

# 運送業界の健康支援を生きがいに

## 75 運輸業4万人の生活習慣とは

このたびOCHISでは、運輸業4万人の生活習慣アンケートの結果を取りまとめました。そこで見てきたのが、ドライバーの懸念される生活習慣です。「これらの習慣を放置しないで、対策につなげられないか」という強い思いで、今回はその一部を紹介します。

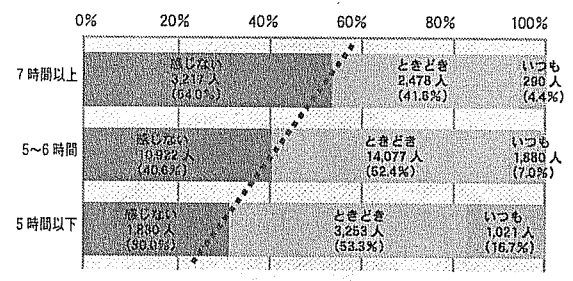
■睡眠 5-6時間は少なすぎ 国民栄養調査によると、36%の人が1日の睡眠時間は「6時間-7時間未満」と答えています。ところが運輸関係者を対象とした本調査では、66%の人が「5時間-6時間」と答えています。つまりこの睡眠時間の短さが、疲労や居眠りなどにつながる要因として浮上しました。

■飲酒と喫煙は国民平均と大きな格差 次に、本調査で飲酒習慣のある人は69%(国民栄養調査:男性36%)、喫煙者は60%(同性38%)です。いずれも国民平均と大きな格差が生じています。

■注目すべきクロス分析 今回注目いただきたいのが、クロス分析です。これは「アルコール量と睡眠の質」「アルコール量と血圧と睡眠の質」「始業時の疲れと睡眠時間」など、各設問を絡めて分析し、それぞれの関連性を探っています。

次のグラフで一例を示しますと、「始業時の疲れ」を感じると答えているのは、睡眠を7時間以上取っている人では45%ですが、5時間以下になると70%と一挙に跳ね上がってしまいます。絶対的な睡眠不足の現状と、このように睡眠不足が及ぼす疲労や運転業務への影響が懸念されます。さらにはここから見えてくるのが、喫緊の

【始業時に疲れていると感じることがある? X 平均何時間寝ますか?】



「睡眠教育」の必要性です。

■生活習慣アンケートの持つ意義と生かし方

4万人の集計・分析は、業界を支える現場ドライバーの声です。埋もれさせることのないよう行政・協会などが核となり、生活改善サポートのために生かしていきたいと願います。私は、微力ながらお役に立てれば本望です。



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会 SAS検査受託機関》  
NPO法人 大阪ヘルスケアネットワーク 普及推進機構 (OCHIS)  
理事 作本 貞子  
「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表  
TEL: 06-6965-3666  
FAX: 06-6965-5261  
E-mail sakumoto@ochis-net.com  
HP http://sas.ochis-net.jp/

第6回OCHISセミナーでは、「運輸業の睡眠状態と生活習慣における課題」4万人の生活習慣アンケート結果を踏まえて」と題して講演します。ぜひご参加ください。【10月13日(木)午後2時から、大阪大学中之島センターで。詳細はHPをご覧ください】(今回は10月10日に掲載)