



安全衛生ニュース【2026年4月号】

(株)スタンダード運輸

(株)茨運 スズ工電機(株)

NEWSLETTER SAFETY & HEALTH

SPRING 2024

2026年4月号

安全衛生ニュース

～心と体の健康が、安全運転の第一歩～



SAFETY & HEALTH NEWSLETTER

SPRING EDITION

NEWSLETTER SAFETY & HEALTH

SPRING 2024

「心のゆとり」が「ながら運転」をなくす

メンタルヘルスと集中力： 焦りやイライラは、スマホに手が伸びる「一瞬の隙」を生みます。

スマホ依存の防止： 運転中のゲームや操作は、脳が「わき見」状態になり、100m以上の距離を盲目で走ると同じです。

リフレッシュの重要性： 1時間に一度は深呼吸をし、視点を遠くに置くことで、脳の疲れをリセットしましょう。



SAFETY & HEALTH NEWSLETTER

SPRING EDITION

NEWSLETTER SAFETY & HEALTH

新年度のスタート：健康管理と安全の連鎖

健康は安全の土台： 睡眠不足や体調不良は、判断力の低下を招き、重大な事故に直結します。

点呼時の正直な申告： 自身の健康状態（血圧、睡眠、服薬など）を正しく管理者に伝え、無理な乗務を避けることがプロの証です。



SAFETY & HEALTH NEWSLETTER

SPRING EDITION

NEWSLETTER SAFETY & HEALTH

正しい姿勢とストレッチで防ぐ「漫然運転」

姿勢の崩れは意識の崩れ： 車内の物を取ろうとして姿勢を崩すと、ハンドル操作が不安定になり、対向車線への逸脱を招きます。

腰痛・肩こり対策： 長時間の固定された姿勢は血流を悪化させ、眠気を誘います。

現場でできる運動： 荷役の前には必ずストレッチを行い、筋肉をほぐして「動ける体」を維持しましょう。



運転中は正しい姿勢を維持しましょう。 & 集中力維持

休憩中はストレッチを行い、体をほぐしましょう。 & 疲労回復・集中力向上

SAFETY & HEALTH NEWSLETTER

SPRING EDITION

NEWSLETTER SAFETY & HEALTH

「健康起因事故」を防ぐセルフチェック

無自覚な体調不良の怖さ： 昨年度の事例にあった「わき見」や「漫然運転」の裏には、睡眠不足や蓄積した疲労が隠れていることが多々あります。

脳・心臓疾患の予兆： 乗務前の点呼では、頭痛、めまい、胸の違和感などを隠さず報告しましょう。

睡眠の質を確保： 2024年問題以降、休憩時間の確保は「義務」です。しっかり体を休めることが、車両の整備不良を防ぐ集中力にも繋がります。



SAFETY & HEALTH NEWSLETTER

SPRING EDITION

NEWSLETTER SAFETY & HEALTH

「ゼロ災」への意識：荷役作業の安全衛生

構内での接触事故防止： フォークリフト作業では、歩行者との距離感を保つために「心に余裕」を持つことが不可欠です。

服装・保護具の点検： ヘルメットや安全靴の正しい着用は、自分自身の身を守る「衛生管理」の基本です。

チームの健康： 仲間同士で「顔色が悪いぞ」「疲れてないか？」と声を掛け合う風土が、職場全体の安全を守ります。



SAFETY & HEALTH NEWSLETTER

SPRING EDITION

目指せ！BMI 22

