

# 11 健康管理の重要性

## 回答用紙

実施年月日 年 月 日

会社名

氏名

問 1

運転自体が心身へのストレスとなり、正常な人でも血圧が上昇します。追越しないで無理な運転をするとさらに血圧が上がり、リスクが高まるることを意識していますか？

自分の日頃の運転行動を振り返って、次のどちらに当てはまるでしょうか。  
当てはまるほうに、チェックを入れてください。

1. ほとんど意識したことはない

2. 少しは意識している

☞こちらにチェックした人は、ヒヤリ・ハットでも血圧が上がることに注意して、意識して余裕のある運転をするようにしてください。

問 2

運転する前に薬を服用するときは、眠気を催すものかどうかをチェックしていますか？

自分の日頃の運転行動を振り返って、次のどちらに当てはまるでしょうか。  
当てはまるほうに、チェックを入れてください。

1. ほとんどチェックしたことはない

2. いつもチェックするようになっている

☞こちらにチェックした人は、運転にとってリスクのある薬もあることを理解して、薬を服用する際には副作用をチェックしてください。

問 3

夏場に作業するときや、運転するときには、熱中症に注意が必要です。休憩時などに意識して水分や塩分を補給するようにしていますか？

自分の日頃の運転行動を振り返って、次のどちらに当てはまるでしょうか。  
当てはまるほうに、チェックを入れてください。

1. ほとんど意識したことはない

2. 少しは意識している

☞こちらにチェックした人は、熱中症は重症化することもあるため、意識して水分や塩分の補給を心がけてください。

※この回答用紙は、貴重な教育記録ですので、管理者に提出してください。