

健マネ時報

2018年7月6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2-36-15
ホームページ
https://health-ma.jp

年間購読料
1,200円(送料別)
年4回発行

漫画のスタートに当たって

健マネ時報では今回から漫画を採用して見ます。
貸切バス事業者の皆様は、親しみ易くわかりやすい紙面作りを目指します。
第1回は「点呼」です。できていて当たり前ですが、
が意外と見過ごされているのが「点呼」です。関
東運輸局管内(本年1~4月)で41社の点呼違
反の行政処分が公表されています。点呼違反は、

- ①記録事項義務違反32社、
②実施義務違反8社、
③記録の改ざん不実記載1社、でした。
充分にご注意下さい。

安全な運行には「適切な点呼」が不可欠なことは皆さんわかっていて、思いますが、確実にできていますか?
法令で義務付けられている毎日・毎回の「点呼」は、何をどのように実施するのでしょうか?

点呼場にて
おはようございます
点呼をお願いします
おはようございます
点呼を行います
今日の健康状態はいかがですか?
異常ありません
夕べはゆっくりできました
睡眠も十分です

いつものように声も元気で顔色もいいですね
それではアルコールのチェックをしてください
はい
携行品の確認をします! まず、免許証を見てください
はい、免許証です
車検証、規定の携行品は車両で確認しました
全部揃っています
はい、了解です
次に車両の日常点検の結果を見せてください
アルコール
0.00mg/l
数値ゼロ
確認しました
結構です

今日のルートは現在のところ道路と交通情報に異常はありません
天候も良好です
もう一度運行指示書を確認願います
ほかに何かありませんか?
ありません
運行指示書はもう一度確認します
それでは本日も「安全が最優先」でお願いします
行ってらっしゃい!
行ってきます
いかがでしたか?
乗務前点呼は重大事故の前兆を発見できる最後の接点であり安全運行の出発点です
異常があったときその運転者、車両を「運行中止」にするのは管理者の重要な責任です
なれあいや阿吽の呼吸で「活かした点呼」で運転者の状態を確認しましょう

自動運転の車両の普及を図ることが政府の成長戦略に入っている。

① 2030年までにレベル3相当の自動運転車を国内新車販売の3割以上にする。(レベル3とは緊急時だけ人間が運転操作するレベル)
② 2030年までに公道での自動運転サービスを全国100カ所に展開する。
③ 事故の賠償責任と刑事責任は所有者にあるものとする。
④ 走行データの記録装置の設置を義務化。
貸切バス会社の安全経営に寄与
自動車の安全運行 起こる。特にバスのように大型で人命を預かる業務用の自動車では、変化の速さは乗用車の比較にならない。
機能の自動化は急速に変化しているが、過去の変化とは全く違う変化が今後続いた数年で

の検知センサーの搭載もすぐに当たり前になる。事故発生時の責任は自動車か運転者かについては、自動化機能の発展に連動して法整備が整っていくが、今年には既にレベル2までは運転者責任となることが発表された。
ハード面では量子コンピュータが出現し、ソフトウェアでディープラーニングによる情報処理技術が進化して、人工知能が二気身に身近な存在になってきた。

体調異常判定のセンサーもどんどん進化している。息を検査するだけでピロリ菌の有無が判り、胃癌の発見につながることは既に定着しており、数年後には糖尿病や癌の有無が息を吹きかけただけで判るようになる。
こんな背景の中で脈拍・血圧・体温・眼球・血糖値・睡眠不良・眼等々が、運転中にセンサーで感知され、運転の安全確保に活用されるのは真近かだ。

事業許可の更新期限到来で11%が廃業して更新せず

本年4月26日の奥田自動車局長の、定例記者会見によると貸切バス事業の許可5年更新制が昨年度から導入されたが、本年3月末までに更新期限が到来した810社のうち、更新を申請したのは723社で、1割を超えて87社が申請せずに廃業となった。うち7社はバス協会に加盟中の廃業で、80社はバス協会未加盟だった。
今回の発表内容は、国土交通省が「悪質事業者」の締め出しを狙った一連の制度変更によって部分的とはいえ当初の狙い通りの結果が出始めた証といえる。
健康マネジメント協会では、日本バス協会のセーフティバス資格の申請指導を開始して2年が経つ。この間に貸切バス業界が抱える

かかることも多い。管理業務には、日々単位の事と、年に一回の事が混在しているのが当たり前であり、それを漏らすことなく履行するには、計画性のある業務履行習慣を社長自身が身につけなければならない。
「解かっている」と「習慣化できた」とは全く違うものである。プロゴルファーのプレーを見て批評してみても、自分ではできないことくらいは誰でもわかっていて、この習慣化という根源的なテーマには、それなりの時間がかかるのである。知るべきことを知り、どうしたいかを明確にすれば、社長たるもの、何でもできる立場にあるので必ず道は開ける。東京オリンピックに向けて大いに会社を発展させてもらいたいものだ。

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

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

帝国ホテルであり続けること。

帝国ホテル
〒100-8558 東京都千代田区千代田1-1-1 TEL.(03)3504-1111
http://www.imperialhotels.jp

スマホでスマ保

MS&AD 三井住友海上
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》

今回は、埼玉県の城南観光バス株式会社(吉田正博社長)に勤める宇佐美隆司さんの事例をご紹介します。

宇佐美さんと初めて面談をさせていただいたのは、昨年の9月でした。その時に既に血圧の治療で毎月受診をされていた。しかし、主治医から血圧が高いので痩せた方がいいと言われていて、面談後すぐに80kg(BMI25.8)を目指す目標を立てられました。具体的には、3つのコースの中から「じっくりコース」を選ばれ、1ヶ月につき0.5kg減量する目標を設定されました。

面談をするうちに、夕食を食へ過ぎてしまつたことに課題があることがみえてきました。食へ過ぎの理由としては、「夜中に空腹で目が覚めてしまい、仕事に支障がでてしまうのではないかと」という不安があったようでした。睡眠不安への対処は、日中に身体を動かせば良質な睡眠は得られます。また一般的な、夜は基礎代謝が低下し活動量も低下します。つまり、夕食後はカロリーを消費する機会が少くないため、余分なカロリーが内臓脂肪として蓄積されやすくなる、とお伝えしました。

そして、2回目の12月の面談では夕食を軽めにし、揚げ物を控えていると、生活の改善に取り組みされていることが判りました。その後、歩数計を購入され歩くことにも努力されました。その結果2月の健康診断では、見事に目標通りの1ヶ月につき0.5kg減量され、5ヶ月で2.5kgの減量に成功されました。それに伴い、腹囲は1.7cm減り肝機能の数値は正常値と御利用下さい。

管理栄養士 石澤咲弥

当協会ではミニセミナーを開催しています

昨年国交省の指導方針が大きく変更され貸切バス事業者の皆さんがその対応に苦慮されているため

当協会では、十人程度のミニセミナーを頻りに実施しています。その内容は「事業許可五年更新制」と「適正化機関」への対策、管理体制を作るか廃業するかを選択、と題して、講師は、日本バス協会と安全評価認定制度を作ったバス事業者経営安定総合研究所の坂本所長と、当協会の職員です。質疑応答の時間もありません。活発な質問がありました。



7月11日 足立区北千住
5月17日 足立区北千住
3月30日 茨城県水戸
11月6日 茨城県水戸

今回は、リラククスモードへ切り替えができるヨガのポーズを3つ紹介します。

暑い夜が続いていますが、皆様、疲れは取れていますか？夜ぐっすり眠れない方、疲れが取れない方にお奨めです。ヨガには、呼吸とポーズで副交感神経を優位にする効果があります。



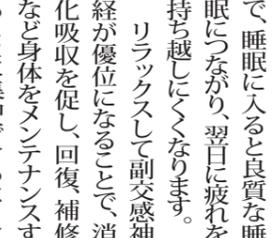
まずは、布団の上で仰向けになり、お腹を見る呼吸と共に、お腹がふくらんだり、へこんだりしているのが分かります。ヨガではこの腹式呼吸で身体をほぐしていきます。できれば、鼻から吸って鼻から吐きます。

① 仰向けの状態で両膝を抱えて、丸くなります。吸う息ではお腹がふくらみ、吐く息ではお腹がへこんでいくのを感じます。



このポーズは、座ったままで硬直した腰を緩め、全身をリラックスさせるポーズです。

② 次に、仰向けの状態で左足を曲げ、まっすぐに伸ばした右足の外側にもついていくように腰をひねります。視線は、左の肩先を見ます。このまま、ゆったりとした腹式呼吸を続けます。



③ 最後に、仰向けの状態で足を腰幅に開き、腕は脇の下に軽く空間を作り、手の平を上向きで脱力します。とにかく無心で腹式呼吸を続けます。



このリラククスした状態で、睡眠に入ると良質な睡眠につながり、翌日に疲れを持ち越しにくくなります。リラククスして副交感神経が優位になることで、消化吸収を促し、回復、補修など身体をメンテナンスすることに集中できるようになり、自然治癒力が高まるのです。

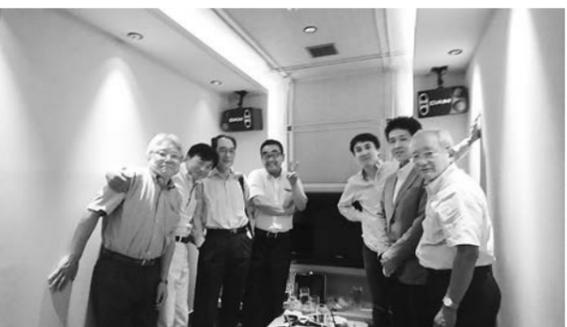
車を走らせながら修理はできません。車を止めて休ませて、修理やメンテナンスするように、ご自身の身体も大切にしてください。

ヨガインストラクター 石澤咲弥

第一回社長懇親会

六月二十一日に北千住で初めての健マネ社長懇親会が行われました。互いに顔見知りではない四社の社長さんが集まり、名刺交換で、あそこの社長さんでしたか、と二気に打ち解けて会話が弾みました。

同席したバス事業者経営安定総合研究所の坂本所長と約束しあつて、本締めで終了しました。



発行人コラム 古今東西、馳せる想い

中国の自動運転の開発の中心人物は、ルーツがカリフォルニア州シリコンバレーの百度(バaidu)の開発部門だ。その数はたったの4人。しかし今は急激に数を増殖している。このこと。米国で学び、米国で指揮を取るまでに成功して、帰国して起業する。すると政府がベンチャーキャピタルを通して投資し、1.2年であつたという間に大きくなる。成果を競う中で100億円以上の資金が集まり、技術や人材の引き抜き合戦も凄まじい勢いで繰り広げられていそつだ。

今や自動車市場は中国が世界一。一気にエンジンからEV化が進み、同時に自動運転の開発が爆発的な勢いで始まっている。何でもある中国のこのこと、公道での実証実験は超スピードで進み、自動化レベルは4レベルも真近のこと。小型の乗用車ばかりが話題だが、大型バス・トラックのEV化はどうなっているのだろうか。中国BYD製のバスが250km走れて6500万円。沖縄でかなり導入が進み始めたようだ。

健康マネジメント協会 サービス領域

～ 貸切バス安全運行管理の実現 ～

- セミナー開催 (全国&地域&企業内) (国交省・日バス・医師・他)
- 新聞発行 健マネ時報 (貸切バス業界専門誌)
- ホームページ制作 (企業アビール)
- イベント開催 (健康改善コンテスト)
- 健康管理優良事業者 認定制度
- 行政当局公開情報の 要約配信(メルマガ)
- 健康診断 データ
- 健康管理 ノート
- 個別面談
- 健康改善による健康経営 顧客信頼度UP 経営クオリティUP 雇用安定 健康データ分析活用
- 日本バス協会 安全性評価認定制度の資格取得指導
- 監査対応力の強化指導 (運輸局・適正化機関対策)
- 自動車保険斡旋 (MSセーフティクラブ)
- 乗務点呼システム斡旋 (紙からの脱却)
- 健康データベース蓄積 (業界特化DB)

データヘルス計画(厚労省)、健康経営(経産省)、事業用自動車の運転者の健康マニュアル(国交省) 日本再興戦略(平成25年6月閣議決定の国家方針)の流れを受けた具体的民間活動

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7月27日発売! 発行: 講談社 | 講談社ビーンズ | 定価: 本体1430円(税別)

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 ☎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