



心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

●【特別編】社員の健康を守る「禁煙のすすめ」●

運送業界では、脳や心臓の疾患による健康起因事故を防ぐため「禁煙」が重要視されています。それはタバコが血管収縮や血圧上昇など、健康リスクの引き金となるからです。そこで、今回は「禁煙週間(5/31～6/6)」の特別編として個人と会社、それぞれの立場で取り組める実践方法を紹介します。

さあ、できることから禁煙活動を！

①



飴や梅干しなどを手元に常備して、運転中の気分転換に役立てましょう。

●喫煙者の取り組み

①車内禁煙と飴などを常備

運転中のタバコは集中力を削ぎ安全運転に影響します。まずはトラックの車内を禁煙空間にしましょう。タバコを吸いたくなったときのために、飴や個包装の梅干しを運転席に常備しておくのがおすすめです。

②



禁煙外来や社内の支援制度を活用し、モチベーションの維持へつなげることも大切です。

②禁煙支援制度やキャンペーンの活用

自力での禁煙が難しい場合は、「禁煙外来」の受診もひとつの手です。また、禁煙成功に報奨金を出す制度を設けている会社もあります。

③



「禁煙デー」をポスターで周知し、会社全体で健康意識を高める雰囲気をつくりましょう。

●会社での取り組み

③分煙ルールの徹底と社内啓発

望まない受動喫煙を防ぐため、改正健康増進法に沿って事務所内は完全禁煙にし、屋外喫煙所の設置などを徹底しましょう。さらに、ポスターで「禁煙デー」を周知するなど、従業員全員の健康意識を高める社内啓発に取り組むことも大切です。

個人に任せるのではなく、社内全体で禁煙を推進

運送業界において不規則な業務やストレスから、喫煙習慣を持つ方が少なくありません。しかし、喫煙は血圧の上昇や動脈硬化を引き起こすほか、脳卒中や虚血性心疾患といった重大な病気のリスクを高めることが分かっています。万が一運転中に発作が起きれば、重大な健康起因事故に直結しかねません。

禁煙は個人の意志も大切ですが、昨今は「健康経営」の一環

として、会社ぐるみでサポートする動きも広がっています。例えば、禁煙外来の受診費用の補助や、成功者への報奨金支給といった制度の導入です。また、分煙ルールの徹底は、非喫煙者が快適に働ける環境づくりにもつながります。社内の「(毎月〇〇日は)禁煙デー」や「禁煙週間」を機に会社ぐるみで取り組み、一人ひとりが健康で長く働き続けられるよう努めましょう。