



第 18 号

社員の皆さん、日々のお仕事、お疲れ様です。

11月度も健康活動と交通安全活動に対して、しっかりと取り組んでいただいた結果、無事故を達成することが出来ました ✨ ✨

さて、今年もあと1ヵ月となりました。皆さんは、今年初めに立てた目標は、達成することが出来ましたか？もし、目標の達成が出来ていないことが有るのであれば、最後まで諦めずに、チャレンジしてみましょう。チャレンジしていくことで、必ずが出る日がやってくるはずですよ！！

**【11月度の健康アドバイザー】 ドライアイに注意しましょう。**

**長時間画面を見る作業でリスクが高い**

空気が乾燥する時期になってきました。目が乾く、目がゴロゴロするといった自覚症状のある方も多いのではないのでしょうか？

目の乾きがすすむと「ドライアイ」と呼ばれ、涙層の安定性が低下して、視覚機能異常にまで発展することもあり注意が必要です。

電気暖房などで空気が乾燥している中で、長時間パソコン画面を見る作業を続けていると、目を守る涙の量が不足したり涙の質が変質して、不快感が生じ、目の表面（角膜）に傷がつくことがあります。

製薬会社などの調査によると、以下の人がとくにドライアイのリスクが高いとされています。

- ・ 30歳以上の方は30歳未満の約2倍
- ・ 同環境では女性が男性の約2倍
- ・ パソコン、スマホ等画面を見る作業が1日8時間以上の方は、8時間未満の方の約2倍

パソコンやタブレット・スマートフォンの画面を見続ると、まばたきの回数が顕著に減少します。このため目の表面の涙量が不安定になると考えられています。

**マスク生活も悪化要因に**

マスクを長時間かけていると目が乾燥しやすいとも言われています。これは、吐いた自分の息がマスクの上から漏れて目に当たるため、目の表面が乾きやすくなるからです。

たとえ湿気を含む呼気であったとしても、空気が目に当たれば当たるほど、水分が奪われて目が乾いてしまう恐れがあります。

**まばたきを意識する**

ドライアイの予防策として、以下のポイントを意識しましょう。

- 1時間に1回は、画面から目を離し、休憩する
- 常にまばたきを意識的に行う

- ディスプレイを目よりも下において視線を下に（画面を見上げる配置にしない）
- エアコンの吹き出し口など顔に風が当たる場所の下で仕事をしない



画面は上から見下ろしましょう



コンタクトレンズをしている人は適正に使用する

周囲に人のいない状況では、室内でもマスクを外す習慣をつける

なお、ドライアイ症状には別の病気が隠れている危険がありますので、不快感のある人は早めに眼科を受診して相談しましょう。

## 12月の安全運転目標——運転者の皆さんへ

### ●業務運転の焦りや急ぎに注意しましょう

#### 繁忙期は「自分自身に潜む危険」を予測しよう

師走を迎え、経済活動の復調とともに交通量の増加や事故の多発が予測されます。

今年はとくに諸経費の値上がりなどの影響を受けて、年末の商戦にはプレッシャーがかかり、出張や営業に力が入ると思います。

観光事業が復活し、渋滞などもたびたび発生して、車の運行時に焦ることが多いかもしれません。

焦りや急ぎの心理から平常心を失うと、思わぬウッカリ事故を起こす危険があります。

時間に余裕のない発注や急ぎの仕事を引き受けても、運転時には焦りや急ぎの心理にとらわれないよう、自分自身に言い聞かせるようにしましょう。

#### 先急ぎの心理で車間距離が詰まる

先急ぎの心理に陥ると、運転者が車間距離を詰める傾向が高まり急ブレーキなども多いことが、九州産業大学の林政喜氏らの研究によって明らかになっています(\*)。

先急ぎ運転をする運転者では、車間距離が停止距離よりも短い「不安全状態」の割合が、平均38.6%もありました。

安全運転をする運転者のグループでは平均1.4%ですから、顕著な差がでています。

また、先急ぎ運転をすると、行程の中で急ブレーキの回数が有意に多くなることもわかりました。

こうした危険な運転行動で、時間短縮の可能性はわずか6.6%程度とということですから(1時間に4分程度)、短縮のメリットよりも危険性のデメリットが大きくなります。



## 11月の重点管理目標——管理者の皆さんへ

### ●酒気帯び確認を徹底しましょう

宴会翌朝の酒気残りに注意しよう

12月は忘年会などで飲酒をする機会が増える季節です。新型コロナウイルスの感染第8派が懸念されていますが、巷では繁華街も賑わいが戻って、飲み会などを開催する人が増えています。

前夜にお酒を飲みすぎて、翌朝に酒気残りのまま出勤する人が出現しないように、管理・指導を徹底しましょう。

トラック・バス・タクシーなど事業用自動車の場合は、アルコール検知器に少しでも反応が出れば、乗務停止ということに成りかねません。



**1単位（20g）のアルコールが抜けるには、約4時間かかると言われています（個人差があります）**



ワイングラス2杯  
200ml



ビール中ジョッキ  
500ml



酎ハイ(7度)  
350ml



焼酎(25度)  
コップ半分/100ml



日本酒一合  
180ml



ウイスキー(40度)  
ダブル1杯/60ml

#### アルコール 1単位の目安

1単位は2ドリンクで純アルコール20g。近年はアルコール問題予防の観点から1ドリンク=10gが基準量として使用されることが多くなっています。体重の軽い人やお酒に弱い人は、1ドリンク10gを目安に飲酒量を決めましょう。

※「安全運転管理者のための酒気帯び確認の手引」より

## 冬用タイヤの溝深さをチェックしておこう

### 冬用タイヤの残り溝点検

#### ■プラットホームが現れたら雪道走行は危険

そろそろ、冬用タイヤを装着する時期になってきましたが、大型車を運行するバス・トラック事業者の運行管理者の皆さんは、タイヤの残り溝深さのチェックを忘れずに指導してください。

2021年1月の関連通達の見直しにより、バス・トラック運送事業者に対しては、冬用タイヤの安全性を確認することが義務づけられています。

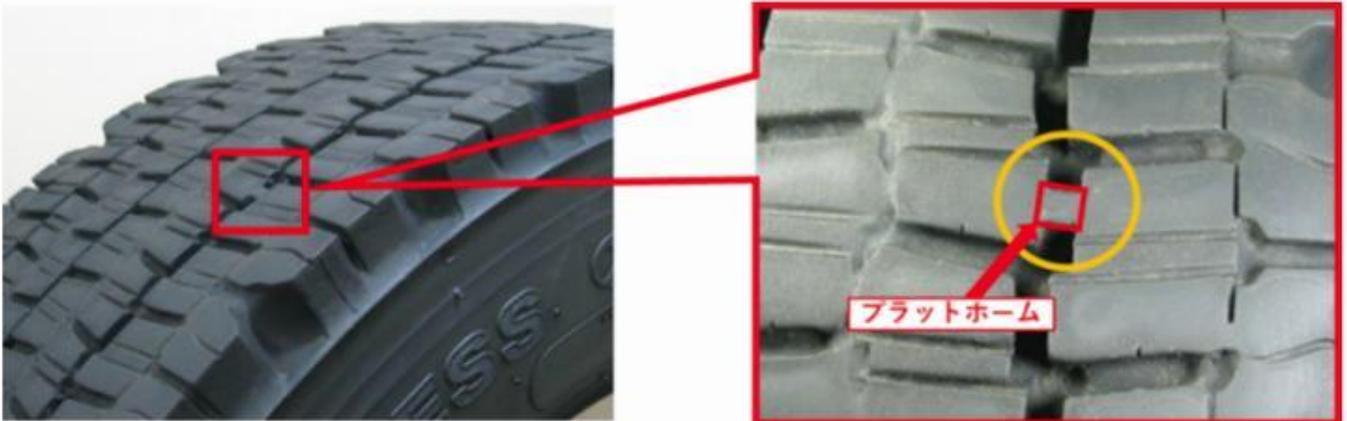
具体的には、雪道を走行する可能性がある場合、スタッドレスタイヤなどの冬用タイヤを装着することはもちろん、整備管理者が、タイヤの残り溝が冬用タイヤとしての使用限度を越えていない＝残り溝が50%以上あり、冬用タイヤとしての安全性がある＝ことを確認する

運行管理者は、運行前の点呼で上記の確認が行われていることを確認することが定められています（トラック運送事業、乗合バス、貸切バスに限る）。

#### ■スタック事案なども監査・処分の対象になる

トラック・バスなどの事業用自動車は雪道で冬用タイヤの点検ミスやチェーンの未装着によりスリップ事故を起こしたり、大雪の中でスタックして大規模な道路滞留などを引き起こした場合、事業者が運輸局の監査や行政処分の対象となります（点検整備義務の違反）。

国内タイヤメーカーの冬用タイヤでは、使用限度の目安として、溝の深さが50%を下回ると、プラットホームが溝の表面に現れます



## プラットホームとは？

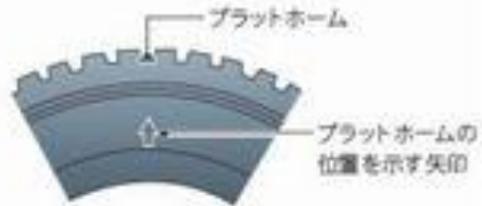
### ●プラットホームとは

日本国内における道路交通法施行細則等によって定められた冬用タイヤとしての使用限度の目安となる新品時の溝深さから50%の位置にあるゴムの盛り上がりを設置した部分をいいます。



### ●プラットホームの位置

プラットホームの位置を示す矢印がタイヤの両側面にそれぞれ周上4ヶ所以上に表示されています。



残り溝深さが「プラットホーム」に達している状態。冬用タイヤとして使用できません。

## 運転上の注意点

- ① 低速ギアでゆっくり発進し、タイヤを空転させない。
- ② 急坂道では登り終わるまで低速ギアを使用し、ギヤチェンジしない。
- ③ 急発進、急加速、急旋回及び急停止は避ける。柔らかくブレーキ。
- ④ カーブに入る前に減速する。速度は控えめ。十分な車間距離。
- ⑤ 冬用タイヤの性能には限界があるので、運転時は細心の注意を払う。
- ⑥ 冬用タイヤを乾燥路や湿潤路で使用する場合は走行速度に注意する。