

…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10話 おなかが出てきたら、 まずは歩いてみよう



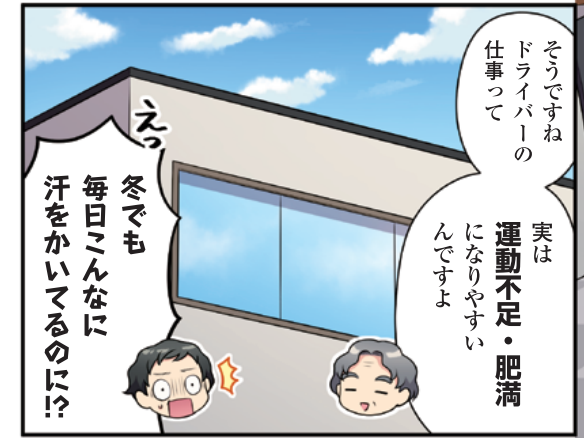
あそれ健康診断の結果ですか！
どうでした？



体重と血圧はキープ
そして視力もキープできていてとても嬉しいです



さすが田村さん…！
一方僕といえば
体重と腹囲が大幅アップマ…

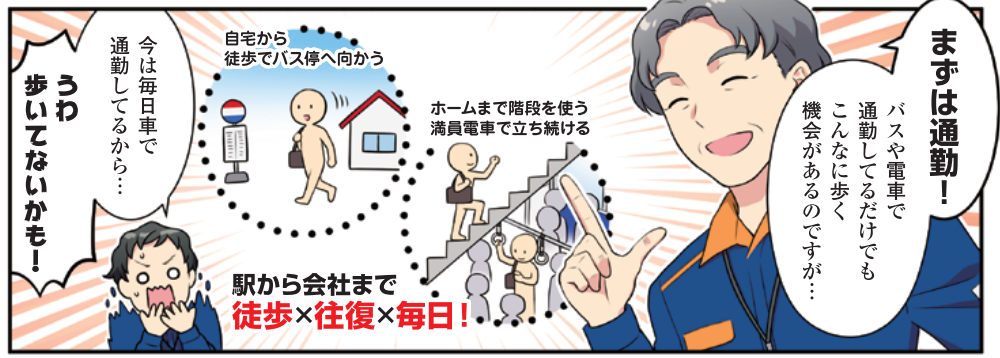


そうですねドライバーの仕事って
実は運動不足・肥満になりやすいんですよ
冬でも毎日みんなに汗をかいてるのに!?

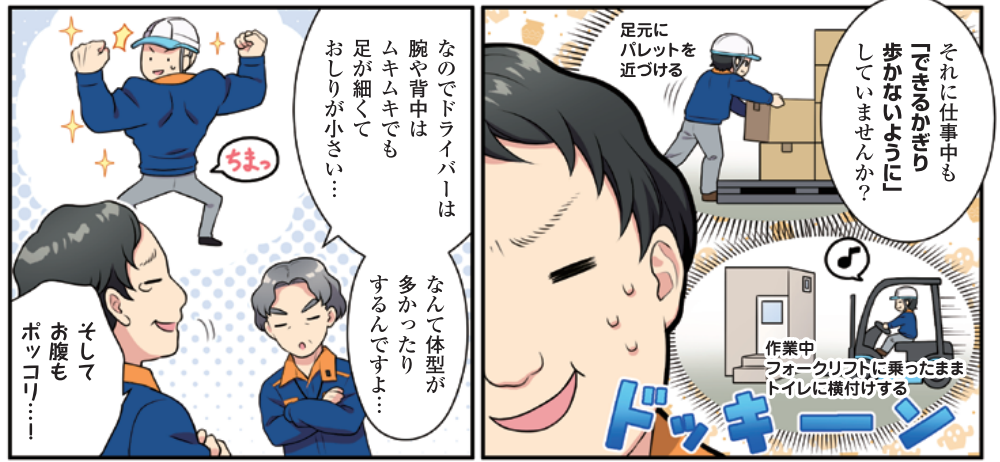


田村さんおつかれさまです
おかえりなさい
細木さん

田村 慎太郎 (60)
無事故・無違反を30年継続する、慎重運転のベテランドライバー。仕事に誠実で、お客さまからの信頼は厚い。「安全運転の基本は健康から」をモットーに今日もハンドルを握る。



まずは通勤!
バスや電車で通勤してただけでもこんなに歩く機会があるのですが…
今は毎日車で通勤してるから…
自宅から徒歩でバス停へ向かう
ホームまで階段を使う満員電車で立ち続ける
駅から会社まで徒歩×往復×毎日!



それに仕事でも「できるかぎり歩かないように」していませんか？
足元にパレットを近づける
腕や背中は一センチでもムキムキでも足が細くておしりが小さい…
ちま
なんて体型が多かったりするんですよ…
お腹もポッコリ…!



健康起因为事故を防止する観点でも「健康」につながる行動が大切です!
営業スタッフもお客さま回りのときに
社用車を使うか公共交通機関を使うかで歩数が違ってくるからね
健康の日
今年みんな安全と同じぐらいに「健康」にも取り組んでいくつもりです
了解です
細木さん?



気合い入れて動くぞお!
山岡さん

次で「健康への取り組み方」について解説!

おなかが出てきたら、まずは歩いてみよう

体重増には、原因あり!

体重が増えている皆さん、
心当たりありませんか?

- カップ麺のスープを飲み干す
- 二日に一度の唐揚げ弁当
- 不規則な生活リズム



**健康のために、
早速取り組んでみましょう!**

- ウォーキングやジョギング
- 毎日の食事に野菜を加える
- 車両の周りを歩いて確認



おなか
いっぱいになる
バイクも
良いですが
おなかへこむ
バイクも
お勧めです

健康は誰もが共通して望むこと



**ドライバーの「健康」は、
お客さまも求めています。**

なぜなら、体調が優れなければ笑顔になれない上、
確認作業を面倒に感じて誤配達や構内事故の可能性
が増すからです。

**管理者の「健康」は、
ドライバーも求めています。**



なぜなら、体調が優れなければ笑顔になれない上、
対応が面倒に感じて指示を省いたり間違ったりする
可能性が増すからです。

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年度より
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。

くるまはへこまず、おなかへこむ

加齢が運転に与える影響

加齢が進むと、ものにつまずいたり、もの忘れをしたり...



マンガ制作: ad-manga.com

「降りて確認」以上の、「歩いて確認」を

若い誰にでもやってみよう

人は加齢によって歩き方や話し方が変わり、それらは運転にも
影響してきます。誰にとっても老いは避けられないといえますが、
何かしら日々の習慣や努力の積み重ねで、老いの「進行を遅らせる」
ことは可能なのです。

「一般的に、安全は若年者よりも年配者の方が習慣にしている」
とが多く、「健康」は年配者よりも若年者の方が維持できている傾
向があります。年配者が「安全」である理由は、本人の経験や努力
のためものでしょう。一方、若年者が「健康」を維持している理由は、
やはり「年齢的に若いから」の場合が多いと思われる。しかし、若
年者であってもいつかは健康を気に掛けないと、次第に不健康に
なっていきます。つまり、年配者、若年者ともに個々の節制や努力
なしでは、老いの「進行を遅らせる」ことはできないのです。

マンガでも登場した健康診断の結果は、自身の状態を知ること
ができる数値です。健康において、例えば運動を始めたり、食生活
を改めたりするなど何かを始める、何かをやめる「きっかけ」すべ
き指標として活用しましょう。

毎月〇日は、「わが社の健康の日に」

ドライバーは体力を使う仕事のため、疲労と疾病の違いに気付
きにくいことがあります。
ただし体力を使っているながらも、「運動不足」を感じているドラ
イバーは多いようです。確かに、運転による走行距離は長いから
といっても、荷役作業時は荷台の上で上半身のみを動かすことが
多いため、「歩行」距離が伸びるわけではありません。宅配関係の
仕事を除けば運動不足になりがちといえます。

だからこそ、「パツ」事故防止のための「車両ひと回り確認」は、
事故を減らせて歩数を増やせるチャンスです。パツする際は、
後方を「降りて確認」ではなく歩いて確認を実践すること。安全
と健康の「一石二鳥」を狙いましょう。そして歩いて
確認と同様に、歩いて点検にも取り組みましょう。目指す姿は「へ
まはへこまず、おなかへこむ」安全でくるまは傷つかず、やせて
健康になります。

健康のために管理者の皆さんには、「社内を歩いて確認」を奨励
します。車庫に行き、ドライバーと会話を交わしたり、トラックや
車輪止めの状態を把握したり、また倉庫があれば、「ミ袋を持つて
問題点を探しながら歩くこと」で、掃除(美化)と確認を兼ねること
ができ施設も自身もスリムになります。全員で構内清掃を行う際
には、スマートフォンのアプリで歩数を競い合えば、楽しく健康に
なりつつ、さらに構内の隅々まで美化が進むのでお勧めです。

また、社内で「健康の日」を制定することも良いでしょう。それは
「全員の健康を願う日」であり、「相手の健康を気遣う日」、「自分
の健康を考える日」でもあります。相手の健康を気遣うと優しくな
れます。健康への気遣いは相手への関心を示す行為であり、会話を
きっかけになります。その際、健康の話題から安全の話題に展開す
ること、安全と健康の両方に良い効果をもたらすでしょう。