

TDBC-WG02 健康セミナー



中日臨海バス 健康の取り組み

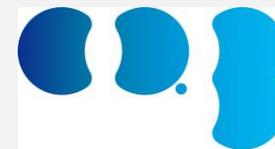
～社員の健康は、社員の幸せと輸送の安全性向上に不可欠！～



2025年3月26日

総括本部 厚生課 管理栄養士 奥埜 千佳

目次



01

会社概要

02

健康の取り組み

①管理・把握/②予防・改善

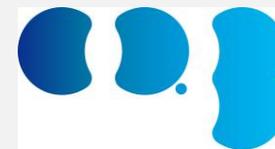
03

採用活動

04

まとめ

目次



01

会社概要

02

健康の取り組み

①管理・把握/②予防・改善

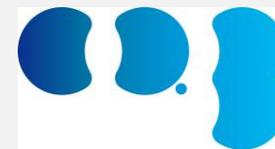
03

採用活動

04

まとめ

会社概要



企業送迎(通勤)バス事業に特化

保有バス台数 約260台×乗務員数 約310名
(2025年1月現在)

『貸切バス安全性評価認定制度』
最高ランクの“三ツ星”を獲得

健康経営優良法人2020～2024(大規模法人部門)
5年連続で認定

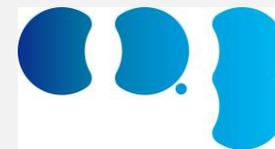
管理栄養士が常駐している(3名)

車両数規模別事業者数（貸切バス）

構成比 令和3年3月現在 国土交通省



目次



01

会社概要

02

健康の取り組み

①管理・把握/②予防・改善

03

採用活動

04

まとめ

健康の取り組み



健康起因事故を防ぐため！ = 生活習慣病の予防改善

1 管理・把握

知る

2 予防・改善

かわる

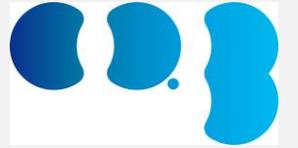
健康の取り組み



管理・把握

知る

管理・把握

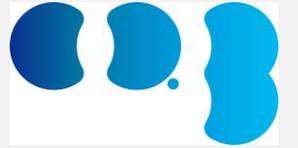


1 健康診断	年2回
2 脳MRI/MRA、頸動脈エコー	入社時、3年に1回
3 SASスクリーニング検査	入社時、3年に1回 SAS = 睡眠時無呼吸症候群
4 眼底眼圧検査	1年に1回

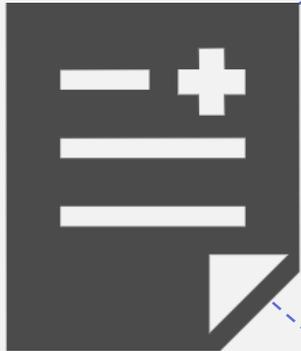
いずれも
異常所見
があれば…

通達を出し
再検査を受診
してもらって
いる！

管理・把握



いずれも
異常所見
があれば…



通達を出し
再検査を受診
してもらって
いる！

- 再検査の受診義務を就業規則へ明示
- 再検査結果表の提出は、各拠点で
チェックリストにて確認し回収

他業種



健康診断結果 要再検査の従業員
企業が受診勧奨を行うことが

努力義務

(労働安全衛生法)

運送業



健康診断結果 要再検査の従業員
再検査未受診の事故発生

行政処分

(貨物自動車運送事業法)

管理・把握



点呼時に測定・記録しクラウドで管理



血圧

160/90mmHg以上要注意



体重

測定しマイナス1kgで記録



体温

37.5℃以上要注意



睡眠時間

昼寝時間もプラスして記入

健康の取り組み



2 予防・改善

かわる



2

予防・改善

1

ヘルスケア通信

2

面談

3

ポスター&かわら版作成、掲示

4

厚生課だより作成、配布

5

内臓脂肪計測

6

管理者向け健康セミナー

7

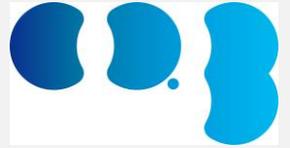
その他

伊藤園飲料

チョコザップ

予防・改善

1 健康度を見える化



ヘルスケア通信

- 配布面談 年2回
- 人間ドック学会の判定区分を使用
- 健康層・低リスク層・中リスク層・高リスク層に階層分け

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つある場合。

検査項目	基準値	今回 2020/7/25	判定	傾向	前回 2019/7/25	判定	前々回 2018/7/25	判定
身体計測								
身長		165.6			164.8		165.1	
体重		66.0			65.6		65.1	
BMI	18.5-24.9	24.1	▲	←	24.2	▲	23.9	▲
腹囲	男性<84cm 女性<80cm	82.0	▲	←	81.5	▲	79.8	▲
血圧								
最高(収縮期)	<129	118	▲	←	123	▲	115	▲
最低(拡張期)	<84	75	▲	←	83	▲	69	▲
血糖								
空腹時血糖	FPG<99 かつ HbA1c<5.5	88	▲	←	94	▲	92	▲
HbA1c		5.4			5.4		5.5	
脂質								
HDL-C	40-119	60	▲	←	75	▲	64	▲
LDL-C	60-119	103	▲	←	114	▲	79	▲
中性脂肪	30-149	126	▲	←	79	▲	62	▲
肝臓								
AST(GOT)	0-30	21	▲	←	18	▲	19	▲
ALT(GPT)	0-30	24	▲	←	18	▲	25	▲
γ-GTP	0-50	33	▲	←	32	▲	26	▲
尿酸								
尿酸	2.1-7.0	6.5	▲	↑	7.6	○		

2019年4月1日 公益社団法人人間ドック学会判定区分 2017年12月1日付の判定区分を継承する中は留意。(注)検査時

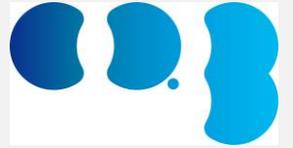
項目	単位	判定基準	判定区分	判定基準	判定区分
身長	cm	165-24.9	健康層	164.25-165.0	健康層
体重	kg	18.5-24.9	健康層	18.5-24.9	健康層
BMI		18.5-24.9	健康層	18.5-24.9	健康層
腹囲	cm	男性<84 女性<80	健康層	男性<84 女性<80	健康層
最高血圧	mmHg	120-139 拡張期<84	低リスク	140-159 拡張期<80-89	中リスク
最低血圧	mmHg	80-89	健康層	80-89	健康層
空腹時血糖	mg/dL	FPG<99 かつ HbA1c<5.5	健康層	100-125 かつ HbA1c<5.5	低リスク
HbA1c	%	5.0-5.4	健康層	5.0-5.4	健康層
HDL-C	mg/dL	40-119	健康層	40-119	健康層
LDL-C	mg/dL	60-119	健康層	120-159	低リスク
中性脂肪	mg/dL	30-149	健康層	140-159	低リスク
AST(GOT)	U/L	0-30	健康層	31-35	低リスク
ALT(GPT)	U/L	0-30	健康層	31-40	低リスク
γ-GTP	U/L	0-50	健康層	51-100	低リスク
尿酸	mg/dL	2.1-7.0	健康層	7.1-7.5	低リスク

さんの健康診断結果
 最新の検査結果を反映してあります。
 最新の検査結果を反映してあります。

人と人 街と街。繋ぐコミュニケーション。

中日臨海バス株式会社

12

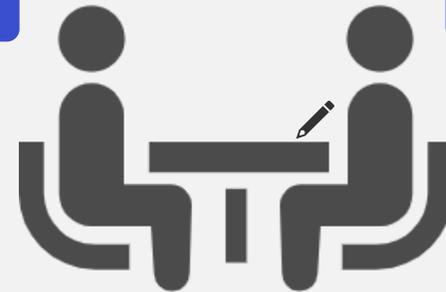


面談

- 一人一人と面談
- PDCAを記入していただく
- P=Plan(計画) 次回に向けての新しい計画目標
D=Do(実行) 目標を達成するための具体的な行動
C=Check(評価) 今回の結果からP・Dができたか無理がなかったか等自己評価
A=Action(改善) こうした方が無理がない・効果的等次回に向けての改善点

前回と比べて
体重が減りましたね！

頑張って
減量しました！



予防・改善

3

社員へ向けて健康情報を発信



ポスター & かわら版

● 毎月配布



ポスター

野菜を食べよう！
1日350g以上

健康効果

- 肥満予防
- 脂質異常症予防
- がん予防
- 糖尿病予防

野菜クイズ

日本人1人1日1日当たりの平均野菜摂取量は200gです。あなたはどれくらい食べていますか？

- 200g
- 300g
- 350g

かわら版

ヘルスケア通信 かわら版 vol.98

2. 有色の主食を選ぶ！

3. 玄米の魅力

ヘルスケア通信 かわら版 vol.97

野菜の魅力-6つの予防効果

ヘルスケア通信 かわら版 vol.99

内臓脂肪型肥満 (リンゴ型肥満)

皮下脂肪型肥満 (洋ナシ型肥満)

内臓脂肪

いつ減らす？

内臓脂肪が蓄積する原因

- 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、緊張、ストレスなど

内臓脂肪が蓄積すると一脂類脂肪酸から高エネルギー脂肪酸を分泌

- 高エネルギー脂肪酸が高血圧・高血糖・脂質異常を招き起こす
- 動脈硬化 (血管が硬くなる) が進行
- 心臓

標準の基準値

男性 85 cm未満
女性 90 cm未満

内臓脂肪

ヘルスケア通信 かわら版 vol.99

内臓脂肪型肥満 (リンゴ型肥満)

- 内臓脂肪が蓄積する原因
- 高エネルギー脂肪酸が高血圧・高血糖・脂質異常を招き起こす
- 動脈硬化 (血管が硬くなる) が進行
- 心臓

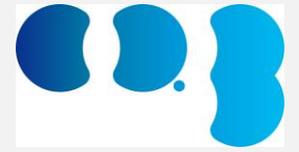
皮下脂肪型肥満 (洋ナシ型肥満)

- 皮下脂肪が蓄積する原因
- 高エネルギー脂肪酸が高血圧・高血糖・脂質異常を招き起こす
- 動脈硬化 (血管が硬くなる) が進行
- 心臓

予防・改善

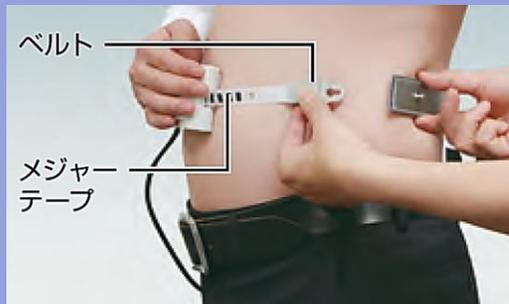
5

体の状況を把握



内臓脂肪計測

- 年に2回実施



腹囲と内臓脂肪面積が計測できる

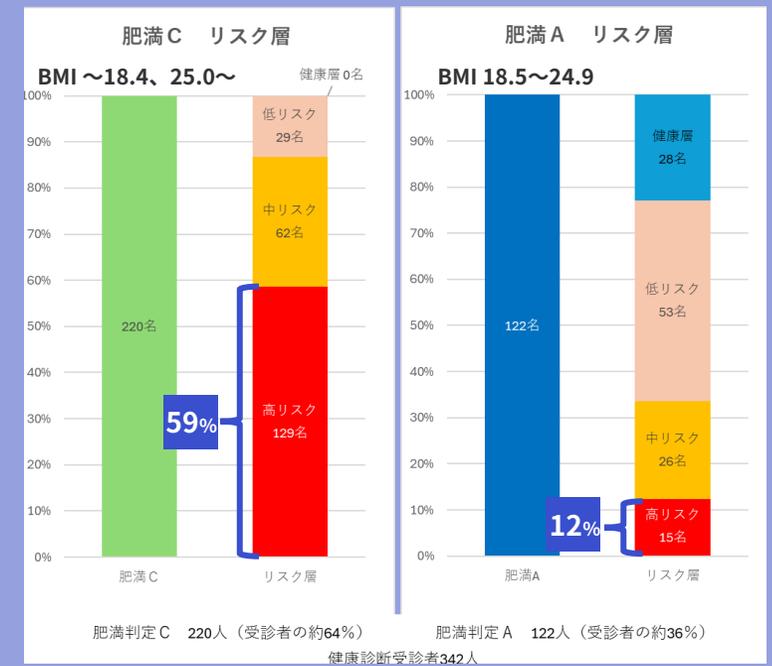


内臓脂肪

皮下脂肪

ベルトを巻いて数分で測定可能

肥満とリスク層



予防・改善

6

管理職へ向けての勉強会



管理者向け 健康セミナー

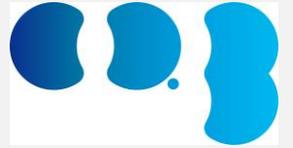
- 月に1回開催
- 各営業所の管理職にむけての勉強会



予防・改善

7

足りない栄養素の補給



伊藤園飲料

- 食物繊維等の栄養素の補給を目的
- 福利厚生の一環で1本 ¥50で販売



食物繊維



食物繊維

リコピン

GABA



食物繊維

ビタミンE



アントシアニン

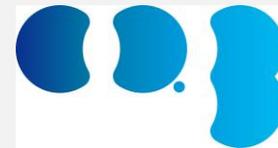


ポリフェノール

予防・改善

7

運動不足の解消



チョコザップ

- 福利厚生の一環
- 登録料は会社負担
月額料金の割引



予防・改善

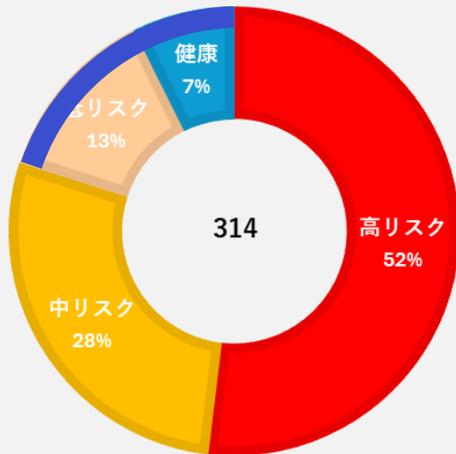


- 厚生課設立前2016年冬



201601

■ 高リスク ■ 中リスク ■ 低リスク ■ 健康

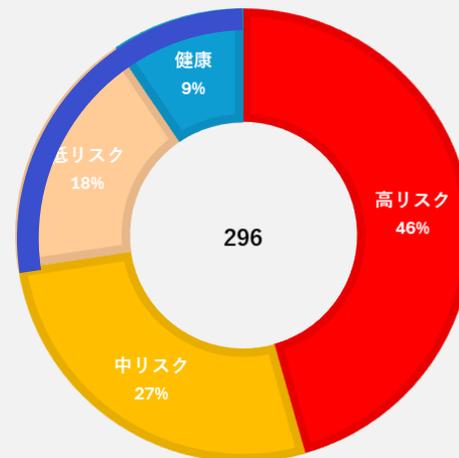


- 厚生課設立の2016年夏



201607

■ 高リスク ■ 中リスク ■ 低リスク ■ 健康

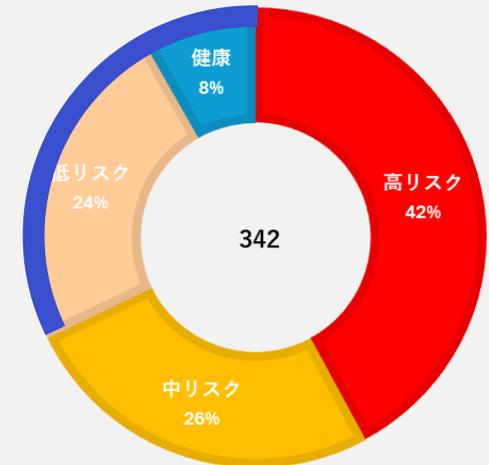


- 厚生課設立8年2024年夏

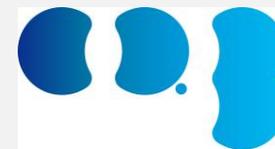


202407

■ 高リスク ■ 中リスク ■ 低リスク ■ 健康



目次



01

会社概要

02

健康の取り組み

①管理・把握/②予防・改善

03

採用活動

04

最後に…

採用活動

志望動機



志望の動機

このコロナ禍 貴社は社員送迎を主として安定した仕事 素晴らしい会社
ではあるが、健康に対するの努力はすごく魅力的に感じました。
とさせて頂きました。



- 健康管理がしっかりしている
- 曜日、時間にこだわらなく
いつでも働けます。

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。



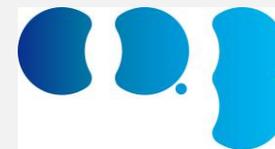
私は、貴社見学会に参加し、乗務員の健康に
対しての管理が充実していることに魅力を感じまし
た。貴社の取組みは、自衛隊と通じるものがあり
乗務員に傷を軽減し「安心・安全」とゆとりある
運転に心掛け、そして自衛官として培った責任
感と向上心、コミュニケーション能力を活かし貴
社に貢献したいと思い応募しました。



私自身、元々バスの運転に興味があり、昨年4月に大型二
種自動車免許を取得致しました。現在はタクシー会社で隔
日勤務に従事しておりますが、所持免許を活かした仕事へ
就きたいとの思いは日増しに募り、そのうえで、参加をさ
せていただきました貴社の会社説明会において、充実した
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。



目次



01

会社概要

02

健康の取り組み

①管理・把握/②予防・改善

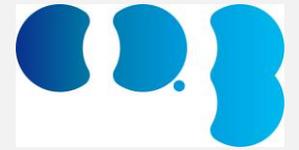
03

採用活動

04

まとめ

まとめ 「健康の取り組み」



管理・把握

- **健診・検査結果**
異常所見があれば再検査に行くための仕組み作り
(再検査通達、社内規定等)
- **バイタルデータ**
クラウドで管理

予防・改善

- **面談**
ヘルスケア通信
- **内臓脂肪計測**
- **健康情報発信**
ポスター&かわら版、厚生課だより
- **勉強会**
管理者向け健康セミナー
- **福利厚生**
伊藤園飲料、チョコザップ