プロの
ドライバーに
見てほしい
健康起因事故防止
動画です。

いつまでも、健康安全ドライバーでいてほしい。

YouTube
神奈川産保チャンネル

ごはんを食べながら、すき間時間に見れる約10分程度の短編動画
神奈川産保チャンネルを見て健康安全ドライバーになりませんか

労働安全衛生法第59条及び第69条による衛生・健康教育等をドライバーさん達がいつでも受講できるよう動画配信しています。

独立行政法人 労働者健康安全機構　神奈川産業保健総合支援センター
〒221-0835　横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1　第6安田ビル3階　TEL 045-410-1160

ドライバーさんたちの 健康アドバイス

ふくらはぎのストレッチ

座ったままでもできる腕振り運動

乗務前は、少なくとも1分～2分間の軽い運動で少しずつ筋肉をほぐしていきましょう

睡眠時間は、少なくとも6時間以上とることをお勧めします。

注意 睡眠不足が続くと、高血圧症やメンタル不調、集中力低下等の運転リスクが高まります。

微糖の缶コーヒーは、どのくらい砂糖が入っているか知っていますか。

スティックシュガー1.5本から2本分入っていると言われています。

糖尿病リスクに注意!

お昼ご飯は、どうしてますか? もしかして、コンビニ弁当?

改善例 >>> 朝食

メロンパン+チョコクロワッサン+コーヒー

菓子パンは糖分だけではなく、意外に脂質が多く含まれています。
※トランス脂肪酸にも注意しよう。

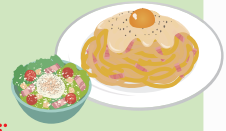
サンドイッチ + 豆乳 + カットフルーツ

朝から野菜が面倒な人はサンドイッチから手軽に、コレステロールフリーの豆乳とフルーツでバランスアップ。

改善例 >>> 昼食

カルボナーラ + シーザーサラダ

生クリーム入りのパスタやシーザードレッシングは脂質量が多め、栄養成分表示をチェックしよう。



ボンゴレパスタ+海藻サラダ

あさりは低カロリーで動脈硬化予防に役立つといわれるタウリンが豊富、食物繊維の追加は海藻サラダで。

お弁当の選び方を工夫するだけで、生活習慣病の予防や改善につながります。

コンビニ弁当の方はご注目ください!

神奈川産保では、ドライバーさんたちの健康を第一に考えたコンビニ食材の選び方等の各ガイドブックを**無料配布**しています。

注意 健康診断項目のうち、血圧や血糖値が高い方は、必ず医師による治療を受け、医師の指導の下で就労することが大切です。

神奈川産保

独立行政法人 労働者健康安全機構 神奈川産業保健総合支援センター