

# Best of 燃費賞 中島 佳一さん



令和6年5月～7月のBest of 燃費賞に選ばれたのは入社11年目の中島さんです。3度目の受賞になりますが、お話を聞いてみましょう。

中島さん、前回の受賞より更にどのような事に気をつけどのような努力をされていましたか？

低回転での発進、変速、過速、無理な急減速をしない様、心掛け運転をしています。

【社長より】

SDカード無事故無違反44年間保持者の中島さんの長年の努力の結果です！！車両清掃も努力が見えてきました。これからも健康で頑張ってください！！

# Best of 車両管理賞 佐藤 俊伸さん



令和6年5月～7月のBest of 車両管理賞に選ばれたのは入社12年目の佐藤さんです。初めての受賞になりました。

佐藤さん、どのような事に気をつけどのような努力をされていましたか？

今の時期は虫の汚れが気になります。高速度路や山間部を走る時、ヘッドライトの光に反射し、車に向かってきてぶつかってしまいうので、体液が乾燥し完全にこびりついてしまわない様、長時間放置しないように心掛けています。

【社長より】

保料くんの指導により、佐藤くんも車両清掃をとても頑張りました。担当車両が無く、教員で使用しているマナーが結果しました。これからも頑張ってください！！

# 『Jump Hidaka.co.』

2024年 秋号 NO.238



## 秋は要注意、交通事故が増える！？

秋といえば紅葉がキレイで、気候もよく、ドライブにもいい季節です。しかし、秋ならではの運転には注意しなければならない点があるのをご存知ですか？

秋は運転時の死亡事故件数が増加します。その割合は、夏の約3倍にもなります。秋は日が暮れるのが早くなるので、その分薄暗い時間帯が増え、視界不良を起すため事故が多くなると考えられています。薄暗い時間帯に起きる自動車と歩行者の事故件数は、昼間の約4倍にあたります。これも日入り時刻の視界不良や、夏場を過ぎて涼しくなり、歩行者が増えるなどが原因のようです。秋の運転で注意すべきポイントや事故を起こさない対策方法を紹介します。秋のドライブに備えて参考にして下さい。

**秋の運転で注意すべきポイント その1 日が暮れるのが早くなり視界不良になる**

注意すべきポイントの1つ目は、日が暮れる前後の視界不良です。その時間帯の薄暗さに目が慣れないと道路が見えづらかったり、歩行者の数が多くなると、大変危険です。また、夕方は学生の通学時間と重なるので、歩行者の数も多くなります。秋は日暮れが早くなるのと、視界不良になる時間帯に歩行者が増える点を意識しましょう。

**秋の運転で注意すべきポイント その2 秋の太陽光は道路状況が分かりにくくなる**

注意すべきポイントの2つ目は、秋の太陽光は道路状況を分かりにくくなることです。太陽の傾き角度によって光が乱反射することがあります。そうすると視界全体がまぶしくなり、道路状況が見えにくくなるので気をつけましょう。

**秋の運転で事故を防ぐ対策 その1 暗くなる前にライトを点灯させる**

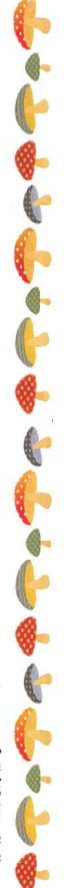
意識するのは、夕暮れが近づいたら夏と同じ感覚で運転しないことです。秋の日の入りは思いのほか早いので、気づいたときにはもう薄暗くなっていたというようなことが頻繁に起こります。暗くなる前にライトを点灯するようにしましょう。ライトを点灯させると「日没が始まったと感じる」「前の車のテールランプが光って見え始める」などの変化を感じた時点です。

**秋の運転で事故を防ぐ対策 その2 子供の飛び出しや高齢者は注意を払う**

子供の飛び出しや高齢者に注意を払うことです。子供は道路状況を確認せず思いつきで行動したり、身長も低かったりするので、死角に入ることもしばしばあります。高齢者も、判断能力や運動能力が低下していたり、道路状況を確認していても危険なタイミングで道路に進入したりすることがあります。運転をするときは、思いもよらない方向から子供や高齢者が進入してくることを想定してハンドルの握りましょう。ライトの点灯、法定速度以下の走行、歩道わきの車線を走行するときの低速運転などで対応するようにして下さい。

**秋の運転で事故を防ぐ対策 その3 日差し対策を行う**

秋の日差しの乱反射を避けるために、偏光レンズを使用したサングラスやサンシェードを利用してみてはいかがでしょうか。



## 腰痛メンテナンス

**下からの回**

1 手を腰を上から押して股関節まわりをぐくぐく回す

2 足の裏を合わせ、膝を上下に揺らす

3 ターゲット 腰方形筋、内臓筋、ハムストリングス、大殿筋

**上からの回**

1 足の裏を合わせ、膝を上下に揺らす

2 手をひらきを上向きにしてぐくぐく回す

3 イタ気持ちいところを高い力を抜き腕力して深呼吸する

資料提供：Tamanwebより