

# トラックドライバーの 健康管理のポイント



JTA 全日本トラック協会

## 2 心身ともに健康で仕事をするために ～「要治療」なら必ず医師に相談しよう～

健康管理の重要ポイントは、定期健康診断を受診することです。受診後「要治療」と指摘されたら、すぐに医師に相談して、治療を受けるなどの対応を取りましょう。



## 4 安全・安心運転を励行するために ～風邪薬などの服用時は処方内容に注意しよう～

医師が薬を処方するときは、「眠くなるなど運転に影響を及ぼす薬は避ける」ようお願いしましょう。悪影響のある薬を服用したときは、絶対に運転してはいけません。



## 6 全社員が笑顔で仕事に取り組むために ～点呼時に乗務前の最終確認をしよう～

点呼時に、乗務前の健康状態の最終確認をしましょう。体調が悪いと感じたら、必ず運行管理者に申し出ましょう。無理に乗務することは絶対に避けましょう。  
\* 体調不良などの自覚症状がある場合は、隠さずに運行管理者に伝え、その指示に従います。



## 1 いきいきと仕事をするために ～健康管理の大切さを知ろう～

運転中の脳出血や心筋梗塞などによる事故が増えています。これらの病気は、働き方や生活習慣に深く関わっています。健康管理の重要性を認識しましょう。



## 3 さわやかな気分で乗務につくために ～医師に相談して乗務時の助言を得よう～

持病がある人や健康診断で「要治療」と指摘された人は、医師に相談して、トラックを運転するときの健康状態についてアドバイスを受けましょう。



## 5 いつも快適にハンドルを握るために ～What is SAS?あなたは大丈夫か確認しよう～

睡眠時無呼吸症候群（SAS）患者は、日中でも居眠り運転で重大な事故を引き起こす恐れがあります。そのため、早期の検査が大切です。

\* SASとは：睡眠中に舌で気道（空気の通り道）がふさがれるため、大きないびきをかき、睡眠中に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態が断続的に繰り返される病気です。  
\* 高血圧、脳卒中、心臓病などを引き起こす可能性のある病気です。



## 7 愛する家族のために、今日も元気で ～運転中に体調異常を感じたら即報告しよう～

万一、運転中に体調が悪くなった場合は、無理に運転を続けず、必ず自動車を停車させ運行管理者に携帯電話や無線などで報告してください。



# 健康管理自己診断シート ～セルフチェック項目で普段から自分の健康状態を確認しておこう～

下記中央のチェック項目に該当する場合は  をつけて自己診断をしてみてください。

チェック項目がすべて該当しない場合



## 常日頃から確認しておくチェック項目

7項目

No.	チェック項目	<input checked="" type="checkbox"/>
1	熱がある	<input type="checkbox"/>
2	疲れを感じる	<input type="checkbox"/>
3	気分が悪い	<input type="checkbox"/>
4	おなかをこわしている	<input type="checkbox"/>
5	眠気を感じる	<input type="checkbox"/>
6	腹痛・頭痛などを我慢している	<input type="checkbox"/>
7	そのほか健康状態に関して、何か気になることがある	<input type="checkbox"/>

チェック項目に1つでも該当する  がある場合

体調が悪く、乗務前に左記項目のようなことがあったら、点呼時に運行管理者に申し出て、指示を受けてください。無理に乗務することは禁物です。



## 病気などを治療しているときに確認しておくチェック項目

3項目

No.	チェック項目	<input checked="" type="checkbox"/>
1	病気の治療が必要であるが、通院しないことがよくある	<input type="checkbox"/>
2	医師に処方された薬を飲まないことがよくある	<input type="checkbox"/>
3	医師に指示された事項を守らないことがよくある	<input type="checkbox"/>

病気にかかってしまったら、医師の指示をよく聞き守ってください。健康管理がよければ、長く元気に働くことができます。



## 具体的な病気に対して確認しておくチェック項目

14項目

No.	チェック項目	疑われる病気	<input checked="" type="checkbox"/>
1	脈が乱れることがある	高血圧症	<input type="checkbox"/>
2	めまいがする	高血圧症 心血管系疾患	<input type="checkbox"/>
3	頭が重い、あるいは痛い	高血圧症 糖尿病	<input type="checkbox"/>
4	動悸がする	高血圧症 心血管系疾患 糖尿病	<input type="checkbox"/>
5	脈が乱れたり、極端に遅くなることもある	心血管系疾患 糖尿病	<input type="checkbox"/>
6	息切れがする	心血管系疾患 糖尿病	<input type="checkbox"/>
7	気分が悪い	心血管系疾患 糖尿病	<input type="checkbox"/>
8	胸痛がする	心血管系疾患 糖尿病	<input type="checkbox"/>
9	のどが異常にかわくことがある	糖尿病	<input type="checkbox"/>
10	だるさ、疲れがひどい	糖尿病	<input type="checkbox"/>
11	目立って痩せてきた	糖尿病	<input type="checkbox"/>
12	トイレが近い	糖尿病	<input type="checkbox"/>
13	冷や汗が出る感じがする（低血糖のおそれあり）	糖尿病	<input type="checkbox"/>
14	めまいがしたり、著しい倦怠感がある	糖尿病	<input type="checkbox"/>

「高血圧症」「心血管系疾患」「糖尿病」はトラックドライバーにとって危険な病気です。定期健康診断で健康状態を確認するとともに、常日頃からのセルフチェックが大切です。

