

丸徳グループ

車両分科会

だ

よ

り

Vol.29

丸徳グループ各社従業員の皆様
毎日の業務、ご苦労様です。

今月の記載内容は・・・

- ・ 過労運転防止
- ・ 夏の睡眠の質を高める方法 4選
- ・ 眠気対策リサーチ
- ・ 交通ヒヤリハット
(片側2車線の車線変更)
- ・ 愛知県警からのリーフレット7月

過労運転防止

過労運転とは？

運転手が疲労、病気などにより正常な運転ができない恐れがある状態で車両を運転する行為のこと。



運転中に疲労しやすい季節！

直射日光が強く、日焼けは疲れを倍加します。睡りが浅かったり睡眠時間が足りないと、運転中に注意力・集中力が落ち、確認漏れや見落としなど、うっかりミスが増えるので注意しましょう。

「蒸し暑い！」「眠れない！」



夏の睡眠の質を高める方法 4選

- ① お風呂は
寝る1時間前までに
バスタブで入浴する



38~40℃のお風呂に、
20分ほど浸かる

- ② シャワーだけなら
3つの「首」を温める
ことで快眠モードに



足首・手首・首の後ろ
合計5分ほど少し熱め

- ③ リビングや浴室の
照度は控えめに



オレンジなど
リラックスできる色に

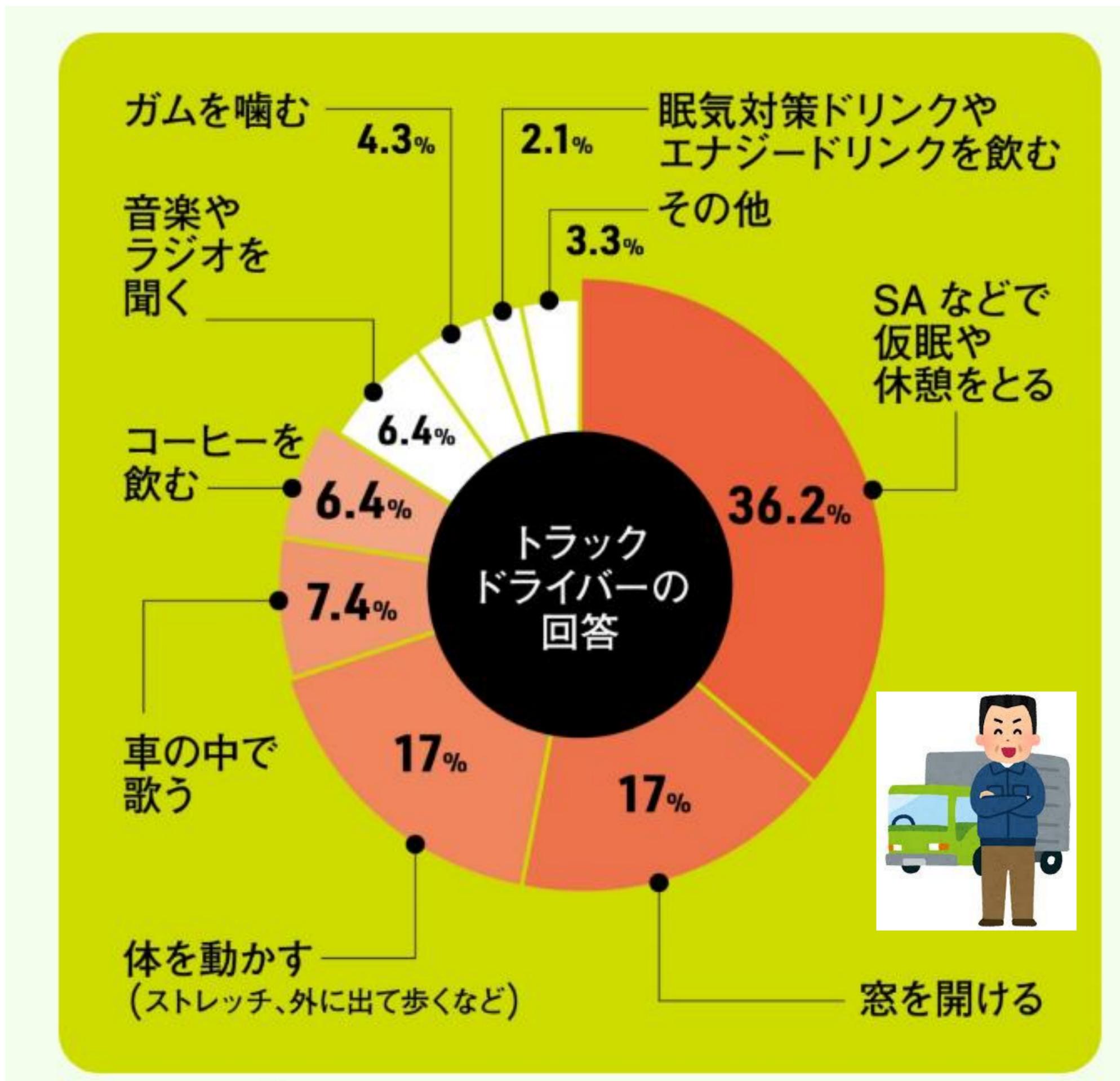
- ④ 部屋着から
パジャマに着替えて
おやすみモードに



パジャマを着る習慣を
身につける

眠気対策リサーチ

眠気対策としてトラックドライバーが「最も頻繁に取り入れている方法」

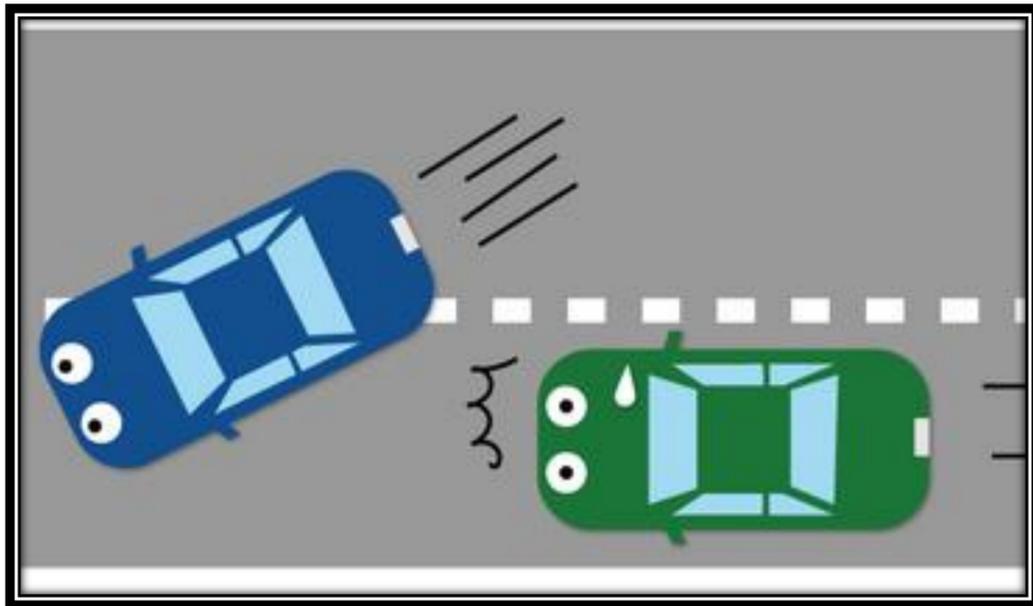


トラックドライバーの多くが実践していたのが「SAなどで仮眠や休憩をとる」でした。

無理をせず、事故のない安全運転でお願いします。

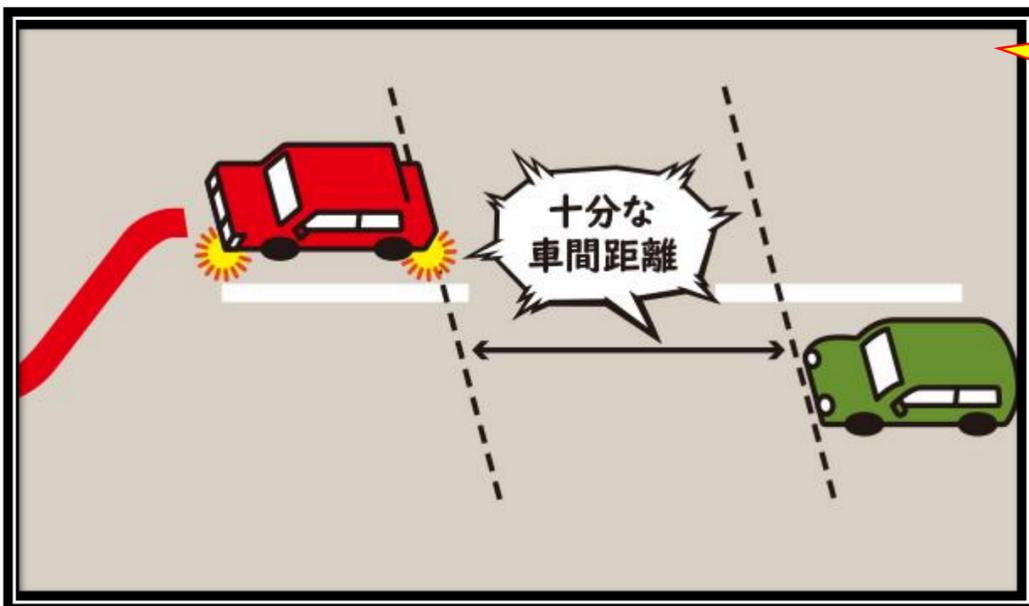
交通 ヒヤリハット

ヒヤリ：片側2車線の道路でウインカーを出さずに車線変更



状況

2車線の道路を走行中にウインカーを出さずに割り込んできた。



ウインカーを出さずに急に割り込んできた為、追突しそうになった。

2車線の道路で、右車線の車がいつ入ってくるかも分かりません。また、ウインカーを点灯をさせず車線変更する車もあります。**かもしれない**を心掛け、事故に遭わない運転をしましょう。車を運転する時は、車間距離を取り、急がず、焦らず確認して運転しましょう。



7月は 単独事故 と 出合頭 による交通事故に注意！！

01 単独事故

※過去5年間（R2～R6）に発生した人身交通事故を集計

単独事故による **死亡事故** が多く発生しています

主な原因

速度違反

若者が多い

ハンドルの
操作ミス

高齢者が多い

二輪車・自転車も発生

前方不注意



制限速度を守りましょう！速度を控えることにより、周囲の危険を素早く認識することができ、交通事故の回避につながります！

高齢者の方は、加齢に伴い身体機能が低下し、適切な運転操作ができない場合があります。「慌てず」「焦らず」 確実な安全確認を行いましょう！

運転に集中し、前方左右の安全確認を行いましょう！

02 出合頭

出合頭による **重傷事故** が多く発生しています

主な原因

信号無視

信号無視による出合頭事故の割合が高い

一時不停止

一時不停止のうち4割は自転車



時間に余裕を持った行動をしましょう！

夏は、暑さや強い日差し等で疲れ易く、集中力や判断力を欠いてしまい、信号機や標識を見落としてしまうこともあります。

体調不良の際は運転を控えましょう！こまめな休憩、水分補給も忘れずに！

自転車は



この標識では必ず止まりましょう！

