



# 安全運転のために

特に注意してほしいポイント ～安全運転管理者より～

## 1. ながら運転の禁止 厳罰化されています

車に乗る時は、携帯電話をすぐにとることができない場所（後ろの座席等）に置いておこう。

携帯電話の使用等	保持の場合 通話や画像注視	罰 則 6 ヶ月以下の懲役または 10 万円以下の罰金 反則金 普通車の場合 18,000 円 点 数 3 点
	交通の危険の場合 通話や画像注視	罰 則 1 年以下の懲役または 30 万円以下の罰金 反則金 適用なし 非反則行為となり <b>刑事罰が適用</b> 点 数 6 点

【道路交通法第 71 条第 5 号の 5】

自動車等を運転する場合には、当該自動車等が停止しているときを除き、携帯電話用装置、自動車電話用装置その他の無線通話装置を通話のために使用し、又は当該自動車等に取り付けられ若しくは持ち込まれた画像表示装置に表示された画像を注視しないこと。



## 2. 歩行者保護 横断歩道の手前での追い越し禁止

- ◎信号のない横断歩道の手前 30メートルでは、他の車を追い越してはいけません。
- ◎横断歩道の手前に停止している車がある場合、歩行者に道を譲っていると考え、必ず一時停止をしなければなりません。  
単に停止していただけということもありますが、万が一を考えて行動しないと重大事故につながります。



# 接遇講習会の報告

令和 6 年 10 月 9 日 開催

受付管理及び接客業務に就業する会員 20 名を対象に、畑中奈小美講師による接遇講習会を行いました。その中から一部をご紹介します。皆さんはできていますか？



### 挨拶は自分から 自分から先に声をかけて、笑顔で挨拶しよう

- ・コミュニケーションの第一歩
- ・体を相手に向け顔を見、相手に聞こえる声で
- ・「ウイスキー」と言うと口角が上がって笑顔の良い表情になる

### 一期一会の気持ちで接しよう

- ・人は、目からの情報が全体の 55% を占める
- ・一度ついてしまった印象はなかなか変わらない

### マナーの良し悪しは自己評価ではなく

### 「他者評価」で決まる

- ・そんなことわかっていると思っていても実践できていなければ意味がない
- ・知っていても実行に移せていなければ知らないのと同じ



# 寒暖差疲労って何？

気温の変化に負けないよう、体調管理に気を付けよう

私たちの体は、体温を一定に保つため、自律神経が働いて体温を調整していますが、寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「寒暖差疲労」が起きやすくなります。

「寒暖差疲労」は、体の冷えやだるさ、肩こりなど体の不調につながり、前日との気温差や、1日の最高気温と最低気温の差が7度以上あるときに起こりやすくなるということです。

## 寒暖差 チェックシート

- 暑さ、寒さが苦手。
- エアコン（冷房、暖房）が苦手。
- 周りの人が暑いのに、自分だけが寒い。長袖が常に手放せない。
- 顔がほてりやすい。全身がほてりやすい。
- 温度差が強いと、頭痛や肩こり・めまい・だるさ・関節痛・喘息・下痢などの様々な症状がでる。
- 熱中症になったことがある、近い状態になったことがある。
- 季節の変わり目に、体調不良になる。
- 冷え症がある。
- 温度が一定の環境にいる時間が長い。（オフィス、自宅でも一日中エアコンをつけている）
- 代謝が悪い、体がむくみやすい。



NHK 首都圏ナビ

※あくまでも目安 当てはまる項目が [1~3 個→軽症] [4~6 個→中症] [7 以上→重症]

## 寒暖差疲労には首回りのケアが有効

- ① タオルを2回縦に折って、顔は上向き、耳の下くらいの首にあてる
- ② タオルを前に引っ張りながら、頭は後ろ方向に力を入れ、その状態を30秒くらいキープ
- ③ 頭をゆっくり戻して、つぎは顔を下向きにして、タオルを引っ張り30秒くらいキープ
- ④ 頭を戻して終わり

朝・昼・晩など1日に数回行う



## 事故と苦情

ちょっとした心がけで事故や苦情はなくなります。気を付けてください。

業務	月日	事故 内容	種類
機械除草	10月5日	飛び石により駐車車両の右ドアガラスを損傷した	賠償
送迎車運転	9月17日	利用者の駐車場に駐車しようとしたところ入り口にあった花壇に運転席側後方下側をこすった	車両
機械除草	8月27日	飛び石により駐車車両のリアガラスを損傷した	賠償
木材販売補助	7月31日	機械のスイッチを入れ戻す時に木くずを輩出する管に足を取られて左ひざを打撲した	労災
除草	6月14日	作業中に顔を虫に刺された	傷害

業務	月日	苦情 内容
配達	9月30日	誤配があった
資源分別	9月30日	注意する時の言動がきつい
機械除草	7月29日	作業後がきれいになっていない
機械除草	7月17日	作業時間が早すぎて迷惑だ
機械除草	7月11日	隣の草や泥で自宅が汚れた
資源分別	6月18日	利用者への対応が悪い
資源分別	6月3日	不快な思いをした
機械除草	5月10日	道路近くを除草する時に飛散防止ネットを張っていない
清掃	5月7日	就業時間になっても出勤してこない