安全ニュース(2026年11月)

（株）スタンダード運輸
（株）茨 運
スズエ電機（株）

重点実施項目（国交省告示第1366号）

健康管理の重要性

日々の健康管理で、
安全な運転と安定した業務を続けましょう!

ストレスチェック等に基づき精神面の健康管理の重要性を理解させる

歩きスマホ、ながら運転（自転車）に注意!

JAF（日本自動車連盟）の調査では、歩きスマホをしている人は、視線が手元に集中して、左右や前方の情報がほとんど認知できていないため、車両や他の歩行者と衝突する危険が高いことがわかっています。
とくに夕方など、互いに見えにくい状況では、歩行者の予測しにくい行動により、事故につながる恐れがあります。



事故を防ぐポイント（歩行者・自転車）

- 歩きスマホはやめ、周囲を確認して歩く
- 自転車の「ながら運転」（スマホ・イヤホン・画面注視）はしない
- 夕方・夜間はライトを上向きにし、自分の存在をしっかり知らせる

歩行者・自転車も“周囲を見る・見せる”意識を持ち、事故のない安全な通行を心がけましょう!

健康管理を徹底していますか?

運転者の高齢化が進み、健康問題が交通事故に結びつく例が多発していますので、健康情報の収集と管理を徹底してください。
下記のように意識を喪失して死亡事故を起こしたり、運転者自身が亡くなる事故例などが数多く報告されています。
「運転に支障が生じる恐れのある病気」に関しては、事故の際に運転者が危険運転致死傷罪を適用される恐れがあることも視野に入れておきましょう。



報告されている主な事例

- 治療薬の飲み忘れの疑いで、歩道に突っ込む
- 発作で意識を失い、ツーリング中の自転車をはねる
- 突然の脳内出血か? 歩道に乗り上げ重体
- 急に喀血してガードレールに衝突、運転者死亡

日頃からの健康管理と、体調の変化に早く気づくことが自分の命と、周囲の安全を守ることにつながります。

スリップ事故を警戒しよう

11月は朝晩の冷え込みが強まり、山沿い・橋の上・トンネル出入口・日陰では路面凍結に注意が必要です。
雨や雪が降っていなくても、薄い氷（ブラックアイスバーン）が発生することがあります。



スリップ事故を防ぐ3つのポイント

1. 早朝・夜間は速度を落とし、車間距離を十分にとる
2. 橋の上・山道・日陰では急ブレーキ・急ハンドルを避ける
3. 冬用タイヤは溝・空気圧も確認し、早めに交換する

社有車だけでなく、マイカー通勤車両も冬支度を。
凍結が心配な日は無理をせず、安全を最優先に!

眠気に関係する3つの生体リズム

① 明け方の眠気 ― 概日リズム
人の体には約24時間のリズム（概日リズム）があり、夜半から明け方にかけて眠気が強くなります。
特に早朝の最低体温時は最も眠気が発生しやすく、この時間帯は居眠り事故が起こりやすくなります。

② 午後の眠気 ― 概半日リズム
次に、最低体温のちょうど半日後の午後1時から3時ごろに、眠気が強くなります。
これは体温の関係による自然なリズムです。

③ 2時間ごとの眠気
単調な運転や慣れた経路の走行では、約2時間間隔で周期的に眠気が出やすくなります。

生体リズムと眠気の関係（イメージ）



運転中の眠気対策（ポイント）

- ☑ 長時間運転は2時間ごとに休憩をとる
- ☑ 眠気を感じたら早めに休憩・仮眠をとる
- ☑ 十分な睡眠と規則正しい生活を心がける

眠気のリズムを知り、計画的な休憩と十分な睡眠で居眠り運転を防ぎ、安全な運行につなげましょう!

先急ぎの心理が事故の背景にある!

ベテランの運転者は、運転操作に慣れているだけに、事故が少ないと思われがちですが、果たしてそうでしょうか?
運転している車やフォークリフトなどの機械に慣れてくると、「効率的にいこう」という先急ぎの心理が生まれ、見込み操作や無意識の連続操作を生み出しやすく、安全確認が甘いままに車や作業機械を動かし、事故を起こすことがあります。



先急ぎの心理を防ぐ3つのポイント

1. 「急ぐより 確実に!」時間に余裕を持った作業計画
2. 動かす前の安全確認の徹底（周囲・人・荷物・通路の状況）
3. 「いつも同じ作業」でも慣れによる油断をしない

ベテラン運転者こそ、「慣れ」からくる先急ぎの心理に気をつけ、基本動作と安全確認の徹底で事故を防ぎましょう!