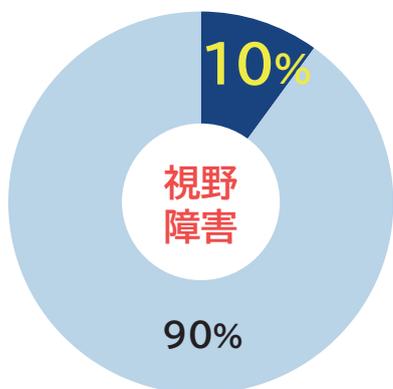
<h3>眼底検査</h3>	<ul style="list-style-type: none"> •眼底カメラで眼の奥の構造を撮影します。眼球の奥にある視神経乳頭(神経が集まるところ)、網膜、細い血管の状態を観察します。 ※散瞳薬を使用しない無散瞳眼底検査では検査後の運転などへの影響はありません。
<h3>眼圧検査</h3>	<ul style="list-style-type: none"> •眼球に空気を吹き付け、その反射から眼球の圧力(眼圧)を測定します。 •眼圧測定を行うために、眼球に直接触れて測定する方法を導入している場合があります。

視野障害スクリーニング検査の受診状況

自動車運送事業者への健康起因事故防止のための取組に関するアンケート調査結果(令和5年度)

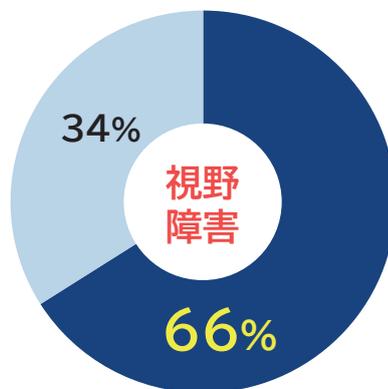
トラック事業者が受診させている割合

■ 受診させている ■ させていない



検査を受けさせていない場合のトラック事業者が受診の必要性を感じている割合

■ 必要性を感じている ■ 感じていない



<参考>
バス事業者が受診させている割合

視野障害
17%

<参考>
(検査を受けさせていない場合の)バス事業者が受診の必要性を感じている割合

視野障害
81%

スクリーニング検査の必要性



スクリーニング検査受診対象者の抽出例

一度に全てのドライバーにスクリーニング検査を受診させることが難しい場合は、各疾病ごとのリスク因子を参考に高リスクの受診者から受診できるように工夫する

脳血管疾患スクリーニングの例

- 中・高齢者(50歳以上)
- 脳血管疾患の家族歴
- 高血圧
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 肥満・メタボ

例えば、50歳や60歳以上で線を引き、その中で、高血圧、喫煙者を優先して受診させたり、中・高齢者以外でも複数該当する人などを優先させたりするなど

<受診頻度について>

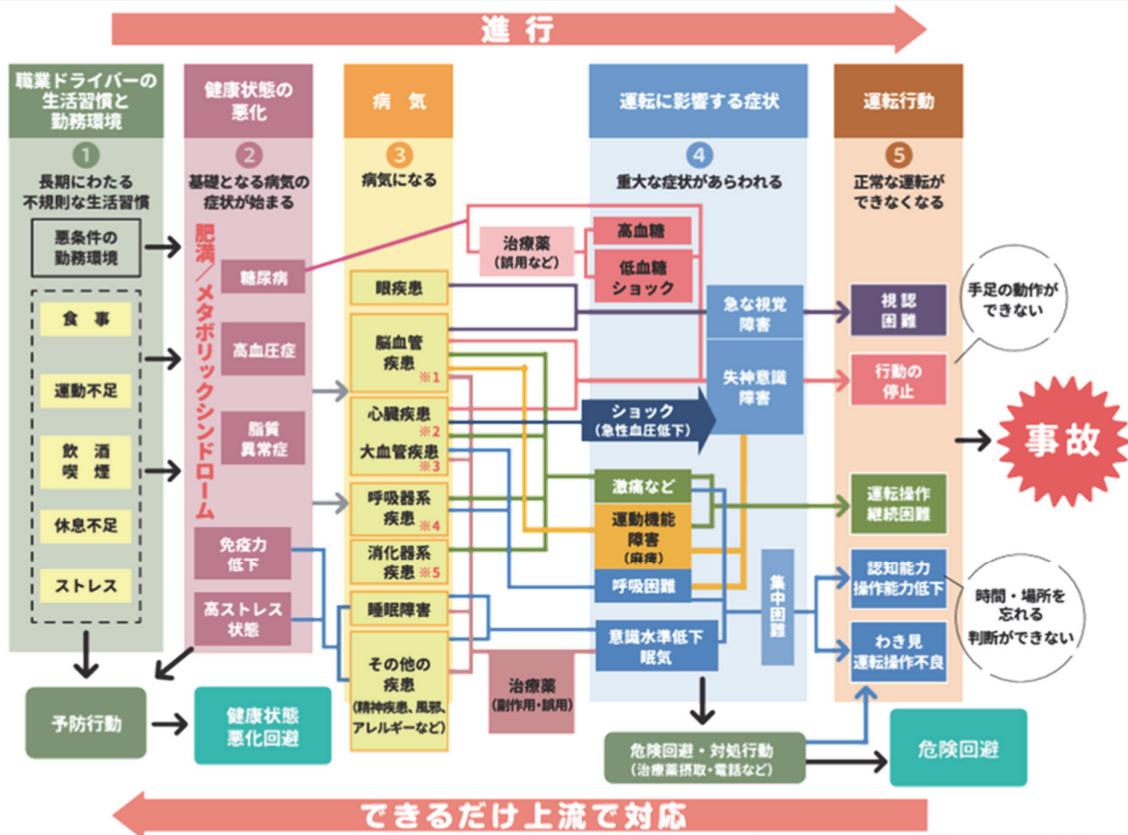
1度受診をし、その結果が正常であっても、3年に1回程度を目安に受診させることが推奨されている

生活習慣の改善

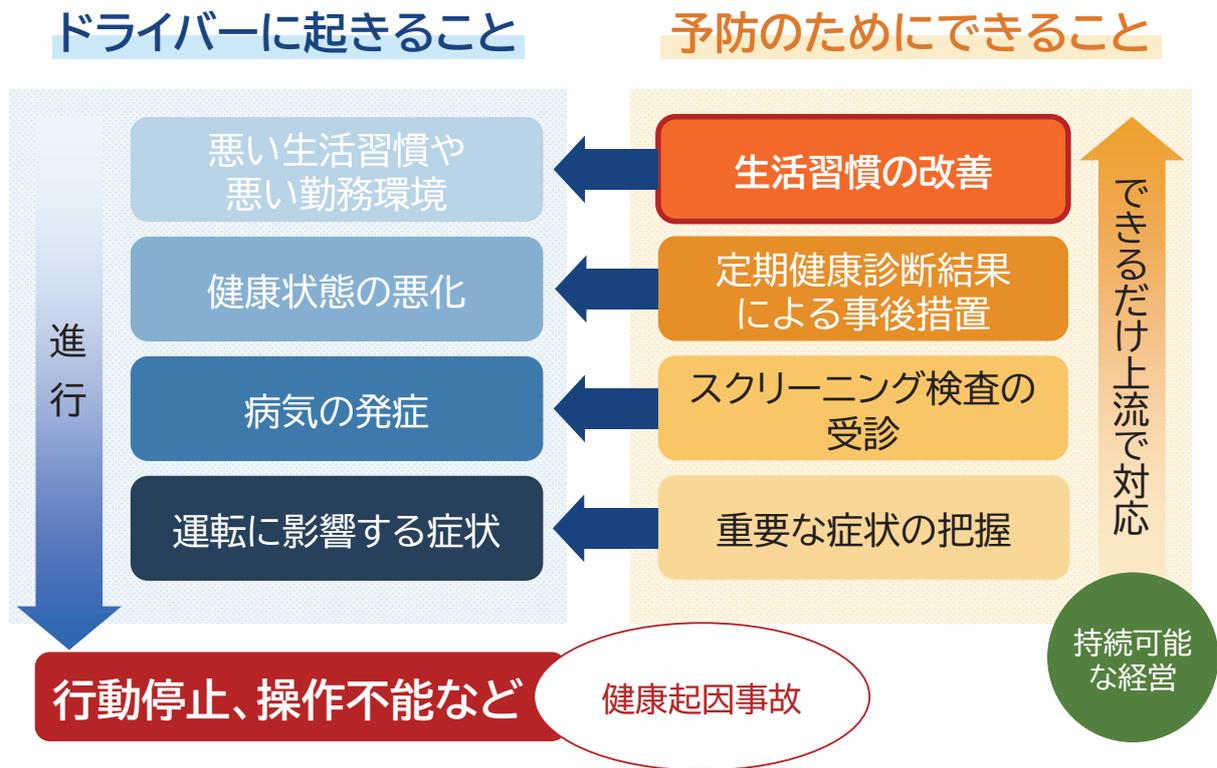


過労死等防止対策セミナー

健康起因事故発生メカニズム



健康起因事故発生のメカニズム



生活習慣とは



ドライバーの生活習慣改善のために

ドライバーに生活習慣改善の
必要性を理解させ
行動変容を促す

本人の行動変容(気づき)
行動変容を促す関与
(会社、経営者、管理者、家族etc)



ドライバーが生活習慣改善
できるような環境を
会社が整備する

会社として行う労務管理、
健康管理
健康管理に取り組める環境整備
(設備や制度etc)



食生活改善の意思

食生活に関して、「改善することに関心がない」と
回答した割合は約15%(男性)と少ない

↓
多くの人は**関心がある**

あなたは、食生活を改善してみようと考えていますか。



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食生活に問題はないため改善する必要はない

食生活改善の阻害要因

食生活改善の妨げになる理由は、「仕事が忙しくて時間がないこと」「面倒くさいこと」と回答した割合が高い

健康な食習慣の妨げとなる点 (男女合算)

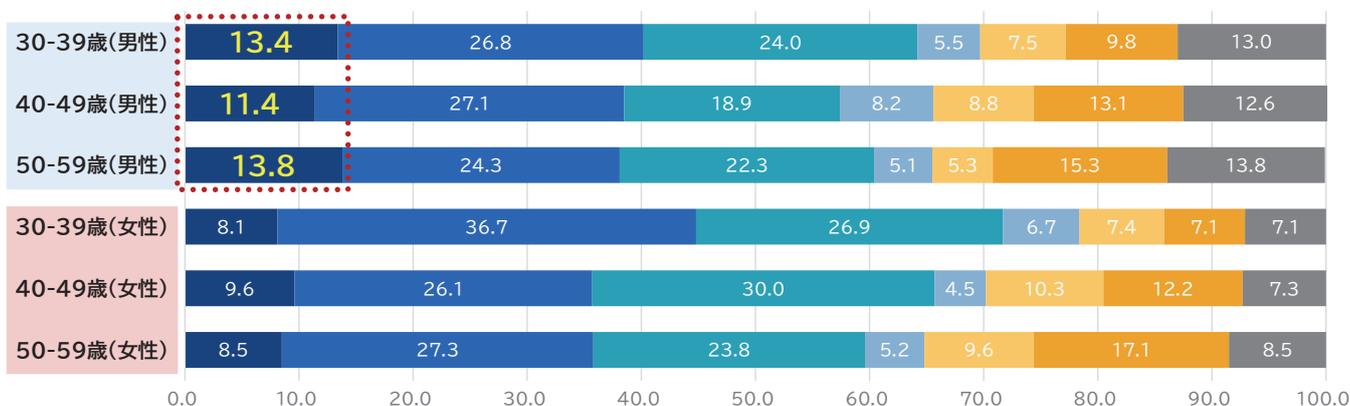
	改善することに関心がない		関心はあるが改善するつもりはない		改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)		近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである		既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)		既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	762	-	1407	-	802	-	245	-	391	-	858	-
仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	126	16.5	412	29.3	342	42.6	102	41.6	83	21.2	161	18.8
面倒くさいこと	185	24.3	416	29.6	260	32.4	75	30.6	77	19.7	115	13.4
外食が多いこと	21	2.8	62	4.4	59	7.4	23	9.4	30	7.7	39	4.5
自分を含め、家で用意する者がいないこと	30	3.9	92	6.5	51	6.4	17	6.9	17	4.3	26	3.0
経済的に余裕がないこと	62	8.1	124	8.8	77	9.6	15	6.1	24	6.1	69	8.0
その他	50	6.6	118	8.4	114	14.2	35	14.3	67	17.1	99	11.5
特になし	336	44.1	453	32.2	147	18.3	44	18.0	143	36.6	452	52.7
わからない	69	9.1	69	4.9	21	2.6	8	3.3	15	3.8	23	2.7

運動習慣改善の意思

運動習慣に関して、「改善することに関心がない」と回答した割合は約13%(男性)と少ない

↓
 多くの人は**関心がある**

あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 運動習慣に問題はないため改善する必要はない

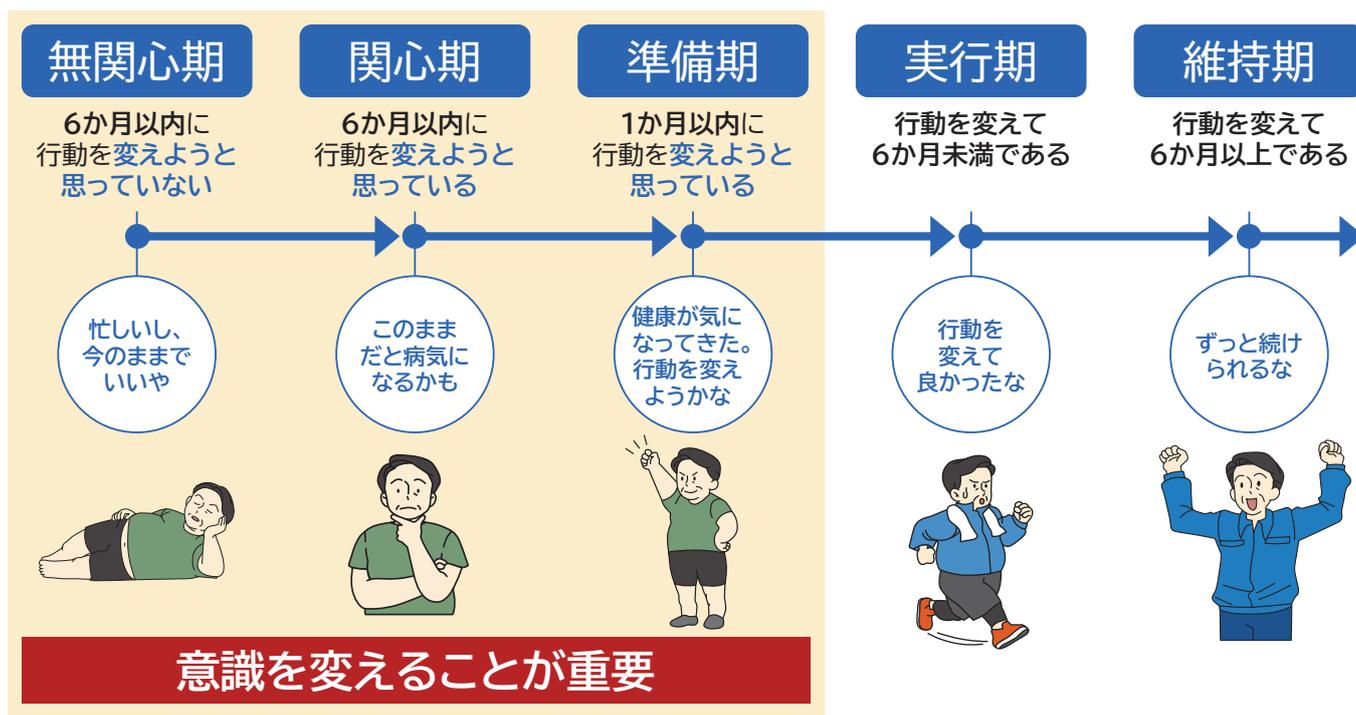
運動習慣改善の阻害要因

運動習慣改善の妨げになる理由は、「仕事が忙しくて時間がないこと」「面倒くさいこと」「年をとったこと」と回答した割合が高い

運動習慣定着の妨げとなる点

	改善することに 関心がない		関心はあるが 改善する つもりはない		改善する つもりである (概ね6ヶ月以内)		近いうちに (概ね1ヶ月以内) 改善する つもりである		既に改善に 取り組んでいる (6ヶ月未満)		既に改善に 取り組んでいる (6ヶ月以上)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	703	-	1430	-	1018	-	289	-	440	-	958	-
仕事(家事・育児等)が忙しくて 時間がないこと	167	23.8	628	43.9	537	52.8	136	47.1	145	33.0	228	23.8
年をとったこと	145	20.6	304	21.3	160	15.7	62	21.5	71	16.1	137	14.3
面倒くさいこと	173	24.6	478	33.4	346	34.0	94	32.5	124	28.2	121	12.6
病気やけがをしていること	63	9.0	169	11.8	117	11.5	44	15.2	48	10.9	104	10.9
場所や施設がないこと	14	2.0	68	4.8	92	9.0	22	7.6	27	6.1	32	3.3
仲間がいないこと	22	3.1	85	5.9	79	7.8	30	10.4	20	4.5	18	1.9
指導者がいないこと	7	1.0	25	1.7	32	3.1	16	5.5	8	1.8	12	1.3
経済的に余裕がないこと	45	6.4	131	9.2	89	8.7	19	6.6	28	6.4	36	3.8
運動が嫌いなこと	80	11.4	185	12.9	110	10.8	29	10.0	43	9.8	38	4.0
その他	19	2.7	60	4.2	57	5.6	16	5.5	35	8.0	55	5.7
特にな	194	27.6	163	11.4	80	7.9	22	7.6	95	21.6	422	44.1
わからない	30	4.3	25	1.7	4	0.4	3	1.0	4	0.9	15	1.6

生活習慣の改善を促すステップ



トラックドライバーの 生活習慣改善方法を考える



過労死等防止対策セミナー

個人ワーク

ドライバーの健康意識向上のために

健康起因事故防止には生活習慣病予防、
生活習慣の改善が大切です。



<ステップ1>

トラックドライバーの生活習慣で健康に悪いと感じる具体的な行動を
考える。

ドライバーの健康意識向上のために

健康起因事故防止には生活習慣病予防、
生活習慣の改善が大切です。



<ステップ2>

トラックドライバーの生活習慣改善の
ために、ご自身の立場(経営者、管理
者、事務員、ドライバー等)で、出来る
ことを考える。

ドライバーの健康意識向上のために

健康起因事故防止には生活習慣病予防、
生活習慣の改善が大切です。



<ステップ3>

ドライバーの生活習慣改善のヒント
となるよう、ご自身の立場で出来る
ことをグループ内で共有する。

健康チェックシート 使用方法と解説



過労死等防止対策セミナー

トラックドライバーの健康チェックシート

健康チェックシートとは？

**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領域、ハートラインの範囲はこの域よりも再確認し、健康リスクが高いことを示します。

**トラックドライバーの
健康チェックシート**

項目	内容
目的	健康が保たれても、この領域が赤の域は、健康リスクが中程度です。より詳細に健康状態を確認しましょう。
健康	健康状態が中程度です。健康状態についての自己診断をしましょう。健康が保たれても、この領域が赤の域は、健康リスクが中程度です。より詳細に健康状態を確認しましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。
注意	健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。
改善	健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。
実施方法	健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。健康状態が赤の域に達している場合は、医師の診察を受けましょう。

- R2～R4全日本トラック協会主催健康起因事故防止セミナー開催用に作成
- 同セミナーにて周知、活用
- トラックドライバーの健康状態の向上を目指すために、ドライバー自身が自己チェックするもの
- 繰り返し活用して健康に関する生活習慣の変容を促す

トラックドライバーの健康チェックシート

健康チェックシートの使い方

まずは、チェックしてみてください
 自社のドライバーがチェックしたら
 項目ごとの解説を参考にドライ
 バーにアドバイスし生活習慣の改
 善に役立ててください

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塗り
つけた線は、ハイリスクの危険帯
この線よりも内側は、健康リ
スクが低いことを示します。

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

JTD 全日本トラック協会



今回はトラックドライバーではない方も
 トラックドライバーになったつもりで
 チェックし、採点してみましょう

健康チェックシートの項目

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塗り
つけた線は、ハイリスクの危険帯
この線よりも内側は、健康リ
スクが低いことを示します。

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

JTD 全日本トラック協会

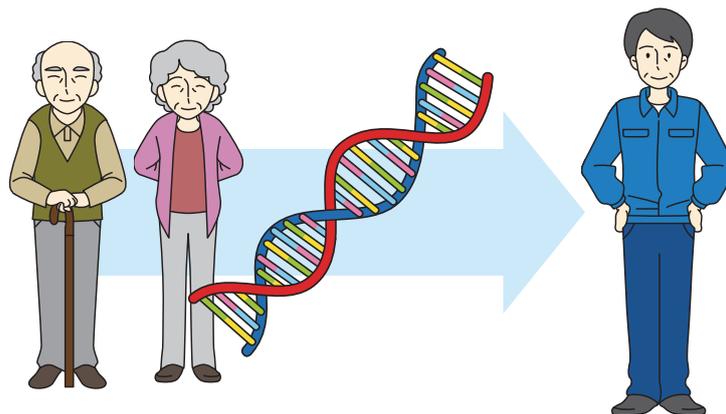
各項目	設問数
年齢・家族歴	2問
健康	8問
運動	4問
食事	5問
生活	4問
働き方	3問

年齢・家族歴

年齢・家族歴
全2問

年齢・家族歴の項目で得点が高かった方へ(2点)

総合得点が低い場合でも、この項目が当てはまる方は健康リスクがやや高めです。
意識的に健康的な行動をとりましょう



© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

53

年齢・家族歴 設問の解説(1/2)

年齢・家族歴
全2問(1/2)

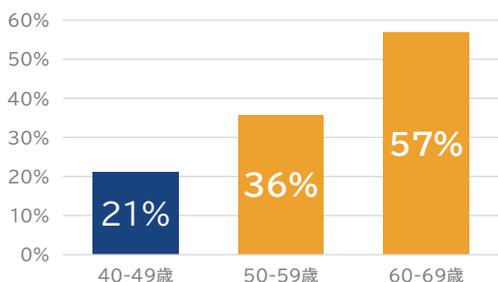
設問

あなたの年齢は50歳以上である

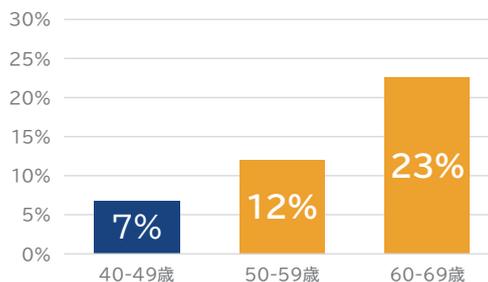
解説 50歳以上は健康リスクが高くなります。

50歳以上では、心臓疾患、脳血管疾患などのリスクが高まるなど注意が必要です。また、高血圧症や糖尿病の指摘を受ける割合も増えることから、若年層の時以上に健康に関心を持ちましょう。

高血圧症の有病者割合



糖尿病の指摘割合



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」p159, 163を元に作成(数値は小数点以下四捨五入)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html
(2025年4月7日閲覧)

© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

54

年齢・家族歴 設問の解説(1/2)

年齢・家族歴
全2問(1/2)

設問

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にかかった方がいる

解説 家族に病歴がある場合、健康リスクが高くなります。

家族歴とは・・・

両親や兄弟、祖父母などの血縁者の中に、同じ病気、もしくは関連のある病気にかかった人がいるかを尋ねる問診の項目。遺伝的な病気かどうかの判断の材料となります。

遺伝的要因

環境要因

生活スタイル

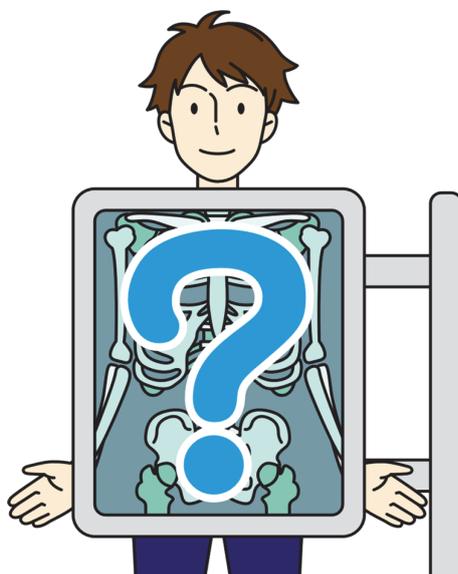
家族の病歴は、脳疾患、心臓疾患、高血圧、糖尿病などさまざまな疾患に影響するので、該当する疾病を意識して生活しましょう。

健康

健康
全8問

健康の項目で得点が高かった方へ(6点以上)

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。



健康 設問の解説(1/8)

健康
全8問(1/8)

設問

最近1年間で、体重が10kg以上増えた

解説

急激な体重増加は、不適切な食生活、病気等の可能性があります。まずは、太った原因を考え、ダイエットについて考えてもらいましょう。

太った原因が単なる食べ過ぎなどによる肥満ではない場合で、他の症状などもある場合は一度かかりつけ医に相談してみましょう。

減量を要する健康障害についても把握しておきましょう。

肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害

1	耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
2	脂質異常症
3	高血圧
4	高尿酸血症・痛風
5	冠動脈疾患:心筋梗塞・狭心症
6	脳梗塞:脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA)
7	脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患/NAFLD)
8	月経異常、不妊
9	睡眠時無呼吸症候群(SAS)・肥満低換気症候群
10	運動器疾患:変形性関節症(膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
11	肥満関連腎臓病

健康 設問の解説(2/8)

健康
全8問(2/8)

設問

運転中、イライラすることがよくある

解説

イライラは、睡眠不足、疲れ、ストレス等が関連します。イライラの原因を考え、原因に応じた対策を考えてもらいましょう。

運転中にイライラしたり、落ち込んだ気分になるのは、レム睡眠※が足りないことが原因の可能性があります

※レム睡眠 睡眠の後半に多く出現する浅い眠り

いつもより1時間くらい長く寝る生活を心がけましょう。

また、運転中は感情的にならないような工夫(セルフコントロール)もしてみましょう。

ストレス解消には
「夢を見る睡眠」レム睡眠が大事



健康 設問の解説(3/8)

健康
全8問(3/8)

設問

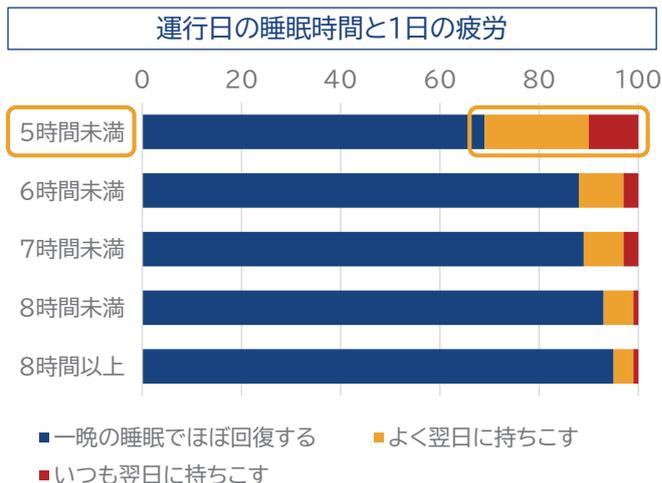
疲れが回復せずに、たまっていくようだ

解説

休息を十分に取れていない可能性があります。
睡眠の状態や疲労回復方法を確認してもらいましょう。

睡眠時間が短いほど疲労を翌日に持ちこすので睡眠時間の確保に努めましょう。

運行日の睡眠時間が5時間未満のドライバーのうち、約3割が「疲労をよく翌日に持ち越す」「いつも翌日に持ち越す」と回答しています。



健康 設問の解説(4/8)

健康
全8問(4/8)

設問

運転中、眠くなることがよくある

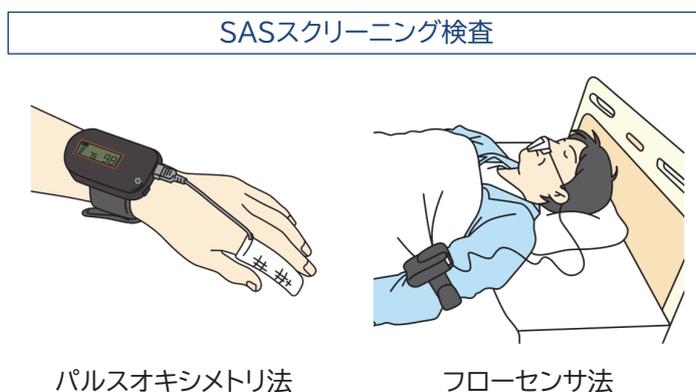
解説

SAS(睡眠時無呼吸症候群)などの病気が関係している可能性や
不適切な睡眠習慣の可能性もあります。

ESS(Epworth Sleepiness Scale)の眠気テスト等で日中の主観的な眠気の程度を自己診断する方法もありますが、スクリーニング検査による客観的な検査を受診しましょう。

また、睡眠時間のチェックとともに、どのような場合や時間に眠くなりやすいか考え、病気なのか、睡眠不足なのか原因を知りましょう。

眠気が生じたら無理して運転を続けず、仮眠をとるようにしましょう。



健康 設問の解説(5/8)

健康
全8問(5/8)

設問

お腹まわりがぼっこり出ている

解説

内臓脂肪が多く、高脂血症や高血圧である可能性があります。おなかの引っ込んだ体形を想像してもらいましょう。

特に、胃や腸など臓器の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす要因となります。

肥満の最大の要因は、「食べ過ぎ」「運動不足」です。

体重計に乗る回数が多いほど、体重が増えにくく、減りやすい*といった研究報告もありますので、まずは体重計に乗って毎日の体重を意識するところから始めましょう。

(*)Oshima Y Obes Res Clin Pract 2013



健康 設問の解説(6/8)

健康
全8問(6/8)

設問

持病があり、通院中である

解説

持病は健康リスクを高めます。主治医との健康相談を勧めましょう。

主治医と相談しながら持病と向き合っていきましょう。

特に、服薬、治療については、主治医の指示に従い、持病が悪化しないように努めましょう。

なお、主治医にドライバーであることを伝え、眠くならない薬を処方してもらいましょう。

持病については、運行管理者とも情報共有し、点呼時に服薬や健康状態について相互確認できるようにしましょう。



健康 設問の解説(7/8)

健康
全8問(7/8)

設問

朝起きた時、体がだるい

解説

睡眠が十分にとれていない可能性、不規則な食事習慣の可能性が
あります。なぜ睡眠不足なのか、働き方、運動習慣を見直すとともに、
睡眠習慣、食事習慣を考えてもらいましょう。

トラックドライバーが意識した方が良い食事習慣

- ご飯やパン(炭水化物)を多くとるならば、夕食より朝食
- 夜間長距離ドライバーも朝、昼、夜の3食を必ずとる
- ドカ食いはしない
- 3度の食事時刻を守れない場合は、2~3時間ごとに少しずつ
- 寝る2時間前までには食事を済ませる
- 休日にアルコールを飲むときも寝る2時間前までに、晩酌程度



健康 設問の解説(8/8)

健康
全8問(8/8)

設問

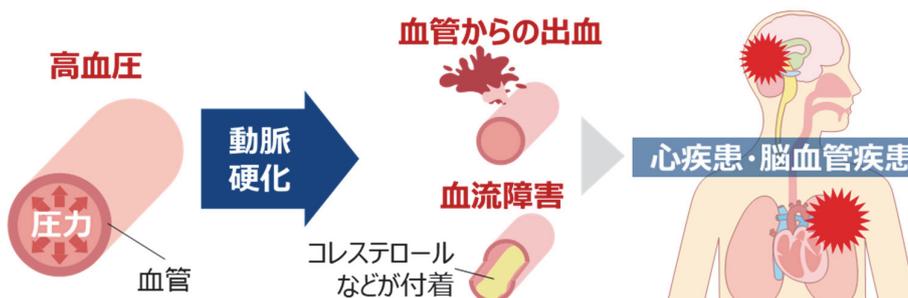
血圧が高い

解説

正常範囲を超えた血圧は、健康リスクに直結しています。
受診や服薬の状態を確認してもらいましょう。

高血圧が進行すると、高い圧力に耐えるために血管の壁が硬くもろくなったり、傷つきやすくなり動脈硬化が進みます。その結果、心臓疾患や脳血管疾患にもつながっていきます。

減塩や運動など生活習慣を改善しても高血圧が続く場合は早期に受診し医師の指示に従いましょう。



全ト協では、都道府県トラック協会を通じて、血圧計導入促進助成事業を行っています。

助成制度についてはこちらのQRコード、もしくは以下リンクから
<https://jta.or.jp/member/shien.html>



運動

運動
全4問

運動の項目で得点が高かった方へ(3点以上)

健康を維持するには適度な運動が効果的です。



運動 設問の解説(1/4)

運動
全4問(1/4)

設問

仕事中、体を動かすことはまずない

解説

運動不足の状態です。
どこかでその分、運動できないか考えてみましょう。
アプリの活用なども促しましょう。

アプリの例

- 歩数を記録するもの
- トレーニング内容を記録するもの
- フィットネス動画が視聴できるもの
- ダイエットのためにカロリー計算や食事が記録できるもの など

運動 アプリ

検索



運動 設問の解説(2/4)

運動
全4問(2/4)

設問

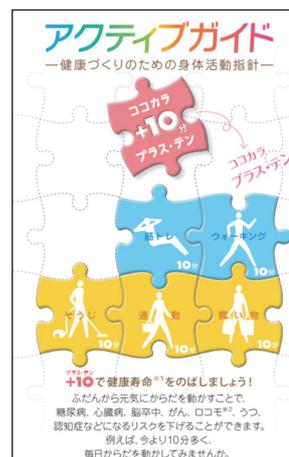
スポーツよりはごろ寝が好き

解説

運動習慣が無いことを示します。
スポーツ習慣により、運動不足はある程度解消されることを理解してもらいましょう。体を動かす楽しさを考えてもらいましょう。

+10(プラステン):今より10分多く体を動かしましょう

- 近所への買い物を徒歩、自転車で
- 家のそうじを行う
- ながらストレッチ
- 筋トレやスポーツが含まれているとGOOD



運動 設問の解説(3/4)

運動
全4問(3/4)

設問

近所への買い物でも車を使う

解説

運動習慣が無いことを示します。
近所への買い物は歩いていくことから始めてもらいましょう。

簡単に取り組めるのでウォーキングはおすすめです。

1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準(右図)を参考に、予防できる病気を意識しモチベーションにつなげるなど工夫して取り組みましょう。

歩数	中強度の運動 (速歩きなど)	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨折、骨粗しょう症
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、 メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

運動 設問の解説(4/4)

運動
全4問(4/4)

設問

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

解説

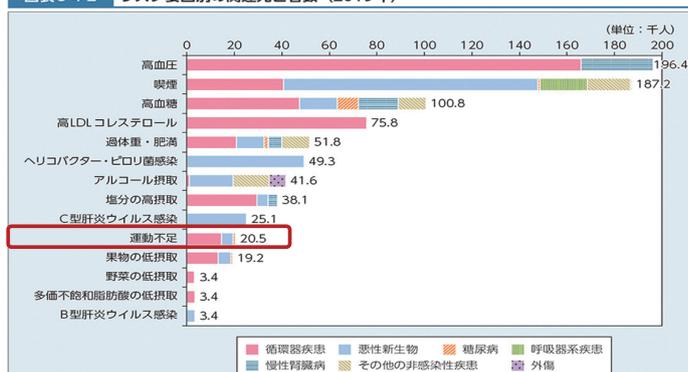
運動不足の要因です。
どこかでその分、運動ができないかを考えてもらいましょう。

運動不足は、循環器疾患(高血圧、心疾患、脳血管疾患等)との関連が認められます。

無理のない範囲で、少しずつ取り組んでいきましょう。

わが国におけるリスク要因別関連死者数(男女計)

図表 8-4-2 リスク要因別の関連死者数 (2019年)



資料: Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.
(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死者数を推計したものの。

出典: 厚生労働省「令和4年版厚生労働白書—社会保障を支える人材の確保」p.394より抜粋
<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/21/backdata/02-08-04-02.html>
(2025年4月7日閲覧)

食事

食事
全5問

食事の項目で得点が高かった方へ(4点以上)

食事習慣は健康に直結しています。



全ト協が作成いたしました動画「ドライバーの食生活と健康管理」(全6回)を以下QRコードもしくはリンクからあわせてご活用ください

https://jta.or.jp/member/rodo/kenko_top/movie.html



食事 設問の解説(1/5)

食事
全5問(1/5)

設問

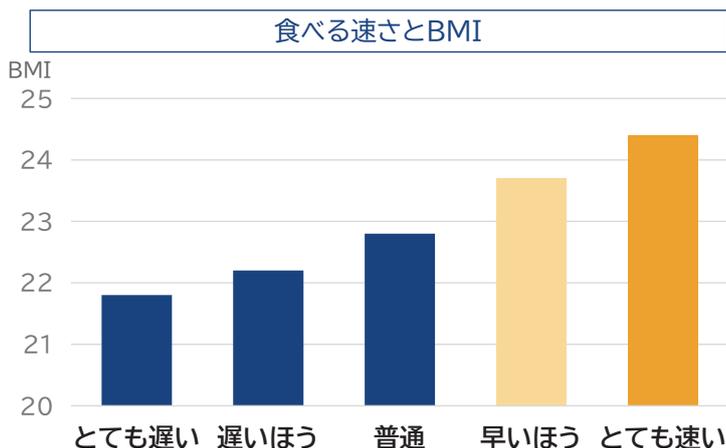
食事は誰よりも早く食べ終わる

解説

早食いは過食や血糖値の急上昇などに影響し、糖尿病や肥満などの要因となります。噛む回数を数える、食べるのが遅い人に合わせる、箸でなくナイフとフォークを使うなど工夫を促しましょう。

食べるスピードが速い人は肥満になりやすいというデータがあります。

まずは、今の噛む回数にプラス10回を目標に取り組んでみましょう。



© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

Sasaki, et al. Int J Obes 2003;27::1405-10.
Otsuka, et al. J Epidemiol 2006;16:117-24. を元に作成

71

食事 設問の解説(2/5)

食事
全5問(2/5)

設問

甘い清涼飲料水を毎日3、4本(1000ml)以上飲む

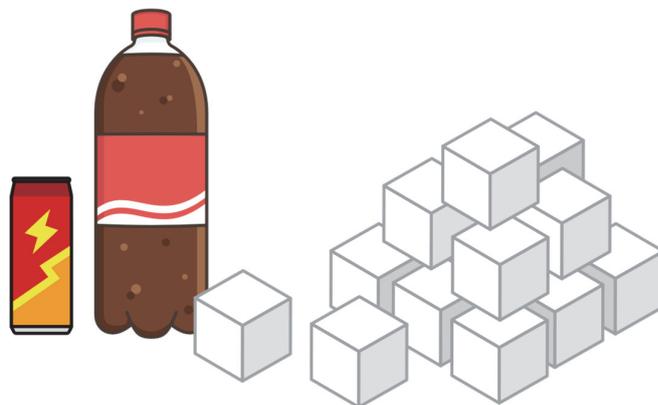
解説

血糖値ピークに影響し、糖尿病や肥満などの要因、眠気の誘因になります。少しずつ量を減らし、甘すぎない飲料へシフトするよう促しましょう。

糖質は血糖値の上昇につながります。

糖質を液体で大量に摂取した場合など急激に血糖値が上昇する場合があります(血糖値スパイク)

急激に上がった血糖値を下げる
下げる際に眠気、吐き気、
イライラが生じる



© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

72

食事 設問の解説(3/5)

食事
全5問(3/5)

設問

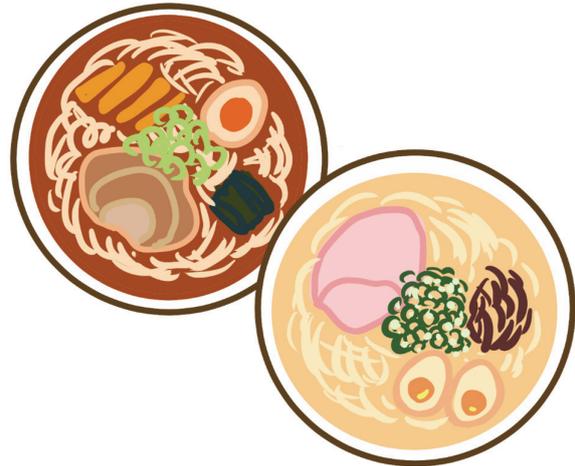
ラーメンやそばの汁を飲み干す

解説

高脂血症、塩分過多(高血圧)の要因です。
一口残すことから始めて、徐々に残す量を多くするように促しましょう。

一杯のラーメンで、成人の目標塩分摂取量
(1日あたり 男性:7.5g 女性:6.5g)を
超える塩分が入っている場合があります。

食べる頻度や飲むスープの量には注意し
ましょう。



食事 設問の解説(4/5)

食事
全5問(4/5)

設問

食事を運転席で一人で食べることが多い

解説

運転席での個食は早食いや、偏った食事の誘因になります。
なぜ一人で食べることが多いのか、その理由を考えてもらいましょう。
一人で食べる機会を減らし、同僚や家族と食べる機会を増やすことを
促します。仕事上一人で食事せざるを得ない場合でも、運転席以外の
安全な場所(駐車場、SA、PA等)での食事習慣を促しましょう。

運転席で食事をしない方が良い理由は

- ① リラックスしにくい(仕事のストレス状態が続く)
- ② 血流が悪くなる(エコノミークラス症候群、腰痛、肩凝りなど)
- ③ 血糖値スパイク(72頁参照)が起こることがある

食事 設問の解説(5/5)

食事
全5問(5/5)

設問

酒は大好きで、毎晩、日本酒3合*以上飲む
*ビール中瓶3本、焼酎2.5合、ワイングラス6杯以上

解説

過度の飲酒は健康リスクを高めたり、不適切な運転行動の要因となります。自分の「適量」について考えてもらいましょう。「次の出勤の10時間前には、飲酒をやめる」など各自にあったルールを決めてもらいましょう。

お酒を飲む場合は、節度ある適度な飲酒(純アルコール約20g=1単位)を心がけましょう。

アルコール1単位を含む量



生活

生活
全4問

生活の項目で得点が高かった方へ(3点以上)

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。



睡眠マニュアルが掲載されている全ト協ページは以下QRコード、もしくはリンクから
https://jta.or.jp/member/anzen/karoushi_boushi_tokusetsu/suimin_manual.html



生活 設問の解説(1/4)

生活
全4問(1/4)

設問

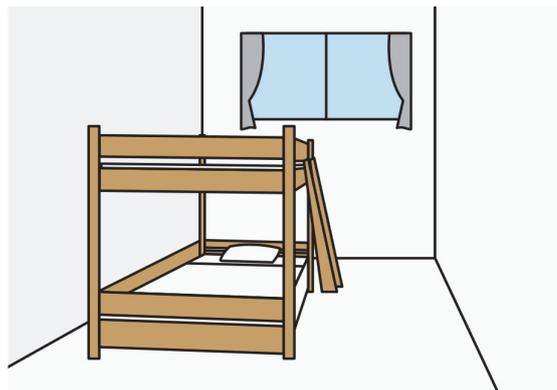
週の半分以上は自宅外で寝る

解説

自宅外の睡眠は、睡眠の質を低下させる要因です。仕事上、どうしても自宅外で寝る必要のある方には、どうしたらその状況でより眠れるかを考えてもらいましょう。

自宅外で睡眠の質を保つ方法には以下のようなものがあります。

- トラックのキャビンより睡眠環境の整った施設
- 施設がない場合は、キャビン内で横になる
- 寝る前にシャワーより湯船につかる
- 午後2時～4時、深夜2時～4時は睡眠に適した時間
- リラックスできる環境づくり(音楽や照明等)



生活 設問の解説(2/4)

生活
全4問(2/4)

設問

1日に何回かわけて寝ることが多い

解説

分割睡眠は、睡眠の質を低下させる要因です。睡眠時間の合計が長くても、睡眠の質が悪い可能性があることを考えてもらいましょう。分割をできるだけ少なくするにはどうしたらよいか考えることを促しましょう。

特に夜間運転するドライバーは…

- できれば、2時間以上の仮眠を確保し、難しい場合でも10～20分の睡眠時間でも眠気を解消する効果がある
- 夜間運転明けの過眠にも注意



生活 設問の解説(3/4)

生活
全4問(3/4)

設問

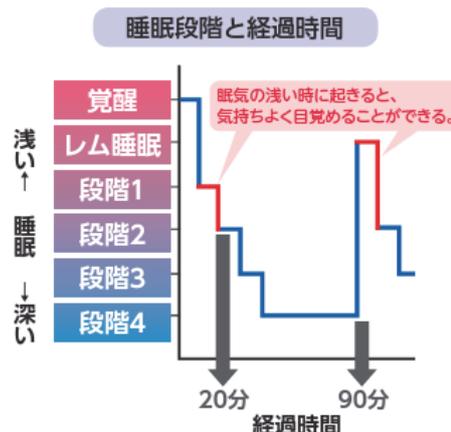
運転席で仮眠することがよくある

解説

無理な姿勢による(特に短時間の)睡眠は、十分に睡眠の効果を得られないことがあります。仮眠の効果を通信しないように促しましょう。運転席以外でまとまった睡眠がとれるように、(裁量の範囲で)計画的に運転することを促します。

仮眠を取るときには以下を参考にしましょう。

- ・ 気持ちよく目覚めることができるようにする
- ・ 浅い睡眠で起きることがポイント
- ・ 仮眠は20分以下か、90分～120分にする



生活 設問の解説(4/4)

生活
全4問(4/4)

設問

くわえタバコで運転することがよくある

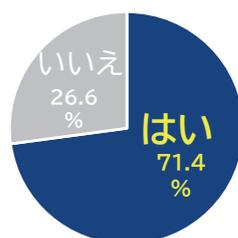
解説

不健康な行動習慣です。最近はマナー上も問題となることもあります。禁煙を勧めましょう。程度により、行動療法、禁煙外来(治療)など適切な方法を考えてもらいましょう。「かっこよくない」ことも理解してもらいましょう。

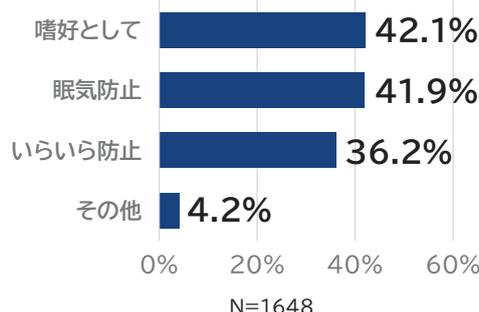
日本の成人男女の平均喫煙率は17.9%(2018年「全国たばこ喫煙者率調査」となってます。

禁煙に関する情報にも目を向けるようにしましょう。

あなたは、運転中にたばこを吸いますか



たばこを吸う理由



働き方

働き方
全3問

働き方の項目で得点が高かった方へ(2点以上)

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。



© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

81

働き方 設問の解説(1/3)

働き方
全3問(1/3)

設問

深夜・早朝(2時~5時)の出庫が普通である

解説

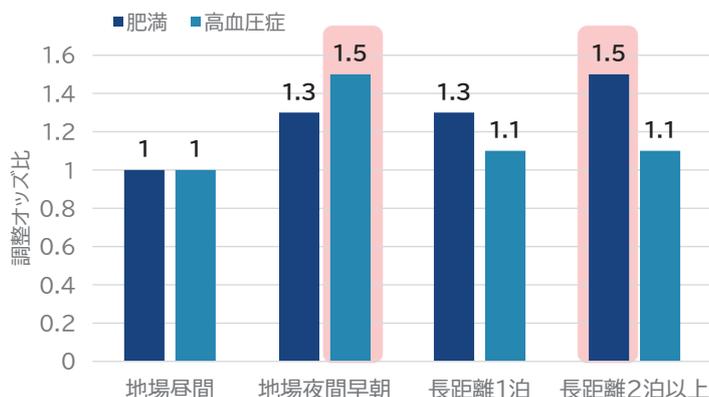
深夜・早朝の出庫は、循環器系への負担を高め、健康リスクを高める要因です。

運行形態と肥満、高血圧症の関連

2泊以上の長距離運行と肥満、地場夜間早朝運行と高血圧症など、運行形態と既往症に有意な関連が示されています。

該当するドライバーは自身の健康状態に一層の注意を払いましょう。

トラックドライバーの運行形態と既往症の関連



松元俊, 久保智英, 井澤修平ほか「トラックドライバーの健康障害と過労状態に関連する労働生活要因の検討」産業衛生学雑誌 2022;64(1): 1-11, p6を元 to 作成
https://www.jstage.jst.go.jp/article/sangyo-eisei/64/1/64_2020-041-B/pdf/-char/ja
(2025年4月7日閲覧)

© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

82

働き方 設問の解説(2/3)

働き方
全3問(2/3)

設問

出庫時刻が日によってバラバラで、不規則な勤務である

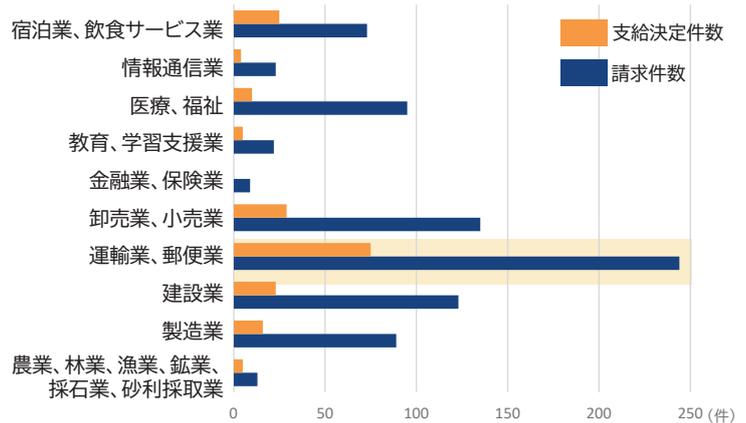
解説

不規則な勤務は健康リスクの要因です。
不規則な中でも、自分なりの規則性を保つ努力を促しましょう。

脳・心臓疾患に関する労災補償の状況の中で、運輸業・郵便業の支給件数が多いのは不規則な勤務状況もひとつの要因と考えられます。

健康リスクを下げられるように、できる限り規則性を保つなど、生活のリズムを意識していきましょう。

脳・心臓疾患の業種別請求及び支給決定件数



厚生労働省 令和5年度「過労死等の労災補償状況」
別添資料1 脳・心臓疾患に関する事業の労災補償状況 p2を元に作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/001276198.pdf> (2025年4月7日閲覧)

83

© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

働き方 設問の解説(3/3)

働き方
全3問(3/3)

設問

改善基準告示を守れないことがある

解説

改善基準告示を守れない働き方は、問題があります。
どうしたら守れるのか会社と相談しましょう。

改善基準告示違反事業場数及び主な違反事項(トラック)

監督実施 事業場数	改善基準告示 違反事業場数		主な違反事項									
			総拘束時間		最大拘束時間		休息期間		最大運転時間		連続運転時間	
2,928	1,706	58.3%	979	33.4%	1,269	43.3%	952	32.5%	628	21.4%	871	29.7%

(注) 総拘束時間:1か月又は1週当たりの拘束時間、最大拘束時間:1日当たりの拘束時間、休息期間:勤務と次の勤務の間の時間、最大運転時間:1日及び1週当たりの運転時間、連続運転時間:1回当たりの運転時間

厚生労働省「(別紙1)自動車運転者を使用する事業場に対する指導監督、送検等の状況(令和5年)」を元に作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/001280132.pdf> (2025年4月7日閲覧)

84

© 2025 Sompo Risk Management Inc. All Rights Reserved.

健康管理の取り組み 確認について



過労死等防止対策セミナー

取組状況チェックリストによる取組みチェック

まずは現状の確認をしてみましよう！

- ① 取組状況チェックリストの作成
- ② グループワーク ※①のリストの内容をグループ内でシェアしてディスカッション
- ③ 代表者発表(各グループで出た意見等を発表)

項目	内容	実施状況	備考
1	健康診断を実施している	○	健康診断の実施状況を確認する
2	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
3	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
4	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
5	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
6	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
7	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
8	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
9	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
10	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
11	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
12	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
13	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
14	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
15	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
16	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
17	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
18	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
19	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
20	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
21	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
22	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
23	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
24	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する
25	健康診断の結果を把握している	○	健康診断の結果を把握していることを確認する



話し合いの内容

- 1 チェックリストの結果をみて感じたことや気付いたこと
- 2 自社で特に効果を挙げている取組み(もしあれば)
- 3 今後自社に必要な取組み



メモ

健康管理の取り組み状況 資料集



過労死等防止対策セミナー

他社の健康管理の取り組み状況

別冊資料集参照

過労死等防止対策セミナー
～事業者が行うドライバーの健康管理について～
健康管理の取り組み状況 資料集

本資料集は、令和4年度 健康起因事故防止セミナーを受講した約1000人に自社の健康管理対策の取り組み状況についてアンケートした結果です。
取組事例等を参考に自社の取組みにお役立てください。

SOMPOリスクマネジメント株式会社

保有車両台数	実施	未実施・無回答
10両以下	n= 177 34%	66%
11～20	n= 268 40%	60%
21～30	n= 174 53%	47%
31～50	n= 197 43%	57%
51～100	n= 176 41%	59%
101～	n= 88 59%	41%
合計	n= 1080 43%	57%

点呼時に血圧測定を実施している事業者は、全体の45%程度

取組事例
会社に血圧計を設置し、点呼前には必ず血圧を測定する。ドライバー自身で血圧の変化が分かるので、「血圧が高くなってきたから、食事に気を付けよう」というように、ドライバーの自発的な体調の管理が期待出来る。

まとめ

過労死等、健康起因事故の現状と国の動向について知る

「生活習慣病」予防のための生活習慣の改善の必要性、重要性を知る

どのようにすれば、ドライバーの生活習慣改善を促すことができるか考える

健康チェックシートの使い方と解説を知り、活用できるようにする

自社と他社の健康職場づくりの取り組みの現状を確認し今後の取組みを考える

