

働いている
みなさまへ

健康起因事故と健康障害の防止に向けて

仕事中の健康悪化による 交通事故と労働災害を防止しましょう!

STOP!
健康起因
事故

STOP!
労働災害

突然、健康状態が悪化して、正常な運転や作業ができなくなる**交通死亡事故**や**死亡労働災害**が発生しているのをみなさんは、ご存じですか。

血圧異常や血糖値異常は、自覚症状がない**サイレントキラー**と呼ばれています。

自覚症状が無くても



健康診断で**異常所見**を知ったら、**健康障害が生じる前に**早めに**病院**へ行きましょう

健康診断結果を放置して、再検査や治療を受けずにいると、こんなことに!

(神奈川産業保健総合支援センター治療と仕事の両立支援相談事例等)

定期健康診断で「**異常所見あり**」と知りながら、本人が治療せずに生じた健康障害事例
(神奈川産業保健総合支援センターの相談事例から)

高血圧症の治療を放置した

健康障害
事例

高血糖値の治療を放置した

健康障害
事例

健康診断結果
医師のコメント欄
・血圧が高めです
・血圧と動脈硬化
について
医療機関に
ご相談ください

Aさんの事例

最近手から
ペンや茶碗を
落とすことが多くなった



数ヶ月後

Bさんの事例

胸の痛みが時々あり、
いつも数分で消えていたし、仕事が
忙しくて治療を受けなかった



数ヶ月後

健康診断結果
医師のコメント欄
・血糖値が
高めです
医療機関に
ご相談ください

Cさんの事例

6ヶ月以上治療を放置して通院開始
随時血糖210mg/dl
病院診断の結果、
即時入院



車運転中に、
目が見えにくくなっていて
足指が紫色になり
壊疽をおこしていた

数ヶ月後



脳梗塞を発生し、
半身麻痺となつてしまった



狭心症の手術を受け
食事と運動療養の
指導を受ける



糖尿病悪化により、
壊疽した足を
膝から切断する
手術を受けた

地域産業保健センターのサービス

労働者50人未満の事業場対象

1. 健康診断の結果についての医師の意見聴取
2. 健康相談
 - ①脳・心臓疾患リスク者保健指導
 - ②メンタルヘルス不調者相談・指導
 - ③ストレスチェック相談指導
 - ④その他の健康相談
3. 長時間労働者に対する面接指導

4. 高ストレス者に対する面接指導
5. ワンストップサービス

- ①仕事中の転倒災害・腰痛災害「ゼロ」を目指した「健康応援!ゼロ災無料出張サービス」
- ②仕事中の健康起因事故防止に重点を置いた「健康教育無料出張サービス」
- ③化学物質管理に関する相談
- ④メンタルヘルス対策支援(こころの耳:こころの健康づくり計画)



① 病気や健康と道路交通法

道路交通法では、「**一定の病気等**」にかかり、**自動車等の安全な運転に支障を及ぼすおそれのある症状に該当した場合、運転免許の取消し等の処分の対象**となる場合があります。

このため、**病気や健康及び過労運転等に留意**しながら、**安全に運転**することは、**運転者自身の義務**となっています。

道路交通法第66条第1項(過労運転等の禁止)

何人も、過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両等を運転してはならない。



運転免許証取消し等の処分の対象となる「一定の病気等」(道路交通法第90条及び施行令第33条等一部抜粋)

- ① **統合失調症**……自動車等の安全な運転に必要な認知、予測、判断又は操作のいずれかに係る能力を欠くこととなるおそれがある症状を呈した場合。
- ② **てんかん**……発作が再発するおそれがあるもの。発作により、意識障害及び運動障害がもたらされるもの。
- ③ **再発性の失神**……脳全体の虚血により、一過性の意識障害をもたらす病気であって、発作が再発するおそれがあるもの。
- ④ **無自覚性低血糖**……人為的に血糖を調整することができないもの。
- ⑤ **そううつ病**……そう病及びうつ病を含む。自動車等の安全な運転に必要な認知、予測、判断又は操作のいずれかに係る能力を欠くこととなるおそれがある症状。

※道路交通法に関するご相談は最寄りの警察署へご相談ください。

② 労働安全衛生法で、

労働者自ら(異常所見ありと判定された労働者を含む。)が順守すべき事項

労働安全衛生法第4条

労働者は、労働災害を防止するため必要な事項を守るほか、事業者その他の関係者が実施する労働災害の防止に関する措置に協力するように努めなければならない。

➔ **事業者が健康障害防止対策に取組み、健康に起因する交通事故や労働災害を防止する措置を実施した場合、労働者は、積極的にこれらの対策に協力しなくてはならないものとされています。**

※労働安全衛生法に関するお問い合わせは、労働局又は労働基準監督署へご相談ください。

③ 知って得するコンビニ食の選び方と生活習慣病予防

ドライバーの多くは、食事をコンビニ食で済ませておりますが、最近のコンビニエンスストアでは、コンビニ食の選択次第で、生活習慣病予防につながるメニューがたくさん置かれているのは、ご存じですか。たとえば…



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。

④ ドライバーさんたちの健康工夫事例

- 睡眠時間6時間以上で、高血圧リスクを低減させる。
- 食事は、野菜から食べ、血糖値の急上昇を予防。
- 1日に飲む缶コーヒー(微糖)を日本茶に変え、血糖値を低減させる……など、様々な工夫に取り組まれています。

⑤ 定期健康診断で、「異常所見あり」と判定された方

または判定欄に医師からのコメントがある方

- まずは、ご自身で、通いやすい病院やクリニック等のかかりつけ医に一度ご相談してみたら、いかがでしょうか。
- 健康起因事故や労働災害を防止するには、普段から、身近に相談できる医療機関を見つけておくことが大切です。