



サンライズ運送株式会社 月次研修 資料

健康管理の重要性

貨物自動車運送事業者が事業用自動車の運転者に対して行う指導及び監督の指針(国土交通省告示第1366号)に準じた内容

2026年2月6日

ProdeCube

点呼だけじゃなく 月次の研修のテーマも健康関連でしたしね！



…今日も快晴！…

トラックドライバー日誌

「安全・安心」に欠かせない取り組みを、サンライズ運送に勤めるスタッフたちそれぞれのエピソードを通じて紹介。

第47話 健康なくして、安全運転なし

運行管理者 田村 慎太郎 (63)



健康なくして、安全運転なし

睡眠と同様、食事にも「量と質」

健康に関する代表的な取り組みは「酒量・睡眠・食事・運動」です。運送業では「酒量と睡眠」は点呼時の確認が法律で定められていますが、「食事と運動」に関しては本人が自律的に取り組む項目です。食事は睡眠と同じく「量と質」にこだわりましょう。



理想は、主食(ごはん)+おかず+野菜1~2品

マンガ制作:トレンド・プロ

時間に追われると、食事を省いたり素早く済ませたりすることが散見されます。サービスエリアでカレーを選択する理由のひとつは、調理時間が短く食事時間も早く済ませられるというタイムパフォーマンスを重視するためのようです。しかし、食事をゆっくり噛みながらとることは消化に良く、また満腹感を感じて肥満防止にもつながります。

そして噛むといえば、「歯」の健康。もし虫歯の治療中に運行スケジュールの都合で通院をあきらめてしまうと、完治せずに再発する恐れも。加えて、痛みを抑える市販の鎮痛剤には眠気を誘う成分を含むものもあり、事故の原因にもなりかねません。「健康なくして、安全運転なし」を胸に、今日もハンドルを握りましょう。

プロドライバーは「歯」が命!?

仕事を終えて、帰宅後の晩酌のひと時が楽しみという人もいらっしゃると思います。管理者が終業点呼で「飲まないように」と言っても、自宅での消費量は把握できず、ドライバー任せになることから意味は薄いかもしれません。それならば「飲み過ぎないように」と伝えてみましょう。お酒が好きな人でも二日酔いを好む人は少ないはずですから効果的です。このように終業点呼とは、翌日の「残酒運転防止に向けた始業点呼」ともいえるのです。

終業点呼で翌日の「残酒運転」を防止

日常の行動は、「手軽な運動」と考えましょう

ドライバーの仕事は運転での移動距離は長くても、宅配業務を除けば歩く機会は意外と少なく、仕事中に歩数を稼げないものです。運動不足解消のために、点検やバック走行時の降車確認など、毎日の作業でも歩数を稼ぐことができます。



始業前点検・車両一回り確認・車両の昇降などを手軽な運動に

安全にかかわる老いを遅らせるために

走行中にアクセルとブレーキを踏み間違ふことはなくても、踏み替えの遅れが気になることはあるかもしれません。踏み遅れは、加齢による身体能力の低下ともいえ、そう感じるようになるとおのずと運動方法が変わってくるものです。例えば、ブレーキの踏み遅れで車間距離が短くなるのを防ぎたい心理から、自然と前車よりも速度を抑えて走行するようになりがちです。

また、歩いていて道の段差につまずいたり、お昼に何を食べたか聞かれて答えられなかったり…という経験はありませんか?このように筋力や記憶力も加齢によって退化するものです。しかしこれら体力(歩き方)や頭の機転(話し方)は、運転に求められる重要な身体能力。誰しもいつかは老いがやってくるものですが、健康の取り組みによって、その進行を遅らせることが大切です。

ドライバー指導の際に義務づけられている法定12項目について、漫画と解説でポイントを紹介していきます。今回は「健康管理の重要性」です。



高柳 勝二 (たかやなぎ かつじ)

株式会社 プロデュープ代表取締役。1990年、運送会社にドライバーとして入社し、管理職を経て18年間勤務。2008年に株式会社 プロデュープ設立。中小運送会社からの依頼が多い「提案型」研修は、受講されたドライバーや管理者からの「おもしろい・眠くならない・分かりやすい」との評判が口コミで広がり、各都道府県のトラック協会や協同組合等の研修会でも講演多数。2016年度から2022年度まで国土交通省「自動車運送事業に係る交通事故対策検討会」委員。