

トラサポ通信

2023/3/1
Vol.53



気になるニュース



今年になって2024年問題の相談が急増しました。荷主側への行政からの要請、説明会などもチラホラ聞くようになりましたし、先日は13社の公取からの社名公表もありました。ネットでは2024年問題で検索すれば色々な業態のサイトがヒットしますし、セミナーも盛んです。しかしそれらはすべてルールの説明に過ぎないですし、事例紹介もいわゆる「恵まれた会社」のキレイな事例しか発表されないことはとても残念です。とは言え、休息期間は9時間に延び、1か月の残業時間も80時間に抑えなければならないわけです。会社をたたくか本気でやるかのどちらかしかありません。



ドライバー教育道場



年間12項目の教育内容をほんの少しずつ掲載していきます。今回は**健康管理の重要性**についてです。

脳卒中、心筋梗塞など怖い病気が色々ありますが、生活習慣の改善が最も効果があるということです。ちなみに「高血圧」「ストレス過多」「肥満」「疲れやすい」「喫煙」「糖尿病」「脂質異常症」のうち3つが当てはまる方は要注意です。特にトラックドライバーはずっと車に乗っているの、歩くことが少ないと思います。帰ったらコンビニやスーパーまで散歩して買い物に行ったり、タバコを每晚吸うのを1回辞めてみる、お酒を1杯減らす、などほんのちょっとの取り組みからしてみてもいいのではないでしょうか。毎日の1ミリの積み重ねが大切です。



【コラム】

健康診断の結果「慢性胃炎」との通知がきました。しっかりと検査をするため、はじめて胃カメラの検査をしてきました。検査中は異物がカラダの中にあるので気持ち悪かったです。検査の結果は…めっちゃ胃の中が綺麗で何も心配することはありません！と言われました。やっぱり健康が大切なので、みなさんも健康診断を受けて、気になるところがあれば早めに検査をするようにしましょう！（林）

【発行者】

〒983-0024

宮城県仙台市宮城野区鶴巻 2-4-41-205

行政書士法人 仙台登録事務所

電話 022-703-0699 FAX 022-774-1515

メール mail@hayashi-gyousei.com