

SCT1%CLUB 安全衛生通信

令和7年11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

体調管理と運行管理のポイント



会社と従業員の皆さんの健康への取組みが経営課題の解決に直結する安全衛生活動をナビゲートする健康経営エキスパートアドバイザーの西尾です。

皆さん、いよいよ冬らしい寒さが近づいてきましたね。

朝晩の冷え込みが強くなると、「最近なんだか疲れが抜けられない…」という声も増えてきます。

実はこの時期、運転中の体調急変による事故が一年で最も増える季節でもあります。

それが“特別な作業”ではなく、いつもどおりの運行の中で起こるのが冬の怖いところです。

今月は、冬を無事に乗り切るための体調管理のコツと

管理者として押さえておきたい運行管理のポイントを、わかりやすくお伝えします。

■ 冬は体調急変が増える季節

冬は気温差が大きく、体がストレスを受けやすい季節です。

温かい車内から外に出た瞬間、ゾクツとした経験はありませんか？

そのとき体の中では血圧が急上昇しています（血圧サージ）。

睡眠不足・疲労・冷えが重なると判断力も低下し、エラーが増えます。

■ 点呼で見るべき冬のポイント

・ 顔色（赤い・青白い）

・ 動作のふらつき

・ 息切れ・咳

・ 睡眠6時間以上か

・ 服薬（血圧・糖尿病）の確認

申告しやすい雰囲気づくりも重要です。

■ 冬を安全に走り抜く習慣

・ 出庫前に体を温める

・ こまめな水分補給

・ 急発進・急ブレーキを避ける

・ 車内暖房の効かせすぎに注意

・ 眠気を感じたら無理をしない



■ 管理者へのメッセージ

冬は「止める判断」が特に重要です。点呼票に冬季項目を追加し、高リスク者の台帳管理を行い、運行計画も無理をさせない設定にしましょう。

■ まとめ

冬は体調変化が大きい季節です。声をかけ合い、少しの変化を見逃さず、必要なときは止める。

この積み重ねが安全文化をつくります。

<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10月号](#)