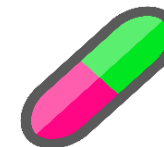


健康状態

- 睡眠の有無（十分な睡眠を取るため、就寝前の）
- 血圧 体温（自分の血圧を把握し自己管理を行いましょう）
- 体調の変化（無理をせず正直に報告しましょう）
- 服薬状況（薬の服用は慎重に、**眠気を誘うモノに注意**）



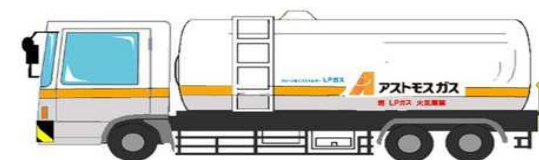
アルコールの有無

- アルコールが抜ける目安（1単位 4～5時間）
- アルコール1単位 = 2ドリンク
- 体調や個人差により**アルコールが残る**場合があります

■ 酒類別の1単位		1単位とは、純アルコールに換算して約20～25gのお酒のこと
ビール(アルコール度数5度)	中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)	1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)	0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)	ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)	1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)	1.5缶(約520ml)

日常点検の実施

- 運行前点検で車両トラブルを回避しましょう
(タイヤ、ホイールの緩み、灯火類、冷却水、オイル、その他)
- 車両の点検は**安全運行**に欠かせません



所持品等の確認

- 各種資格証（運転免許証の有効期限に注意）
- 運行指示書（積基地、納入先、荷主、品種、数量、時間）
- 身だしなみ（服装、保護具）

