

中日臨海バス 健康の取組み

2024年3月28日
総括本部 厚生課 管理栄養士 樋口美恵子
(睡眠コンサルタント・健康経営アドバイザー)

2016年4月厚生課設立＝管理栄養士雇用



管理栄養士3名 システムエンジニア1名
生活習慣病の予防と改善を目的とした業務に従事

【管理栄養士】

厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。病気を患っている方や高齢で食事がとりずらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。

【管理栄養士の魅力とやりがい】

- 自身の栄養指導によって病院の患者さんや施設の利用者の人を健康に導き、喜んでいただけること。
- 健康な人に加えて、病気に悩む一人ひとりに合わせた栄養指導や献立の立案を行うことが求められること。
- 自分が考えた献立で喜んでもらうこと。
- 栄養管理でダイエットに成功してもらうこと。
- 栄養指導で元気になってもらうこと。
- サポートしたアスリートが結果を残すこと。
- 食に関するプロになれること。
- 人々の健康に貢献できること。

中日臨海バスの管理栄養士として



管理栄養士

運行管理者

第一種衛生管理者

健康経営アドバイザー

睡眠コンサルタント

日本糖尿病療養指導士

ウォーキング指導者

保険請求事務技能検定合格

介護職アドバイザー



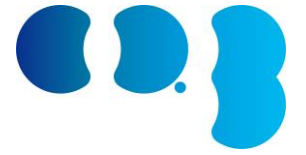
中日臨海バスの管理栄養士として



- 健康度の見える化
- 面談
- 勉強会開催
- ポスター&かわら版作成、掲示
- 厚生課だより作成、配布
- その他



健康度を可視化 = ヘルスケア通信 ⇒ 面談



さんの健康診断結果



あなたは **健康層** です。

素晴らしいです！このまま維持！

生活習慣病の4要素

肥満	血圧	血糖	脂質
A	A	A	A

【リスク評価について】

公益社団法人人間ドック学会の判定区分を使用しています。
生活習慣病の4要素を以下の基準で判定し、リスク評価しています。

- 健康層** ... すべてAの場合。
- 低リスク** ... 日またはCがどちらか1つある場合。
- 中リスク** ... 日またはCが併せて2つある場合。
- 高リスク** ... 日またはCが併せて3つ以上ある場合。
また、Dが1つでもある場合。

検査項目	基準値	今回 2018/7/28	判定	傾向	前年 2016/7/28	判定	前々年 2015/7/29	判定
身体計測	身長	176.3			176.7		176.2	
	体重				72.4		73.1	
	BMI	18.5-24.9	23.3	A ←	23.4	A	23.6	A
	腹囲	男性<84 女性<80	83.3	A ←	83.0	A	85.0	C
血圧	最高(収縮期)	-129	121	A ↑	131	B	112	A
	最低(拡張期)	-84	71	A ←	70	A	70	A
血糖	空腹時血糖	FPG<99 かつ	83	A ←	95	A	87	
	HbA1c	HbA1c<5.5	5.4		5.3		5.5	
脂質	HDL-C	40-119	57	A ←	57	A	46	A
	LDL-C	60-119	105	A ←	113	A	96	A
	中性脂肪	30-149	76	A ←	51	A	156	B
肝臓	AST(GOT)	0-30	21	A ←	25	A	19	A
	ALT(GPT)	0-30	19	A ←	26	A	20	A
	γ-GTP	0-50	70	B ↑	97	C	66	B
尿酸	尿酸	2.1-7.0	5.5	A ←	5.7	A	6.1	A

さんの健康診断結果

A B C D
健康層を維持してください。
生活習慣病を予防し改善を図ってください。

2018年4月1日
公益社団法人人間ドック学会判定区分

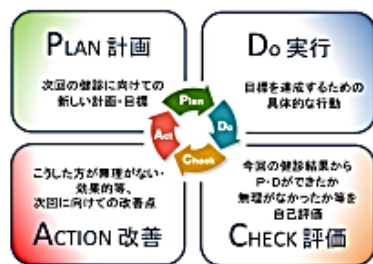
項目	判定区分	判定区分	判定区分	判定区分
BMI	18.5-24.9	-19.4-25.0		
腹囲	男性 <84	85-0		
	女性 <80	81-0		
血圧	収縮期 <129	130-139	140-159	160-
	拡張期 <84	85-89	90-99	100-
血糖	空腹時血糖 <99	100-109	110-125	126-
	HbA1c <5.5	5.6-5.9	6.0-6.4	6.5-
脂質	HDL-C <40	40-59	60-79	80-
	LDL-C <60	60-119	120-159	160-
肝臓	AST <25	26-35	36-50	51-
	ALT <20	21-40	41-50	51-
尿酸	<5.5	5.6-5.9	6.0-6.4	6.5-
	尿酸 <5.5	5.6-5.9	6.0-6.4	6.5-





PDCAサイクルで健康改善

PDCAサイクルで健康改善



※健康結果を確認して、2023年夏①②と2024年冬③④をご記入下さい。
※今回初めて受診された方は、2024年冬③④をご記入下さい。

2022年夏	P	食事方法を見直して「低リスクから健康層」になれる様にします。
	D	これまでの食事方法に加えて、悪い油を摂らない様にします。
	C	悪い油は摂らない様にしていた。中リスクになってしまいました。
2023年冬	A	今後も油物は極力減らします。食事だけに限らず運動機会を増やします。
	P	7月までに体重を80kg切れる様に食事運動管理致します。
	D	食事は量を抑え、野菜中心の食事を摂ります。運動は有酸素運動を増やして脂肪を燃やそうとします。
2023年夏	C	油物は食べなくなりました。運動は有酸素より筋量を増やす運動の方が多くなりました。
	A	中性脂肪が前回より増えちゃったので、食べ物で油物を減らさず、炭水化物も減らさず。
	P	体重平均80kgになるようになってきたので、2-3kg落として次は低リスクにします。
2024年冬	D	極端な食事制限をしないで、食べる物を健康的なものを選ぶようにします。
	C	①
	A	②
2024年冬	P	③
	D	④

※ 面談後、このページの写真を撮らせて下さい。

中日臨海バス ヘルスケア通信



代表取締役社長
森川 大興

第17号「ヘルスケア通信」配布

～日本一健康な社員が多い会社にするために～

日頃より健康管理に対し、意識を高めていただきありがとうございます。

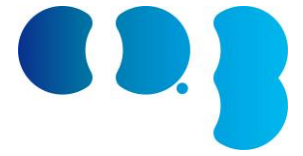
2023年秋から進めている運行部門やコバック部門の値上げの状況について改めて共有しております。現在の状況としてはほとんどのお客様にご理解はいただけており、順調に進んでおります。見込み通り、春にはほとんどのお客様の契約締結が完了する予定です。

人件費への投資や各種経費の値上がりや販売価格に転嫁し、適正価格をいただくということは事業を行う上で必要なことではありますが、お客様にとっては「機能が上がるわけでもない」「便数が増えるわけでもない」けど、値段が高くなるというのが値上げです。状況はご理解いただけておりますが、値段が高くなったのに「事故・トラブルが増えた、サービスが低下した」ではお客様に選ばれなくなってしまいます。中日として「安全」を高めていくことに加え、皆さんの笑顔と挨拶で中日の価値を広げていっていただきたいお願い致します。

厚生課は創設以来、ご自身の健康に対して興味を持っていただく、意識を高めていただくことに重点を置いて活動を行っております。これからも、面談やポスター、かわら版、厚生課だよりなど様々なコミュニケーションにより、より良い未来へ繋げられるよう、皆様の健康をサポートしていきます。皆様ご自身の健康のためにも厚生課の活動に対して、これからもご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。



人と人 街と街。
繋ぐ
コミュニケーション。



ご家族様に宛てたお便り＝厚生課だより 毎月発行

書頭

～*～眼底眼圧検査受診しました～*～

皆さん、右の広告をご覧くださいでしょうか？
こちらは、公益社団法人ACジャパンが2023年度に行ったキャンペーンの広告です。
この広告でパソコンのペカが広がっています。
「大人のみならず、目の健康、気にしていますか？
目の病気は、進行するまで自覚症状がないことが多いから怖いのが！視力検査だけじゃ、目の病気がわからないから、みんな、眼底検査を受けるのだ！」
そして、公益社団法人ACジャパンのサイトには、【特に自覚症状が無いのに、見えにくいと感じた時は、はからずに行っている。目の病気にはそんな恐ろしいものはいくらもあります。眼底検査は、視力検査だけでは気づけない病気を早期発見してくれる大切な検査。特に40歳を過ぎたらしっかり受けてほしい検査なのです。そのことを一人でも多くの方に知ってもらう為、パソコンのペカに協力してもらうことにしました。」と書いてあります。また、公益社団法人日本眼視学会でも【視覚、聴覚などの定期健康診断前、メタボは確認できます。ところが、定期健康診断なので、法律で定められた目の検査は、視力検査だけ。定期健康の視力検査で特に病気がなかった方や、「見ることに」について、困ったことをい方は眼科の門をたく々タイミングがかなった方など、加えて、「はっきりと、明るく、あざやかに、広い視野」を確保している方に、「目の病気を受けてみましょう。」と受けても、ご納得いただくことは難しいからしれません。しかし目の病気の中には、初期から中期まで自覚症状がほとんどないものがあります。「ぼんやりする、暗く感じる、かすんで見える、視野が狭い」などの症状が徐々に出ることもあれば、突然現れる場合もあります。では、そうなる前に何をするべきでしょうか？その答えは「眼底検査」です。」と書いてありました。
「眼底検査」は瞳孔から光を入れて眼球の奥の状態を観察し、血管や神経、視神経を探る検査です。網膜は体の中で唯一、血管が見えるところ、つまり全身の健康状態を知ることができる場所であるとも言えるそうです。そのため、網膜に軽微変化があれば病にもあると推測できますし、糖尿病や緑内障などの発見の手掛かりにもなることです。
実は国土交通省でも一昨年「視神経計測マニュアル」というものが出され、運転者は計測検査を受けることが望ましいと書かれています。その為中日臨海バスでは早々と昨年一年かけて企業役員さん(社用車を活用する内勤者も含む)に眼底検査を実施していただきました。(費用会社負担)
結果は398名受診し再検査になった方が26名でした。その内23名の方が、社内検(視神経乳頭凹陷拡大)をはじめ視管狭窄、網膜血管の動脈硬化・閉塞等が見つかり治療を勧められました。
今回、治療を勧められたほとんどの方は自覚症状が無く、病気と気づいて受診された方も多かったようです。会社で眼底検査受診を導入しなければ進行していたかも知れません。早めに見えてきて治療に良かったのです。当社では、社員の皆さんの目の健康を守るため、毎年眼底検査受診を実施していただくことに決めました。

編集後記
私は、数年前に自治会の協賛で眼底検査を受けました。その結果「眼底に白内障がある」と診断されびっくりショックでした。自分ではちゃんと見えているつもりでしたが、知ってからは目を大切にしなければと思い、運転やウォーキングの際にはサングラスを着用するようになりました。
ご家族の皆さんもぜひ眼底検査を受けてください。
特定健診でも眼底検査(条件有り)を受けることが出来ますし、自治体でも眼底検査を実施しているところがありますので、お住まいの自治会の広報誌やホームページ等で調べてみてください。2024年2月 厚生課

書頭

『り』厚生課だより (2月)

皆さんも「寒い」季節になりました。お気をつけてお過ごしください。また、あたたかさを帯び、お気配が春に近づいてきています。

さて、いつもおなじみのお便り「り」が皆様へお届けします。今号は、「2月」・「命の日」・「命の音」・「命のこころ」をテーマに、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。また、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。また、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。

命の大切さを伝えるための記事

命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。また、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。

命の大切さを伝えるための記事

命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。また、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。

命の大切さを伝えるための記事

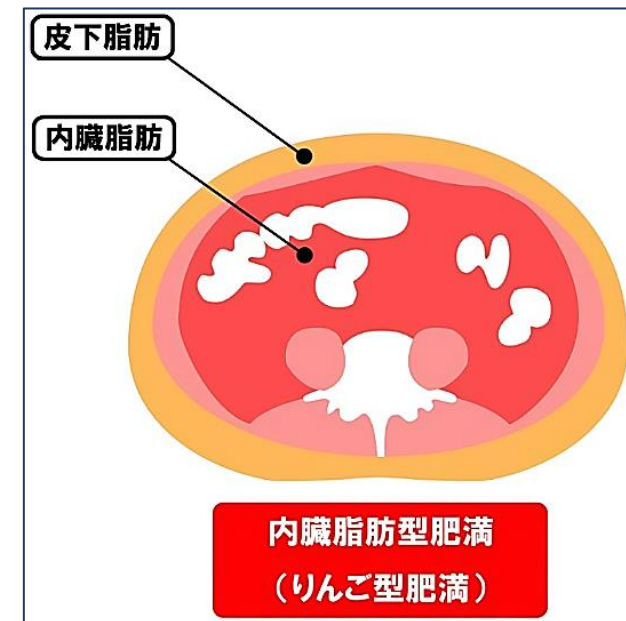
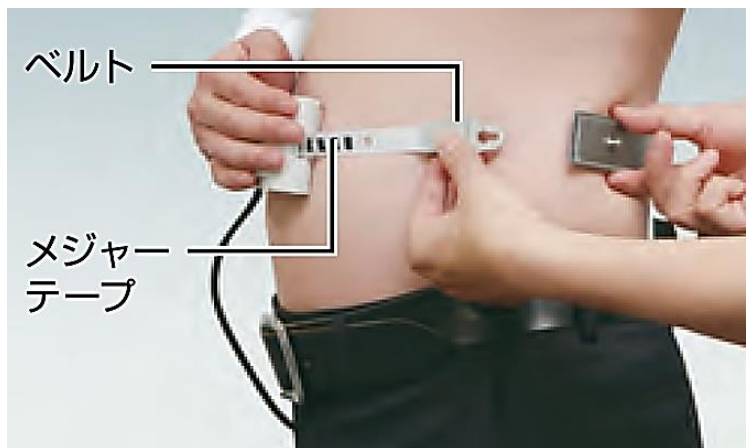
命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。また、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。

命の大切さを伝えるための記事

命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。また、命の大切さを伝えるための記事をご用意しました。



内臓脂肪計測



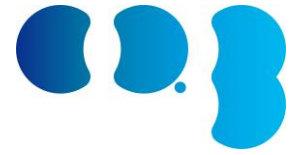
管理者向け健康セミナー

毎月一回実施



管理者向け健康セミナー 年間テーマ	
2023年1月	筋肉を鍛えていつまでも健康に！
2023年2月	垂鉛不足になっていませんか。
2023年3月	PFCバランスについて。
2023年4月	便秘要注意
2023年5月	禁煙啓発「世界禁煙デー」
2023年6月	こむら返りの原因は？
2023年7月	水分補給
2023年8月	食物繊維摂取啓発「8月31日野菜の日」
2023年9月	カロリーについて
2023年10月	睡眠障害
2023年11月	肥満の予防・改善
2023年12月	アルコール量の計算方法

全拠点にポスターとかわら版を掲示



良質な睡眠にとって“悪いこと”



アルコール

中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、
熟睡感が得られない



ニコチン

覚醒作用があり、
入眠を妨げ睡眠を浅くする



カフェイン

覚醒作用が3時間ほど持続
利尿作用がある為夜中に目覚めやすい



ブルーライト

光の刺激により覚醒を助長
体内時計を狂わせる

**これらの要素は覚醒モードを持続させてしまいます。
就寝前には避けるようにしましょう。**

2023.10.04

ヘルスケア通信 かわら版 vol.87

**“健康づくりのための睡眠指針 2024”抜粋
(厚生労働省健康局)**

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による 日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

この指針では、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだこころの健康づくりを目指しています。

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠らうとする息遣込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする

就寝中の足のムズムズ感・熱感
睡眠中の熱い息遣き
手足のびくつき・ゆざりり等

11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

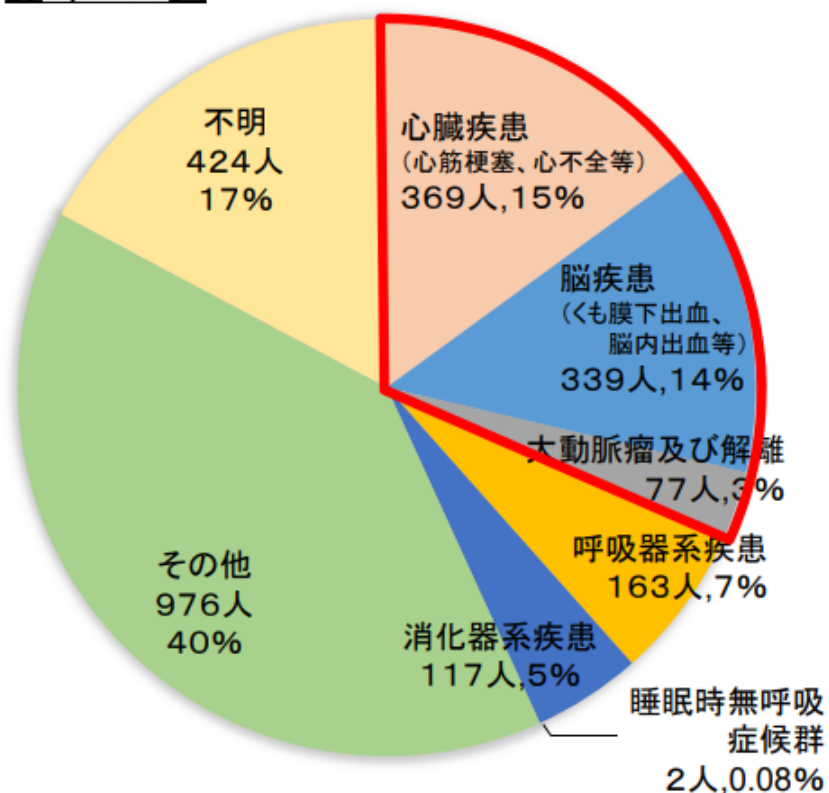
苦しみをわかってもらうだけでも気持ち楽になることがある

2023.10.04

○過去9年間で健康起因事故を起こした運転者2,465人のうち心臓疾患、脳疾患、大動脈瘤及び解離が32%を占める。
 ○うち、死亡した運転者426人の疾病別内訳は、心臓疾患が55%、脳疾患が12%、大動脈瘤及び解離が12%を占める。

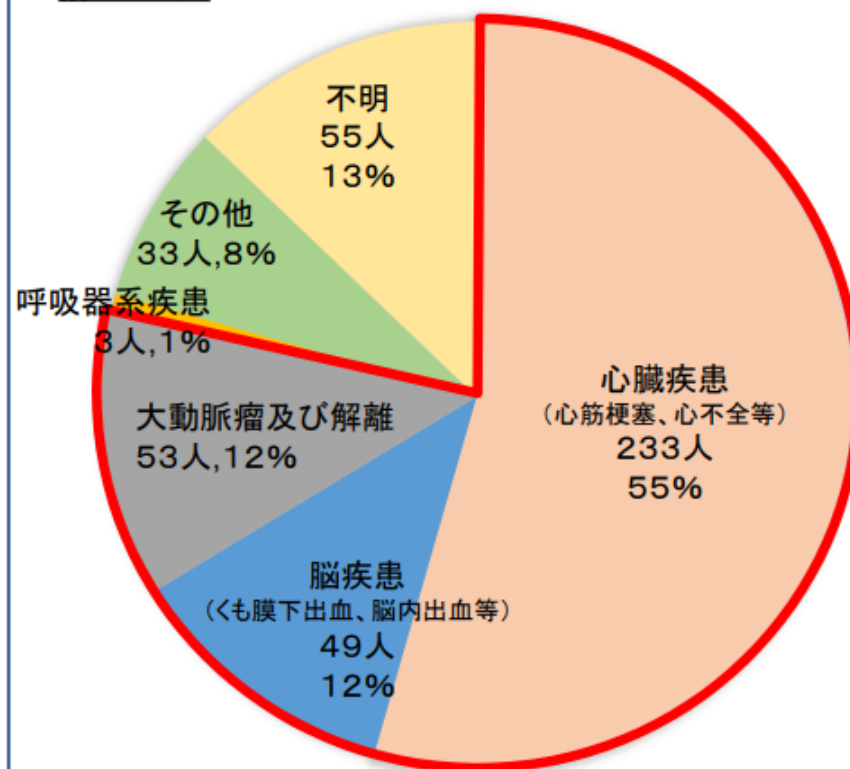
健康起因事故を起こした運転者の疾病別内訳 (平成25年～令和3年)

計2,465人



健康起因により死亡した運転者の疾病別内訳 (平成25年～令和3年)

計426人



3

様々な方法で乗務員の健康を管理・把握



- 1、脳MRI/MRA
- 2、頸動脈エコー
- 3、SAS（睡眠時無呼吸症候群）検査
- 4、健康診断年2回
- 5、眼底眼圧検査



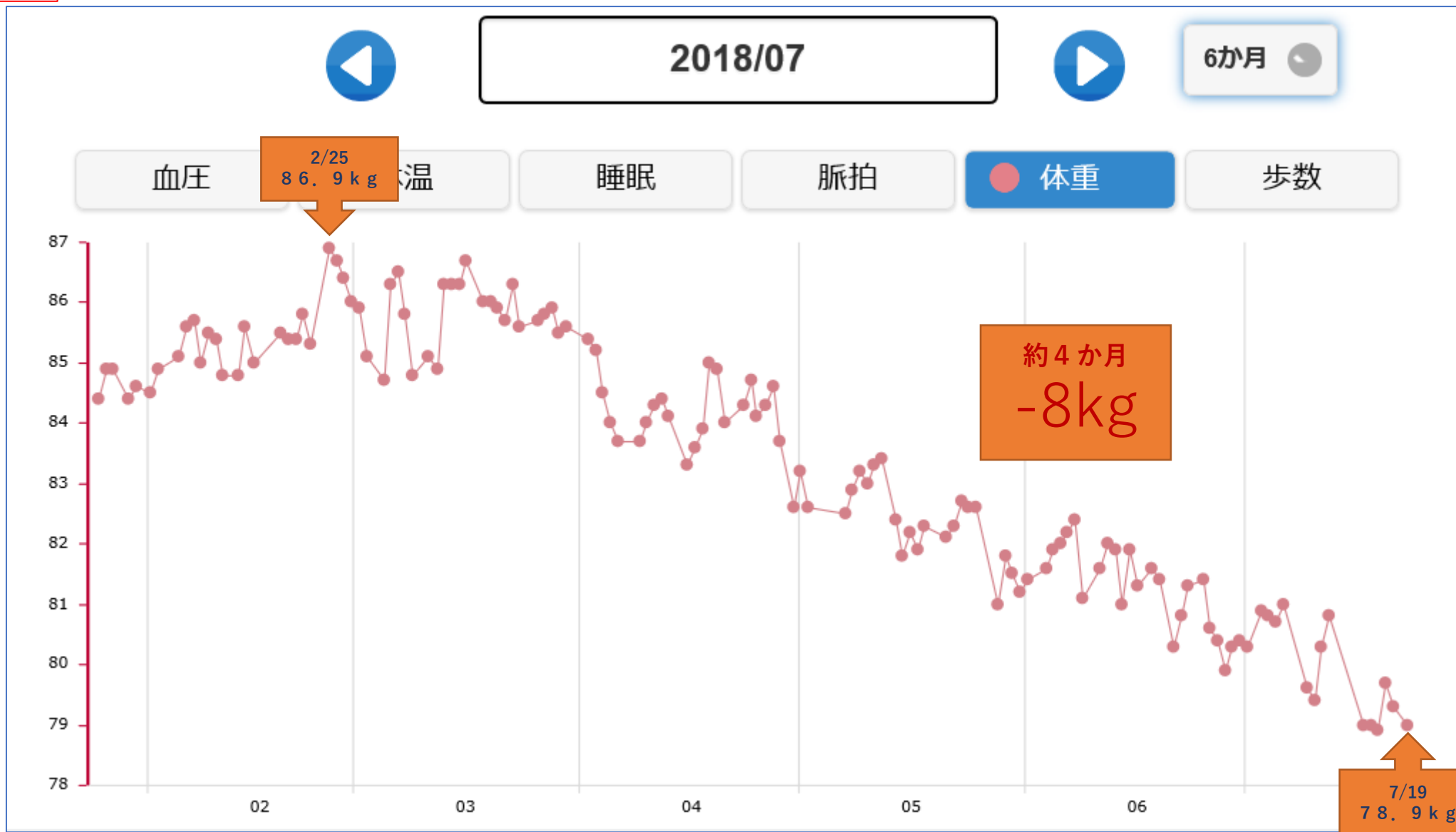
クラウドで管理 社長をはじめ管理職・厚生課は常時閲覧可能

- 5、睡眠時間 (自己申告)
- 6、血圧・体重・体温 (点呼時計測)

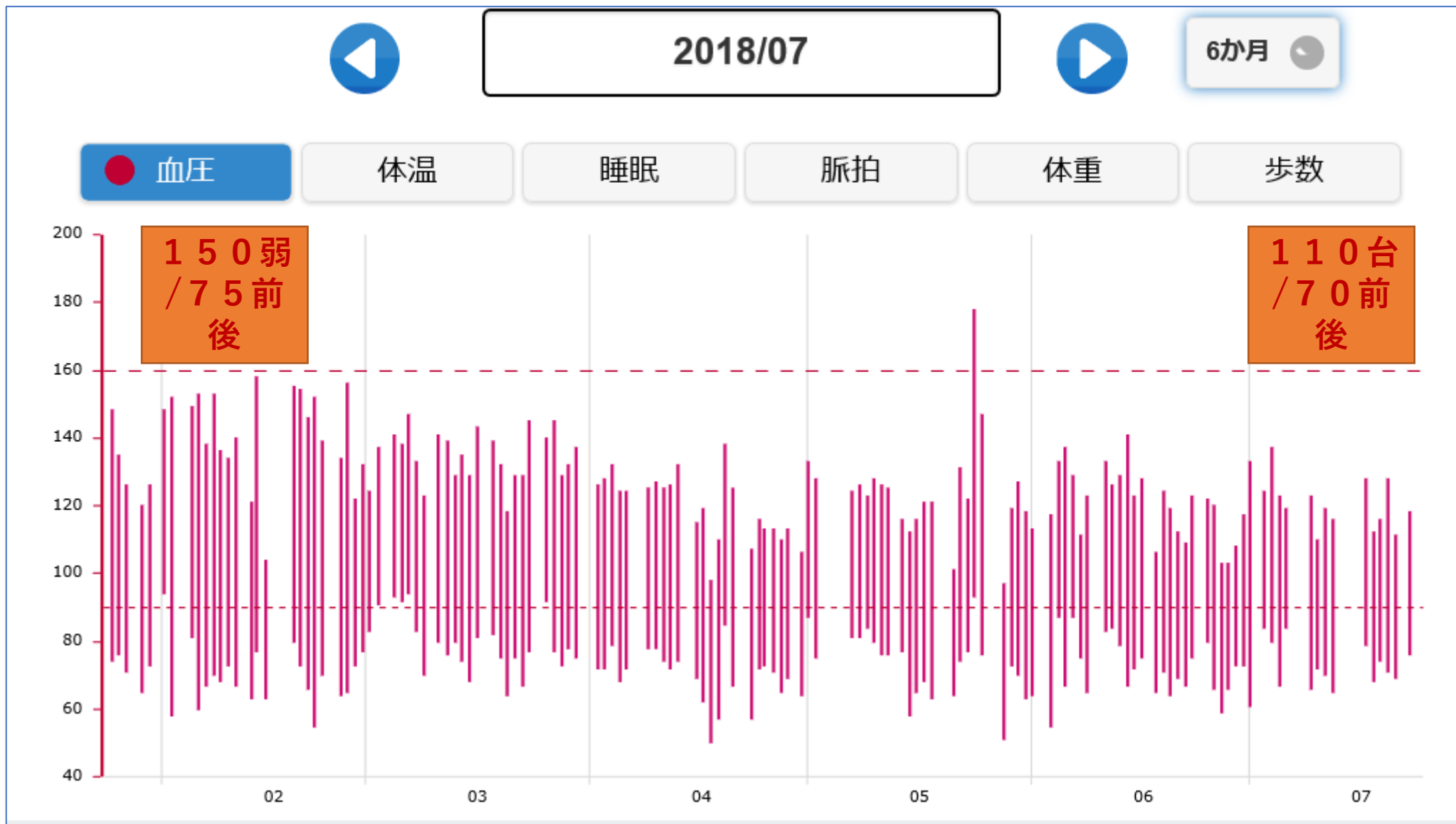


クラウドで管理 所属長・運行管理者・厚生課が毎日確認

A 乗務員

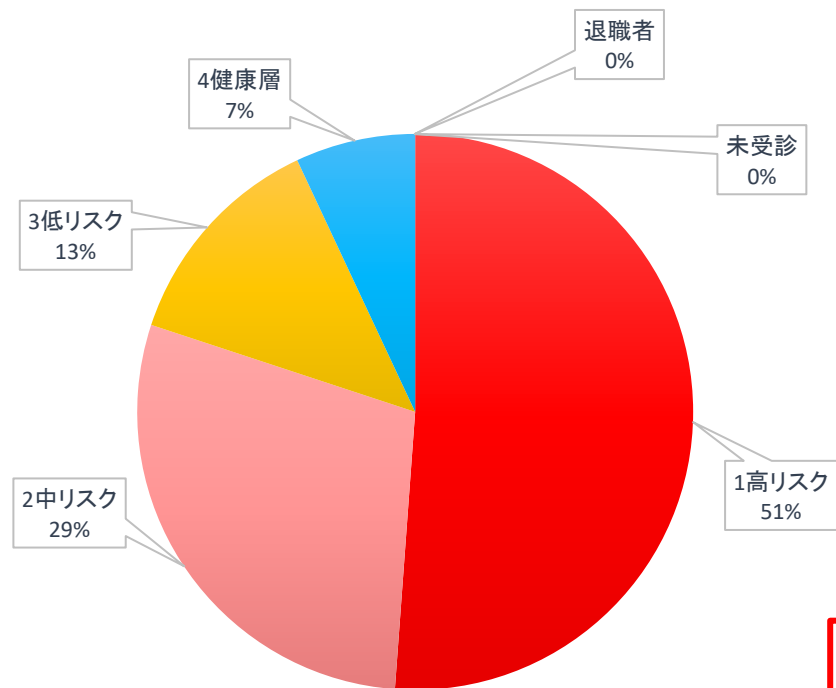


A 乗務員



中日臨海バスの健康度

2016年冬

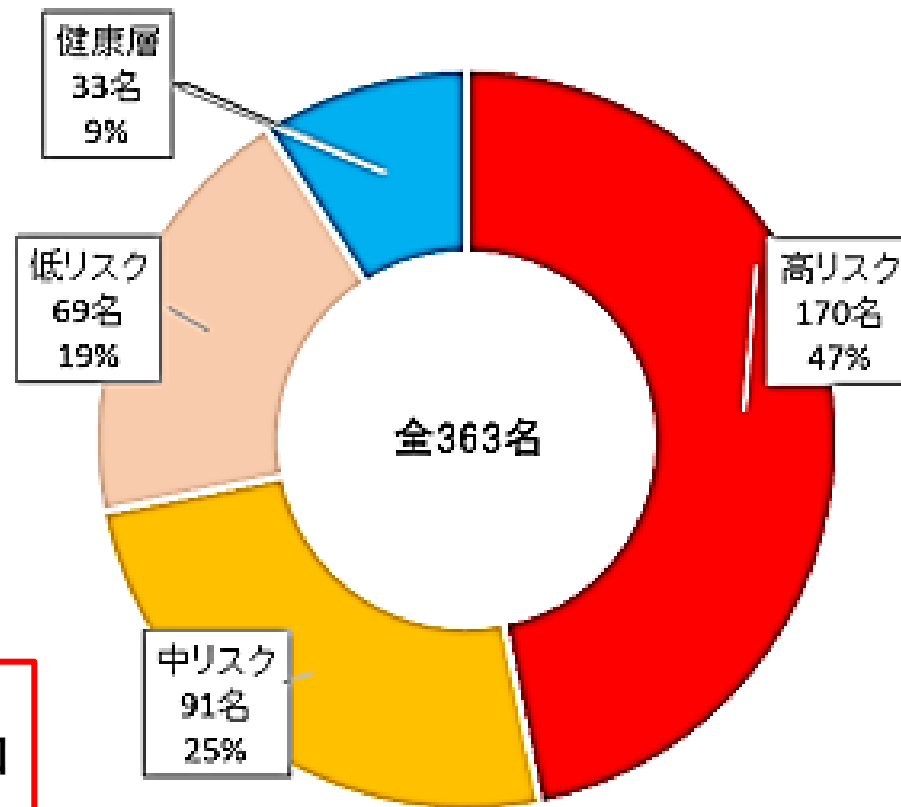


■ 1高リスク ■ 2中リスク ■ 3低リスク ■ 4健康層 ■ 退職者 ■ 未受診



健康層	2%増加
低リスク	6%増加
中リスク	4%減少
高リスク	4%減少

2023年冬
(受診データなし除く)



■ 高リスク ■ 中リスク ■ 低リスク ■ 健康層

2024 健康経営優良法人



志望の動機



私自身、
種自動車
日勤務に
就きたい
せていた
社員教育及び社員の健康に関する取り組みについて大きな魅力を感じ、この度、応募をさせていただく事となりました。

志望の動機
貴社の社員健康日本一を目指している事、管理栄養士の常駐など、社員を大切にする事で、安全運行、顧客満足度の向上を図っている事に感銘を受け志望致しました。

- 健康増進がしっかりしている
- 曜日、時間にこだわりのなくいつでも働けます。

志望の動機
このコロナ禍、御社は社員送迎を主として安定した仕事、それとバス会社では昔ながらの健康に対する努力はすごく魅力的に感じました。

私は、貴社見学会に参加し、乗務員の健康に対する管理が充実していることに魅力を感じました。貴社の取り組みは、自覚しているものがあり