

運転中だけたばこをお休みしてみませんか？



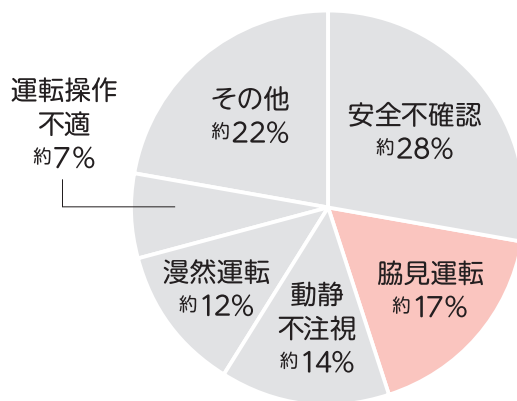
全日本トラック協会が令和5年度に実施したアンケート調査¹⁾では、喫煙率は48.6%となっており、皆さまが加入する健康保険の直近データでも、喫煙者の割合は協会けんぽで48.1%（道路貨物運送業）、健康保険組合で31.5%（運輸業）と現在でも他の業態と比べて高い割合となっています。

眠気防止やストレス解消のため、禁煙が難しいという方も、安全運転の観点から運転中のたばこをお休みしてみませんか。

わき見運転は死傷事故原因の2位

令和5年の法令違反（事故の結果に最も影響を与えている違反であって、無免許運転、無資格運転及び酒気帯び運転以外の違反）別の死傷事故件数及び構成率は、全体では、安全不確認2,617件（28.5%）、脇見運転1,566件（17.1%）、動静不注視1,277件（13.9%）となっています。²⁾

実際に近年でも、**トラックドライバーがたばこを取るためにわき見運転を行い、多重事故が発生**したケースもあります。



運転中のわき見は重大事故に直結します

3秒のわき見で**30m以上**車は進みます

3秒のわき見をした場合、時速40kmで33m、時速100kmでは83mの距離を車は進みます。³⁾

大型トラックの長さは12mが一般的です。約3台分の距離を進みますので、数秒で如何に長い距離を車は進むか想像できるかと思います。

たばこを取り出し、火をつけるまで仮に5秒かかったとすれば、時速100kmで走行している場合、その間に約140mも車は進むことになります。

イギリス、イタリア、台湾など運転中の喫煙を禁止している国があるくらい、リスクは大きいのです。

1) 出典：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（ドライバー向け）回答数=953人（回収率92.2%）

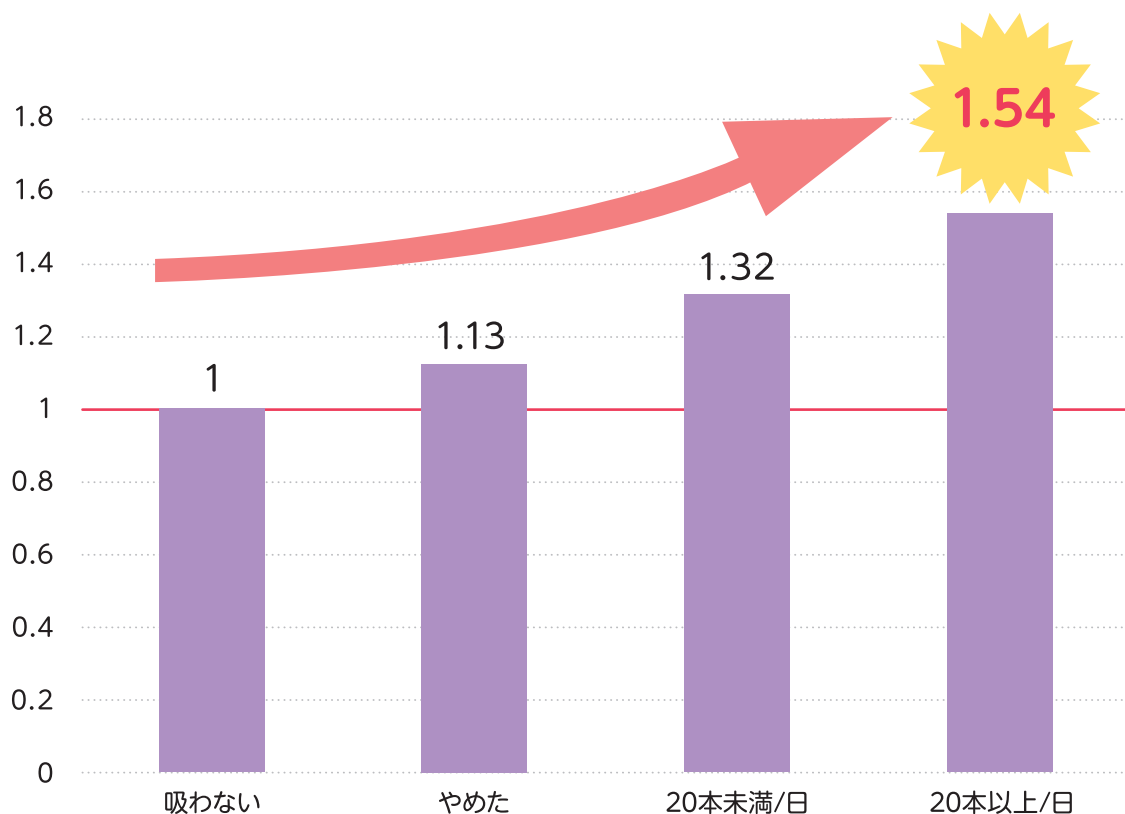
2) 出典：全日本トラック協会「事業用貨物自動車の交通事故の発生状況 令和6年9月」

3) 出典：神奈川県警 高速安全走行のポイント (https://www.police.pref.kanagawa.jp/kotsu/jiko_boshi/kosoku/mes87006.html)

運転中にたばこを吸うと、交通事故死亡リスクが 1.54倍高くなるという調査結果もあります⁴⁾

トラックドライバーに限ったデータではありませんが、東北大学の調査によると、男性でたばこを1日20本以上吸う方は交通事故死亡のリスクが非喫煙者と比べ1.54倍高まるとされています。

交通事故死亡のハザード比 (男性)



禁煙はご自身の健康だけでなく、交通事故防止の観点からも重要とご理解いただけたかと思います。

ぜひこの機会に運転中だけでも禁煙にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

4) 出典：東北大学大学院歯学研究科 (<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/2018/07/press20180704-smoking.html>)



無料で利用できる電話相談窓口や
禁煙外来に関する情報はこちらから！
(日本禁煙学会 <http://www.jstc.or.jp/>)

