



協会けんぽ通信

トラックドライバーのための「健康レシピ」を作成しました!

協会けんぽ秋田支部・秋田県トラック協会・聖霊女子短期大学は三者共同で、トラックドライバーの健康を食事からサポートするために、「健康レシピ集」を作成しました。ドライバーは長時間の運転などで生活習慣病リスクが高くなりやすい傾向があるため、栄養士を目指す学生が「簡単、ヘルシー、おいしい」をコンセプトに、簡単に調理でき、栄養バランスに配慮した献立を考案しました。

当レシピは、トラックの役割などを伝え、交通安全や環境問題について学べるイベント「トラックフェスタ」にて配布しました。

作成したレシピ集の詳細はこちらをご覧ください!



炊飯器に材料を入れるだけ!
炊飯器カレー



シンプル味付けで塩分抑制!
鮭のホイル焼き

配布したレシピ集



うどんと冷凍食品で簡単!
濃厚豆乳カルボナーラ



電子レンジで手軽に調理!
なすのわさびおろし和え

レシピ開発を進めた背景

1 運輸業の健康リスクが高い

秋田県の運輸業に携わる方は、「血圧」「脂質」などの健康リスク因子保有率が全国と比べ高い傾向にあります。



2 食事の見直し

運輸業の皆様の生活習慣、食生活の改善を目的とした栄養バランスの取れたレシピを考案しました。



3 レシピの配布・広報

健康レシピを公開し、健康意識を高めることで運輸業の皆様が抱える健康リスクの低減や、運転における安全性の向上に繋がります。



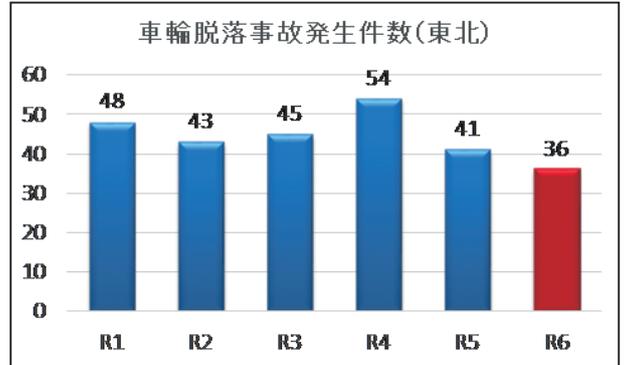


ご存じですか？大型車の車輪脱落事故

〔東北運輸局管内の令和6年度大型車※1の車輪脱落事故の発生状況〕

- 事件発生件数は36件
- 36件のうち、車輪脱着作業後1か月以内に発生したものが18件（50%）
- 昨年度は全て大型貨物自動車によるもの
- 車輪脱落箇所は左後輪に集中している

※1 大型車：車両総重量8トン以上のトラック又は乗車定員0人以上のバス



「大型車の車輪脱落事故防止キャンペーン」の実施

車輪脱落の多くは、車輪脱着作業後1か月以内に脱落している傾向を踏まえ、冬タイヤに交換する時期に合わせ、取り組みを実施します。

広報・啓発活動

整備工場等に車輪脱落事故防止のポスター・チラシを掲示して、事故防止対策を周知します。また、デジタルサイネージを用いた啓発活動を行います。



タイヤ交換・管理の研修

運送事業者や自動車整備事業者に対して、車輪脱落事故を防止するための研修を実施します。



街頭点検の実施

大型車のホイール・ナットの取付状況を確認する「街頭点検」を各県で実施します。日時・場所は各支局へ問い合わせください。



点検の注意点



動画や図の解説はこちら！



キャンペーンの詳細・問い合わせ先

東北運輸局のサイトからご覧いただけます！

