

車を運転する
人なら、
知っておきたい

健♥康
安+全



安全な運転をするためには、日頃の健康管理がとても大切です。
この機会に安全運転と健康について考えてみましょう。



滋賀労働局



全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

運転者の健康管理

国土交通省の報告では、脳疾患・心疾患など生活習慣病を含むさまざまな疾病や体調不良が原因の健康起因事故が、近年増加傾向にあります。トラックドライバーなどの運転者は、食事が不規則、喫煙、運動をあまり行わないなどから生活習慣病を患うリスクが高い傾向にあるので、日頃からしっかり健康管理することがとても大切です。

健康起因事故

健康起因事故は、自動車事故報告規則第2条において「運転者の疾病により事業用自動車の運転を継続できなかったもの」として、事故後30日以内に国土交通省へ「自動車事故報告書」の提出が義務付けられています。また、必ずしも交通事故を伴うものではなく、休憩中に体調不良で運転を中止したケースなどもこの対象に含まれます。

健康起因事故の事例

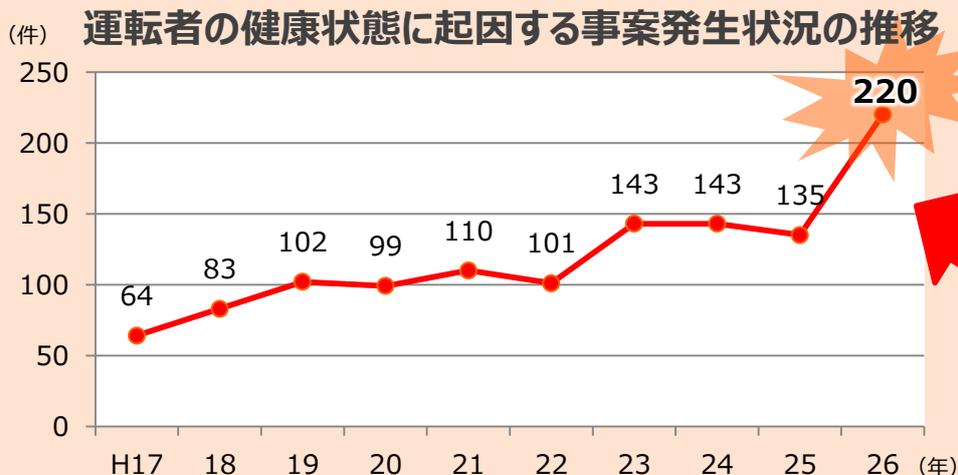
運転中に、突然心筋梗塞を発症したことで意識を失い、車両が道路外に転落した。



高速道路のPAで、休憩中にクモ膜下出血を発症し、意識不明の状態で見つめられた。



健康起因事故の発生状況の推移



平成17年～26年の10年間、健康起因事故件数は、

増加傾向にあります。

脳出血
心筋梗塞
など

失神や
意識障害
など

事故
発生

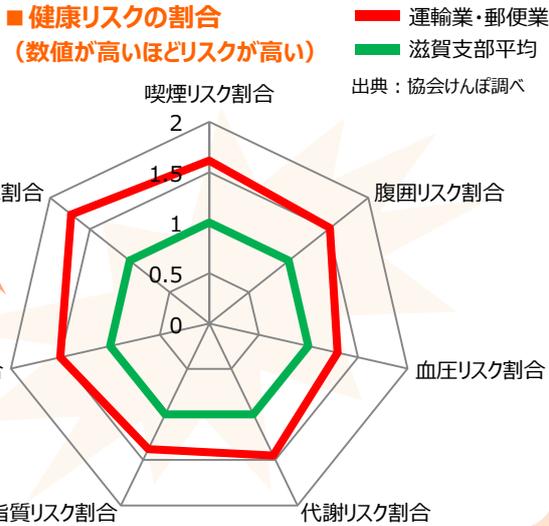


危
ない
!!

出典：国土交通省「自動車運送事業用自動車事故統計年報」

業種別の健康リスクがもっとも高い！

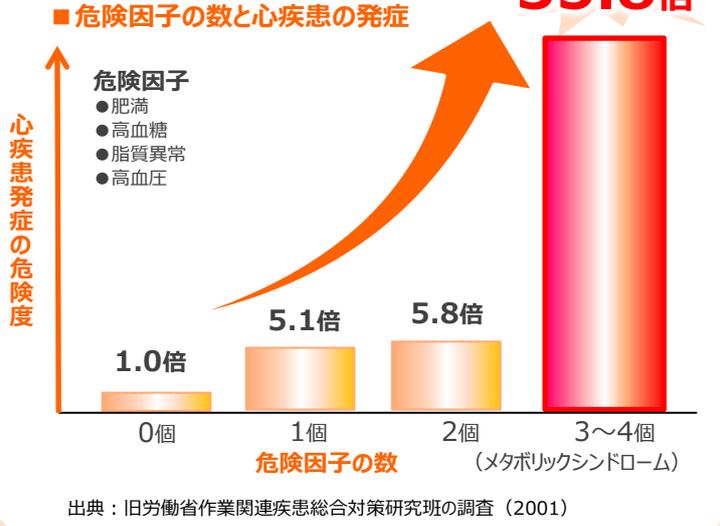
協会けんぽの健診結果を基に、業種別に健康リスクを分析した結果、運輸業・郵便業の方は、すべての健康リスクが平均を約1.5倍も上回っています。



健康リスクが約1.5倍

要素が多いと動脈硬化の危険性も高まる！！

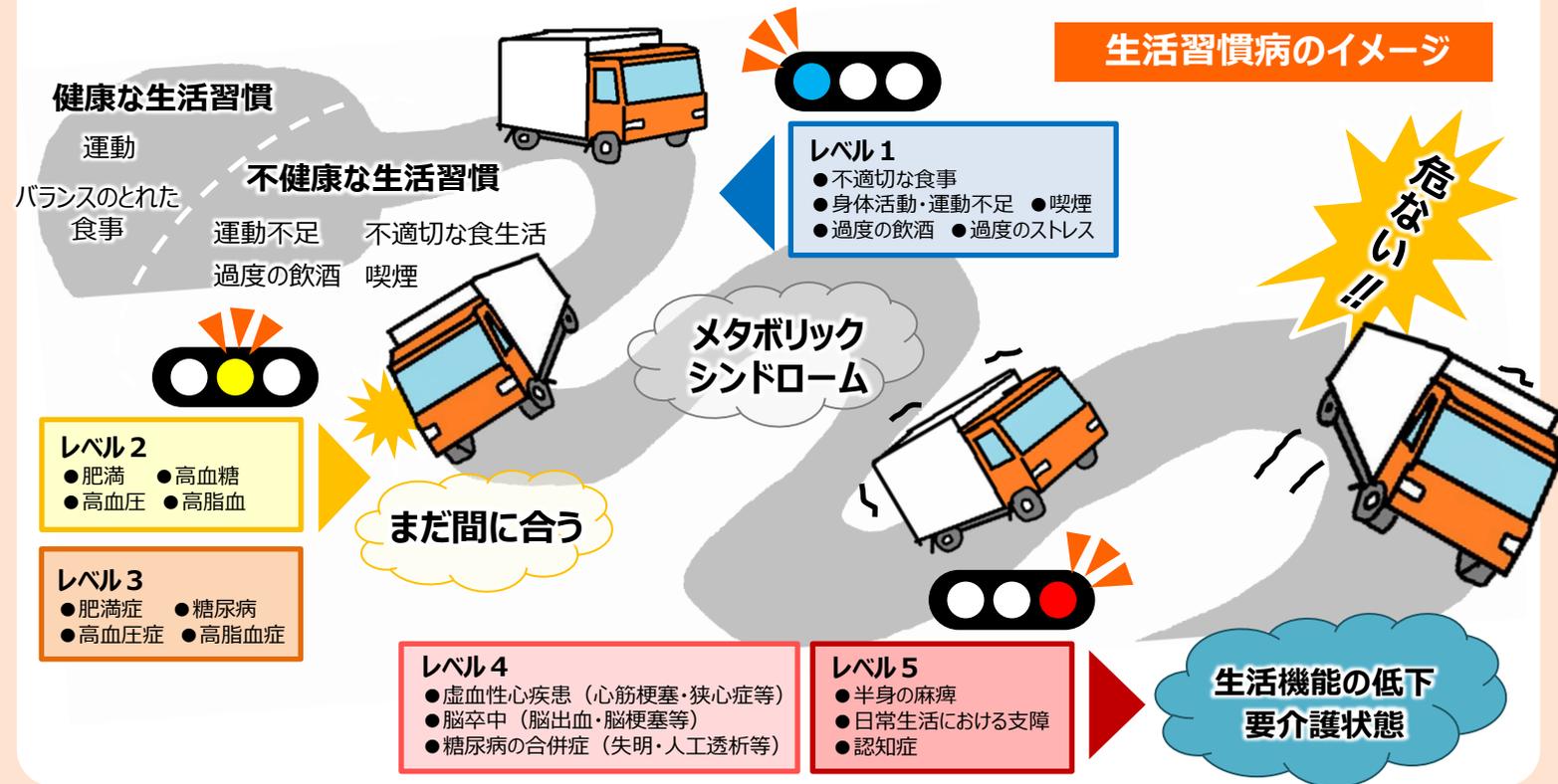
次のグラフはメタボリックシンドロームの個々の要素の重症度にかかわらず、要素の数が増えるほど、心臓病の危険が高まることを示しています。



業種別の生活習慣のリスクでは、朝食を抜く方や、就寝前に夕食をとる方が多く、食生活に気をつける必要があります。運転すると、特に血圧や心臓などに対するストレスが高くなるといわれるため、運転業務を担うドライバーの健康管理は重要です。

働き盛りの世代を襲う生活習慣病

日本人に多い高血圧、糖尿病、動脈硬化は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣に起因することが多い病気です。生活習慣病には、自覚症状がありません。今は元気でも、すでに生活習慣病が進んでいるかもしれません。



生活習慣病の予防は、食生活、飲酒、喫煙、運動、休養など毎日の生活習慣を健全に保つことが大切です。



健康だから
健診を受けなくても
大丈夫…かな？

健康に自信がある人こそ 健診を受けましょう！

健康に自信がある方ほど、体の異常を見逃してしまうことが少なくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気なときこそ健診を受けましょう。

健診でカラダの **アレコレ** わかります

● 診察等

問診、視診、触診、聴打診を行います。

● 身体計測

身長、体重、腹囲、視力、聴力を測ります。

● 血圧測定

血圧を測り、循環器系の状態を調べます。

● 尿検査

腎臓、尿路の状態を調べます。

● 血液検査

動脈硬化、肝機能などの状態や糖尿病、痛風などを調べます。

● 心電図検査

不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。

● 胸部レントゲン検査

肺や気管支の状態を調べます。



協会けんぽの生活習慣病
予防健診は、さらにお得！



● 便潜血反応検査

大腸からの出血を調べます。

● 胃部レントゲン検査

食道や胃、十二指腸の状態を調べます。

健康診断の結果は、カラダの通信簿

健康診断の結果が出たら、前回の数値と比べて変化していないか確認しましょう。多くの病気は、定期的に健診を受けて早期に発見すれば、予防したり悪化を防いだりすることができます。

健診で異常が見つかったら…

要治療や要検査と判定されたら、そのまま放置せず必ず受診しましょう。自覚症状がなくてもすぐに対応しましょう。



保健指導の案内があったら…

メタボリックシンドロームのリスクがあることが分かった方は、結果に合わせた保健指導を受けましょう。



✓ ストレスチェック していますか？

安全運転には、こころの健康も健全に保つことが大切です。ストレスチェックでは、自分のストレス状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったりして、メンタルヘルス不調を未然に防ぐことができます。



ストレスチェック制度や各種法令・手続きに関する情報を提供しています。

滋賀労働局

<http://shiga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

健診や健康保険に関する情報を提供しています。

全国健康保険協会滋賀支部

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga>