

## 疲労と運転

### 1 疲労が運転に与える影響

疲れた状態でハンドルを握ると、運転に悪影響を与え、事故の大きな原因となります。



### 2 疲労防止のための運行中の留意点

#### ■疲れを感じる前に休む

運転中に疲れを感じて、あわてて休憩をとるよりも、疲れが出ないような運転することのほうが大切です。

疲れを感じる前に、早めに休憩をとりましょう。

また、休憩時には軽く体操をしたり、車両を点検するなどして、からだをできるかぎり動かすようにするとよいでしょう。

#### ■長時間の連続運転をしない

長時間の連続運転は疲労や過労の大きな原因になりますから、最低限、4時間以上の連続運転はしないようにします。安全のためには、2時間に1回、15分以上の休憩をとるなどし、疲れのないような運転を心掛けましょう。



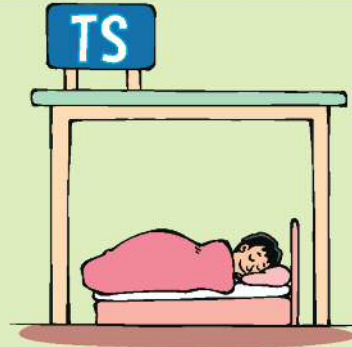
### ■無謀な運転をしない

スピードの出し過ぎや無理な追越しなどの無謀な運転や、イライラ運転も疲労を早める原因になります。  
常に余裕のある気持ちで運転することが大切です。

#### 運転中に疲労や眠気を感じたときの対応

万一、運転中に疲労や眠気を感じたときは「赤信号」です。すぐにサービスエリアやトラックステーションなど、最寄りの安全な場所に車を止めて休憩や仮眠をとります。

また、仮眠が終わっても、いきなりハンドルを握るのではなく、顔を洗ったり体操したりして、仮眠直後のぼんやりした意識や眠気を取り除いてから、ハンドルを握るようにします。



## 3 疲労防止のための日常生活での留意点

疲労の原因は、運転作業だけでなく、日常生活にあるケースも少なくありません。プロドライバーであれば、常に次回の乗務を考えて、疲労を持ち越さないような生活を心掛けなければなりません。

そのためには、家庭を大切にし、家族の協力を得て、日常の健康管理に留意する必要がありますが、とくに、次の点に心掛けましょう。

- ・できるだけ一定の時間に床につき、睡眠は最低7時間～8時間とる。



- ・バランスの良い食事をできるだけ規則正しくとり、深酒や夜ふかしをしない。



- ・ふだんから、できるだけ体を動かすようにする。ただし、過度な運動は疲労の原因となるのではない。



- ・休日などには、仕事を離れ趣味などを積極的に活かして、ストレスの解消を図る。



- ・定期健康診断を必ず受け、疾病等の早期発見に努める。



- ・中高年ドライバーは、加齢による視力等の心身機能の低下に注意する。



## 飲酒と運転

### 1 あってはならない飲酒運転

物流の主力を担うプロドライバーが、飲酒運転をすることはあってはならないことです。万一、飲酒運転で事故を起こせば、ドライバーが運転免許の取消しや懲役等の重い処分を受けるだけでなく、会社にも大きな責任がかかり、運送事業を継続することができなくなることもさえないことを、しっかりと認識しなくてはなりません。

#### ■点呼時に酒気帯びの有無を報告

乗務開始前や乗務終了後および乗務途中の点呼において、ドライバーは酒気帯びの有無について報告しなければなりません。





## ■アルコール検知器による確認

乗務開始前および乗務終了後の対面点呼のときには、営業所に備え付けられているアルコール検知器を用いて酒気帯びの有無の確認をしなければなりません。

営業所以外の場所から出発するなどの事情により対面点呼ができない場合には、自動車に備え付けられているアルコール検知器を用いるか、もしくはアルコール検知器を携行し、それによって酒気帯びの有無の確認をし、その結果を電話その他の方法（通信機能を有し、又は携帯電話等通信機器と接続するアルコール検知器を用いる場合にあっては、当該測定結果を営業所に伝送させる方法）で報告しなければなりません。



## 2 飲酒運転に対する罰則

### ■「酒酔い運転」は免許取消し

飲酒運転に対する処分は厳しく、「酒酔い運転」の場合は、「5年以下の懲役又は100万円以下の罰金」となります。違反点数も35点で、それだけで免許取消し処分となり、最低でも3年間は免許が取得できませんから、プロドライバーとしての仕事を続けることは不可能であり、まさに命取りとなります。

また、「酒気帯び運転」の場合は「3年以下の懲役又は50万円以下の罰金」となります。違反点数について体内に保有するアルコール量によって25点と13点に分かれ、免許取消しや免許停止処分となります。

### ■危険運転致死傷罪に該当すると懲役刑に

「酒酔い運転」で人身事故を起こし、刑法208条の2の「危険運転致死傷罪」が適用されると、死亡事故の場合は1～20年の懲役、負傷事故の場合は15年以下の懲役となります。

「危険運転致死傷罪」が適用されない場合は、刑法第211条第2項の「自動車運転過失致死傷罪」が適用され、「7年以下の懲役若しくは禁錮又は100万円以下の罰金」となります。



### 酒酔い運転

- 5年以下の懲役  
又は100万円以下の罰金
- 違反点数35点  
\*一発で「免許取消し」  
\*最低3年間は免許が取得できない

### 危険運転致死傷罪

酒酔い運転等で人身事故を起こして  
危険運転致死傷罪が適用されると

死亡事故 → 1年以上20年以下の懲役

負傷事故 → 15年以下の懲役

### 酒気帯び運転

- 3年以下の懲役  
又は50万円以下の罰金

違反点数と行政処分

呼気1リットルにつき 0.25mg以上	25点	免許取消し (2年間)
呼気1リットルにつき 0.15mg以上0.25mg未満	13点	免許停止 (90日)

\*上記の行政処分は、いずれも前歴が0回の場合です。

### 自動車運転過失致死傷罪

自動車の運転上必要な注意を怠り、  
人を死傷させると

7年以下の懲役もしくは禁錮  
又は100万円以下の罰金

## 3 飲酒運転を防止するために

### ■勤務前8時間は酒を飲まない

体内に入ったアルコールはすぐには消えません。一般に、体重60キロの人が500mlの缶ビールを飲んだ場合、アルコールが消えるまでには3～4時間かかるといわれています。したがって、3本を飲んだ場合には、アルコールが消えるまでに9～12時間かかることとなりますから、8時間が経過してもアルコールは消えないこととなります。

また、アルコールが消えるまでの時間については個人差も大きく、体質やそのときの体調などにも大きく左右されますから、その点によく留意して勤務前8時間は絶対に飲酒をしないようにするとともに、飲酒量もできるだけ控えるようにしましょう。

なお、「二日酔い」でも酒気が残っていれば「酒気帯び運転」となり、厳しい処分を受けますから、その点を十分に認識しておく必要があります。

## ■仮眠前に酒を飲まない

走行中はもちろんですが、休憩時や仮眠前の飲酒もやめなくてはなりません。

特に、仮眠前は寝付きをよくするために酒を飲むドライバーも見られますが、仮眠前の飲酒は、酒気帯び運転の大きな原因となるだけでなく、それが習慣化すると、いわゆる「アルコール依存症」につながる危険もあります。したがって、たとえ少量でも仮眠前に酒は飲まないようにしなければなりません。

アルコールが消えるまでの時間の目安（体重60キロの場合）

			
500ml	1合	350ml	100ml
3～4時間	3～4時間	3～4時間	3～4時間