

IV 交通労働災害防止のためのガイドラインで高齢者に配慮する事項

交通労働災害を事業者として防止するためには、厚生労働省が示している「交通労働災害防止のためのガイドライン」に基づく対策を実施することが効果的です。以下は、そのガイドラインを実施する上で、高齢の自動車運転者にどのように配慮することがよいかを示したものです。より効果的な交通労働災害等の防止を図りましょう。

1 適正な労働時間等の管理及び走行管理等

(1) 適正な労働時間等の管理及び走行管理の実施

【ガイドライン】

事業者は、疲労等による交通労働災害を防止するため、改善基準告示等を遵守し、無理のない適正な運転時間等を設定した適正な走行計画を作成すること等により、自動車（四輪以上に限る。）の運転業務に主として従事している労働者（以下、「運転業務従事者」という。）の十分な睡眠時間等の確保に配慮した適正な労働時間等の管理及び走行管理を行うこと。

また、事業者は、走行開始又は終了の地点と運転業務従事者の自宅の間の移動に要する時間等の状況を考慮し、十分な睡眠時間を確保するために必要のある場合は、より短い拘束時間（労働時間と休憩時間（仮眠時間を含む。）の合計をいう。以下同じ。）の設定、宿泊施設の確保等の必要な措置を講じること。

【高齢者への配慮】

改善基準告示を遵守するとともに次のことに配慮しましょう。

- ① 体内時計を乱さないため、走行計画の作成に当たっては、起床時刻等にも配慮するようにしましょう。
- ② 特に睡眠状況について注意をするようにしましょう。
- ② 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査について配慮しましょう。

高齢自動車運転者は、熟睡できにくくなる傾向にあり、そのため、長い時間眠ったとしても睡眠が不足がちで、疲労が取れにくい状況にあります。また、年齢を問わず、人の体には、体内時計があり、これが乱れると、昼間に眠くなったり、なかなか寝付けなかったりするなどの影響が出てきます。

そのため、疲労等による交通労働災害を防止するため、改善基準告示等を遵守するとともに、体内時計を乱さないため、自動車運転者が起床する時刻を一定にできるように、走行計画の作成に当たっては配慮するようにしましょう、また、疲労が蓄積しやすいことから、無理のない運転時間等を設定した走行計画の作成が、より重要になります。

また、睡眠時無呼吸症候群に患っている人は眠りが浅くなりますので、この疾病に患っているかどうかを検査しておくことも望まれます。

(2) 適正な走行計画の作成等

① 走行計画の作成及び指示

【ガイドライン】

事業者は、運転業務従事者が乗務を開始する前に、上記1に従い、次に掲げる事項を記載した適正な走行計画を作成するとともに、当該運転業務従事者に対し、適切な指示を行うこと。

なお、事業者は、走行中に作成された走行計画に記載されている事項に変更を行う必要が生じた場合、改善基準告示等を遵守しつつ、必要な変更を行うこと。

ア 走行の開始及び終了の地点及び日時

イ 拘束時間、運転時間及び休憩時間

ウ 走行に際して注意を要する箇所の位置

エ 荷役作業の内容及び所要時間（荷役作業がある場合に限る。）

オ 走行の経路並びに主な経過地における出発及び到着の日時の目安（戸別配送先に対する貨物運送等、配送先が多数であり、かつ毎回異なる貨物運送（以下「戸別配送」という。）、ハイヤー・タクシー等、走行経路を特定することが困難な業態にあっては、記載しないこととして差し支えない。）

また、早朝時間帯に交通事故による死亡災害が多発していることを踏まえ、走行計画の作成にあたり、早朝時間帯の走行を可能な限り避けるようにするとともに、走行する場合は、十分な休憩時間、仮眠時間を確保する等の交通労働災害防止のために必要な措置を実施するよう努めること。

【高齢者への配慮】

高齢者の運転者には次のことに配慮しましょう。

- ① 高齢自動車運転者は、睡眠不足の傾向があるので、改善基準を守るだけでなく、長時間運転にならないよう配慮するようにしましょう（走行計画変更時も同様）。
- ② 荷役作業を行わせる場合には、加齢とともに筋力が低下するので、そのことを踏まえた作業内容となるよう適切な作業指示に配慮しましょう。
- ③ 予期せぬ出来事等で拘束時間や連続運転時間が長時間になることを避けるため、デジタルタコグラフ等のより一層の活用について配慮しましょう。
- ④ 高齢者は睡眠による疲労回復が十分でない場合や眼の機能低下などがあることから、早朝時間帯の走行についてはガイドラインに十分配慮するようにしましょう。

高齢自動車運転者については、睡眠不足の傾向があるので長時間運転にならないよう特に配慮しましょう。

また、荷役作業を行わせる場合には、加齢とともに筋力が低下していることから、墜落、転倒、腰痛などのリスクも高くなりますので、これらに配慮した作業内容になっていることを確認した上で必要な作業指示を行うようにしましょう。

なお、事業主は、走行計画に記載されている事項に変更を行う必要が生じた場合は、高齢自動車運転者の睡眠は不足がちであることに配慮して対応するようにしましょう。



デジタルタコグラフを装備している場合は、拘束時間や連続運転時間などの情報を運転者自身がリアルタイムで把握できるようにして運転者自身が自己管理することや、通信機能を装備し、事業場でこれらの状況をリアルタイムで把握し、必要なときに事業者として荷主等と早期に調整することも一つの方法です。

② 走行経路の決定等

【ガイドライン】

事業者は、道路地図、過去の走行記録、各種道路情報提供機関からの道路情報等を収集し、適切な走行経路を決定すること。

事業者は、運転に際して注意を要する箇所的位置、制限速度等交通規制、休憩・仮眠・食事・給油等の場所等を地図等に盛り込んだ「交通安全情報マップ」を作成し、これら情報を適切に伝達するよう努めること。

【高齢者への配慮】

- ・ 「交通安全情報マップ」で事前に危険な場所を知らせるようにしましょう。
- ・ デジタルタコグラフを活用して危険な場所を把握するようにしましょう。

交通安全情報マップを作成するに当たっては、高齢自動車運転者は、視野が狭くなっていることや運転中の反応速度が遅くなる傾向にあることから、デジタルタコグラフの解析から急ブレーキを頻繁にかけている場所、狭く見通しの悪い道路から広い道路に出る箇所など高齢自動車運転者に注意させる必要がある情報を適切に提供するようにしましょう。



③ 乗務状況の把握

【ガイドライン】

事業者は、適切な走行管理を行うため、常に運転業務従事者の乗務の状況を把握すること。乗務状況の把握にあたっては、乗務の状況の正確な把握、運転業務従事者の負担軽減のため、運行記録計（タコグラフ）を使用することが望ましいこと。

なお、デジタル式運行記録計（デジタルタコグラフ）を備えた自動車を使用する場合は、その記録を安全運転指導等に活用することが望ましいこと。

【高齢者への配慮】

- ・ デジタルタコグラフで高齢運転者の個々の運転特性を把握し、「Ⅱ心身機能の変化をチェックしましょう」で述べたような影響を踏まえ、必要な指導を行うようにしましょう。
- ・ GPS 等による動態管理で運転者の位置や運転状況をリアルタイムで把握し適切な指導を行うことも一つの方法です。

事業者は、適切な走行管理を行うため、常に高齢自動車運転者の乗務の状況を把握する必要があります。特に、高齢自動車運転者は、心身機能の急激な変化が生じる可能性が高まること、また、一人作業であることが多いことから、GPS等による動態管理は望ましいものと考えられます。

④ 走行計画どおりに走行できなかった場合の措置

【ガイドライン】

事業者は、走行終了後に走行計画どおり走行できなかったことを把握した場合、運転業務従事者からの聴取、タコグラフの記録の解析等により、その原因を把握し、次回以降の走行計画の見直し等を行うとともに、必要に応じ、運転業務従事者の疲労回復に配慮すること。

【高年齢者への配慮】

・走行計画どおりに走行できなかった場合に、理由を聴取し次の走行計画作成時に配慮しましょう。

走行終了後に走行計画どおり走行できなかったことを把握した場合、自動車運転者から加齢による影響の有無などを含め、聴取するとともに、タコグラフの記録の解析等により、その原因を把握し、次回以降の走行計画に反映させるようにしましょう。

(3) 点呼等の実施及びその結果に基づく措置

【ガイドライン】

(点呼等の実施)

事業者は、安全な運転を実施させるため、運転業務従事者に乗務を開始させる前に、点呼等により、疾病、疲労、飲酒その他の理由により安全な運転をすることができないことのおそれの有無について報告を求め、その結果を記録すること。

また、事業者は、乗務開始前24時間における拘束時間の合計が13時間を超える場合、睡眠時間の状況を確認すること。

なお、点呼は対面によるものとするが、運行上やむを得ない場合は電話その他の方法で実施して差し支えないこと。

(点呼等に基づく措置)

事業者は、走行前の点呼等において、睡眠不足が著しい、体調が不調である等正常な運転が困難な状態と認められる者に対しては、運転業務に就かせないことを含め、必要な措置を講じること。

また、1週間連続して1日あたりの拘束時間が13時間を超える等による睡眠不足の累積等安全な運転に支障があるおそれがあると認められる者に対しては、走行途中に十分な休憩時間を設定する等の措置を講じること。

【高年齢者への配慮】

- ・高年齢者は特に睡眠不足になっている場合が多いことから、その確認に特に注意しましょう。
- ・著しい睡眠不足が認められた場合は、運転に就かせないことも含め適切な措置を行きましょう。
- ・睡眠不足の状況がしばしば認められるときは、「3 疲労回復と睡眠の確保への配慮」(P39)のチェック等についても配慮しましょう。

乗務前の点呼においては、高年齢自動車運転者が睡眠不足となっていないことに特に注意しましょう。高年齢自動車運転者は、睡眠が浅くなりがちであり、それだけ、疲労の回復が十分でないおそれがあるので乗務開始前24時間における拘束時間の合計が13時間を超える場合、睡眠時間の状況を確認することが一層必要になります。



走行前の点呼等において、睡眠不足が著しい、体調が不調である等正常な運転が困難な状態と認められる高齢自動車運転者に対しては、運転業務に就かせないことを含め、必要な措置を講じましょう。

(4) 荷役作業を行わせる場合の措置等

① 荷役作業を行わせる場合の措置

【ガイドライン】

事業者は、事前に荷役作業の有無を確認し、荷役作業を運転者に実施させる場合にあつては、運搬物の重量等を確認するとともに、運転者の疲労に配慮した十分な休憩時間を確保すること。

事業者は、事前に予定していない荷役作業を運転者に行わせる場合は、必要な休憩時間の確保のため、走行計画の変更を行うこと。

荷役作業による運転者の身体負荷を減少させるため、台車、テールゲートリフター等適切な荷役用具・設備の車両への備え付け又はフォークリフト等の荷役機械の使用に努めるとともに、安全な荷役作業方法についての教育を行うこと。

【高齢者への配慮】

- ・取り扱う荷の重量及び作業内容を事前に確認し、高齢者に適した作業方法とするよう配慮しましょう。
- ・人力の軽減のため荷役機械を使用する場合は、その取扱い等の教育を行うようにしましょう。
- ・運転席から降りてすぐに荷役作業を行わないよう徹底しましょう。また、荷役作業前のストレッチを指導するようにしましょう。

荷役作業を運転者に実施させる場合にあつては、運搬物の重量等を確認するとともに、当高齢自動車運転者に作業させることが適当な重量か否かを判断し、対処しましょう。

疲労に配慮した十分な休憩時間を確保できる走行計画にしましょう。

高齢自動車運転者に荷役作業を行わせる場合には、筋力の低下などが認められることから本人の身体的な負荷を軽減するためにフォークリフト等の荷役機械の使用に努めるとともに、安全な荷役作業方法についての教育を行いましょ。

また、長時間の運転では筋肉が固まっており、特に腰痛その他のリスクが高いことから、トラックから降りてすぐの荷役作業は禁止し、荷役作業前のストレッチ等を行うよう指導しましょう。なお、「2 関節組織、筋力の変化への配慮」(P37)について配慮しましょう。



② 荷の適正な積載

【ガイドライン】

事業者は、貨物自動車に荷を積載して走行させる場合は、特に次の事項を徹底すること。

ア 最大積載量を超えないこと。

イ 偏荷重が生じないように積載すること。

ウ 荷崩れ又は荷の落下を防止するため、荷にロープ又はシートをかける等の措置を講ずること。

なお、上記の事項については、労働安全衛生規則（以下「安衛則」という。）第151条の10及び第151条の66に規定されているので留意すること。

【高年齢労働者への配慮】

- ・ロープ掛け、シート掛けなどについては、高所での作業とならないように配慮しましょう。
- ・荷台からの飛び降りについても転倒等の危険が高いのでしないよう必要な教育をしましょう。

貨物自動車に荷を積載して走行させる場合には、荷崩れ又は荷の落下を防止するため、荷にロープ又はシートをかける等の措置を講ずるために荷台上にあがる必要がありますが、高年齢自動車運転者は、股関節機能の低下などにより、高所からの墜落の危険が高くなります。このため、ロープ掛け等については、高所作業とならないような作業方法について検討するようにしましょう。また、荷台等から飛び降りると転倒などによる災害の発生リスクも高いことから、飛び降りないよう、必要な教育を実施するようにしましょう。

2 教育の実施等

(1) 雇入れ時等の教育

【ガイドライン】

(雇入れ時の教育)

事業者は、新規雇入れ運転者に対して労働安全衛生法（以下「安衛法」という。）第59条第1項及び第2項の規定により行う雇入れ時教育及び作業内容変更時教育において、次に掲げる事項を含む教育を行うとともに、必要に応じて、安全運転の知識及び経験が豊富な運転者等が添乗することにより、実地に指導を行うこと。

ア 交通法規、運転時の注意事項、走行前点検の励行等の運転者が遵守すべき事項

イ 改善基準告示等の遵守、運転日前日の十分な睡眠時間確保、飲酒による運転への影響、睡眠時無呼吸症候群等の適切な治療、体調の維持等の必要性に関する事項

(日常の教育)

事業者は、運転者に対して、運転者の安全な運転を確保するため、次に掲げる事項についての教育の実施又は関係団体が実施する講習会への参加等により、運転者に交通労働災害防止に関する知識を付与すること。

ア 改善基準告示等の遵守、運転日前日の十分な睡眠時間確保、飲酒による運転への影響、睡眠時無呼吸症候群等の適切な治療、体調の維持等の必要性に関する事項

イ 警察等からの交通事故発生情報、交通事故の危険を感じた事例（ヒヤリ・ハット事例）、デジタル式運行記録計の記録、ドライブレコーダーの記録等から判明した安全走行に必要な情報に関する事項

ウ イの情報に基づき、危険な箇所、注意事項等を示した交通安全情報マップに関する事項

エ 交通労働災害に関する法令等の改正等に関する行政機関からの情報

【高年齢者への配慮】

- ・雇入れ時や日常の安全衛生教育において、高年齢運転者が注意すべき事項等について教育を行うようにしましょう。
- ・睡眠時無呼吸症候群についての教育を行うようにしましょう。

加齢ともなう心身への影響について、特に高年齢運転者を中心に教育を行うようにしましょう。特に、ガイドラインでは睡眠時間の確保が求められており、高年齢になるほど熟睡ができにくくなり、疲労が残るおそれが高まることから、規則正しい就寝時刻、起床時刻の重要性などについても教育に含まれるように配慮しましょう。

(2) 交通危険予知訓練

【ガイドライン】

事業者は、運転者に対して、実際の運転場面を想定したイラストシート、写真等を用いて、運転者に、交通労働災害の潜在的危険性を予知させ、その防止対策を立てさせることにより、安全を確保する能力を身につけさせる交通危険予知訓練を継続的に行うことが望ましいこと。

【高年齢者への配慮】

- ・KYT実施時に、加齢による影響を含んだものも実施するようにしましょう。

交通危険予知訓練を行う場合には、加齢による視野狭小、白内障による逆光の中での物の見にくさ、反応速度の低下などの高年齢自動車運転者に特有の事柄にまつわるテーマを含んだものを訓練の中に取り入れるようにしましょう。

3 交通労働災害防止に対する意識の高揚等

(1) 交通労働災害防止に対する意識の高揚

【ガイドライン】

事業者は、ポスター又は標語の募集及び掲示、交通労働災害の現場写真の掲示、表彰制度の設立、優良運転者の公表、交通労働災害防止大会の開催等により、運転者の交通労働災害防止に対する意識の高揚を図ること。

【高年齢者への配慮】

- ・ 高年齢者への安全健康対応等を含んだポスターや標語の募集など高年齢者の意識向上の工夫をしましょう。

高年齢自動車運転者の労働災害が増加傾向にあることから、高年齢自動車運転者を盛り込んだポスターや標語の募集を行ったり、これらを掲載したりするなど高年齢自動車運転者の労働災害防止に努めましょう。

(2) 交通安全情報マップの作成

【ガイドライン】

事業者は、警察等からの交通事故発生情報、デジタル式運行記録計・ドライブレコーダーの記録、交通事故の危険を感じた事例（ヒヤリ・ハット事例）等に基づき、危険な箇所、注意事項等を示した交通安全情報マップを作成し、配布、掲示等を行うことにより、運転者の交通労働災害防止に対する注意の喚起を図ること。

【高年齢者への配慮】

- ・ 高年齢運転者の加齢による心身への影響に配慮し、交通安全情報マップなどで危険箇所等の注意を喚起するようにしましょう。

交通安全情報マップの作成に当たっては、高年齢自動車運者は加齢により視野狭小であったり、反応が遅くなりがちであったり、逆光の中で物が見にくいなどの特徴がありますので、これらを踏まえて危険箇所、注意事項を記入しましょう。また、同年代の高年齢自動車運者同士でも情報の交換を行うように促しましょう。

4 健康管理

(1) 健康診断

① 健康診断の実施

【ガイドライン】

運転者に対し、健康診断を確実に実施するとともに、その結果に基づき、健康状況を総合的に把握したうえで、保健指導等を行うこと。

なお、安衛法第66条の規定により、雇入れ時及び1年以内ごとに1回、定期的に健康診断を行うことが義務付けられており、特に、深夜業を含む業務等に従事する運転者に対しては、6箇月以内ごとに1回、定期的に健康診断を行うことが義務付けられているので留意すること。

【高年齢者への配慮】

- ・健康診断を必ず受診させるようにしましょう。

高年齢労働者については、加齢とともに有所見率が高まってくるので、定期健康診断を確実に受診するように指導しましょう。

② 健康診断の結果に基づく措置

【ガイドライン】

健康診断等で所見が認められた運転者に対しては、健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針に基づき、適切な就業上の措置を講じること。

【高年齢者への配慮】

- ・高年齢者ほど健康状態が運転等に影響を及ぼすおそれがありますので、要再検、要精密検査等の指示を受けた者については必ず検査を受けるように指導し、その結果についても把握するようにしましょう。
- ・服用中の薬がある場合は把握しておくようにしましょう。

高年齢運転者については、定期健康診断時等に合わせるなどにより、定期的に目、関節機能、筋力、反射機能などについて専門の医師の診断を受けさせることについても配慮するようにしましょう。

(投薬によるリスク)

生活習慣病も50歳を過ぎるころから顕在化してきます。高血圧症、糖尿病などでは降圧剤、インシュリンなど薬の投与が行われることもあります。薬によっては運転作業に支障をきたすものもあるのでどんな薬を常用しているかのチェックも必要です。

(2) 面接指導

【ガイドライン】

長時間にわたる時間外・休日労働を行った運転者に対しては、安衛法第66条の8又は第66条の9の規定に基づき面接指導等を行うとともに、必要があると認められるときは、労働時間の短縮

等の適切な措置を講ずること。

【高年齢者への配慮】

- ・ 長時間労働がある場合は、高年齢者では睡眠不足の影響がより大きいことから、医師による面接相談をできるだけ受けさせるようにしましょう。
- ・ 労働時間の短縮に配慮しましょう。

長時間にわたる時間外・休日労働は避けるべきですが、やむを得ずこうした長時間労働を行った高年齢自動車運転者については、睡眠不足の影響が大きいことから、交通労働災害を発生させる可能性が高い状況にあると同時に、労働者自身の脳・心臓疾患の発症のおそれも高まっています。医師による面接指導について配慮するとともに必要があると認められるときは、労働時間の短縮等の適切な措置を取りましょう。



(3) 運転時の疲労回復

【ガイドライン】

運転者の疲労による交通労働災害を防止するため、運転者に対して、走行経路の途中において、適宜、肩、腕及び腰部のストレッチング、体操等により、運転時の疲労回復に努めるよう指導を行うこと。

【高年齢者への配慮】

- ・ 走行中の休憩時にストレッチ等を行うようにしましょう。

高年齢になると熟睡できないことが多くなり、睡眠不足となりがちです。このため疲労の回復も充分でない場合もあります。走行経路上の休憩中には肩、腕及び腰部のストレッチング、体操等を行うよう指導しましょう。

股関節等のストレッチは、疲労回復とともに、腰痛、転倒等の防止にも効果があるとされています。

5 異常気象等の際の措置

【ガイドライン】

異常な気象、天災等により安全な運転の確保に支障が生じるおそれのある場合は、安全な運転の確保を図るため、運転者に対する必要な指示を行うこと。

また、異常な気象、天災等が発生した場合は、その状況を的確に把握し、運転者に対して迅速に伝達するよう努めるとともに、必要に応じて、走行を中止し、又は安全な場所での一時待機、徐行運転を行わせる等の適切な指示を行うこと。この場合、運転者には、適宜事業場と連絡をとらせ、その指示に従わせること。

【高齢者への配慮】

・異常気象時には運転のリスクが高まることから、走行中止を含めた適正な指示をできるだけ早い時期に行いましょう。

高齢者自動車運転者は、反応速度が遅くなりがちです。また、自信や責任感が強いことから無理をしてしまうおそれもあります。

気象により路面が滑りやすくなっている場合には、車間距離をそれだけ十分に確保させる、走行が危険な場合には走行を中止させるなどの措置を取らせることが必要です。そのための連絡・指示を早めに行うようにしましょう。

