

会 員 各 位

(一社)愛媛県トラック協会

「睡眠不足確認ゴム印」による点呼記録簿への対応について

平成30年6月1日より、貨物自動車運送事業輸送安全規則の一部改正が施行され、
運転者に対して「睡眠不足の状況」を確認することが追加となり、点呼記録簿にも、項目が追加されます。(詳細はトラック情報誌参照)

公布日から施行日までが短期間のため当面の対応として、

◆点呼記録簿の余白部分に「睡眠不足の状況」について確認した結果を記入で可
となっております。【愛媛運輸支局確認済】

県ト協では、「必要事項を入れ込んだゴム印」を作成致しましたので、点呼記録簿様式変更が間に合わないケースや、点呼記録簿の在庫分への対応にご活用ください。

※なお、営業所分(追加)をご希望の場合はご連絡ください。

【連絡先】(一社)愛媛県トラック協会 適正化事業課 TEL089-957-1069

点 呼 記 録 簿

平成 年 月 日 曜日(晴・曇・雨・雪)

疾病・疲労等の状況確認の際に、「睡眠不足」含む

統括
運行管
理者印

運 行
管 理
者 印

補 助
者 印

安全目標																				
運 転 者 名	車 両 番 号	乗 務 前 点 呼							乗 務 後 点 呼											
		点呼日時	点呼方法	アルコール検知器の使用の有無	有酒気帯びの有無	疾病・疲労等の状況	日常点検状況	指示事項	その他必要な事項	点呼執行者	点呼日時	点呼方法	アルコール検知器の使用の有無	有酒気帯びの有無	疾病・疲労等の状況	及自動車・道路状況	対する連絡	指示事項	その他必要な事項	点呼執行者
		時 分	対 面 TEL	有・無	有・無						時 分	対 面 TEL	有・無	有・無						
		時 分	対 面 TEL	有・無	有・無						時 分	対 面 TEL	有・無	有・無						
		時 分	対 面 TEL	有・無	有・無						時 分	対 面 TEL	有・無	有・無						

貨物自動車運送事業輸送安全規則の一部改正について ～睡眠不足に起因する事故の防止対策を強化～

【事務所・管理者がなすべきこと】

- ◆乗務員を乗務させてはならない事由等として、「睡眠不足」を追加する。
- ◆乗務前等に行う点呼において、「報告を求め確認を行う事項」として、「睡眠不足により安全な運転をすることができないおそれの有無」を追加する。
- ◆運転者がゆっくりと休息期間（8時間以上）をとれるような運行を計画する。
- ◆運転者に対して「健康づくりのための睡眠」について指導・教育する。

【運転者がなすべきこと】

- ◆睡眠不足により安全な運転をすることができない等のおそれがある時は、「その旨を事業者に申し出る」ことを追加
- ◆与えられた休息期間を有効活用し「適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善」を心掛けて日々生活する。
- ◆「健康づくりのための睡眠」について学び、下記を実践する。

【より良い睡眠のために】

適度な運動、しっかり朝食、「眠り」と「目覚め」のメリハリを！

- 適度な運動を習慣づけることは入眠を促進し、中途覚醒を減らします。
- しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。

就寝前にリラックスすることは入眠を促すために有効です

- 就寝前の飲酒やカフェイン摂取は睡眠の質を悪化させるため、控えましょう。
- カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

体内時計のリズムを保つように心がけましょう

- 体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1日の時を刻んでいます。
- スマホのブルーライトは目が冴えます。就寝前のスマホの使用は控えましょう。

疲労回復・能率アップのために、毎日十分な睡眠を！

- 「睡眠」を「ためる」ことはできません。毎日必要な睡眠時間の確保が大切です。
- 「30分以内の短い昼寝」を上手く活用して疲労回復に努めましょう。