

WG02 乗務員の健康増進



ドライバーの健康対策 睡眠・腰痛・生活習慣 改善への取組み

2020年6月19日
一般社団法人 運輸デジタルビジネス協議会

TDBC Forum 2020



乗務員の 「健康度日本一」 を目指して！

中日臨海バス株式会社

本社統括 厚生課

管理栄養士 樋口 美恵子

会社概要

社名	中日臨海バス株式会社
本社所在地	三重県四日市市海山道町3丁目80番地 TEL 059-346-5511 (代) FAX 059-347-5771
代表者	代表取締役 森川 大興
資本金	5,000万円
設立	昭和21年4月9日
事業内容	<ul style="list-style-type: none">• 一般貸切旅客自動車運送事業• 車輛運行管理業務事業• 自家用自動車有償貸渡事業 (レンタカー・カーリース)• 普通自動車分解整備・板金塗装事業• 自動車販売事業 (新車部門、中古車部門)• 旅行業 (第2種)• 不動産管理事業

バス台数 270 台

従業員数 約400 名
(内乗務員数 約310名)

営業所

四日市
桑名
川崎
品川シーサイド
千葉船橋
さいたま
厚木海老名
三河
大阪堺

9営業所

経営理念

私たちは、明るく、元気に活動し、
人と車と地球に思いやり、
お客様に最高の安心・満足を提供し続ける。

経営ビジョン

乗務員の健康度日本一を目指し、
安全で安心な運行を目指す。

乗務員の健康データをクラウドで管理・把握

- 1、脳ドック
- 2、SAS（睡眠時無呼吸症候群）検査
- 3、頸動脈エコー
- 4、健康診断



社長をはじめ管理職・厚生課は常時閲覧可能

- 5、血圧・体重・体温（点呼時計測）
- 6、睡眠時間・歩数（活動量計）



所属長・運行管理者・厚生課が毎日確認

様々な形でサポート

1、健康度を見える化＝ヘルスケア通信発行

さんの健康診断結果

検査項目	基準値	今年	性別	前年	前々年	前々々年	傾向	前年値	前々年値
身長	160.0	168.0						168.0	168.0
体重	60.0	68.0						68.0	68.0
BMI	26.4	25.6	A	--	24.1	A	A	24.1	A
血圧	110/65	110/65	A	--	77.0	A	C	80.0	C
血糖(HbA1c)	<6.5	5.7	A	--	5.7	A	A	5.7	A
総コレステロール	220	180	A	--	180	B	B	180	B
LDL-C	130	80	A	--	80	A	A	80	A
HDL-C	40	110	A	--	35	A	A	70	A
中性脂肪	150	100	A	--	100	A	A	100	A
ALT(GOT)	40	15	A	--	15	A	A	15	A
AST(GPT)	40	18	A	--	17	A	A	17	A
γ-GTP	100	50	A	--	24	A	A	25	A
尿酸	7.0	4.4	A	--	3.5	B	B	4.0	A

さんの健康診断結果
 ※検査結果は医師の診断と異なります。

生活習慣病の4要素
 ① 肥満 + ② 血圧 + ③ 血糖 + ④ 脂質

【リスク評価について】
 公認健康管理人が科学的知見に基づき評価しています。
 ※生活習慣病の発症リスクを評価し、リスク評価しています。
 「健康」していただくには、
 「食生活」を改善することが大切です。
 「食生活」を改善することで、
 「高リスク」状態は改善される可能性があります。また、Dが1つある場合は、

2、管理栄養士による面談



PDCAサイクルで健康改善

PLAN:計画 DO:実行 CHECK:評価 ACT:改善

年	項目	計画	実行	評価	改善
2019年	D				
	C				
	A				
	P				
2018年	D				
	C				
	A				
	P				
2017年	D				
	C				
	A				
	P				
2016年	D				
	C				
	A				
	P				
2015年	D				
	C				
	A				
	P				

中日臨海バス ヘルスケア通信

さいたま営業所 様

第9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～

2019年6月

この通信は、健康管理に役立つ情報を提供し、皆様へお知らせするために発行しています。ヘルスケア通信には、最新の健康診断結果に基づき、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。2019年6月の通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。

健康管理は、日々の生活習慣から始まり、日々の健康管理から始まります。日々の健康管理は、日々の生活習慣から始まり、日々の健康管理から始まります。日々の健康管理は、日々の生活習慣から始まり、日々の健康管理から始まります。

ヘルスケア通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。ヘルスケア通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。ヘルスケア通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。

ヘルスケア通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。ヘルスケア通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。ヘルスケア通信は、健康管理に関する最新の情報を提供し、皆様へお知らせいたします。

※ 既入帳、このページの写真を残らせて下さい。

3、勉強会

もっと血压について
詳しく知ろう！

生活習慣病予防の為の食習慣

紫外線が与える眼への影響

[紫外線は肌だけではなく、眼にも悪影響を及ぼす！]

厚生課 樋口美恵子

4、管理者向け健康セミナー

管理者向け勉強会スケジュール			
		タイトル	内容
H30.1月	Vol.6	胃腸の調子が悪いとき	胃腸の調子が悪いときに避ける食品・避けるべき食品
H30.2月	Vol.5	肝心要の肝臓	肝臓の働き・アルコールが肝臓に及ぼす影響
H30.3月	Vol.7	花粉症とは？	花粉症を引き起こす原因・アレルギーについて
H30.4月	Vol.8	ウォーキングの効能	ウォーキングが心身にもたらす効能
H30.5月	Vol.2	疲れ目にアントシアニン！	アントシアニンについて・多く含む食品・効率的摂取法
H30.6月	Vol.9	血压について	血压と食塩・アルコール・たばこの関連
H30.7月	Vol.1	脱水注意！	脱水の危険性・水分補給の大切さ
H30.8月	Vol.12	夏バテ予防	夏バテを予防する方法（水分補給・ビタミン摂取・十分な睡眠）
H30.9月	Vol.13	夏バテ予防	夏バテを予防する夏野菜
H30.10月	Vol.14	1kg痩せるには！	1kg痩せるためのカロリー消費量等
H30.11月	Vol.15	間違った糖質制限していませんか？	糖質について・炭水化物を多く含む食品炭水化物の供給源等
H30.12月	Vol.4	インフルエンザ	インフルエンザについて・風邪との違い
H31.1月	Vol.3	禁煙！！	喫煙による健康被害・治療費等
H31.2月	Vol.17	睡眠の質を上げる！	睡眠の質を上げる習慣について
H31.3月	Vol.16	食物繊維の働き	水溶性・不溶性食物繊維の働き、食品に含まれる食物繊維
H31.4月	Vol.11	塩分摂取について	一般的な食品にどれくらい塩分が含まれているか
H31.5月	Vol.10	人口甘味料の安全性	人口甘味料が体に及ぼす影響

5、情報発信 ポスター&かわら版

健康のため水を飲もう！ 健康なカラダは水からだ！

朝起きたときに！

食前・食後に！

運動前・中・後に！

運行後に！

入浴前後に！

寝る前に！

お酒を飲んだあとに！

人の体の約60%は水分でできています。
体の水分量が少なくなると、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞などの大きな病気を引き起こす可能性があります。
健康のために、今日一日を元気に過ごすために、こまめに水を飲みましょう。

厚生労働省 2024

ヘルスケア通信 かわら版 vol.47

水の働き、知っていますか？

人は栄養素には分けていますが、成人では体重の約50-60%を占める重要な物質です。血液・皮膚・筋肉・臓器などあらゆる部分に存在し、生命活動をサポートしています。水の役割は大きく分けて、以下の3つが挙げられます。

- ① 必要な栄養素を体内に運ぶ
食べ物の消化や吸収のために、水分が必要となります。
- ② 老廃物の排出
水分不足になると、体内の不純物や老廃物を排出できず、体中の水分が汚れてしまいます。
- ③ 体温を一定に調節する
発熱の時に、水分不足になると体温調節ができず、熱中症の原因になります。

成人男子が比較的に多い水分量は、体重1kgあたり1.2リットルです。体重60kgの成人男子の場合、約72リットルの水分が必要です。これは、約3リットルの尿と、約3リットルの汗と、約3リットルの呼吸による水分喪失と、約3リットルの消化・吸収による水分摂取とが釣り合っています。

水分不足になると、体の水分が足りなくなり、血液がドロドロになります。ドロドロの血液は、血管を詰まらせる原因となり、脳梗塞・心筋梗塞などの大きな病気の原因になります。水分不足になると、体の水分が足りなくなり、血液がドロドロになります。ドロドロの血液は、血管を詰まらせる原因となり、脳梗塞・心筋梗塞などの大きな病気の原因になります。

水分不足になると、体の水分が足りなくなり、血液がドロドロになります。ドロドロの血液は、血管を詰まらせる原因となり、脳梗塞・心筋梗塞などの大きな病気の原因になります。

水分量が減ると血液がドロドロに

体の水分量が減ると、血液の水分が少なくなり、血液の濃度が上がります。濃い血液はドロドロになり、血管を詰まらせる原因となります。水分不足になると、体の水分が足りなくなり、血液がドロドロになります。ドロドロの血液は、血管を詰まらせる原因となり、脳梗塞・心筋梗塞などの大きな病気の原因になります。

毎日、あと2杯の水飲み習慣

上手に水を飲むには、少々の水分が喉や口の中を潤すのを待つ必要があります。日本人は喉の乾燥が原因で水分不足になりがちです。早朝の目覚めや「あと2杯」飲む。一日に必要な量を確保できると言われています。毎日意識して水を飲むようにしましょう。入浴中・入浴後も水分をしっかりと飲んでください。入浴後は水分をしっかりと飲んでください。入浴後は水分をしっかりと飲んでください。

厚生労働省 2024

6、情報発信 厚生課だより 発行

Crab 厚生課だより (第36号)

4月7日、緊急事態宣言が発令され、それから2か月が経ちました。皆さんはどのように過ごされていますか？不安な毎日が続いていて、なんとなく気持ちが落ち込んでいませんか？

4月8日の緊急事態宣言は、「医療・介護・高齢者・子育て支援」の4つの分野に重点を置いたもので、家にもお出かけ、いかに健康を保つことが大切なのは「予防」が大切です。予防とは、病気や怪我を防ぐために必要なことです。予防には、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

「外出自粛」を今までのように続けることは、生活習慣病の予防にも効果的です。生活習慣病は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。生活習慣病は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

「外出自粛」を今までのように続けることは、生活習慣病の予防にも効果的です。生活習慣病は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。生活習慣病は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

「外出自粛」を今までのように続けることは、生活習慣病の予防にも効果的です。生活習慣病は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。生活習慣病は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防についてお知らせします。新型コロナウイルス感染症は、適切な予防対策によって防ぐことができます。適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。適切な予防対策は、適切な食生活や運動習慣、ストレスの管理などが重要です。

スーパーフード the 海藻

くからわかめや昆布、ひじきなどの海藻を日常的に食べてください。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。

海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。

海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。

海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。

海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。海藻は、豊富な栄養素を含んでおり、健康に良い食品です。

7、栄養管理 不足している食品の提供

8、運動管理 ウォーキング推奨



ピンクリボンウォーク2018

本大会は社会に貢献している企業様とご協力により開催しております。この大会に参加の参加費は、ウォーキングを通して多くのお金を集めました。お集めたお金の一部は、乳がん検診の費用に活用させていただきます。乳がん検診を受けることで、乳がんの早期発見が期待できます。乳がん検診を受けることで、乳がんの早期発見が期待できます。乳がん検診を受けることで、乳がんの早期発見が期待できます。

ACCESS
 会場：お台場シンボルpromenade公園
 4月15日(日)9:00～14:00
 雨天決行・荒天中止
 参加費・参加費2,000円(税込) / 当日申し込み 2,500円(税込)
 電車
 京浜東北線「お台場駅」下車
 徒歩約5分
 京浜東北線「お台場駅」下車
 徒歩約5分
 京浜東北線「お台場駅」下車
 徒歩約5分

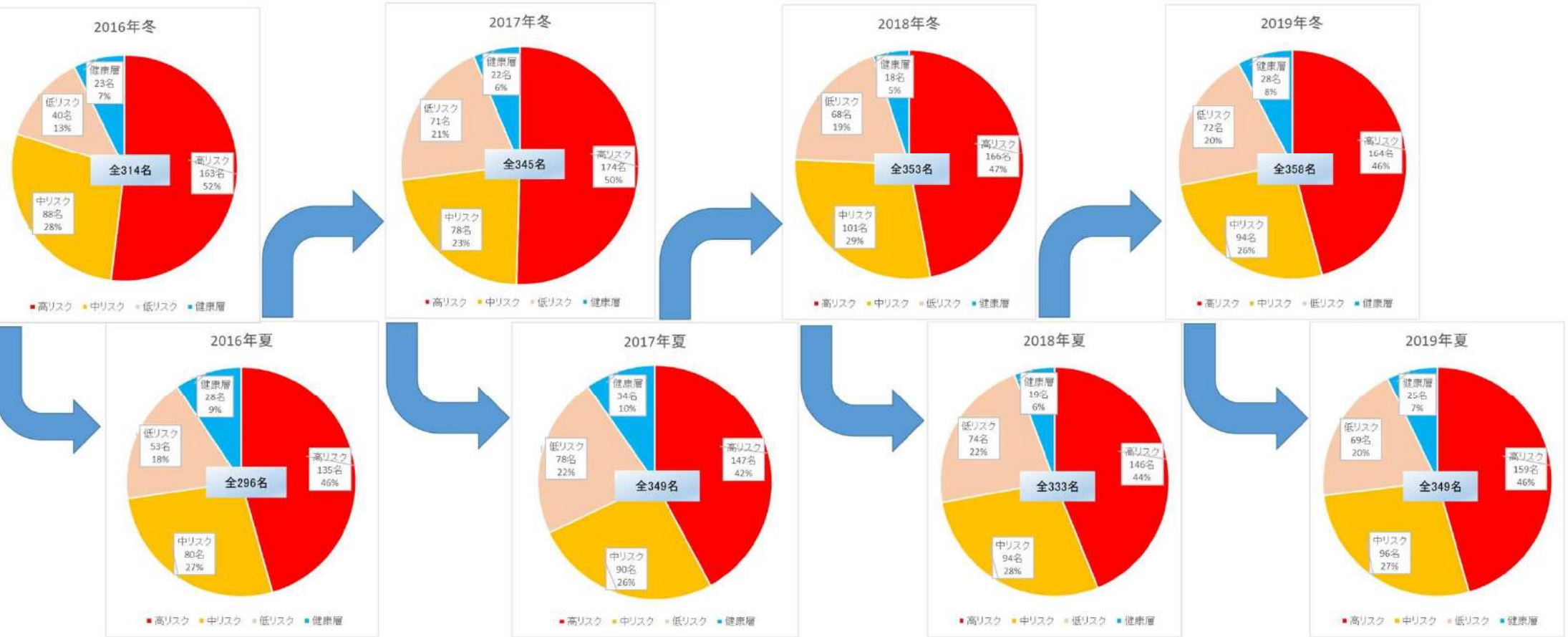
EVENT BOOTH

お台場シンボルpromenade公園
 京浜東北線「お台場駅」下車
 徒歩約5分



全社

健康診断実施時期別 リスク層の割合 (人数は実施時期の総数)



まとめ

健康診断や各種スクリーニング検査の後のフォローが未介入でしたが、2016年4月より厚生課を設立し、会社全体で健康維持・増進・改善に取り組んだ結果、従業員全員の健康に対する意識が少しずつ、そして明らかに変わりました。

また、このような健康管理の取り組みによって、【2020年 健康経営優良法人】に認定されました。



今後も全社一丸となり、

乗務員の健康度日本一 = 高リスク者0%
を目指して活動を続けていきます。



運輸デジタルビジネス協議会

ワーキンググループ(WG2)

健康課題「腰痛」に対する取組み

運転手の健康課題に「腰痛」が多い

……過去のアンケートから明らか

→何が原因？

ex) 運転姿勢、生活習慣、年齢、運転時間、車体の種類

まずは**原因の調査**を行います



健康課題「腰痛」に対する取組み①

腰痛の要因分析

アルピコ交通・三興物流・総和運輸

※50音順

目的

運転手に腰痛が多い原因を解明するため。

方法

アルピコ交通・三興物流・総和運輸のドライバー103名に腰痛・生活習慣・勤務習慣に関するアンケート調査を実施。腰痛の有無と各項目の関係性を調査。

評価

腰の不安・痛みの有無を5段階で問い、

腰の痛みを・・・	群分け
非常に感じる・まあまあ感じる	「腰痛あり群」
全く感じない・あまり感じない	「腰痛なし群」
少し感じる	症状が混在している「中間群」

「腰痛あり群」「腰痛なし群」で、各項目を群間比較

※Mann-whitney U検定にて解析



健康課題「腰痛」に対する取組み①

腰痛の要因分析

結果

【有意差なしの項目】

- ・着座時間、休憩回数、着座継続時間（運転時間／休憩回数）、運転歴

【有意差ありの項目】

- ・運動日数／月

腰痛あり群が有意に運動日数が少ない $p=0.01<0.05$

結論

つまり・・・「運転による長時間の座位」とは関係がなく、
「**運動習慣**」は腰痛に影響を及ぼす

健康課題「腰痛」に対する取組み①

腰痛の要因分析

対策

ドライバーには確かに腰痛は多いが、その原因は業務の動作よりも、運動習慣である可能性が高い。運動習慣をつけることで、腰痛の発生を抑える事ができるかもしれない。



ピンポイント ながら運動講習会

腰痛・肩こりなど、社員の健康課題に合わせてピンポイントにその悩みを改善する運動を行う、ながら運動講習会講習会後は、webでセルフチェック等、悩み解消運動の動画配信サービスも



今後は、この運動講習会で行う「日々の運動習慣」が腰痛へ及ぼす影響を調査致します。

健康課題「腰痛」に対する取組み② “ミズノ腰部骨盤ベルト”の腰痛への効果

アルピコ交通・三興物流・総和運輸 ※50音順

目的

腰部骨盤ベルトのドライバーの腰痛への効果を調査する。

方法

各社のドライバー約60名に約30日間、ミズノ腰部骨盤ベルトを着用。着用後、アンケート調査にて、腰痛の変化や着用に関する評価を行う。

評価

	着用前	着用後
痛み	5段階評価の減少を比較	※対応のあるT検定
不安	5段階評価の減少を比較	※対応のあるT検定
付け心地等の評価		5段階評価の調査

4月以降の調査結果のため、当初日程(4月)では発表は無い予定でしたが、現在までに終了した調査結果の速報をご報告させていただきます。

健康課題「腰痛」に対する取組み②

“ミズノ腰部骨盤ベルト”の腰痛への効果

※4月に1か月間のモニター協力いただいた
総和運輸株式会社のドライバー13名の調査結果です。

速報

★腰痛あり群の「腰への不安」が減少

(不安の大きさを5段階評価 5が不安大)

モニター前 平均4.2点 → モニター後 平均3.6点

★腰痛あり群なし群、両群の「腰の痛み」が減少傾向にある

(痛みの大きさを5段階評価 5が痛み大)

モニター前 平均3.5点 → モニター後 平均2.7点

骨盤ベルトは、腰痛を和らげる効果がありそう

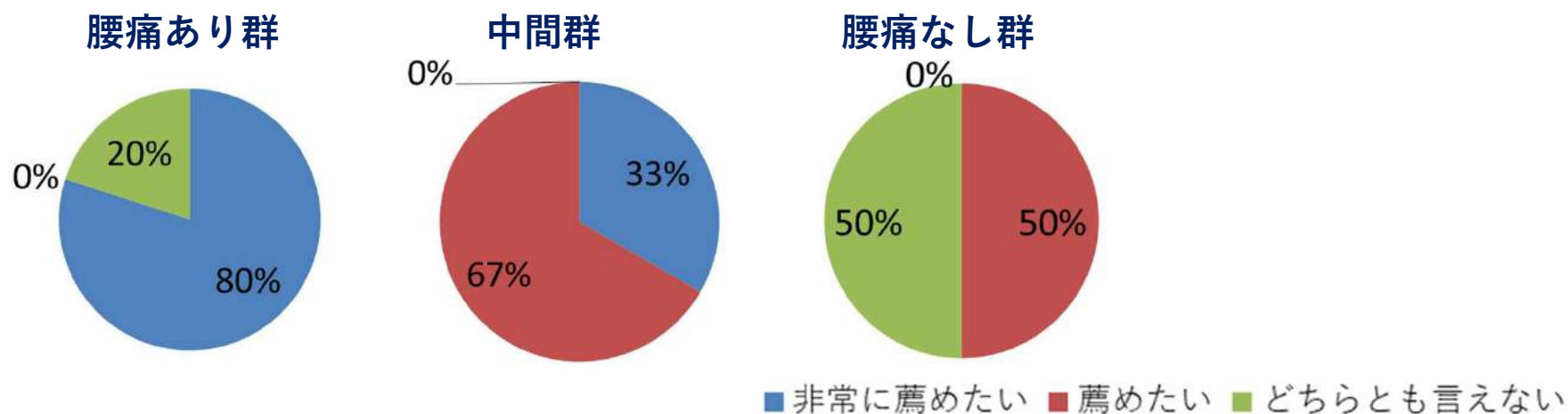
→今回の調査ではまだ人数が少なかったため、
人数を増やして調査を継続致します。

健康課題「腰痛」に対する取組み② “ミズノ腰部骨盤ベルト”の腰痛への効果

※4月に1か月間のモニター協力いただいた
 総和運輸株式会社のドライバー13名の調査結果です。

速報

★「骨盤ベルトを同僚・同業種に薦めたいか」



→腰痛の度合いが高い人は、効果を感じて戴着している様子。
 腰痛の予備軍とも言える中間群の方へも効果がありそう。

今後、アルピコ交通様、三興物流様も実験協力をいただき、調査を続けます。

WG02 「乗務員の健康増進」



健康課題「睡眠」

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 田中久士

TDBC Forum 2020

運輸デジタルビジネス協議会(以下TDBC)
発足時のメンバーとして実行した事



TDBCで唯一製薬会社として出来る事は何か？

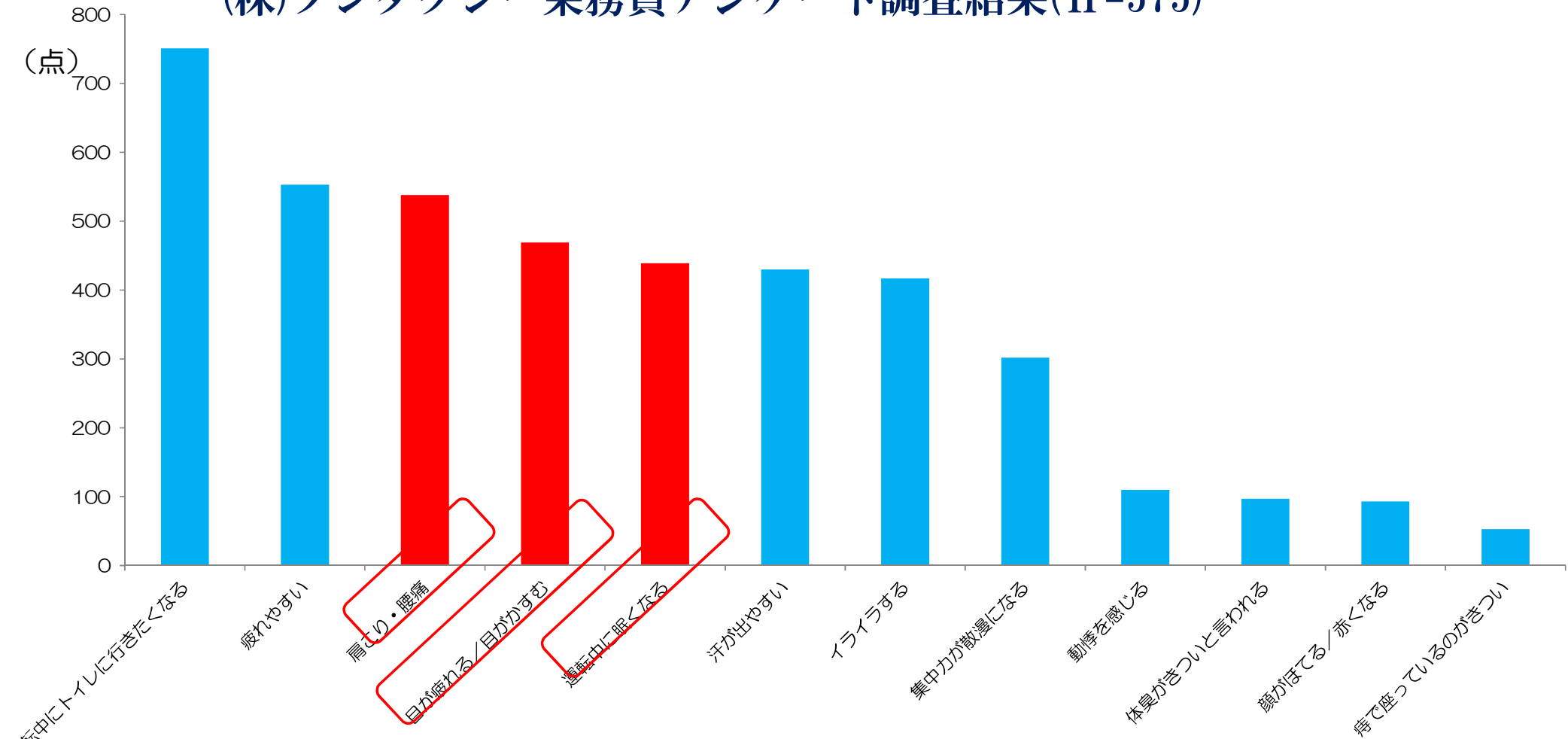


乗務員の健康に関する現状調査及び課題抽出



乗務員の健康に関する現状と課題抽出

(株)フジタクシー乗務員アンケート調査結果(n=575)



※フジタクシー乗務員アンケート (n=575) よくある2点、たまにある1点、ない0点の合計スコア



TDBC WG02

乗務員の健康課題

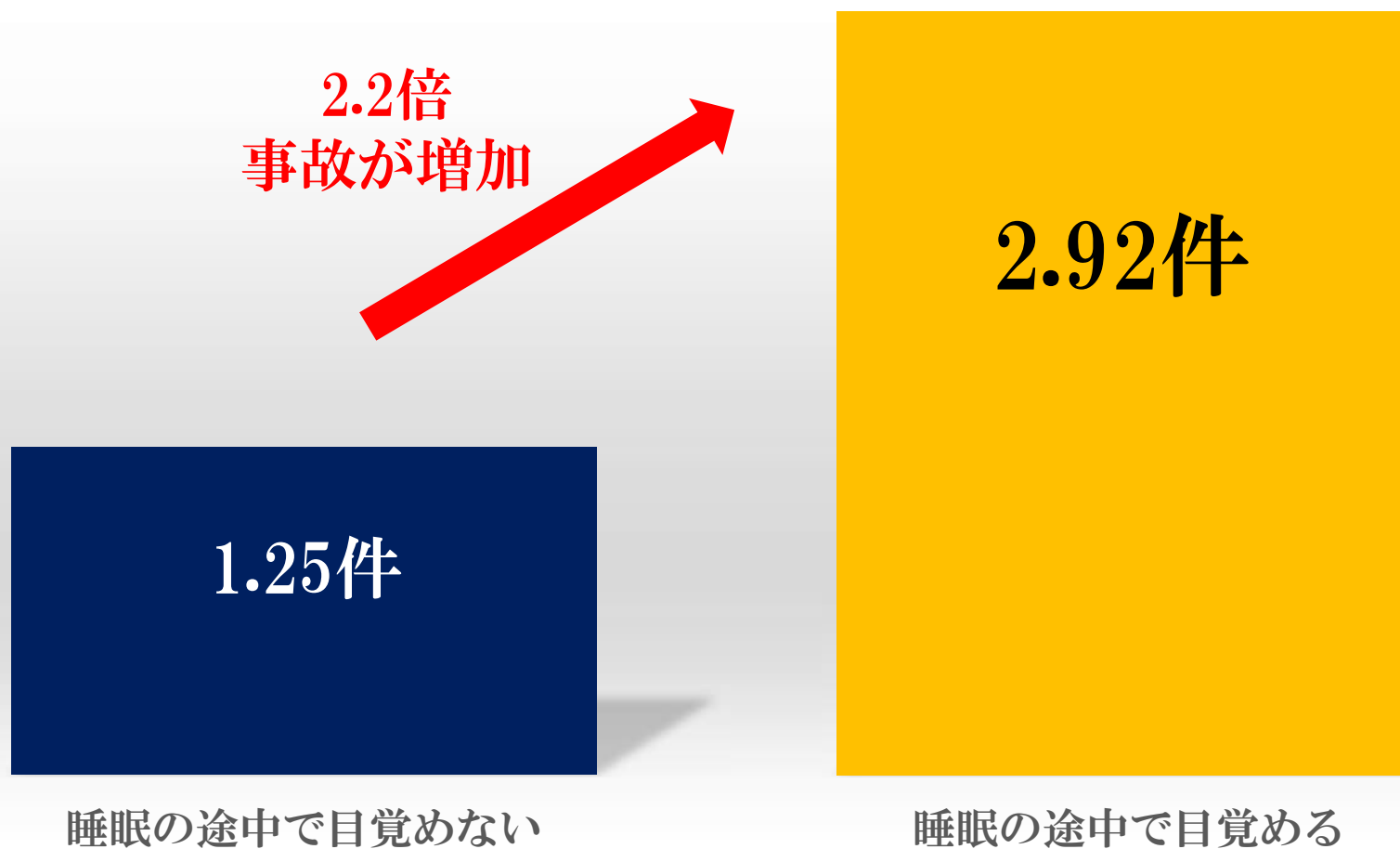
「睡眠」



「睡眠」と「事故件数」の関係

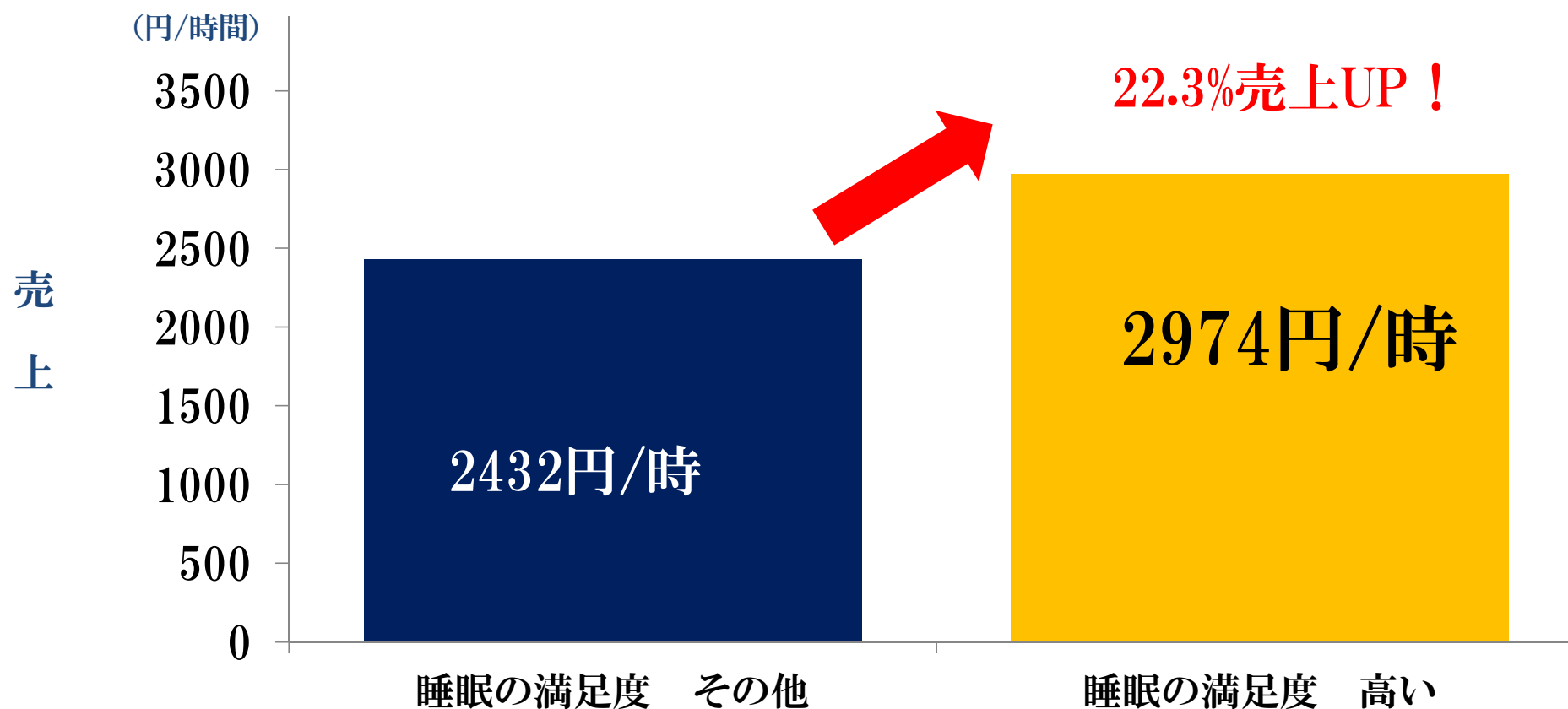
中国タクシー乗務員調査結果(n=112 データビークル社にて相関性を解析)

事故件数

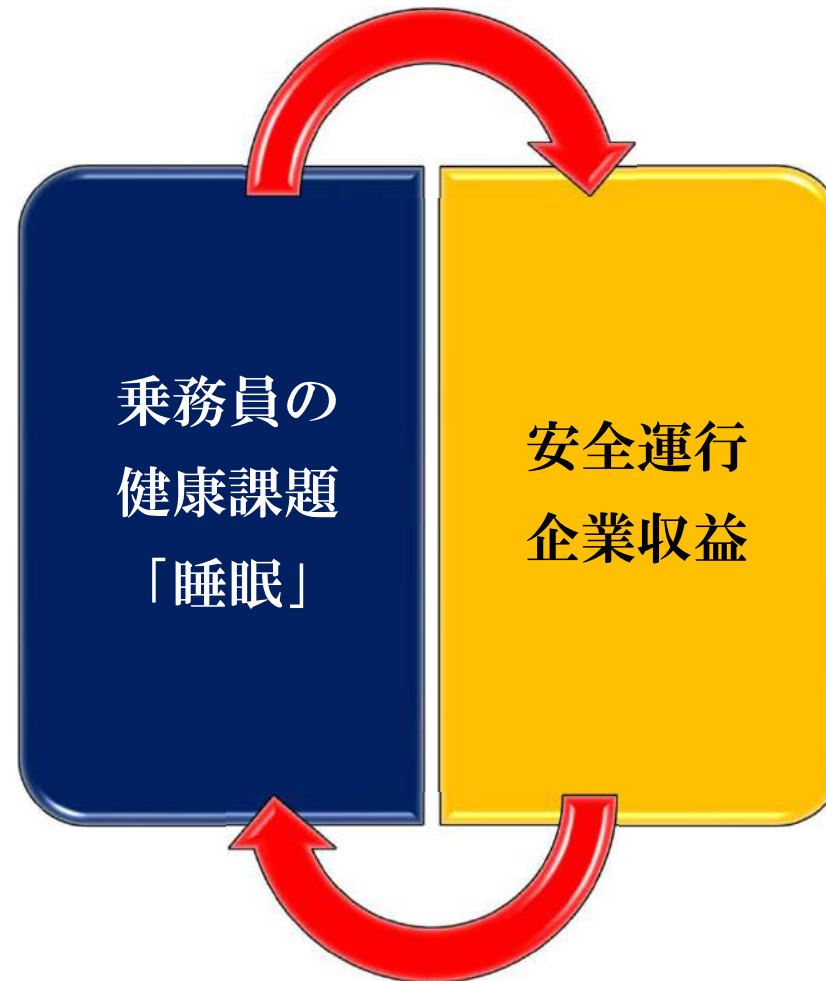


「睡眠」と「収益」の関係

中国タクシー乗務員調査結果(n=112 データビークル社にて相関性を解析)



乗務員の健康課題「睡眠」と 安全運行/収益は関連性あり



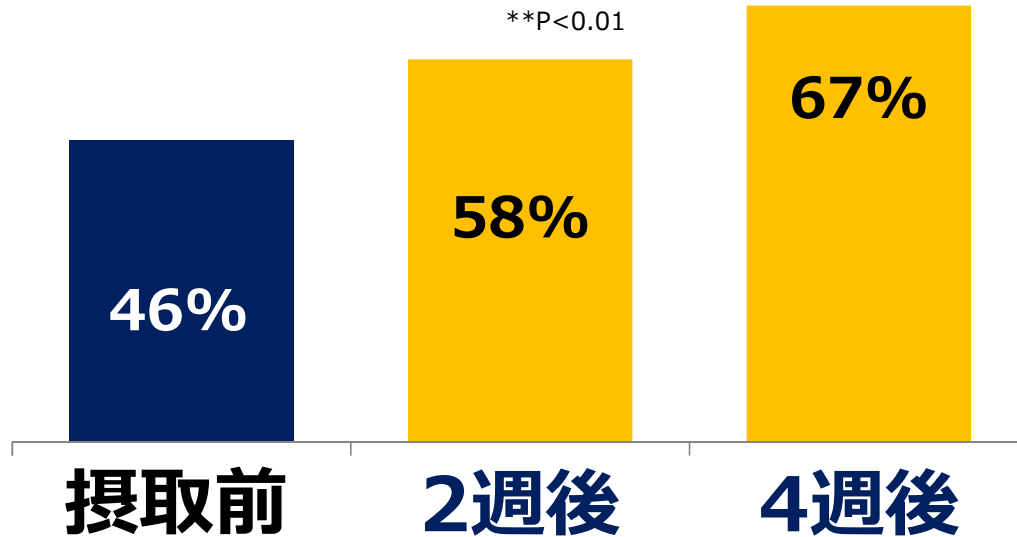
中国タクシー/TDBC/大塚製薬共同実証実験結果



睡眠の満足度

(n=114)

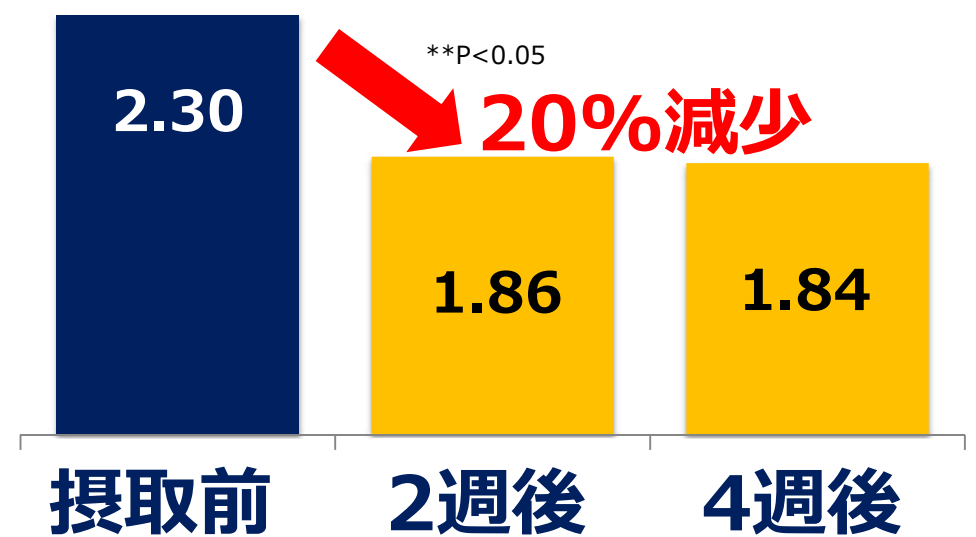
**P<0.01



ヒヤリハット 1日平均回数

(n=8 : データは1人あたり回数)

**P<0.05



※本データはアンケートおよびGセンサーによる結果をまとめたものであり、乗務員の食生活や安全運転に対する意識変化、その他の外的要因による影響は加味していません。そのため本結果がアスパラガス抽出物含有加工食品による効果を保証しているものではありません

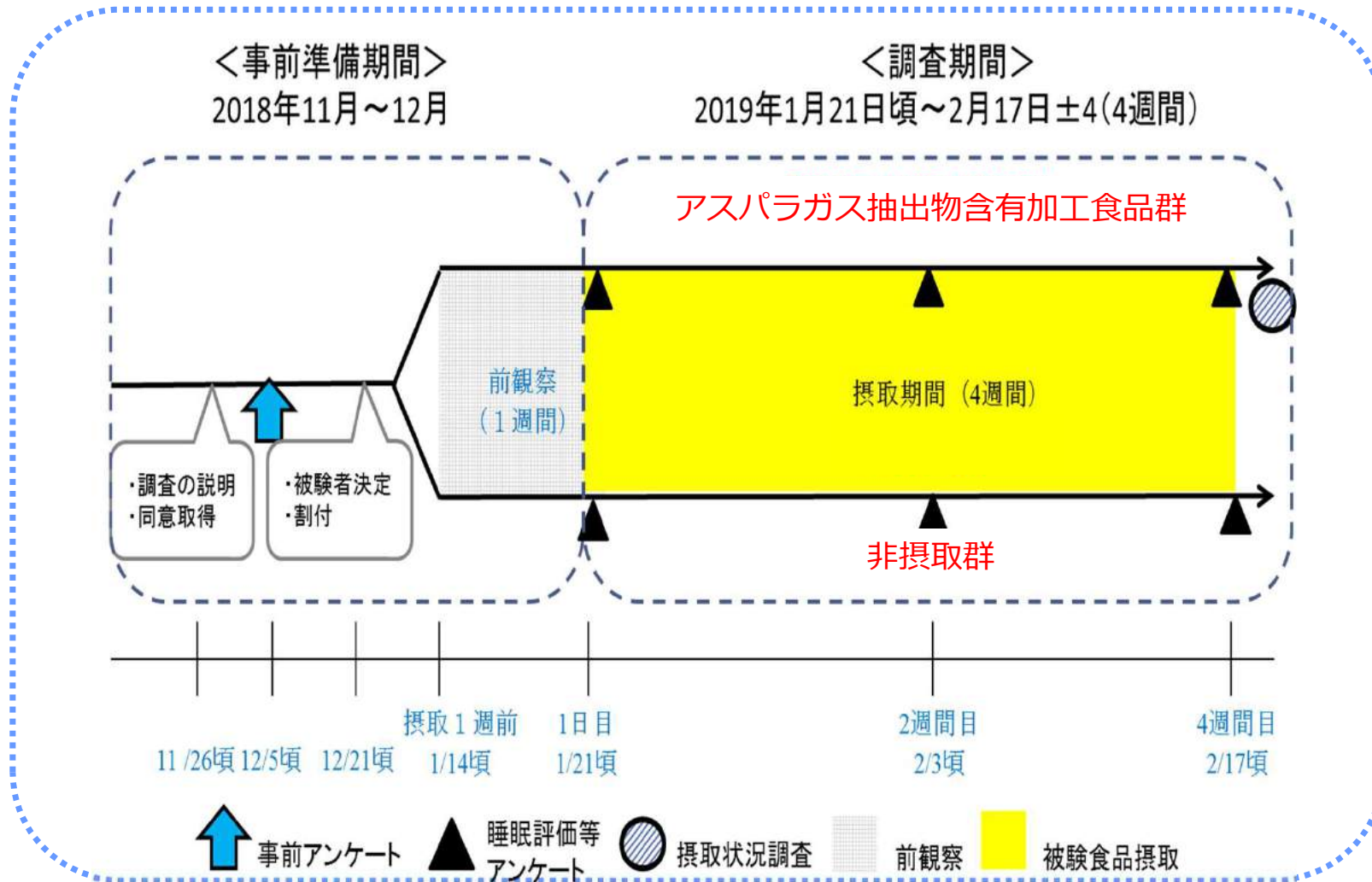


製薬会社として医学的知見に基づく 臨床共同試験を実施

フジタクシー/理化学研究所/大塚製薬

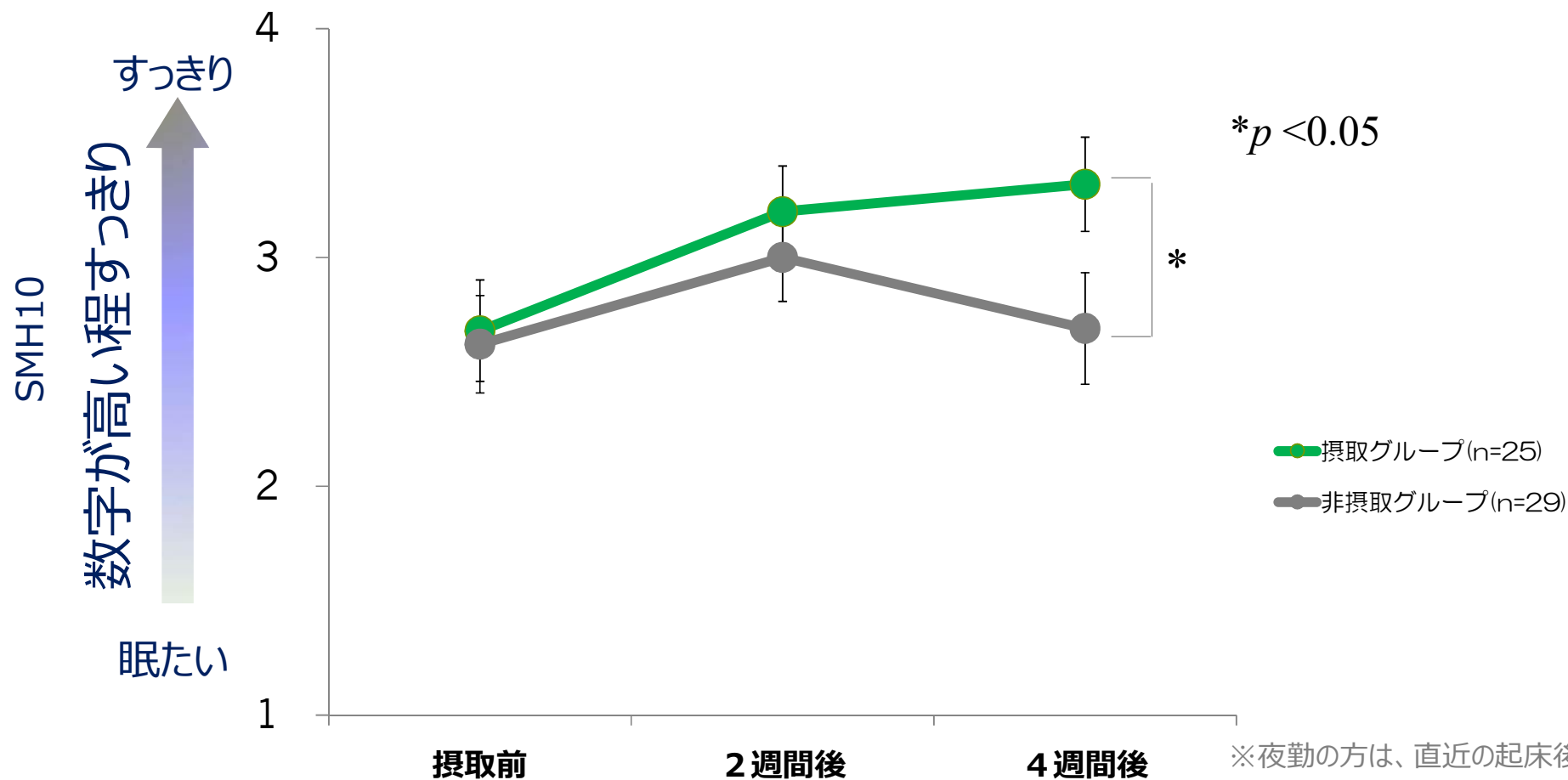


臨床共同試験概要



試験結果(睡眠の質)

睡眠の質「起床時の目覚め感」が有意に改善した



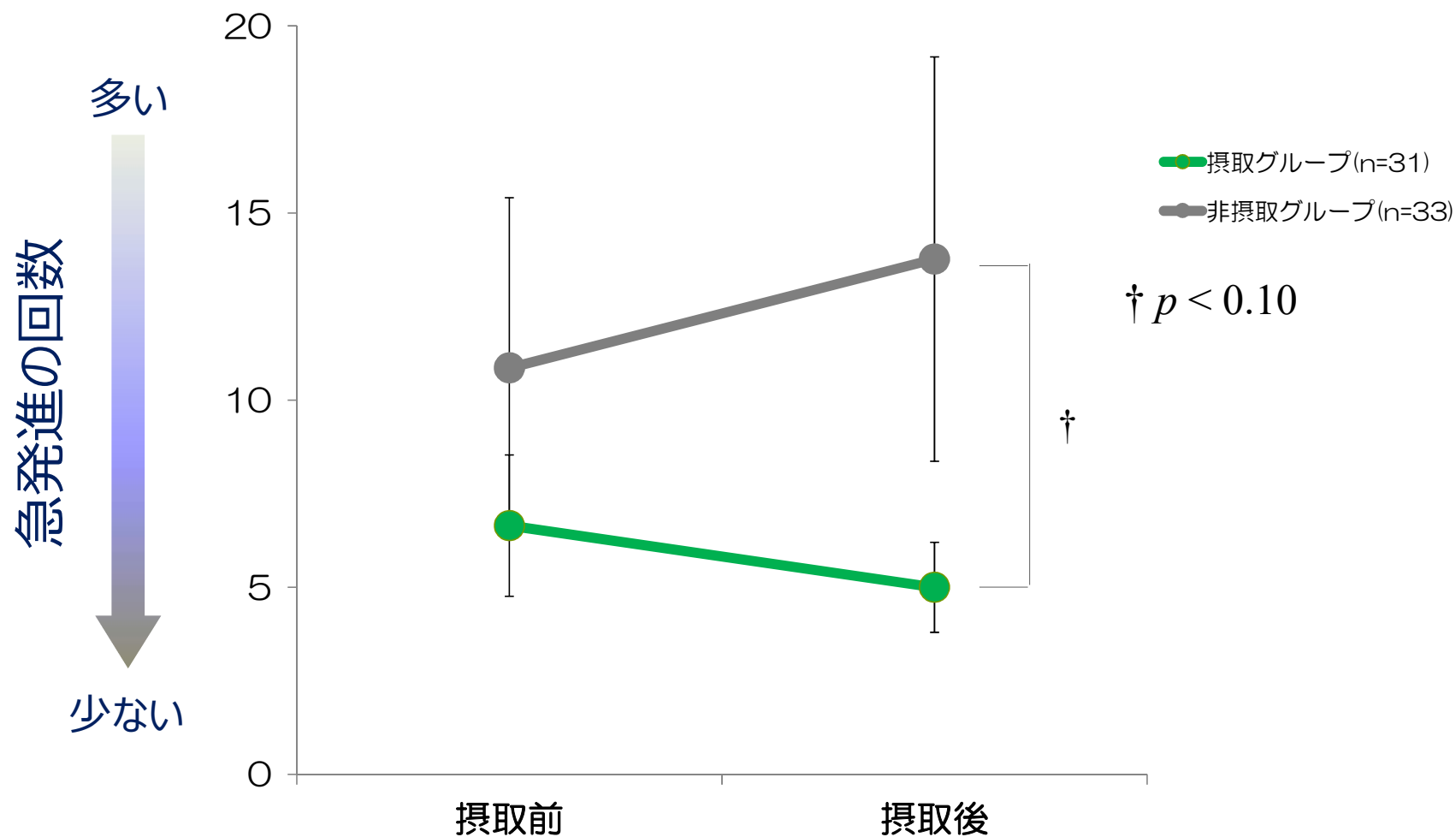
※夜勤の方は、直近の起床後として記入

セントマリー病院質問票 問10：起床後の頭のすっきり度を6段階評価 <解析方法>群（摂取/非摂取）および時点（2週間後/4週間後）を独立変数、摂取前値を共変量とした、共分散分析
<共分散分析結果>摂取前値 $p < .001$ 群 $p = .081$ 時点 $p = .384$ 群*時点 $p = .053$ <単純主効果の検定結果>2週間後の群 $p = .495$ 4週間後の群 $p = .015$



試験結果(安全性)

安全性「ドライブレコーダー急発進回数」が減少傾向



<解析方法>群（撮取／非撮取）を独立変数、撮取前値を共変量とした、共分散分析

<共分散分析結果>撮取前値 $p < .001$ 群 $p = .060$

臨床共同研究結果を論文報告し、メディアで紹介



目覚めスッキリ習慣で1日に差がつく

The Wise Man's Sleep Solution

賢者の快眠

睡眠リズムサポート

朝スッキリ起きられない、寝つきがよくない、熟睡できない、睡眠の悩みを抱えるビジネスパーソンは少なくない。より良い眠りやスッキリした目覚めのためには、体内リズムを整えることが大切だ。「賢者の快眠 睡眠リズムサポート」は、遅れがちな生活リズムを整え、睡眠の質を高めてくれる機能性表示食品。ぜひ毎日の習慣にしたい。

4つの効果

- ・就寝・起床時間のリズムを整える
- ・睡眠の質を高め、スッキリした目覚め感をサポート
- ・休日明けもおどやかな気持ちでスタートできる
- ・目覚ましの時間より早く起きてしまうことを和らげる

3つの特徴

- ・アスパラガス由来成分
- ・顆粒タイプで飲みやすい
- ・香り豊かなグレープフルーツ風味

お薬店・ドラッグストア、大塚製薬公式通販サイトで、7包入り1280円、30包入り4980円（メーカー希望小売価格 税別）

賢者の快眠

機能性表示食品

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 継続服用：本品にはアスパラガス由来成分プロリン-3-β-アラビノシドとペラリン(シクロロリスチン)が配合されています。シクロロリスチンとペラリンは、健康な生活リズムを整えることにより、睡眠の質を高めること（ぐっすりとした睡眠の質）を、体感しやすくなることを期待して、お薬店・ドラッグストアで継続服用を推奨しております。また、健康に良い睡眠の質を高める（最適な睡眠リズムを整える）こと（ぐっすりとした睡眠の質）を期待しております。
- 摂取量：就寝前1日1回
- 本品は、体内リズムを整える効果は期待していません。
- 本品は、体内リズムを整え、睡眠の質を高めてくれる効果は期待していません。

大塚製薬株式会社 お客様相談室 03(2)20-1507(9)
https://www.otsuka.co.jp/NA/

健康経営を導く

「快眠」のすすめ

～体内リズムの改善で意識改革を～

重要性を認識することにも、生活リズムを見直す機会が必要だ。体内リズムを整えることが、会社にとってこれほど大切なことだ。体内リズムを整えることが、会社にとってこれほど大切なことだ。体内リズムを整えることが、会社にとってこれほど大切なことだ。

社員が健康でいることが会社の継続性を強化する

運転手のパフォーマンスが上がり、安全運転が強化されれば、自ずと売り上げも上がる。実際にアスパラグループでは、一人ひとりの売り上げ平均値は右肩上がり。一般に個人の売り上げは給料に反映されるため、売り上げ確保のためにも健康を維持する必要がある。という認識のもと、朝食の重要性を認識して健康経営での意識改革が、社内全体に広がっているという。一月に一回行っている委員会では、体内リズム、睡眠の重要性はもちろん、健康に関する情報を職員が収集し、運転手に伝えたり、チャットする場面も見られるようになった。この快眠、タクシー業界ではめずらしい「固定給ドライバー」の制度を設けたのも、社員の健康を考慮してのことです。

大手企業に比べれば福利厚生面では劣るかもしれないが、健康に関するこうした取り組みも、福利厚生の一端だと話す梅村社長。そこには、社員に対する健康への関心がある。

「タクシー会社でいちばん大事なのは「人」です。彼らの健康サポートを進捗させていくことで、業務リスクが軽減し、生産性が向上して、人手不足の解消にもつながっていく。社員の健康は、会社の継続性に直結しているといっても過言ではありません。会社から大事にされている運転手は、お客様に大事にする。梅村社長はそう訴えている。

運輸業界だけでなく、いわゆるソフトウェアメーカーと呼ばれる社内リズムが乱れがちな社員を現代人にとって、ひいては生活リズムが乱れがちな現代人にとっても、快眠について見直す機会が訪れていることだ。

健康経営を導く

「快眠」のすすめ

～体内リズムの改善で意識改革を～

生活リズムが乱れがちなドライバーを数多く抱えるタクシー業界において、「睡眠」に着目した健康サポートで業績を上げているアスパラグループ。社員が健康を改善することで、会社にどのようなインパクトを与えるのだろうか。

1日約10時間以上稼働する、朝10時稼働中通過車2台を待機中。一人一人の健康を管理するドライバーである。

梅村社長はアスパラグループの社長に、健康経営の重要性を訴えている。

体内リズムの改善が安全運転に貢献

運輸業界といわれ、人手不足とドライバー高齢化の問題が叫ばれて久しい。特にタクシー業界は、運転手の平均年齢が70歳と、他の運輸業に比べても高齢化が顕著だ。高齢者の危険運転が世間を騒がせている昨今、シニア運転手のマネジメントは喫緊の課題であると言われている。

そんな運転手の健康を管理して、安全運転を促すこと、売り上げを伸ばしている会社が、アスパラグループだ。代表取締役社長梅村尚史氏はこう訴える。

「当社におきても高齢の運転手が多く、彼らに少しでも長い期間、働いてもらうためにはどうしたらいいか。水泳のサークル、でもというべき課題でした。」

証拠となったのは、先代の社長が退職引退を勧めた業務提携のある同業の運輸会社と提携すること。彼らに少しでも長い期間、働いてもらうためにはどうしたらいいか。水泳のサークル、でもというべき課題でした。

証拠となったのは、先代の社長が退職引退を勧めた業務提携のある同業の運輸会社と提携すること。彼らに少しでも長い期間、働いてもらうためにはどうしたらいいか。水泳のサークル、でもというべき課題でした。

【原著論文】

タクシードライバーの睡眠状態や疲労にアスパラガス抽出物含有加工食品摂取が及ぼす影響の検討

—非盲検・無作為化並行群間比較試験—

Effects of food containing asparagus extract on sleep state, fatigue and safe driving in taxi drivers: An open-label, randomized, parallel-group comparison study

出口 直幸 Naoyuki DEGUCHI
水野 敬 Kei MIZUNO
田中 久士 Hisashi TANAKA
浜本 圭介 Keisuke HAMAMOTO
井上正一郎 Shoichiro INOUE
中川 恭 Yasushi NAKAGAWA
高瀬 理恵 Rie TAKASE

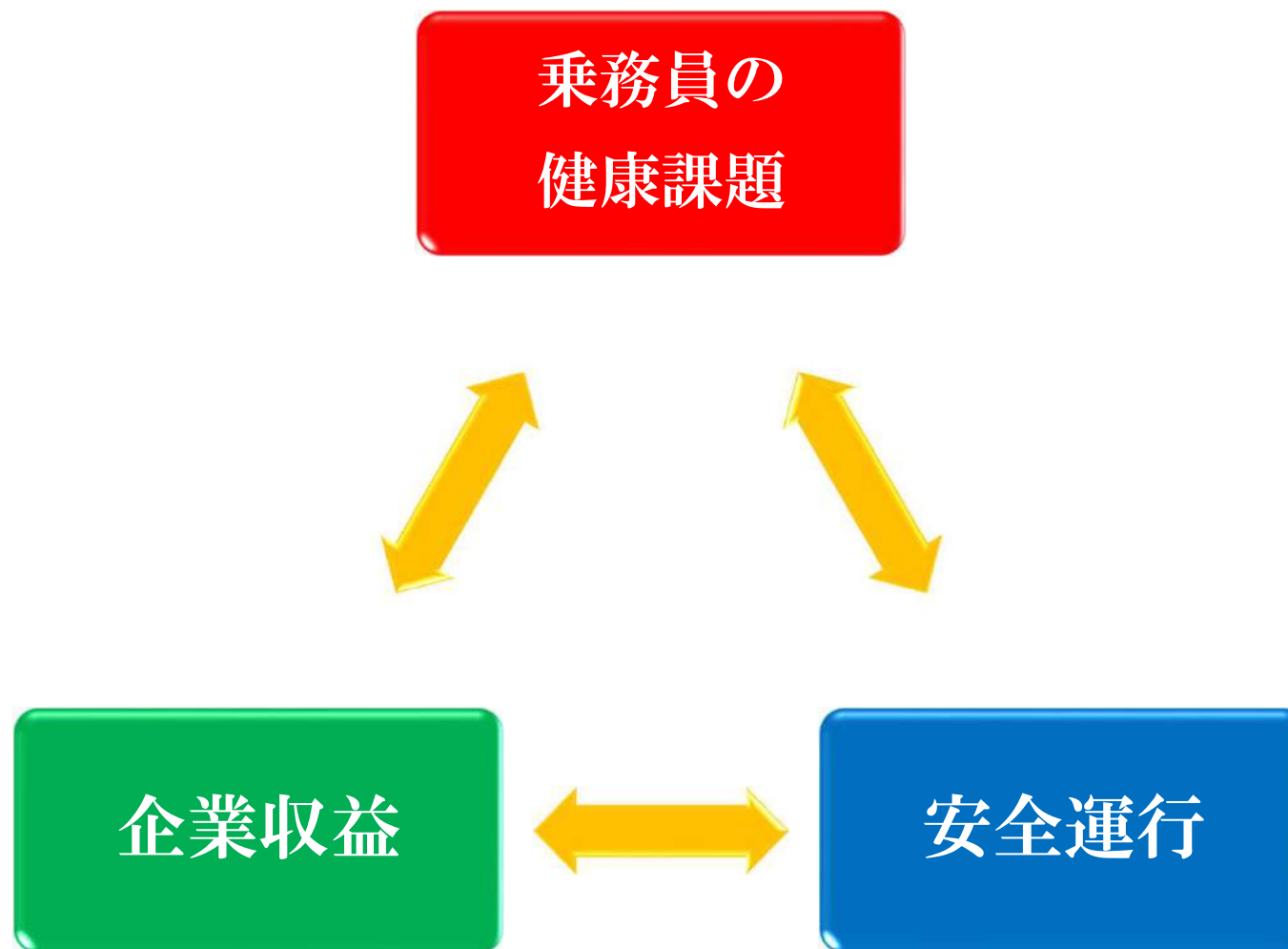
[抜粋：日本交通科学学会誌 第19巻 第1号]

(2) 健康管理

- 従業員に対して、可能な限り朝夕2回の体温測定を行った上で、その結果や症状の有無を報告させ、発熱やせき等の症状がある者は自宅待機とする。特に、息苦しさ、だるさ、味覚・嗅覚障害といった体調の変化が無いか重点的に確認する。(運転者の健康管理については、「(8) 運転者に対する点呼」の内容も参照すること。)
- 発熱やせき等の症状があり自宅待機となった従業員については、毎日、健康状態を確認した上で、症状がなくなり、出社判断を行う際には、学会の指針¹などを参考にする。症状に改善が見られない場合は、医師や保健所への相談を指示する。
- 従業員に対して、毎日十分な睡眠を取り、休日は休養に努めるよう求める。



乗務員の健康課題を解決して 安全運行と企業収益を高める



WG02「乗務員の健康増進」

WG02 メンバー (順不同)	
アルピコ交通株式会社	日個連東京都営業協同組合
株式会社エー・アンド・デイ	日本システムウェア株式会社
株式会社ABシステムソリューション	物流企画サポート株式会社
大塚製薬株式会社	HOYA株式会社
オリンパスメモリーワークス株式会社	ミズノ株式会社
中国タクシー株式会社	株式会社村田製作所
中日臨海バス株式会社	ユニオンツール株式会社
帝人株式会社	



TDBC Forum 2020



一般社団法人 運輸デジタルビジネス協議会

<https://unyu.co/> unyu.co@wingarc.com

TEL 03-5962-7370