

一般的な指導及び監督指針 12 項目（国交省告示 1366 号）

「項目⑪ 健康管理の重要性」 理解度チェック

実施日	受講者名	管理者	指導者
令和 年 月 日 ()		印	印

問題①

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、睡眠中に が繰り返される病気で、
 が浅く、 への酸素供給も悪くなり、質の良い睡眠が取れず、
 に強い眠気等の自覚症状を伴う です。

- ①脳 ②病気 ③日中 ④夜中 ⑤無呼吸状態 ⑥眠り

問題②

血圧・・肥満・血中脂質に異常がある場合、脳や 疾患を発症する危険性があります。この場合 を受診し、健康問題を放置せず改善に努めましょう。健康診断で問題があった場合は、乗務可能か に相談し、
 に健康状態を伝え、その後の健康管理に生かしましょう。

- ①医師 ②関節 ③血糖 ④運行管理者 ⑤二次健康診断 ⑥心臓

問題③

高血圧は脳や 疾患などを引き起こす万病の元です。異常がないか血圧計で測定し管理しましょう。睡眠を十分にとり、1日 歩を目標に歩き、
 バランスの取れた食事を心がけましょう。精神面で不安があれば に相談し、
 の活発な職場の雰囲気を作り労働環境を整えましょう。

- ①コミュニケーション ②3万 ③心臓 ④親しい人 ⑤栄養 ⑥1万

項目⑪ 健康管理の重要性 まとめ

- ・ 疾病が及ぼす影響やストレスチェックの重要性を認識しましょう
- ・ 健診結果を確認し、自身の健康状態をチェックしましょう
- ・ 日頃から心身ともに健康管理を行い、万全の状態です安全運行をしましょう

結果	受講者が気づいたこと
/ 15	
指導者からのコメント	