

# 2019年4月

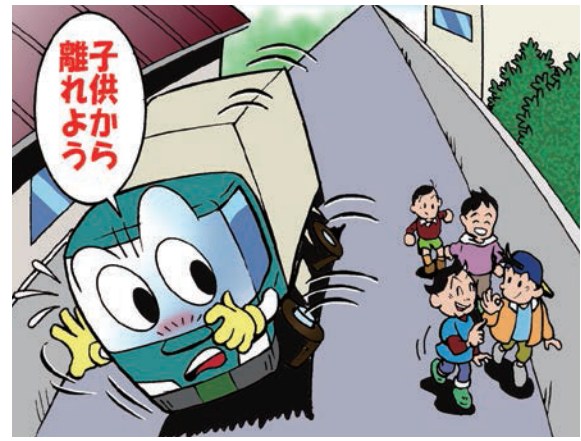
## 今月の点呼

●通学路では子供の飛出しを予測しよう

●寝不足に注意しよう

### 交通安全重点目標

#### 子供の特性を理解しよう



#### 追突事故を防止しよう



### 勤務時間と乗務時間の設定

#### ポイント

- 事業者は、休憩又は睡眠のための時間及び勤務が終了した後の休息の時間が十分に確保できるように、国土交通大臣が告示で定める基準に従って、運転者の勤務時間及び乗務時間を定めなければならない。
- 運行管理者は、事業者が定めた勤務時間・乗務時間の範囲内で乗務割を作成し、これに従って、運転者を事業用自動車に乗務させなければならない。



#### 改善基準告示

拘束時間	基本	1か月について293時間以内 1日については13時間
	最大拘束時間	1日 最大16時間
	特例	2人乗務の場合 1日 最大20時間 隔日勤務の場合 2暦日 最大21時間
休息期間	基本	勤務終了後、継続8時間以上
	分割する場合	1日において、1回4時間以上で合計10時間以上
	特例	2人乗務の場合 4時間まで短縮できる。 隔日勤務の場合 勤務終了後、継続20時間以上
運転時間	最大運転時間	2日平均で1日9時間を超えないこと 2週間で1週につき44時間を超えないこと
	連続運転時間	4時間を超えないこと

### 月間 P.D.C.A サイクル (2019年4月)



### トラックドライバーの睡眠管理

#### 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。とくに眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないといったことが続く場合には、うつ病の可能性があります。うつ病になると9割近くの人が何らかの不眠症状を伴うほか、不眠の症状がある人は、うつ病にかかりやすいことも知られるようになりました。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31 大安 出せるスピード出さない心 心のゆとりで安全運転	1 先負 安全を 優先 率先 まず実践	2 仏滅 アツ危い そのスピードが 死を招く	3 赤口 つい一杯 飲めば車も 千鳥足	4 先負 メールひと文字 事故一生	5 先勝 飛ばす程 上手と思う 下手な君	6 大安 一人ひとりが責任をもって つくる健康 笑顔の職場
7 先勝 見えたときではもうおそい 見えない危険に要注意	8 友引 慣れた作業に危険がいっぱい 心ひきしめ安全確認	9 先負 ブレーキは早目に スピードは控え目に	10 先勝 その命 愛とベルトで 守ります	11 先勝 ババやめて 脇見、携帯、飛ばし過ぎ	12 先勝 むかしむかし亀さんは ゆっくり走って勝ちました	13 先勝 元気な帰宅 ねぎらう笑顔 職場と家庭の安全リレー
14 先勝 あなたも私も出来るはず ゆとりとマナーの安全運転	15 友引 安全確認 再チェック ハイテク時代もあなたの目	16 先勝 飲酒運転 叱る友こそ 真の友	17 先勝 あっあぶない メール見るより 前を見ろ	18 先勝 スタートは ベルトのカチャリ 聞いてから	19 先勝 歩行者に ゆるる車に 事故はなし	20 先勝 検診受けて 企業を支える 元気なからだ
21 先勝 ホラ そこに 子ども 自転車 おとしより	22 先勝 小さなヒヤリは危険の合図 今すぐ改善 セロ災職場	23 先勝 余裕だよ そんな油断が 事故のもと	24 先勝 まずゆとり 車間距離にも ころころにも	25 先勝 ゆるろろよ みんなもいつかは 高齢者	26 先勝 事故ゼロも 小さな注意の 積み重ね	27 先勝 しあわせな 家庭を築く 健康管理
28 先勝 カッとする 心の動きが 事故のもと	29 先勝 危険予知 思ったその時小さな改善 やらずに後悔 大きな災害	30 先勝 1	1	2	3	4



5月 (2019年)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### わが社の安全方針

「安全」は、すべてに優先する

安全方針に基づく目標

事故0件

#### わが社の輸送安全に関する目標の達成状況/事故統計

目標	結果	目標達成状況
人身事故	件	達成 <input type="checkbox"/> 未達成 <input type="checkbox"/>
物損事故	件	達成 <input type="checkbox"/> 未達成 <input type="checkbox"/>
交通違反	件	達成 <input type="checkbox"/> 未達成 <input type="checkbox"/>

※法改正にともない、祝日・休日が変更になる場合があります。  
作製：一般社団法人 京都府トラック協会