



公益社団法人

全日本トラック協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目2番5  
全日本トラック総合会館 TEL.03(3354)1009(代)  
ホームページ <http://www.jta.or.jp>



年 月 日 ~ 年 月 日

ご所属
お名前



公益社団法人

全日本トラック協会

## あなたのための

# セルフケアチェックノートについて

このセルフケアチェックノートは、あなたの毎日の健康状況を1か月間にわたって記録していただき、日々の体調の変化を知っていただくものです。

記入例にしたがって、睡眠、血圧、体調、疲れ、食事、服薬について、毎日記録してください。

血圧値は、値を線でつなぎ、グラフにすることで変化がわかりやすくなります。

またメモ欄には、体調で気になったことなど備忘録としてご利用ください。

あなたご自身のことについてお聞きします。

各項目の□を✓するか、数字をお書きください。

年齢	歳		
身長	cm	体重	kg
運転歴	年		
喫煙	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する (1日の喫煙本数 本)	
健康診断で治療を勧められた	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
服薬	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> ある	<input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 睡眠薬 <input type="checkbox"/> その他

# 血圧測定の意味

**Q** 点呼時に欠かさず血圧を測ることが、なぜ大切なのでしょうか？

**A** 血圧値は暑さ、寒さ、寝不足や疲れなど、さまざまな状況によって変化しているため、点呼時のような決まった時に測ることが重要です。

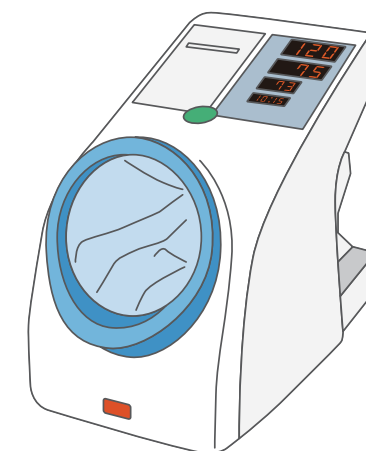
いつも血圧を測定することで、ご自身の普段の血圧値がわかり健康管理の目安になります。

普段の血圧がわかると、普段より血圧値が高い時は、より安全運転を意識することができるようになります。

またその原因を思い出すことで、生活の振り返りができます。

**Q** 注意が必要な血圧値はいくつですか？

**A** 2回測っても高い方の血圧が140mmHg以上、低い方の血圧が90mmHg以上のどちらかに当てはまる場合です。そのような場合は、運行管理者に血圧が高いことを告げて、休憩を多めにとり、喫煙者はタバコを控えましょう。



# 泊りがない運行の記入例

見開き1ページに1週間の内容が書けるようになっています。

就寝(前日)と起床(当日)の時刻を記入して下さい。

測定した血圧値をグラフにしてみました。出勤時は○で退勤時は×で印をつけて線で結んでください。1週間の血圧値の変化がわかります。毎日記入がムリという方は、休日に記入する習慣をつけるとよいでしょう。最高値は140、最低値は90を超えると高血圧に分類されます。

出勤・退勤時に測定した血圧の測定時刻、最高値、最低値を記入してください。休日の場合は、ご自宅に血圧計がある場合は測定して記入しても構いません。

出勤時の体調と疲れ具合をそれぞれどちらかに✓して下さい。

食事をしたら✓をして下さい。間食や夜食をとった場合には「その他」を選択して下さい。

薬を飲んだら✓をして下さい。

		9月 11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
睡眠	就寝時刻	22:04	22:36	22:30	23:18	0:00	23:04	23:51
	起床時刻	6:32	6:00	5:45	5:28	6:10	6:40	9:41
○出勤時 ×退勤時	時刻							
	最高値							
血圧	最高値	140	135	145	160	145	150	150
	最低値	80	85	80	80	85	80	80
出勤	時刻	7:20	7:00	6:45	6:30	6:30	7:40	:
	最高値	140	135	145	160	145	150	:
退勤	時刻	19:05	18:20	19:30	18:40	19:00	17:30	:
	最高値	140	135	145	160	145	150	:
体調	最高値	140	135	145	160	145	150	:
	最低値	80	85	80	80	85	80	:
出勤時の体調	最高値	140	135	145	160	145	150	:
	最低値	80	85	80	80	85	80	:
出勤時の疲れ	最高値	140	135	145	160	145	150	:
	最低値	80	85	80	80	85	80	:
食事	最高値	140	135	145	160	145	150	:
	最低値	80	85	80	80	85	80	:
服薬	最高値	140	135	145	160	145	150	:
	最低値	80	85	80	80	85	80	:
メモ	最高値	140	135	145	160	145	150	:
	最低値	80	85	80	80	85	80	:

休日で測定しなかった場合は×と書いてください。

その日の運行状況、食事、体調などを自由に記入してください。その日が休日だった場合もここに書いておくとよいでしょう。

# 泊りがある運行の記入例

見開き1ページに1週間の内容が書けるようになっています。

最も長い睡眠の就寝(前日)と起床(当日)の時刻を記入して下さい。

測定した血圧値をグラフにしてみましょう。出勤時は○で退勤時は×で印をつけてください。1週間の血圧値の変化がわかります。毎日記入がムリという方は、休日に記入する習慣をつけるとよいでしょう。最高値は140、最低値は90を超えると高血圧に分類されます。

出勤・退勤時に測定した血圧の測定時刻、最高値、最低値を記入してください。泊りがある場合は、記入の必要はありません。休日の場合は、ご自宅に血圧計があるなら測定して記入しても構いません。

出勤時(泊りのときは、最初の出勤時)の体調と疲れ具合をそれぞれどちらかに✓して下さい。

食事をしたら✓をして下さい。間食や夜食をとった場合には「その他」を選択して下さい。

薬を飲んだら✓をして下さい。

		9月 11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	
睡眠	就寝時刻	22:30	0:00	23:15	23:30	22:45	0:30	1:00	
	起床時刻	6:10	5:30	4:45	7:00	6:15	6:10	6:15	
出勤	○ 出勤時								
	× 退勤時								
血圧	最高値	135		135		140		135	
	最低値	80		80		80		80	
	時刻	7:30					7:40		
	最高値	138							
	最低値	80							
	時刻			17:20				18:10	
	最高値			135				134	
	最低値			78				80	
	体調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調	<input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不調
	疲れ	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
食事	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input checked="" type="checkbox"/> 昼食 <input checked="" type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input checked="" type="checkbox"/> 昼食 <input checked="" type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input checked="" type="checkbox"/> 昼食 <input checked="" type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input checked="" type="checkbox"/> 昼食 <input checked="" type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input checked="" type="checkbox"/> 昼食 <input checked="" type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	<input checked="" type="checkbox"/> 朝食 <input checked="" type="checkbox"/> 昼食 <input checked="" type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> その他	
服薬	<input checked="" type="checkbox"/> 飲んだ <input type="checkbox"/> 忘れた	<input checked="" type="checkbox"/> 飲んだ <input type="checkbox"/> 忘れた	<input type="checkbox"/> 飲んだ <input checked="" type="checkbox"/> 忘れた	<input type="checkbox"/> 飲んだ <input checked="" type="checkbox"/> 忘れた	<input checked="" type="checkbox"/> 飲んだ <input type="checkbox"/> 忘れた	<input type="checkbox"/> 飲んだ <input checked="" type="checkbox"/> 忘れた	<input checked="" type="checkbox"/> 飲んだ <input type="checkbox"/> 忘れた	<input checked="" type="checkbox"/> 飲んだ <input type="checkbox"/> 忘れた	
メモ	2泊3日	昼に仮眠1時間	昼食なし 眠い	休日	2泊3日 血圧高い	夜食おにぎり 1個 仮眠2回	昼食14時		

休日や泊りなどで測定しなかった場合は×と書いてください。

その日の運行状況、仮眠の回数や時間、食事、体調などを自由に記入してください。その日が休日だった場合もここに書いておくとよいでしょう。













## Q 睡眠が不足するとどうなりますか？

**A** 運転中に眠気が生じて事故を起こしやすくなります。些細なことにもイライラし、疲れがとれず、元気に働きません。また、脳・心臓疾患、高血圧症、高脂血症、糖尿病や精神疾患にかかりやすくなります。

## Q よい睡眠を取るポイントは？

**A** お風呂は、シャワー浴より、湯舟にゆっくりつかりましょう。睡眠は寝つきがとても大切です。寝る前のスマホの使用は、寝つきを悪くします。睡眠不足の場合は、その晩の就寝時刻を早めにして、翌朝の起床時刻はいつもと同じ時刻にしましょう。朝寝坊は生活のリズムが乱れてしまいます。



## Q 食事では何に気をつければよいですか？

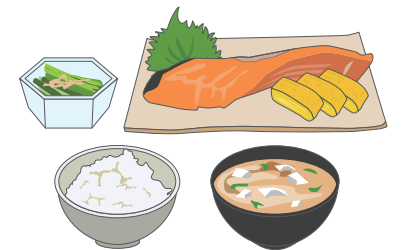
**A** 朝食は必ず食べましょう。また、野菜や果物を積極的に食べましょう。濃い味付けや脂っこいものはなるべく減らし、腹八分を心がけましょう。

## Q 食事はどのようにとればよいですか？

**A** 毎日3食きちんと決まった時間にとることが望ましいのですが、もし食事をする時間がバラバラならば、3食とることにこだわるより、2～3時間ごとに少しずつの量をとるようにしましょう。肥満や健康障害の原因になるので、どか食いはやめましょう。

また、食べる順番が大事です。1番目に野菜、2番目に汁物、3番目におかず、4番目にごはんやパン等の炭水化物を食べましょう。

食物繊維を豊富に含む野菜を先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができ、さらに、野菜やおかずの肉類などを先に食べることで、炭水化物の食べ過ぎを防ぐことが期待できます。



缶コーヒー1本は微糖でもスティックシュガー(1本3g)1本分、カフェオレなら約6本分、500mlのペットボトルのコーラは約20本分に相当します。飲み過ぎると、肥満や糖尿病の原因になりますので、糖分は控えましょう。