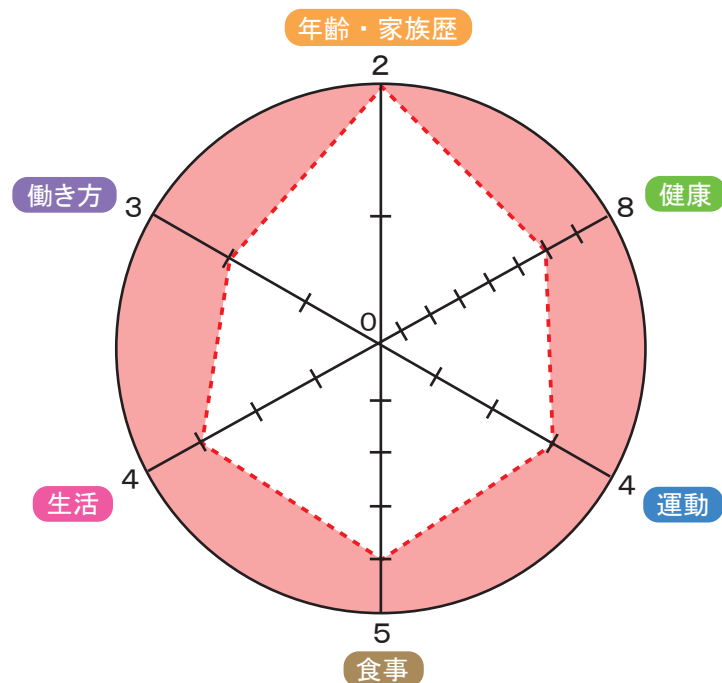


レーダーチャートで リスク度をチェック しましょう

★レーダーチャートの赤で示した線は、ハイリスクの境界で、この線よりも外側は、健康リスクが高いことを示します。



年齢・ 家族歴

総得点が低くても、この領域が2点の方は、健康リスクがやや高めです。より意識的に健康行動をしましょう。

健康

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。総得点が低くても、この領域が6点以上の方は以下に留意してください。

- この1年で10 kg以上体重が増えた方は1年間かけて5 kgの減量を目指しましょう。医師等のアドバイスを基に、正しいダイエットを心がけましょう。
- 血圧が高めでまだ受診していない方は、すぐに受診して医師等のアドバイスを得てください。
- 6点未満でも、「最近1年で、体重が10 kg以上増えた」、「お腹まわりがぼっこり出ている」に該当される方は、いまが減量するチャンスです。ご自分にあったダイエット法を見つけ実践しましょう。



運動

健康を維持するには適度な運動が効果的です。総得点が低くても、この領域が3点以上の方は以下に留意してください。

- 運動習慣を身につけましょう。まずは、30分歩行(5000歩)を目標に、徐々に運動量を増やしましょう。
- 勤務中の休憩時間も含め、ストレッチをする習慣を身につけましょう。
- 近くには歩いてゆく習慣をつけましょう。風景を楽しみながら歩きましょう。



食事

食事習慣は健康に直結しています。総得点が低くても、この領域が4点以上の方は以下に留意してください。

- この1年で10 kg以上体重が増加した方や、日ごろ「太り気味」の方は(5 kg 減/年間)を目標に食事を改善しましょう。食事では、友知人、家族とともに会話を楽しむことや、仕事等をしながらの食事の機会を減らすことも重要です。
- お酒の好きな方は、休肝日を意識しましょう。毎日飲酒している方は、まずは週1日、お酒を飲まない日を作りましょう。
- 飲酒量と醒めるまでの時間の関係を普段から意識しましょう。
- ラーメンやそばの汁を飲み干してしまう方は、一口残すことから始め、徐々に残す量を増やしましょう。



生活

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。総得点が低くても、この領域が3点以上の方は以下に留意してください。

- セルフケアノートの分析によって睡眠の状態を知りましょう。特に、6時間未満、昼間睡眠になっていないかチェックし、該当する方は改善してください。
- 自宅外での睡眠が多い方や、運転席での睡眠が多い方、睡眠を何回かに分けてとることが多い方は、睡眠状況の改善が必要です。6時間以上を一括して夜に睡眠をとることが重要です。
- 喫煙者の方は、禁煙に取り組むことも重要です。

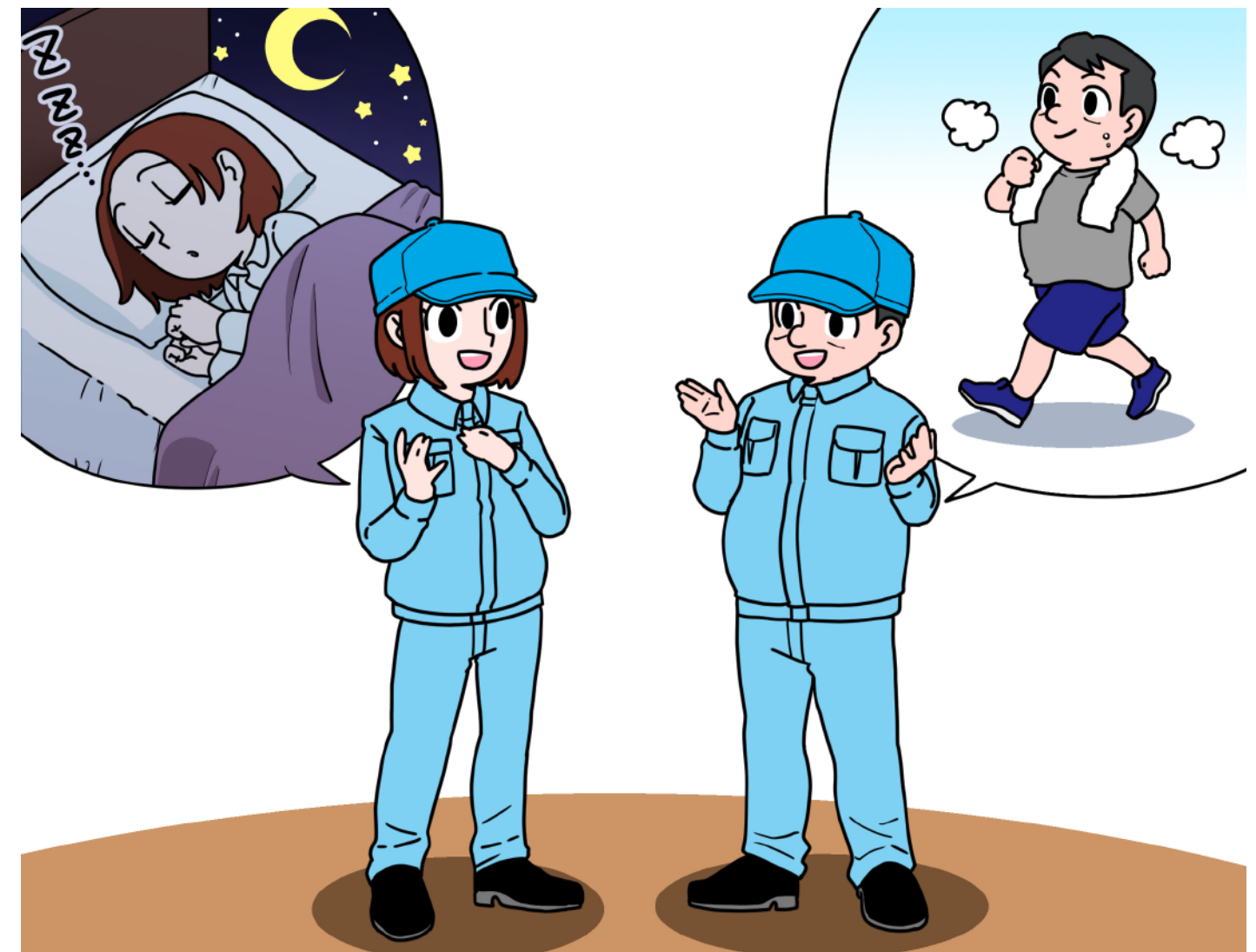


働き方

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。総得点が低くても、この領域が2点以上の方は以下に留意してください。

- 働き方を変えるには、ドライバー個人では限界があります。運行管理者に積極的に相談し、会社全体で取り組む雰囲気を作りましょう。

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

次の文章の質問項目を読んで、当てはまると思うものは「ハイ」に、
当てはまらないと思うものは「イイエ」に○をつけてください。

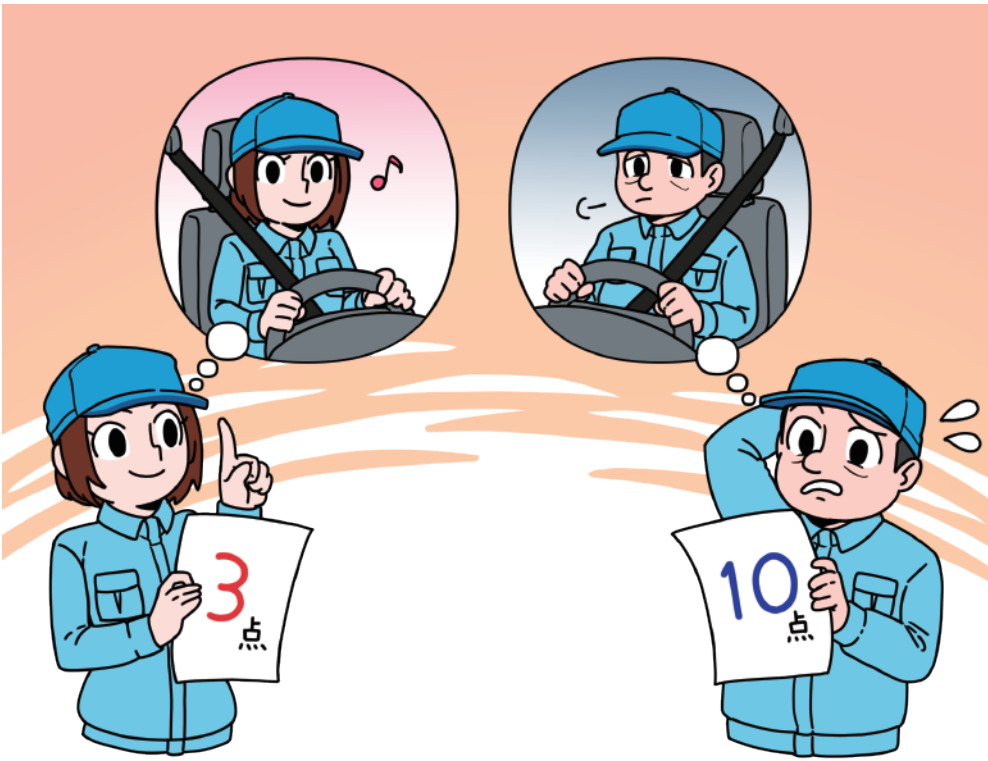
年齢・ 家族歴	1	あなたの年齢は50歳以上である	ハイ	イイエ
	2	あなたのご両親や兄弟、祖父母に脳疾患や心臓疾患の病気にかかった方がいる	ハイ	イイエ
健康	1	最近1年間で、体重が10kg以上増えた	ハイ	イイエ
	2	運転中、いらいらすることがよくある	ハイ	イイエ
	3	疲れが回復せずに、たまっていくようだ	ハイ	イイエ
	4	運転中、眠くなることがよくある	ハイ	イイエ
	5	お腹まわりがぼっこり出ている	ハイ	イイエ
	6	持病があり、通院中である	ハイ	イイエ
	7	朝起きた時、体がだるい	ハイ	イイエ
	8	血圧が高い	ハイ	イイエ
運動	1	仕事中、体を動かすことはまずない	ハイ	イイエ
	2	スポーツよりはごろ寝が好き	ハイ	イイエ
	3	近所への買い物でも車を使う	ハイ	イイエ
	4	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	ハイ	イイエ
食事	1	食事は誰よりも早く食べ終わる	ハイ	イイエ
	2	甘い清涼飲料水を毎日3、4本(1000ml)以上飲む	ハイ	イイエ
	3	ラーメンやそばの汁を飲み干す	ハイ	イイエ
	4	食事を運転席で一人で食べることが多い	ハイ	イイエ
	5	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	ハイ	イイエ
生活	1	週の半分以上は自宅外で寝る	ハイ	イイエ
	2	1日に何回かにわけて寝ることが多い	ハイ	イイエ
	3	運転席で仮眠することがよくある	ハイ	イイエ
	4	くわえタバコで運転することがよくある	ハイ	イイエ
働き方	1	深夜・早朝(2時～5時)の出庫が普通である	ハイ	イイエ
	2	出庫時刻が日によってバラバラで、不規則な勤務である	ハイ	イイエ
	3	改善基準告示を守れないことがある	ハイ	イイエ

採点の仕方

左頁のあなたの回答について、「年齢・家族歴」から「働き方」の各項目ごとに、「ハイ」の数を
下の口欄に記入し、それらを合計した点数を「総得点」欄に記入してください。

年齢・ 家族歴	健康	運動	食事	生活	働き方	総得点
点	点	点	点	点	点	点

正確に評価できましたか。正直な現状を認識することが重要です。過大評価
したり過小評価した方は、再度、素直な気持ちで再評価して下さい。



総得点

アドバイス

4点以下

健康に配慮した行動習慣です。油断せずに維持に努めてください。

5～7点

健康に配慮していますが、ところどころ油断した行動があります。
もう一度自分の行動を見直しましょう。

8～15点

健康にあまり留意していない行動傾向です。領域別の評価を参考に行動
習慣を改善しましょう。

16点以上

健康リスクの高い状態で病院の受診が必要な場合もあります。
領域別の評価を参考に行動習慣を改善しましょう。

★12点以上の方は、セルフケアチェックノート(全ト協版)の活用をお勧めします。
「出庫、帰庫時の血圧測定」、「睡眠時間の記録」、「体調チェック」を必ず実施しましょう。