

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)

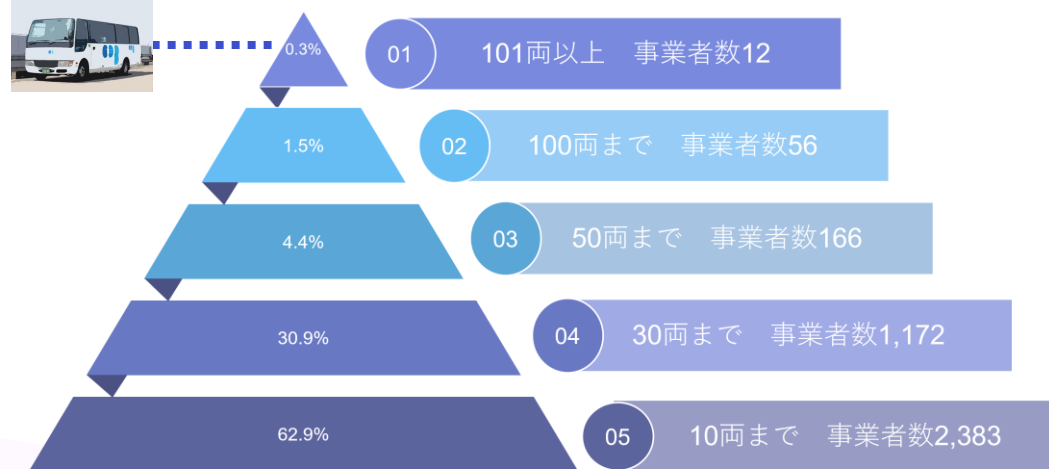
『貸切バス安全性評価認定制度』
最高ランクの“三ツ星”を獲得

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

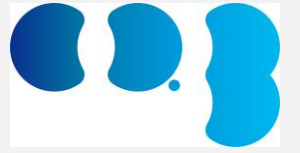
03

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

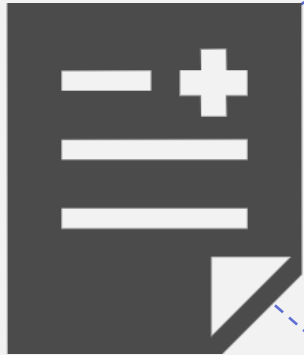
いずれも
異常所見
があれば…

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



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。

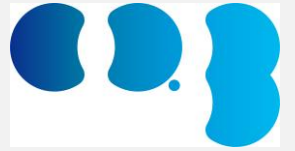
- 😊 **健康層** ... すべての場合。
- 😐 **低リスク** ... 日またはCがどちらか1つある場合。
- 😞 **中リスク** ... 日またはCが併せて2つある場合。
- 😡 **高リスク** ... 日またはCが併せて3つ以上ある場合。
また、Dが1つある場合。

検査項目	基準値	今回 2020/7/28	判定	傾向	前回 2019/7/28	判定	前々回 2018/7/28	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
血圧	収縮期	82.0	▲	←	81.5	▲	79.8	▲
	拡張期	58.0	▲	←	57.5	▲	56.8	▲
血糖	空腹時血糖	88	▲	←	94	▲	92	▲
	HbA1c	5.4	▲	←	5.4	▲	5.5	▲
脂質	HDL-C	60	▲	←	75	▲	64	▲
	LDL-C	103	▲	←	114	▲	79	▲
	中性脂肪	126	▲	←	79	▲	62	▲
肝機能	AST(GOT)	21	▲	←	18	▲	19	▲
	ALT(GPT)	24	▲	←	18	▲	25	▲
	γ-GTP	33	▲	←	32	▲	26	▲
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

項目	単位	判定基準	判定基準	判定基準	判定基準
身長	cm	165-24.9	164.8	165.1	
体重	kg	65.0	65.6	65.1	
BMI		18.5-24.9	24.1	24.2	23.9
収縮期血圧	mmHg	120-139	82.0	81.5	79.8
拡張期血圧	mmHg	80-89	58.0	57.5	56.8
空腹時血糖	mg/dL	100-125	88	94	92
HbA1c	%	5.7-6.4	5.4	5.4	5.5
HDL-C	mg/dL	40-119	60	75	64
LDL-C	mg/dL	130-159	103	114	79
中性脂肪	mg/dL	150-199	126	79	62
AST(GOT)	U/L	31-35	21	18	19
ALT(GPT)	U/L	41-100	24	18	25
γ-GTP	U/L	81-100	33	32	26
尿酸	mg/dL	2.0-7.0	2.1	7.6	

さんの健康診断結果
 最新の検査結果を参照してください。

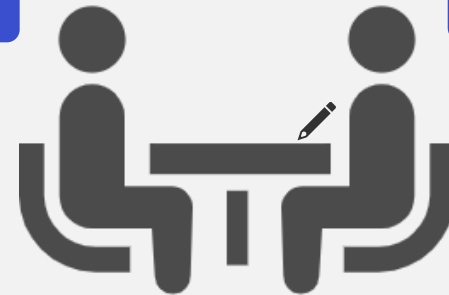


面談

- 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

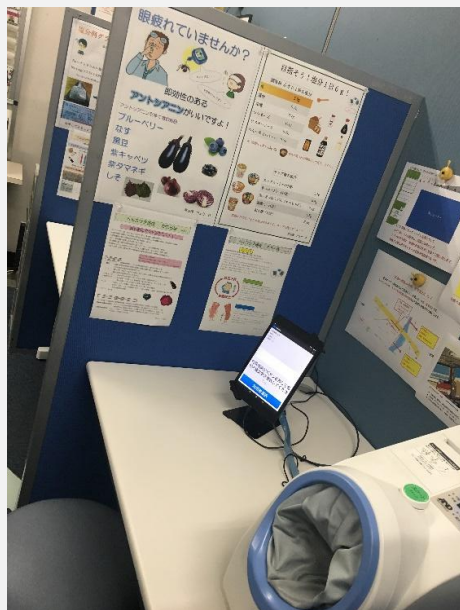
3

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

野菜 350g (缶)

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！

白米の主食ばかりだと、血糖値が急激に上がり、インスリンの分泌を促します。血糖値の上昇を抑えるためには、血糖値の上昇がゆるやかな「有色の主食」を選ぶことが大切です。

3. 玄米の魅力

白米に比べて、玄米は食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸の働きを良くし、血糖値の上昇を抑える効果があります。

食品	1食あたりのエネルギー (kcal)	1食あたりの糖質量 (g)
白米 (150g)	210	45
玄米 (150g)	210	45
雑穀米 (150g)	210	45
ライ麦パン (1枚)	180	35
ライ麦パン (2枚)	360	70

かわら版

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

- 【肥満予防】** 野菜には食物繊維が豊富に含まれており、腸の働きを良くし、血糖値の上昇を抑える効果があります。
- 【脂質異常症予防】** 野菜にはビタミンEが豊富に含まれており、悪玉コレステロールを抑制する効果があります。
- 【がん予防】** 野菜にはβカロテンが豊富に含まれており、がんの発生リスクを低下させる効果があります。
- 【糖尿病予防】** 野菜には食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を抑える効果があります。
- 【高血圧予防】** 野菜にはカリウムが豊富に含まれており、血圧を低下させる効果があります。
- 【脳卒中予防】** 野菜には食物繊維が豊富に含まれており、脳卒中の発生リスクを低下させる効果があります。

野菜のおかずは、1日に小鉢5皿を目安に食べましょう！

● 1日1食あたり野菜の摂取量は350gです。野菜は1日に5皿を目安に食べましょう。

● 小鉢1皿は、野菜の量で約100gです。

● 1日1食あたり野菜の摂取量は350gです。野菜は1日に5皿を目安に食べましょう。

かわら版

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)

内臓脂肪型肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めます。

皮下脂肪型肥満 (洋ナシ型肥満)

皮下脂肪型肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めます。

内臓脂肪が蓄積する原因

- 食べ過ぎ、飲み過ぎ
- 運動不足
- 睡眠不足
- ストレス

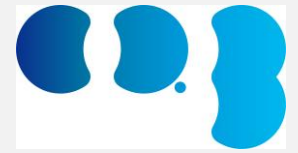
内臓脂肪が蓄積すると

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 動脈硬化 (血管が硬くなる) が進行
- 心臓病

予防・改善

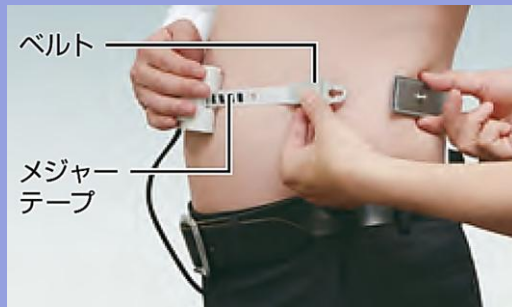
5

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

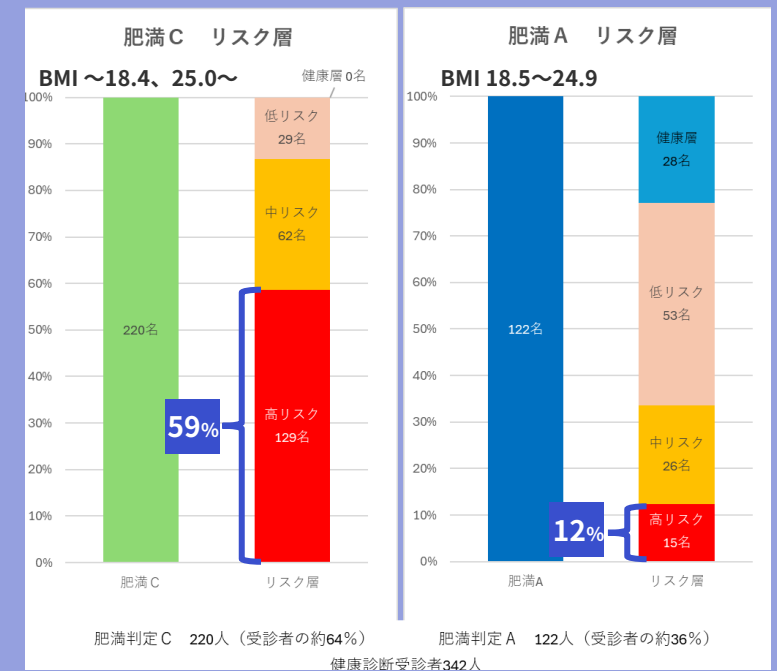


内臓脂肪

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

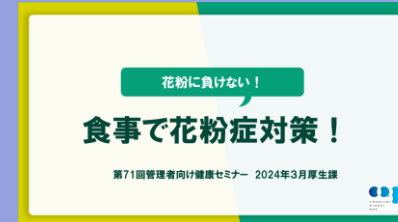
6

管理職へ向けての勉強会



管理者向け 健康セミナー

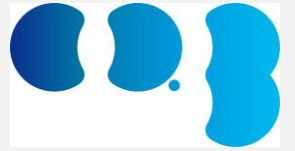
- 月に1回開催
- 各営業所の管理職にむけての勉強会



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

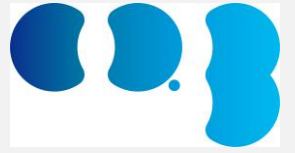


チョコザップ

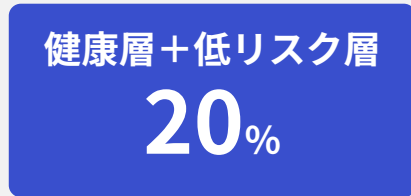
- 福利厚生の一環
- 登録料は会社負担
月額料金の割引



予防・改善

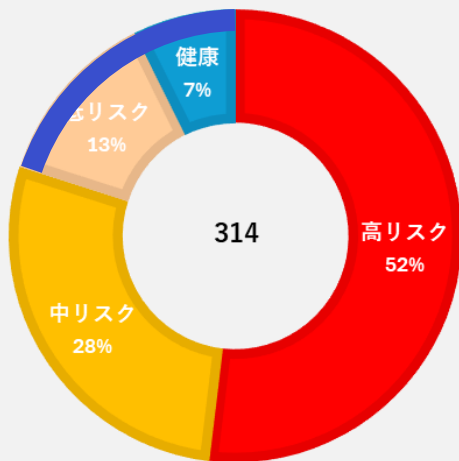


- 厚生課設立前2016年冬



201601

■ 高リスク ■ 中リスク ■ 低リスク ■ 健康

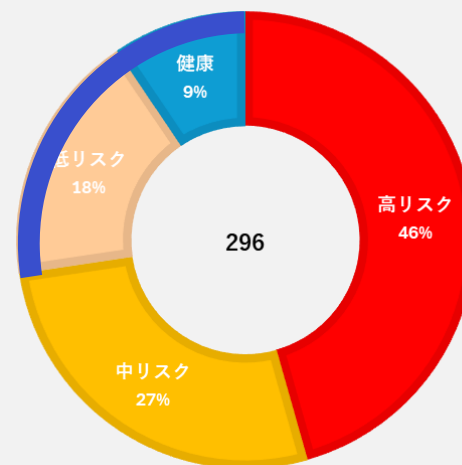


- 厚生課設立の2016年夏



201607

■ 高リスク ■ 中リスク ■ 低リスク ■ 健康

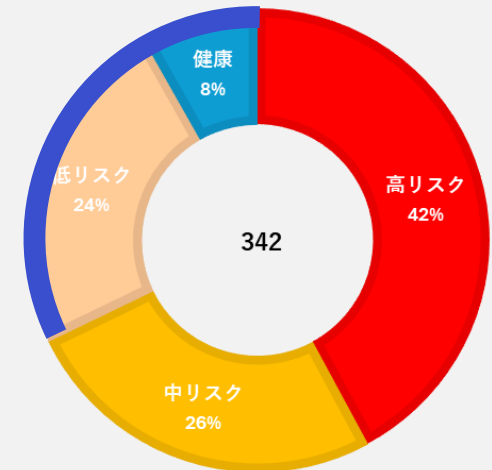


- 厚生課設立8年2024年夏



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たい
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、乗務員の健康に対する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「安心・安全」といわれる
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

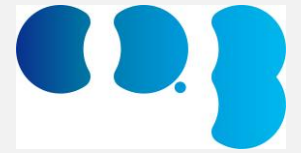
03

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