

健康マネ時報

2017年1月30日

発行所
一般社団法人
健康マネジメント協会
〒116-0013
東京都荒川区西日暮里2-26-15
03-5604-9547
https://health-ma.jp

年間購読料
1,200円(送料別)
年4回発行

プロドライバーの生活実態わかる!

貸切バス事業者の生活習慣病改善を目指す「健康マネジメント協会」では、管理栄養士が直接ドライバーに面談して健康改善を進めている。その指導を通して、初めてプロドライバーの生活実態がわかり始めた。

昨年一月に起きた軽井沢スキーバス事故で、貸切バスを運転するプロドライバーの実態がほんの一部世間の目に触れ始めたが、その実態は相変わらず闇の中だった。

管理栄養士によると、プロドライバーの起床はなんと深夜3時〜4時、そして出勤は5時!プロドライバーは乗客の待つ場所に余裕を持って到着する必要があり、深夜の起床が当たり前になっているという。家族と生活パターンにズレが生じることから、朝食は出社途中にコンビニで買ったおにぎりを自分の車の中で食べて済ませるケースがほとんどだ。一方、これだけ早起きにも関わらず就寝時刻は意外に遅く、午前0時を回ることも珍しくない。

裕を持って到着する必要があり、深夜の起床が当たり前になっているという。家族と生活パターンにズレが生じることから、朝食は出社途中にコンビニで買ったおにぎりを自分の車の中で食べて済ませるケースがほとんどだ。一方、これだけ早起きにも関わらず就寝時刻は意外に遅く、午前0時を回ることも珍しくない。

また、一般のサラリーマンと違い同僚と雑談できる時間はなかなか取れず、業務中は乗客を乗せた孤独なひとり旅に近い。つまりプロ

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

また、一般のサラリーマンと違い同僚と雑談できる時間はなかなか取れず、業務中は乗客を乗せた孤独なひとり旅に近い。つまりプロ

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

また、一般のサラリーマンと違い同僚と雑談できる時間はなかなか取れず、業務中は乗客を乗せた孤独なひとり旅に近い。つまりプロ

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

すでに始まっている官民による意識改革と制度改革が、どこまでプロドライバーの生活実態を改善していくことになるのか。業界内外で注目されている。

解説 国土交通省が方針を大転換!

国土交通省は軽井沢スキーバス事故を受けて、安全運行管理に関して極めて厳しい方針を矢継ぎ早に打ち出している。管理栄養士を通して判明したプロドライバーの生活実態からも明らかのように、職場環境の改善を含めた業界の真の意識改革を国土交通省は求めているのである。

数料記載「旅行パンフレット」におけるバス事業者の安全性評価レベルの公表義務化」といったものだ。これらの改革が実現すると、乗客は旅行会社が用意した旅行パンフレットでバス事業者の安全評価レベルを確認してから、申し込むか否かを決定できるようにになる。

方針転換の対象には旅行会社も含まれている。バス事業者および乗客との契約についても指針が示されている。たとえば「運賃を下限割れさせないことを目的とした書面での手

旅行会社にとっても大きな転換となることは明白であり、今後バス事業者は国土交通省の動向を見守ることが極めて重要だ。軽視すると、事業の継続も危ぶまれるだろう。

バス事業者に向けた主な変更点

- 事業認可期間を「無期限」から「5年毎更新制」に。
- 欠格期間を「2年」から「5年」に延長。
- 法令違反に対する罰金を「100万円」から「1億円」に加えて、懲役刑が科されることも。
- 低料金での受注に対する通報窓口を設置。
- ドライブレコーダー設置の義務化。
- バス事業者に自浄行動機関を作らせ、法律に基づく監査の前さばきを実施。
- 街頭監査の処分強化、運行管理者や整備管理者の選任なしなどは全車両使用停止に。
- 健康診断未受診3名以上で40日車両使用停止。

健康マネの「国交省の動向」配信でのチェックを推奨する。

インタビュー

バス協会非加盟の事業者も取得可能! 日本バス協会調査役が語る、セーフティーバスの価値と意義。

2011年から運用が開始された「貸切バス安全性評価認定制度」は、いわゆるセーフティーバスの通称で知られている。貸切バス事業者の安全性を客観的に判断できる制度だが、これまで申請と取得を行ってきたのは主に大・中規模の事業者であった。しかし、国土交通省の指導方針によって状況は変わりつつある。運営主体である日本バス協会の調査役に昨年来の変化と、今後の業界の変化についてその詳細を聞いた。

記者 昨年6月の軽井沢のスキーバス事故を受けて、国土交通省では厳しい指導方針を打ち出しました。日本バス協会の調査役である坂本さんは、セーフティーバス(以下S.B.)の中心的役割を果たしています。昨年申請受付から認定までを振り返って何か変化はありましたか?

坂本 昨年は5月に634社の申請を受け付け、9月に548社を認定しました。その結果、全体ではツ星が564社、一ツ星が196社、三ツ星が291社、全体で1050社となりました。もともとS.B.は貸切バス事業者の安全の取組みが外部からでもわかる制度ですが、今後は利用者に対する「見える化」がより進められ、貸切バスを利用するときの基準になっていくと予測しています。

記者 今年の申請はもっと増えるのでしょうか。

坂本 貸切バス事業者数は全国で約4500社に及びますが、そのうち約25%がS.B.を取得しています。

坂本 初めて申請する事業者は、社員を巻き込んで申請書の作成に取り組んでほしいですね。会社をあげて安全運行に取り組む姿勢を従業員が目にするように、会社の空気が一変すると言われています。運転者の健康管理ひとつでも、みんなが自分のこととして取り組む空気が生まれるそうです。健康マネジメント協会さんも、ぜひ相談相手になっていただきたいと考えています。

記者 2017年から、新たに設けられる民間適正化機関が巡回指導の業務を開始します。全バス事業者が負担金を納付すると聞きました。どのような変化が予想されますか。

坂本 S.B.を取得しているか否かを問わず、原則として各営業所に年1回のペースで巡回指導が入ることになっていきます。そこで悪質な違反事業者が見つかった場合には、監査対象として国に通報されます。小規模事業者は日頃から必要書類を整備し、漏れのないように点検する必要があります。

記者 その際には健康マネジメント協会を活用するのも、ひとつの手段ですね。セーフティーバスの価値と意義がよくわかりました。軽井沢の教訓を活かしていきたいものです。ありがとうございます。

坂本 バスは人が運転します。プロドライバーが過労から開放され、健康的な生活を送りながら運転の仕事に就ける環境作りが始まったということです。

記者 安全運行の環境整備が急速に変わっていくように感じます。

坂本 安全運行の環境整備が急速に変わっていくように感じます。

「健康マネ時報」を創刊!

このたび健康マネジメント協会では満を持して新創刊しました。当協会の真の狙いは、中小貸切バス事業主に有機的連携の場を提供し、安全運行管理

が力みなく実行されること、また乗客の不安を取り除き、バス会社がイキイキと健全な空気の元で運営されることであり、そのため、社長のみなさん

相互に励ましあう機能は必須です。この機能を発揮することが今回の健康マネ時報創刊の目的であります。何とぞご購読たまわり、この新聞を育てていただきたくお願い申し上げます。


バス好きが楽しめる!!
バスの総合情報誌!!
発売日: 奇数月27日

24年ぶりフルモデルチェンジ
トヨタコースターを
徹底解剖!

次号は
1月27日
発売!

発行: 講談社 / 講談社ビーンシー
定価: 本体1430円(税別)

こだわり抜いた基本性能と技術で
高画質、高生産性を実現



富士ゼロックス株式会社
http://www.fujixerox.co.jp/

安心・安全な医薬品を
皆さまにお届けします



富士フイルム ファーマ株式会社
FUJIFILM
http://ffp.fujifilm.co.jp/

スマホで
スマ保



三井住友海上から。
www.ms-ins.com

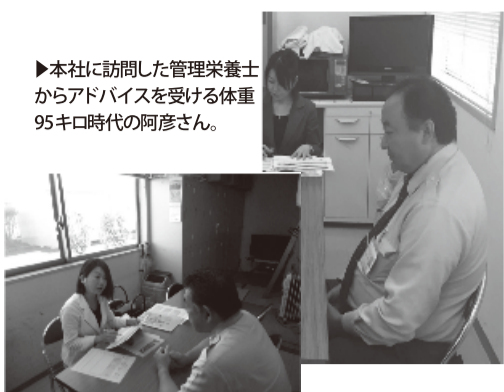
連載企画 《健康改善レポート》

22キロの減量に成功！

連載企画《健康改善レポート》では、健康マネジメント協会の会員各社の成功例をお伝えしていきます。会社にとって、社員が健康になって損をすることは、ひとつもありません。健康マネジメント協会のシステムを利用して、大きな効果を出した社員を表彰するなど、健康イベントを仕掛ける方法もあります。社員同士が競い合って、健康になりたがる風土を作っていきます。

ケース1「富士急行観光 阿彦さんの場合」

富士急行観光(茂木二郎社長)に勤める阿彦さんの前職は自衛隊員でした。消費カロリーが多かったため、ボリウムのある食事をしていたそうです。その後バスドライバーに転職し、あまり身体を動かさなくなりました。食事が以前と変わらないうままです。すると、阿彦さんの体重はみるみる増え、気づいたときには体重は95キロ、基準値22のBMI値は32に上昇。かなりの肥満体型となっていました。生活習慣病である高血糖、高血圧、脂質異常症のすべて検査で引っかかりました。



▶本社に訪問した管理栄養士からアドバイスを受ける体重95キロ時代の阿彦さん。



◀減量に成功した現在の阿彦さん。生活と食事を改善し、健康的な体型となった。

阿彦さんと面談した健康マネジメント協会の管理栄養士は、これまでの日々の生活や食事について詳細を把握したのち、病気の原因である内臓脂肪を減らすためのアドバイスを実施。具体的に実行しやすくプロドライバーとしての仕事にマッチしたアドバイス内容だったため、もともと難しいとされる継続の意志も貫くことができました。その結果、1年で22キロの減量に成功。血液検査では、すべて改善された結果がもたらしました。なお、指導終了後の現在も阿彦さんは食事管理を自ら続け、健康的な生活と体型を維持し続けています。

シローストリーー 運動でカロリーを減らすには、

健太さんは、学生時代に野球部で活躍していました。最近ではスポーツをしていますが、いざとなればジョギングを始めようと思っています。そんな健太さんが健康診断でメタボを指摘され、栄養相談を受けることに。その様子をちょっと覗いてみましょう！



健太さん 健診でメタボリックシンドロームって言われちゃいました。人からもよく食べるねって言われています。食べすぎなのかな？ 自分ではそんなことないと思うのですが。

管理栄養士 メタボリックシンドロームはつきすぎた内臓脂肪が原因で、血糖値や血圧、中性脂肪が高く、なっている状態のことを言います。改善には食べ過ぎを防いだり運動不足を解消して、内臓脂肪つまり体重、腹囲を減らすことが重要です。健太さんは食べ過ぎを心配されているので、よかったです。昨日1日に食べた物、飲んだものを教えてもらえますか？

健太さん いいですよ。昨日は休み前なので行きつけの居酒屋に妻と飲みに行きました。注文したメニューは、これです。

管理栄養士 ありがとうございます。40歳の健太さんでは、運動中心の方なので一般的に、1日およそ3000キロカロリーがちょうどいい摂取エネルギーと推測できます。昨日のお食事内容でエネルギーを計算すると、どれくらいだと思いませんか？ 約3300キロカロリーになりました。

健太さん 1000キロカロリーもオーバーですか！では、飲み会の次の日は1000キロカロリー分を運動で減らしますよ。実は私、学生時代は野球部でした。足腰には自信があります。まずは慣れるまで歩い

健太さん そうだねえ。5

管理栄養士 野球部で活躍されたんですね。体重や腹囲を減らすために運動することはとてもよいことですが、注意すべき点があります。ちなみに1000キロカロリー減らすために、何分歩けばいいかご存じですか？

健太さん えっ！ ということですが、1000キロカロリーを帳消しにするためには、5時間歩かないといけません。ジョギングだったら歩くよりも消費する

健太さん 1000キロカロリーを減らすと思ったらジョギング150分、つまり2時間30分も！ いや、まったく歩けない運動でカロリーを減らすと思うたら、何時間もかかるなんて知らなかったよ。食べたり飲んだりする方を減らすことも考えないといけません。

健太さん 1000キロカロリーを減らすと思ったらジョギング150分、つまり2時間30分も！ いや、まったく歩けない運動でカロリーを減らすと思うたら、何時間もかかるなんて知らなかったよ。食べたり飲んだりする方を減らすことも考えないといけません。



果関係を持つか研究している人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

自動車保険の未来

生保損保の保険料は、原則として保険金の請求確率を算定されています。多くの自動車保険料は賠償額により差が出るように算定されていますが、細かな条件によって低料金を支払うことができるようになってきました。生命保険は疾病と死亡

亡に対して保険金を支払う保険ですが、現在の健康状態を元に将来予測の確率を導く試みが水面下で始まっています。健康な人の保険料を安く抑え、不健康な人の保険料を高くしていくという事です。

「健康経営を目指す企業は、イキイキとした職場で生産性を上げ、離職率を下げ、変化への対応力も上げようとしています。アメリカでは、1ドルの健康投資は3ドルのリターンをもたらすといわれています。今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

ウェアラブル端末を付ける人も見かけるようになってきました。保険業界はここに注目しています。ある生命保険会社は、このウェアラブル端末を1000人以上の社員に支給して、社員の日常の健康情報を集め、生活パターンや生活実態と健康リスクとの間に潜む因果関係を把握しようとしています。血圧、脂質、血糖、今や家電製品だけでなく、身の回りには機器すべてがネットに繋がった時代に入りました。腕時計のような

昨日1日で食べたもの、飲んだもの

朝食 (自宅)	昼食 (社員食堂)	夕食 (居酒屋)
トースト1枚(バター塗) 240kcal ハムエッグ 140kcal 牛乳コップ1杯 140kcal 合計 520kcal	＜おじフライ定食＞ ごはん 250g 400kcal おじフライ(豚肉) 510kcal おむたし 20kcal みそ汁 30kcal 漬物 10kcal 合計 970kcal	せんべい3枚 160kcal 缶コーヒー(微糖)1缶 35kcal 合計 195kcal
ビールジョッキ2杯 400kcal 焼酎0.5割(水割り1杯) 160kcal おじ刺身 90kcal 枝豆小鉢1皿 80kcal 揚げ出し豆腐1皿 190kcal 焼き鳥 ねぎま 140kcal フライドポテト1皿 200kcal 焼きおにぎり2個 350kcal 合計 1610kcal		

※商品によってエネルギーは異なります

健康マネジメント協会の会員(三俊観光(小林佑次社長)に勤める金子友明さん(50歳、勤続17年)が、昨年12月に埼玉県バス協会から優良運転者として表彰されました。おめでとうございます。

健康マネジメント協会の会員(三俊観光(小林佑次社長)に勤める金子友明さん(50歳、勤続17年)が、昨年12月に埼玉県バス協会から優良運転者として表彰されました。おめでとうございます。

古今東西、馳せる想い

バス業界を取り巻く環境は、この1年で劇的に変わりました。自動運転技術の導入が、自動車運転の完全自動化を実現させ、ドライバーの役割を大きく変える可能性があります。また、デジタル技術の活用により、運転者の健康状態をリアルタイムでモニタリングし、事故防止に貢献することが期待されています。

バス業界を取り巻く環境は、この1年で劇的に変わりました。自動運転技術の導入が、自動車運転の完全自動化を実現させ、ドライバーの役割を大きく変える可能性があります。また、デジタル技術の活用により、運転者の健康状態をリアルタイムでモニタリングし、事故防止に貢献することが期待されています。

居眠り運転事故を防ぐ
睡眠時無呼吸症候群検査

一般社団法人
日本睡眠総合検診協会

東京都文京区本郷3丁目5-2 4F
TEL:03-5802-7081
http://www.suiminken.or.jp

あなたと健康

本誌を購入希望の方は下記に郵便振替が現金書留で申込下さい。
1年購読2,520円
TEL:03-3417-5051
〒157-0066
東京都世田谷区成城2-35-13
振替口座 00180-5-169076
(株)あなたと健康社

医療法人社団 同友会
春日クリニック

人間ドック・各種健康診断

専門外来 一般診療 各種精密検査
(MRI CT マンモグラフィ 胃内視鏡 大腸内視鏡)

〒112-0002 東京都文京区小石川1-12-16TGビル
人間ドック・健診センター 予約専用TEL:03-3816-5840
再検査・精密検査・外来診療センター TEL:03-3813-0080

Well Link
心とからだの健康づくり

ウェルリンク株式会社
代表取締役社長 宮下研一
東京都文京区湯島1-5-28 2F
TEL:03-5842-6081
http://www.welllink.co.jp/