

血圧を正しく測りましょう。

血圧は1日の中でも時々刻々変化しています。また、測る環境によっても値が簡単に変わってしまいます。さらには、事業所で測る血圧値が自宅で測る血圧値と異なる場合もあります。しかし、日々乗務前に血圧を正しく測ることができれば、事故につながる身体の異常を見つけられる可能性があります。とくに危険なのは高血圧が要因とされる脳・心臓疾患です。

危険な高血圧を乗務前に知って、乗務中の健康起因事故の防止に役立てましょう。

会話を
しない

室温
約20℃

静かな
環境

体を
動かさない



リラックスして
1～2分
待ってから

測定環境

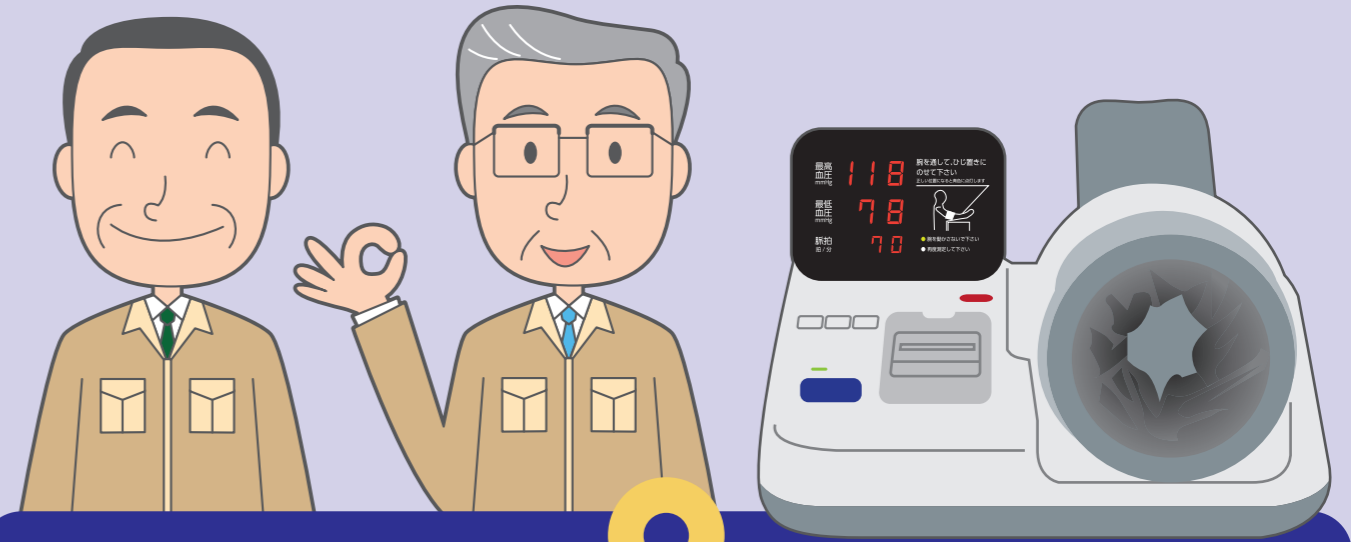
- さわがしい環境では、騒音がストレスになって、正しい血圧が測れません。なるべく静かな環境で測定しましょう。
- 寒い環境では、血管が縮んで、血圧値が高くなってしまいます。上着を脱いでも寒いと感じない温度(約20℃)に部屋の温度を保ちましょう。

測定姿勢

- 背もたれのある椅子で、背もたれに軽くもたれて、リラックスして座りましょう。
- 上腕の中央が、心臓の高さにくるようにしましょう。心臓の高さに合っていない場合は、椅子の高さを調整しましょう。
- 厚手の上着は脱いでから測りましょう。

測定手順

- 腕を締め付けない服装で測りましょう。
- お腹のベルトはきつくないように、きつければ緩めましょう。
- 腕の力を抜いて、深呼吸を2回してから測りましょう。
- 測定中は腕や体を動かさず、会話をしないようにして、測定に集中しましょう。



運行管理者のための 血圧計活用のポイント

事業用トラックドライバーの健康起因事故の報告件数は増加傾向にあります。厚生労働省が発行した「過労死等防止対策白書」においても、脳・心臓疾患による労災補償の請求・支給決定件数ともに、道路貨物運送業が全業種中1位であり、動脈硬化や脳・心臓疾患は高血圧が原因とされるため、点呼時の血圧の測定と評価はととも重要です。

また、2025年4月には、(特非)日本高血圧学会から職場や公共の場などあらゆる場所での自動血圧計を用いた血圧測定を奨励する声明が発表されており、血圧測定による健康管理がますます重要となっています。

このような背景もあり、(公社)全日本トラック協会では業務用の全自動血圧計の普及に取り組んでいるところですが、運行管理者から「測定結果の解釈・判断がわからない」、「医療行為や運行可否の線引きが難しい」との声も聞かれています。

このパンフレットでは、そのような声に応えるものとして、運転者が血圧を正しく測る方法や、運行管理者が血圧値を評価する方法について解説しました。大いに活用いただければと思います。



この「血圧計活用のポイント」は、現在の医学の知見に基づいて作成したものです。ただ、生身の人間である運転者の方々はそれぞれ千差万別です。具体的な各運転者の方々へのこのガイドライン適用に当たっては、糖尿病など持病の有無、定期健康診断の結果などを十分に把握考慮されて、この基準が絶対的なものではなく、最低基準であると理解されて、厳しく適用されるようお願いいたします。

