

# 北清協 安全情報 2019-25号

令和元年 12月 20日  
北海道トラック交通共済協同組合  
安全推進企画部

## 物流繁忙期『安全を最優先に』

いよいよ年末繁忙期を迎えています。忙しさの中「焦り・急ぎ」の心理、「疲れ」からくる生理現象が運転中に現れます。

### ☑ 前日の酒残りに注意!

お酒を飲む機会が増えますが、繁忙期は翌日の運行が早まったり、悪天候で早めに出社したりとイレギュラーが発生します。



もしもアルコールチェックで運行NGは会社にとって大打撃!!

アルコール1単位20gの分解に要する時間は……

**約4時間**

アルコールの種類	アルコール度	1単位に相当する量
ビール	アルコール度 5%	500ml
日本酒	アルコール度 15%	1合 180ml
ウイスキー	アルコール度 43%	ダブル1杯 60ml
ワイン	アルコール度 12%	小グラス2杯 200ml
焼酎	アルコール度 25%	コップ半分 100ml

### ☑ 焦り・急ぎは不安全行動の引き金

年末はハレ商材などの取り扱い量も増え納品時間もタイト。悪天候も重なれば、心に負担が掛かり「急ぎ」の心理が働きます。



リスクの伴う運転での急ぎは厳禁

事前に連絡を入れることで心にゆとり

### ☑ 連続運転4時間・休息8時間以上

疲労の蓄積による健康起因(病気)、またはイライラによる不安全行動、漫然運転から覚低運転⇒居眠り事故など、身体のコンディション管理はドライバーにとって重要な取り組み。



体調管理を行い運行中は常にゆとり(心と時間)をもち、年末繁忙を無事故で乗り切ろう!