

第3 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等

- 疲労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、適正な走行計画を作成する等により運転業務従事者の十分な睡眠時間等の確保に配慮した労働時間等の管理及び走行管理を実施しましょう。
- 十分な睡眠時間を確保するために必要のある場合、より短い拘束時間の設定、宿泊施設の確保等の措置を実施しましょう。

調査結果によると勤務間の休息期間が8時間未満、拘束時間が13時間超、運転業務時間が9時間以上の場合に交通労働災害等が発生しやすくなります。

2 適正な走行計画の作成等

- 次の事項を記載した走行計画を作成し、運転業務従事者に適切な指示をしましょう。
 - ①走行の開始・終了の地点及び日時
 - ②拘束時間、運転時間及び休憩時間
 - ③走行に際して注意を要する箇所の位置
 - ④荷役作業の有無及び所要時間
 - ⑤走行経路及び経過地の出発・到着の日時の目安
- 運行記録計(タコグラフ)を活用して乗務状況を把握するとともに、走行計画どおりに走行できなかったときは原因を把握し、次回の走行計画の見直し等を実施しましょう。

調査結果によると走行計画に休憩時間の定めをした場合には交通労働災害等が発生しにくくなります

3 点呼等の実施及びその結果に基づく措置

(1) 点呼等の実施

- 乗務を開始させる前に点呼等により、疾病、疲労、飲酒等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、その結果を記録しましょう。
- 乗務開始前24時間の拘束時間が13時間を超える場合、労働者の睡眠時間の状況を確認しましょう。

調査結果によると普段の睡眠時間が5時間未満、勤務前24時間の総睡眠時間が5時間以下である場合、交通労働災害等が発生しやすくなります。

(2) 点呼等に基づく措置

- 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、必要な措置を実施しましょう。
- 1週間連続して拘束時間が13時間を超える等睡眠不足の累積が認められる者に対しては、必要な休憩時間の確保等の措置を実施しましょう。

睡眠不足が累積した場合、視覚刺激に対する反応ができなくなる回数(ラプス)が増加するという調査結果があります。