



第12話 身体が資本、安全が基本

私、今日からトラックドライバーになります!

綾瀬小陽 (22)
最近のマイブームはお弁当づくり。これまでのいっぱい食べることから、バランスよく食べることにシフトして、健康面から安全に取り組み中。



次で「健康と食事、安全について」解説!

安全なくして健康なし、健康なくして安全なし。

食事でも睡眠も、大切なのは「質」

ドライバー職は、出先で食事や睡眠をとることが多いのも特徴です。食事についても睡眠と同じく、「質」にも関心を持ちましょう。特に食事は運行経路の選択と同様に、会社から指示されるのではなく自身で決めるものです。そして食事は運転中や作業中に行う確認と同様に、毎日複数回行うものです。

「食」のこと、「眠」のこと、「運動」することは健康の三要素ですが、翌日の運行に関わる「睡眠(休息)」以外は法令対象外です。ドライバーの食生活は外食が多くなりがちで、時間に追われて「急いで食べなければいけない」との心理が働けば、待機時間を利用して運転室内で手早く食事を済ますなど不規則になりがちです。

社内で食事や睡眠に関してドライバー仲間や管理者、事務の方などの意見を聞くことができれば、健康や体調における自身の不調や不摂生に気づくことができ、「質」が高まります。身近な人の取り組みは参考にしやすく、一方ですでに取り組んでいる人も誰かの参考にされたり、状況や方法を聞かれたりすることで励みになります。

まずは健康への取り組みとして、「食事の選択」から始めると良いでしょう。

健康と安全は一心同体

ドライバーは車庫を出発すれば、良くも悪くもひとりの時間が長いものです。ですから、トラックの中で気を失った場合は、誰も運転を代わってくれません。さらに走行中であれば側壁や前方走行車両などへの衝突にもつながります。

このように健康起因による重大事故の発生時には、自分の命を失うことだけでなく、第三者の命も奪ってしまうことで「人生の最後に加害者」になる危険性も否めません。

かつては「深夜、見通しが良い直線で、交通量が少ない経路を運行中に側壁に衝突してドライバーが死亡した事故」の原因は、居眠り運転として処理されることが大半でした。しかし昨今では、ドライバーコーダーによる運転室内映像の記録が普及するにつれて、事故の原因が実はドライバーの健康状態の急変であったことが散見されます。

安全を守るためには健康であることが欠かせなく、健康であることは安全のための条件です。まさに「安全なくして健康なし」であり、「健康なくして安全なし」といえます。安全と健康は働く人とその家族すべての人の願いです。その願いをかなえるための取り組みが、会社と社員から選ばれている事業者の役割のひとつになります。

健全経営

「ドライバーの健康を願う」
+
「ドライバーの安全を担う」こと



マンガ制作: ad-manga.com

井戸端会議で健康不良を発見!

健康や体調に対する不安があれば、
身近な人と気軽に話してみましょう。



食事はバランスを大切に!



栄養バランスの良い食事で、
免疫力を高めましょう!

食事の「質」は
欠食せず、偏食せず
バランスよく!

ポリウム重視から
「バランス重視」へシフト

満腹感
(おなかいっぱい)

満足感
(多品目を摂取)

健康管理の重要性

自身の安全には速度超過違反の法律がありますが、自身の健康には体重超過違反の法律はありません。安全と健康の取り組みにおける共通点として、どちらも「何かを始める」か「何かを止める」ことが効果的であることが挙げられます。医療(専門的)よりも、まずは元気(一般的)をテーマにして社内での会話を進めてみましょう。