



●健康データの本来の意味とは？
 ドライバーの高齢化とともに、健康起因事故が急増していることは、周知の通りです。最近各企業においても、「ドライバースさんの健康があれど、高年齢者にも元気で働いてほしい」と、健康管理に力を入れている企業も増えてきました。しかしその取り組みを垣間見ると、残念ながら健康の決め手となる生活習慣や、健診結果から見える

リアルな情報が、健康情報として十分に生かされていないように感じます。
 ●睡眠・食事など生活習慣の課題
 当法人のトラックドライバー1023人(回答905人)を対象にした生活習慣アンケートでは、3人に2人が6時間未満の睡眠、つまり睡眠不足であることが明確になっています。さらに睡眠の質では、2人に1人が、「途中で目が覚める」「熟睡感がない」「いびき、息が止まっている」と指摘を受ける」など、何らかの不調を訴えています。「睡眠はドライバーの命綱」とも言われていますが、安全走行を死守するためにも、ドライバーの睡眠問題は、時間・質の両面で、もっと掘り下げて検討すべき案件で

職業ドライバーの健康を支援

NPO法人ヘルスケアネットワーク

副理事長 作本 貞子

あると考えます。
 食事についても、ドライバーの約半数は1日に1食、もしくは2食であることがわかりました。欠食による空腹は、スナ

●健診結果から見えるリスク
 全日本トラック協会の定期健康診断をフォローアップする事業「運輸ヘルスケアナビシステム」では、トラックドライバーの5人に1人は、脳や心臓疾患につながる3重奏・4重奏であることが分かっています。この重奏というのは、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖の所見を複数合わせ持つことを言い、3・4と重奏項目が多くなればなるほど、死のリスクが高まるといわれています。

●働き方と健康
 安全の背景には健康があり、健康の背景には日々の過ごし方、つまり生活習慣があり、生活習慣は働き方とまさしく表裏一体です。2024年は運輸業界、特に「ドライバーにおける働き方の幕開け」といえます。事業者様にはご苦労の多い年になるかもしれません。ドライバーの健康は会社の健康でもあります。当法人は、労働時間や生活習慣にまで着目した、定期健康診断のフォローアップ事業である運輸ヘルスケアナビシステムとSAS対策などを通じて今年も運輸業の皆さんの健康をサポートしてまいります。

ツク菓子や菓子パンなどの間食につながり、糖分過多で高カロリーのこれらが栄養バランスの乱れや肥満を誘発するといふ、まさしく負のスパイラルを引き起こしている

●重奏者のチェックを
 当法人では、事業者から健康起因事故やドライバーの死亡後に、報告やご相談をお受けするケースがかなり多いのですが、「弊社は健康管理を万全に行っています。これ以上どうすれば…」という困惑の声を耳にしました。しかしよく聞いてみると、ハイリスク者、つまり重奏者を見落としてしまっているケースがほとんどです。従って、定期健康診断結果から、重