

〔参考〕健康診断の受診

労働安全衛生法では、労働者は事業者が行う定期健康診断を1年以内ごとに1回、深夜業（午後10時から翌日の午前5時までの間における業務）を含む業務に従事する場合は6カ月以内ごとに1回、受診することが義務づけられています。

さらに、深夜業を含む業務に従事する方には、定期健康診断以外の自発的健康診断制度が設けられており、

自己の健康に不安を感じ、次回の定期の健康診断を待てない場合に、自ら健康診断を受診することができます。



詳しくは、お近くの都道府県産業保健推進センターへおたずねください。

*事業者は、週40時間を超える労働が1月あたり100時間を超え、かつ疲労の蓄積が認められるときは、労働者の申し出により、医師による面接指導などを受けなければなりません。

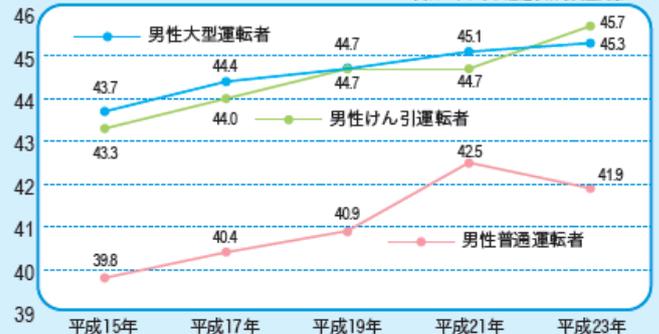
（資料：全日本トラック協会・ドライバー健康手帳より）

■これからドライバー不足がどんどん深刻化するとされています。ドライバーさんの定着率を上げるためにも、社内一体となりドライバーさんの健康維持の取り組みを進めていくのは必要ではないでしょうか。

●ドライバーの高齢化

(3) 運転者の平均年齢の推移（一般・特積の合計値）

資料：トラック運送事業の資金実態



（資料：全日本トラック協会・ドライバー健康手帳より）

*上記の図を見て頂くと平成23年時点でドライバーの平均年齢は40歳以上となっています。これから年々平均年齢が上がるといわれている運送業界では定期的な健康診断の実施、健康診断の結果からドライバーさん各自の健康状態を把握することが重要になってきます。

●生活習慣の改善

日本人に多い高血圧や糖尿病、動脈硬化による心臓病や脳卒中などの病気は、いずれも健康に起因する重大な交通事故につながる要因となっています。

これらの病気は、生活習慣に関係していることから「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病の予防には、体の健康状態に関心を持ち、健全な生活習慣（食生活、飲酒、喫煙、運動、休養）を保つことが大切です。ここでは生活習慣の改善について見ていきましょう。

食生活

生活習慣病を防ぐために、「6つの基礎食品」を参考に、1日30品目を食べるようにしましょう。



■6つの基礎食品

*括弧内は栄養素と効果

- 第1群 魚、肉、卵、大豆など（たんぱく質）
- 第2群 乳製品、海藻類、小魚など（カルシウムほか）
- 第3群 緑黄色野菜：人参、ほうれん草など（カロチン）
- 第4群 淡色野菜：大根、白菜、果実など（ビタミン類）
- 第5群 米、パン、いもなど（糖質：エネルギー源）
- 第6群 バター、サラダ脂など（脂肪：エネルギー源）

*日々の食事では、各群の中からのいろいろな食品をバランスよく食べるのが大切です。

（資料：全日本トラック協会・ドライバー健康手帳より）