

SCT1%CLUB 安全衛生通信

令和7年7月号

発行 SCT1%CLUB (株)商運サービス 雇用対策支援事業部

今月のテーマ

ドライバーの疲労・睡眠管理



① はじめに — 疲労運転は“静かな重大リスク”

近年の重大事故統計では、運転者の過度な疲労・睡眠不足が要因に絡むケースが3割超。改善基準告示への対応が進む一方、現場では「眠気を我慢して出庫」の声も残ります。

今回は「疲労・睡眠管理の仕組み化」をご提案し、点呼とセルフチェックを両輪に事故ゼロを目指します。

② 勤務間インターバルを活かす3つの視点

1.“8時間+α”の現実把握

デジタコ・勤怠で実インターバルを可視化し、6h未满是即是正。

2.仮眠スペース & 時間確保

待機所に簡易ベッド+遮光カーテン。15minのパワーナップを標準化。

3.点呼での状態確認強化

疲労サイン（目の充血・言動の遅さ）を一覧表で共有、迷わず対応。



③ セルフチェック × 点呼 — 仕組みで回す

・付録ツール「疲労度セルフチェック表」を運転席常備。出庫前1分で○付け。

・「はい」が1つでもあれば点呼者へ報告 → 休息・乗務交代・再点呼の判断。

・月例レビュー：チェック表を回収し、睡眠不足の傾向者を面談フォロー。

④ デジタルツールで“気付き”を通知

ツール	機能	現場メリット
スマホ睡眠アプリ	いびき・覚醒を自動記録	睡眠の質を数値で可視化
スマートウォッチ	心拍・体動で疲労指数	危険帯域で振動アラーム
クラウド勤怠	インターバル自動警告	管理者へ即メール通知

⑤ まとめ — 「眠気を感じたら STOP」の文化へ

疲労運転は本人も会社もリスク大。チェック表で“気付き”、点呼で“止める”、管理者が“仕組みを支える”。全員で声を掛け合い、猛暑の夏を安全に乗り切りましょう。

👉 現場への一言（朝礼・点呼で読み上げ）

眠気やだるさを感じたら、遠慮なく申し出てください。水分・休憩・交代で、命と荷物を守るのがプロの安全運転です！

付録ツール

・疲労度セルフチェック表 (PDF)

<健康経営エキスパートアドバイザー 西尾靖>

バックナンバーはこちら： [安全衛生通信 令和7年6月号](#)

