

2021年11月16日 氏名 新村 和司

健康管理の重要性(国土交通省告示第1366号より)

1. 運動行動における健康と加齢の影響(運転に必要なのは持久力より瞬発力)

- ・ 歩き方(体力が低下→ものにつまづく) × 話し方(機転が低下→ものを忘れる) = 運転行動が低下
- ・ 老いは誰にもやってくるもの→老化の進行を遅らせる努力が健康の取り組み
- ・ ドライバーは目が命(動体視力+深視力+瞬間視力+周辺視力)
- ・ 耳から情報→音は意図せずとも聞こえてくるもの→耳は周囲360度からの情報収集が可能

2. 身体が資本&安全が基本

- ・ 元気に出社するための健康&無事に帰宅するための安全
- ・ 食事 と 睡眠 と 運動 と 酒量
- ・ 安全なくして健康なし⇔健康なくして安全なし

3. 食事への関心(運行中の食事は自身が選択)

- ・ ボリューム重視(おなかいっぱい満腹感)→バランス重視(多品目を摂取して満足感)
- ・ 欠食せずにバランスよく+偏食せずにバランスよく
- ・ 事故防止とダイエットの共通点→増える時には原因があり減る時には理由がある
- ・ 車はへこまずお腹がへこむ

4. 睡眠も「量と質」

- ・ 成人男性の3%から5%が睡眠時無呼吸症候群(SAS)
- ・ 就寝中のいびき & 運転中のあくび
- ・ 眠気は生理現象→我慢できない→定期的に陥るもの

5. 歩数不足は運動不足

- ・ 運行中は歩行ゼロ→仕事中に歩くことで健康と安全の「一歩二鳥」
- ・ バック走行前には「降りて確認」以上の「歩いて確認」
- ・ 納品時には「降りて納品」以上の「歩いて納品」

6. 故意の飲酒運転と過失の残酒運転

- ・ 飲む量が増加→飲む時間が増加→寝酒により睡眠の質と量が低下
- ・ 「認知・判断・操作」が低下→事故発生時に飲酒運転の発覚を恐れて「逃げる」ことを決断
- ・ 「ながら運転」と「飲酒運転」はゼロにできる
- ・ 間違いだらけになる飲酒運転の事例: 自宅で飲酒→車で酒を買い足しに行く行動
- ・ 飲酒運転は「プロなら やりやすい プロでも できない」

私は、今日から「バック走行前には歩いて確認

」をします!



Prode Cube
prodecube.com

3年11月16日 氏名 古野 明人

健康管理の重要性(国土交通省告示第1366号より)

1. 運動行動における健康と加齢の影響(運転に必要なのは持久力より瞬発力)

- ・ 歩き方(体力が低下→ものにつまづく)×話し方(機転が低下→ものを忘れる)=運転行動が低下
- ・ 老いは誰にもやってくるもの→老化の進行を遅らせる努力が健康の取り組み
- ・ ドライバーは目が命(動体視力+深視力+瞬間視力+周辺視力)
- ・ 耳から情報→音は意図せずとも聞こえてくるもの→耳は周囲360度からの情報収集が可能

2. 身体が資本&安全が基本

- ・ 元気に出社するための健康&無事に帰宅するための安全

・ 食事 と 睡眠 と 運動 と 適量

- ・ 安全なくして健康なし⇔健康なくして安全なし

3. 食事への関心(運行中の食事は自身が選択)

- ・ ボリューム重視(おなかいっぱい満腹感)→バランス重視(多品目を摂取して満足感)
- ・ 欠食せずにバランスよく+偏食せずにバランスよく
- ・ 事故防止とダイエットの共通点→増える時には原因があり減る時には理由がある
- ・ 車はへこまずお腹がへこむ

4. 睡眠も「量と質」

- ・ 成人男性の3%から5%が睡眠時無呼吸症候群(SAS)
- ・ 就寝中のいびき & 運転中の おくひい
- ・ 眠気は生理現象→我慢できない→定期的に陥るもの

5. 歩数不足は運動不足

- ・ 運行中は歩行ゼロ→仕事中に歩くことで健康と安全の「一歩二鳥」
- ・ バック走行前には「降りて確認」以上の「歩いて確認」
- ・ 納品時には「降りて納品」以上の「歩いて納品」

6. 故意の飲酒運転と過失の残酒運転

- ・ 飲む量が増加→飲む時間が増加→寝酒により睡眠の質と量が低下
- ・ 「認知・判断・操作」が低下→事故発生時に飲酒運転の発覚を恐れて「逃げる」ことを決断
- ・ 「ながら運転」と「飲酒運転」はゼロにできる
- ・ 間違いだらけになる飲酒運転の事例: 自宅で飲酒→車で酒を買い足しに行く行動
- ・ 飲酒運転は「プロならやらない」 プロでも こまかい

私は、今日から「少しでも運動をしたいと思います」

」をやります!

