

## 交通安全だより第7号

### I. 7月の安全運転管理について

#### 1. 飲酒運転防止と体調管理の徹底

##### ～飲酒運転防止対策の徹底～

夏場は暑さから喉が渇き、夕食時についビール等を飲みすぎてしまうことがあります。酒気帯び運転は厳禁ですので、翌日に運転予定がある場合には、そのことも十分に注意するようにしましょう。また、出先での飲酒は、その後、運転することがない限り絶対にしないようにしましょう。少し休憩すれば大丈夫だと勘違いされる人もいますが、アルコールは短時間では分解されませんので、飲酒または酒気帯び運転となり重大な法令違反です。



##### ～体調管理で暑い夏を乗り切る～

夏場は気温や湿度の上昇により、熱中症などのリスクが高まります。運転中にそうした体調不良を起こすと、運転に集中できず最悪の場合事故に繋がります。まず、運転前には体調のチェックを行い、こまめな水分補給や適度な休憩等を意識するようにしましょう。体調がすぐれないときは無理せず運転を控えるようにし、万が一運転中に体調が悪くなった場合は、すぐに安全な場所に停止して休憩をとり、職場に連絡するようにしましょう。

##### ～夏バテ対策をしよう～

夏バテとは、夏の暑さによる「体がだるい」、「食欲がない」等の症状のことを言います。原因として室内外の温度差や睡眠不足による自律神経の乱れ、発汗によるミネラル不足等とされています。夏バテの状態では運転に集中できず、安全を確保することが難しくなります。次の点を意識して、夏バテを防ぎましょう。

- 室内外の温度差が極端に大きくなるよう冷房を調節する
- こまめに水分補給をする
- 栄養バランスの整った食事をとる
- 自律神経を整えるために、規則正しい生活をする



##### ～運転中の疲れを軽減しよう～

車の運転は、事故を起こさないように様々なことに目を配らなければならず、また、同じ姿勢を取り続けることもあり、どうしても疲れてしまいます。疲れると周囲への注意が散漫になって事故を起こすことに繋がるため、運転の疲れを減らす方法を知っておきましょう。

まずは、正しい運転姿勢で車に乗ることです。座るときはシートに深く座り、隙間があかないように腰と背中をシートに付けましょう。座った後はシートの位置を調整します。シートの位置の目安は、足がブレーキペダルを踏み込んだ際に膝が伸びきらず少し余裕があるぐらい、腕はハンドルを持った際に肘が少しだけ曲がるぐらいです。

次にヘッドレストの中心が後頭部の中心と同じ位置になるように、ヘッドレストの位置を調整しましょう。シートベルトは、安全はもちろんのこと姿勢の安定にもつながるので、運転姿勢がすべて整ったら必ず締めてください。

運転中でもできる疲れ防止対策として、赤信号で止まった際に、意識的にまばたきを増やしたり、首を回したりしましょう。信号の変化など、周囲の状況に注意して行うようにして下さい。最後に、どうしても運転中に疲れを感じたときは無理をせず休憩できる場所に車を停めて休みましょう。長時間の運転の場合は、疲れていなくても2時間に1度は駐車して休むことが大切です。休憩のときには、目を長く閉じたり体を伸ばしたりして、疲れを取るようにしましょう。



### II. 夏場に備えて車をチェックしておきましょう

気温の上昇する夏場は、暑さに起因する車両トラブルに注意する必要があります。車両トラブルを回避するため、点検整備をしっかりと行っておきましょう。

#### ✓ タイヤを確認する

タイヤの点検を怠ると、パンクやバーストに繋がります。タイヤの溝のすり減り具合や、異物等が刺さっていないかチェックしましょう。また、空気圧は少なくともひと月に一度を目安に、適正かどうかチェックしておきましょう。



#### ✓ バッテリーを確認する

バッテリーの点検を怠ると、突然エンジンがかからなくなる恐れがあります。液量が規定の範囲（上限と下限の間）にあるかチェックしましょう。また、ターミナル端子が腐食している場合は、サンドペーパー等で掃除しておきましょう。





### 冷却水を確認する

冷却水の確認を怠ると、オーバーヒートの原因になります。冷却水の量が規定の範囲（上限と下限の間）にあるか確認しましょう。不足しているときは補充しておきましょう。



### エンジンオイルを確認する

エンジンオイルの点検をしないままですと、エンジントラブルに繋がります。エンジンオイルの液量が適正（ゲージ先端の上限と下限の間）の範囲にあるか確認しておきましょう。また、オイルの汚れがひどい場合は、オイルを交換しましょう。



## Ⅲ. 今月の事故事例

#### ◆事故の発生状況

令和〇年7月某日 10時25分頃 天候：晴

#### ◆事故の当事者

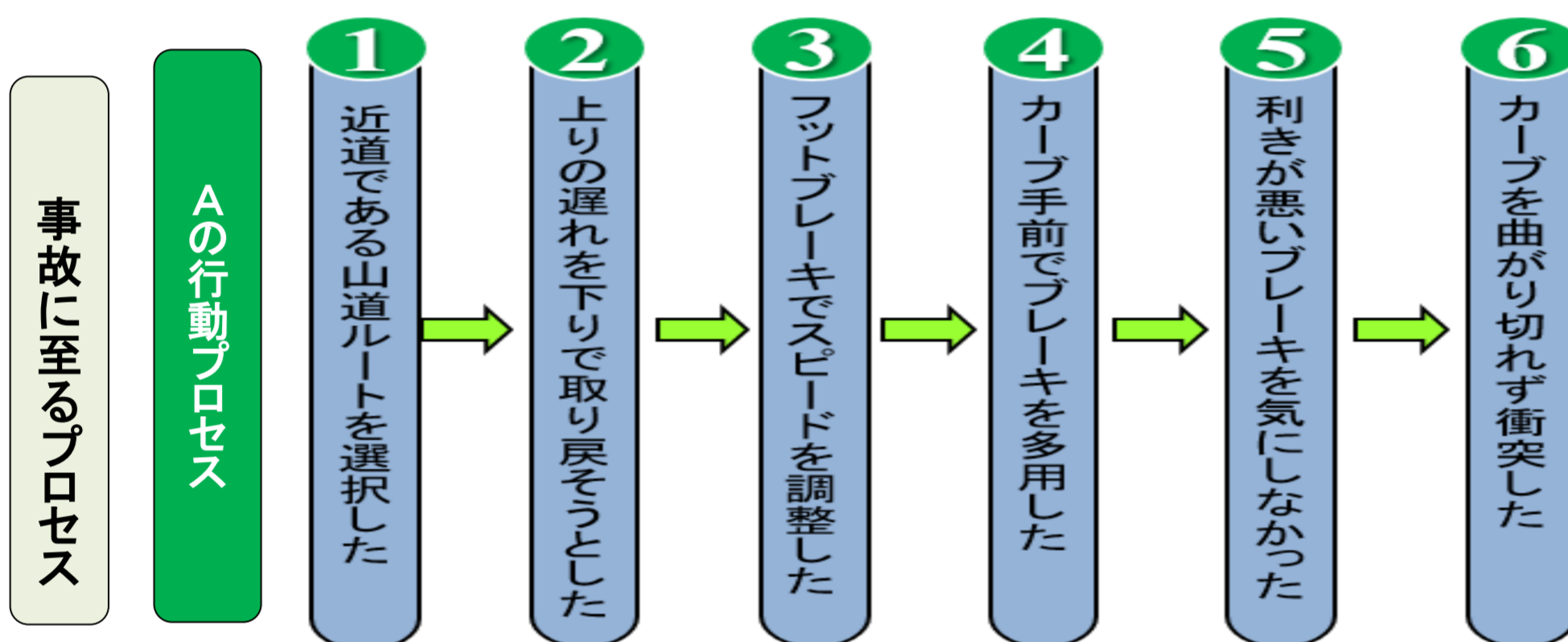
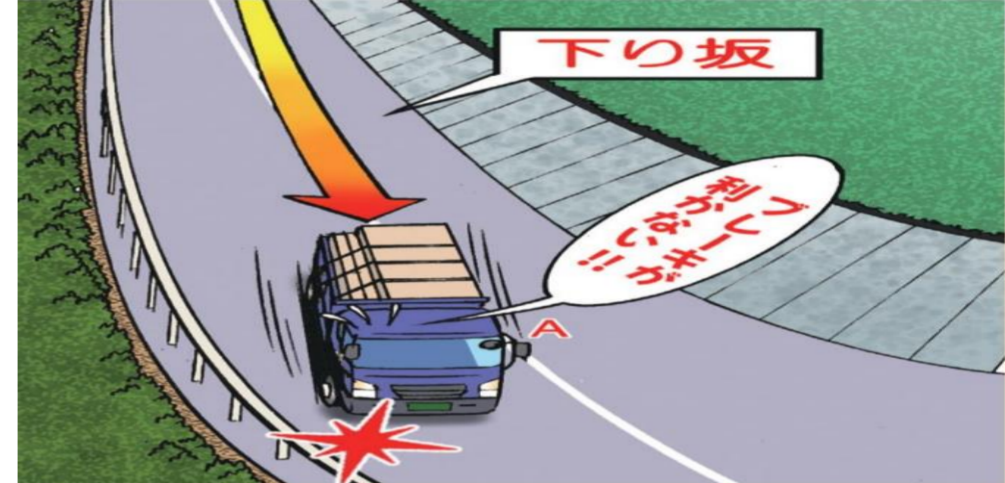
A / 男性26歳 中型トラック運転 中型トラック運転歴7か月

#### ◆事故の発生概要

Aさんは、運送会社に勤務して3年になり、年初に中型免許を取得し、近隣エリアの配送に携わっていました。

事故が起こった日は、隣県に建設資材を輸送する業務で初めて行く所でした。配送先は山の反対側にあり、山に沿って平地を迂回するルートと、山道を抜けるルートがありました。中型トラックの運転に慣れてきたAさんは、近道である山越えを選びました。出発前点呼では、運行管理者からとくに注意や指導を受けることもなく出発しました。

山道の入りは、急なカーブが連続していて、思った以上に時間がかかりました。峠を越えてちょっとホッとしましたが、上りで時間をとられたため、Aさんは、遅れを取り戻そうと直線部分ではサードギアでスピードを出し、カーブの手前でフットブレーキを踏むという運転を続けました。こうして坂を下っているうちに、ブレーキの利きが少し悪いと感じましたが、とくに気にすることもなくそのまま進行していたところ、ペダルを踏み込んでもブレーキが利かなくなり、緩やかな左カーブを曲がり切れず、ガードレールに衝突してしまいました。



#### 事故の原因と背後要因

- ① 中型トラックの運転経験が浅く、運転に習熟しなかった。
- ② 長い下り坂での正しい運転法を知らずフットブレーキを多用したことでフェード現象が発生した。
- ③ 会社は、適切な運転者教育を実施していなかった。
- ④ 出発時の点呼において、運行ルート上の危険ポイントや適切な運転アドバイスを指示していなかった。

#### 類似事故を起こさないために運転者の対策は

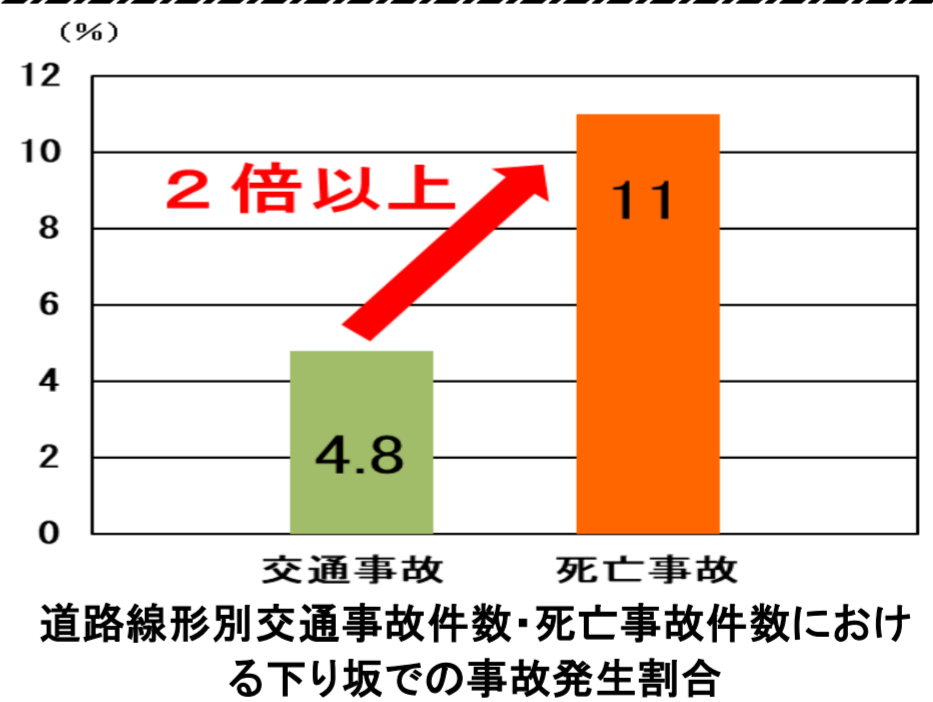
- **長い下り坂ではフットブレーキを多用しない**  
下り坂でフットブレーキを多用するとフェード現象等のエンジントラブルが発生するおそれがある。フットブレーキの多用は避け、エンジンブレーキを補助で活用する。
- **不具合を感じたら停止し、対応策を講じる**  
ブレーキの利きが悪い、異臭・異音がするなどは、重大なトラブルの前兆と認識し、速やかに安全な場所に停止する。原因が不明な場合は、会社に連絡し、指示を受けて行動する。

#### ワンポイントアドバイス 下り坂の危険

坂道、とくに下り坂での事故は重大事故になるリスクが高い。令和3年中の下り坂での交通事故は全体の4.8%だが、死亡事故に限ると約11%を占めている。下り坂の危険な要因としては、

- ・加速するため、スピードコントロールが難しい
- ・フットブレーキの使い過ぎによるブレーキトラブルが起こりやすい

といったことが挙げられる。こうした下り坂の危険をしっかりと認識しておこう。



## Ⅳ. 今月の交通ヒヤリハット

・事業場より提出されたヒヤリハットです。危険予知活動に利用してください。

いつ	通勤中	どこで	一般道路
何をしている時に	左カーブを走行している時、長い並木道で補助信号もない状態		
どうなった	赤信号が急に目に見えてヒヤリとした		