

# 健康管理で 社員とお客様を守る！

中日臨海バス株式会社

代表取締役社長 森川大興



# 会社概要

---

会社名：中日臨海バス株式会社

代表者：森川 大興

営業拠点：三重県（四日市、桑名、鈴鹿）、愛知県（安城）、大阪（堺）、東京（品川）  
神奈川（川崎、海老名）、千葉（船橋）

社員数：380名（乗務員選任者は288名）

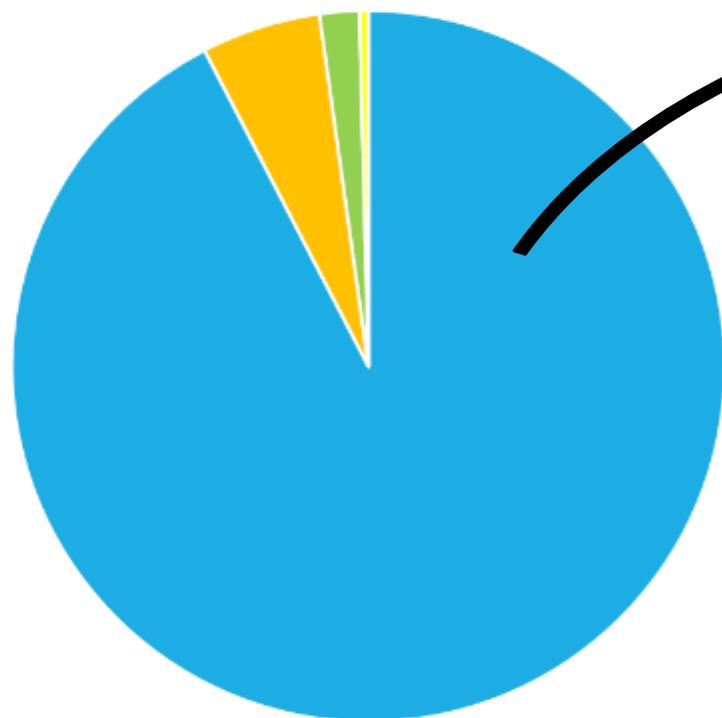
車両台数（バス）：貸切バス228輛、特定バス17輛、コミュニティバス4輛

売上高：35億円



# 売上構成比

売上構成比



- バス事業 92.4%
- 自動車整備事業 5.4%
- 車両賃貸事業 1.8%
- その他 0.4%

バス事業の95%が  
定期送迎バス

---

# 健康管理の取り組み



# 健康管理の取り組み (BEFORE)

---

- ① 健康診断は実施している。
- ② 有所見者は病院に行ってもらい、運行可否判断を医師にしてもらう。
- ③ 健康に関する知識がないので会社としてフォローやアドバイスは出来ておらず、対策は本人任せ。
- ④ 毎回、同じ項目で所見が出る。数値が改善されない。
- ⑤ 会社全体として健康状態が良くなっているのか悪くなっているのか、よくわからない。指標がない。
- ⑥ 健康のことに深入りして大丈夫なのか？という恐れ。



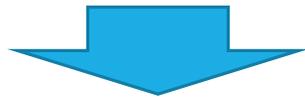
# 2014年～ 各種検査を追加

---

健康管理に一生懸命取り組もう



法定の健康診断だけではわからないことも多い



2014年～ 脳MRI・MRA検査、SASスクリーニング検査  
2017年～ 頸動脈エコー検査を導入

# 2016年～ フォローアップ体制構築

---

検査をしても病気が治るわけではない



そもそも生活習慣病への対策が必要



検査するだけでなく、しっかりとフォローアップしていける体制を作ろう！

# 2016年4月 厚生課を設立

---

管理栄養士を1名正社員雇用し、厚生課を設立。

2017年9月に管理栄養士をもう1名増員。

現在は管理栄養士2名、アシスト係1名の3名体制。



# 厚生課の取り組み

---

- ①情報発信
- ②健康の見える化
- ③定期的なフォローアップ
- ④その他

# ①情報発信

---

- A) 健康勉強会を開催
- B) ポスター&かわら版(月1回更新)
- C) 厚生課だより(給与明細と一緒に配布)

# 健康勉強会

※今はリモート開催も併用



乗務員…

初任講習や安全講習の際に  
健康勉強会を受講。

管理者…

管理職は毎月健康勉強会を  
受講

# ポスター&かわら版

## 眼疲れていませんか？



即効性のある

アントシアニンがよいですよ！

アントシアニンを多く含む食品

ブルーベリー  
なす  
黒豆  
紫キャベツ  
紫タマネギ  
しそ



厚生課 H28. 9

## ヘルスケア通信 かわら版 vol.2

### 疲れ目にアントシアニン！！

アントシアニンは、ポリフェノール的一种で、青紫色の天然色素です。人間の体中に存在する「さびつき」を防止する作用があり、視覚神経の改善、血管系の血液改善、生活習慣病の予防改善に効果があると言われています。特に、視覚神経の改善には即効性があります。目の組織には、見たものを脳に伝える「ロドプシン」という物質がありますが、目を酷使したり、加齢によってロドプシンの活動が低下してしまうことがあります。アントシアニンはこのロドプシンの活性化を促す働きがあり、視覚機能を改善します。

※「さびつき」=活性酸素  
発生が強く、体内の細胞を酸化させることで老化や様々な病気を引き起こす原因になる。(シミ・シワ・がん・動脈硬化等)

#### 多く含まれる食品

- ・ブルーベリー 食物繊維が多く、抗がん作用のあるエラグ酸も多く含まれる。
- ・黒豆 抗酸化作用を行う体内の活性酸素に大きな効果があり、血管をドロドロにする活性酸素の除去に効果が期待される。
- ・ナス 蒸したり、煮たりすると色が落ちてしまうが100度以上の高温で長時間で加熱すれば色が戻るとも美しく仕上がる。
- ・紫キャベツ 通常のキャベツに比べてビタミンCが倍以上含まれている。
- ・紫タマネギ 火を通すと白くなって、普通の玉ねぎと同じになる。アントシアニンが熱で分解されてしまうので生で食べたほうが良い。
- ・しそ 一般的にしそと呼ばれているのは赤しそで、青しそは要項です。赤しそにはシソニンと呼ばれるアントシアニンが含まれており、酸と反応すると赤く発色する性質があります。
- ・ぶどう・紫芋等



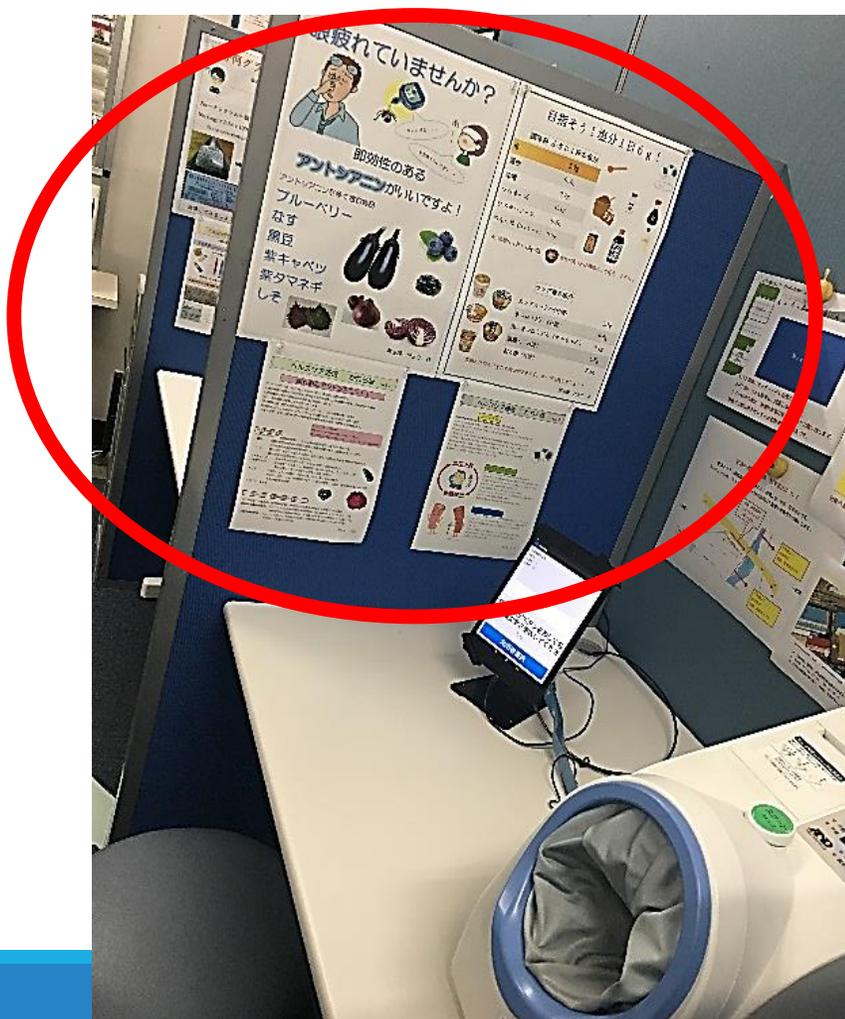
#### アントシアニンを効果的に摂取するには

- ①ビタミンCと一緒に摂取する。 体中の活性酸素を除去する効果が倍になる。
- ②新鮮な食材を選ぶ。 アントシアニンは長時間の保存や加熱に弱い性質のアントシアニンを摂取する場合は新鮮なもの、生で食べられるものを優先しましょう。
- ③毎日摂取する。 アントシアニンは24時間以内に尿と一緒に体外に排出してしまうので、毎日摂取して摂ることが大切。

厚生課 H28.9

健康情報を  
月1回更新し  
事務所内に掲示

# 掲示の様子



血圧計の近くに掲示することで測定中に眺めることができる。

# 厚生課だより

会社の取り組みや健康情報をご家族へ  
↓  
給与明細と一緒に  
社員へ配布

い、首が痛い、首が痛んでいる、首が取れない、腰や肩などが痛む、まくらを買って替えて、り合うまくらがわからない、清水の舞台から飛び降りる、くらいな感じは否めませんが、睡眠時間なので、その三分の一の時間が快適に過ごせたら、人生になるのではないかと思います。いかがでしょうか？



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
雨や曇りだとなんとも気が滅入りますよね。  
寝起きもすっきりせず、パツと起きられない時もあるのではないのでしょうか？  
私はここ最近、目覚めの気分が優れずとても悩んでいます。  
夜中位から頭痛がして、朝方になると首や肩が痛くなつて、全然すっきり起きられませんでした。枕が合わないとは思っていたので、「健康枕」と宣伝されている枕をいくつか買って試したり、バスタオルをクルクル巻いて枕にしたりしていましたが、ある日どうにも我慢ができなくなり、目が覚めてすぐ、「もうオーダーメイド枕しかないな！」と決心し、ネットで家の近所の寝具屋さんを探して、その日に作ってしまいました。「マイ枕！」  
半信半疑でしたが、この「マイ枕！」すごく快適です。首の高さや両方の肩の高さなどを測り、何度も調節しながら寝心地の良い物をその場で作ってくれます。その日の夜からすぐに快適に寝ることができ、目覚めも最高でした。  
皆さんも同様で、次のような悩みがある方には本当にお勧めです。

## Crab 厚生課だより (第13号)

### 表

【質の良い睡眠】①パジャマの選び方  
枕のお話をしたので寝る時の着る物についても書いてみたいと思います。皆さんは寝るときに何を着ていますか？  
パジャマ？ジャージ？スウェット？浴衣？  
いろいろあると思いますが、やはり寝るときは「パジャマ」が一番です。「パジャマ」は寝るときに着ることを考えて作られているので、吸湿性に優れた、肌を優しく、身体を締め付けないように出来ています。  
着慣れた部屋着・ジャージやスウェット等も確かに楽ですが、布団の中で着ることを考えて作られていないので、あまり汗を吸わず、体温調節がしにくくなっています。  
また、寝返りの際の摩擦が睡眠の妨げになったりしますので、摩擦の少ない生地を選ぶことも大切です。摩擦が多い部屋着や浴衣で寝ていると、睡眠が持っている疲労解消の効果を妨げます。スムーズニットやダブルガーゼといった生地で作られたパジャマは、摩擦が少ないので小さな力で寝返りがうてます。乗務員の皆さんが付いている活動量計で睡眠時の寝返りが多いか少ないかがわかりますが、寝返りの多い方はパジャマの生地までこだわってみてください。それだけで睡眠の質がグッと良くなります。またシルクは吸湿性や保湿性に優れていて、肌にも優しく、肌触りの良さもあって、布団に入ってからあつという間に深い眠りにつくことができます。  
さらに、部屋着からパジャマに着替える習慣をつけることで着替えたときに脳が「今から寝る！」というモードに切り替わり、寝つきが良くなります。  
たかがパジャマさあれどパジャマです。  
皆さんも「質の良い睡眠」を確保する為に、ぜひご自身のパジャマを見直してみてください。

優等生野菜

今回はトマトをご紹介します。  
各産地産のセブンミールで売られるトマトジュースには、由緒長い「カゴメ」が有名で、「血圧が上がる」「血糖値が上がる」と言われています。実際に、毎日飲むようになって血液中の糖玉コレステロールが改善された、あるいは血圧が改善されたという報告も出ています。  
トマトの赤い色はリコピンという色素で、このリコピンは強い抗酸化作用があります。生のトマトより、トマトジュースの方が2〜3倍もリコピンを吸収しやすいそうです。そしてカゴメの研究では朝がいちばんリコピンを吸収が良いとのことなんです。また油に溶けやすいので、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップします。  
トマトの酸味は胃酸分泌を促すので胃腸にやさしい効果があります。クエン酸は疲労回復に効果のある栄養素なので、夏バテ防止にも効果があります。また、目の機能低下を防ぐβカロテンも豊富です。  
トマトの旬は9月からの旬。旬の野菜は身体にとても良い効果をもたらしてくれます。積極的に摂取してみてください。

加工用トマトと生食用トマトとの熟成度リコピン含有量の違い(一般社団法人 全国トマト工業会)

熟成度	加工用(赤系)トマト	生食用(ピンク系)トマト
緑熟期	0	0
着色期	1	1
成熟期	3	2
完熟期	8	5
過熟期	12	7

トマトと主な野菜のクエン酸含有量の比較

野菜	含有率
アスパラ	0.1
ブロッコリー	0.1
キャベツ	0.1
パプリカ	0.2
トマト	0.4
ピーマン	0.4
ピーチ	0.4

【日本食品標準成分表(2015)より(100gあたり)】

さっぱり美味しい トマトそうめん♪

麺つゆとトマトジュースを合わせるだけです。にんにくは好みで。トマトの酸味がそうめんとあいます！超簡単ですがとても美味しいです!(^^)! きゅうりや大葉、錦糸卵やハム等をトッピングするとバランスもよくなりますよ。ぜひ試してみてください♪

材料 (1人分)

素麺	1束
トマトジュース	200cc
麺つゆ	100cc
にんにくチューブ	3cm

鍋に油を引いて、にんにくを投入。油がいたらプチトマトを入れてさっと炒めて、溶き卵を回し入れ塩・コショウをして出来上がり!(^^)! 炒めるだけです♪ トマトの甘さが引き立ちます

プチトマト&卵炒め♪  
ふわとろ食感♪

材料 (2人分)

プチトマト	10個
卵	2個
ニンニク	1片
油	適量
塩コショウ	少々

編集後記  
いつも読んでいただきありがとうございます。  
今回は枕とパジャマについて掲載いたしました。参考になった厚生課の樋口と寺本は「睡眠コンサルタント」の資格を活かして、質の良いものになるよう、これからも「質の良い睡眠」について書いていきます。皆さんからのご感想・ご意見・ご質問お待ちしております。  
20

### 裏

## ②健康の見える化

---

- A) 出庫点呼時に血圧、体温、体重を測定し、自身の状態を**見える化**
- B) 健康診断の結果を元に、健康度のクラス分けを行い、健康度の**見える化**
- C) 内臓脂肪計を導入し、内臓脂肪の面積を**見える化**

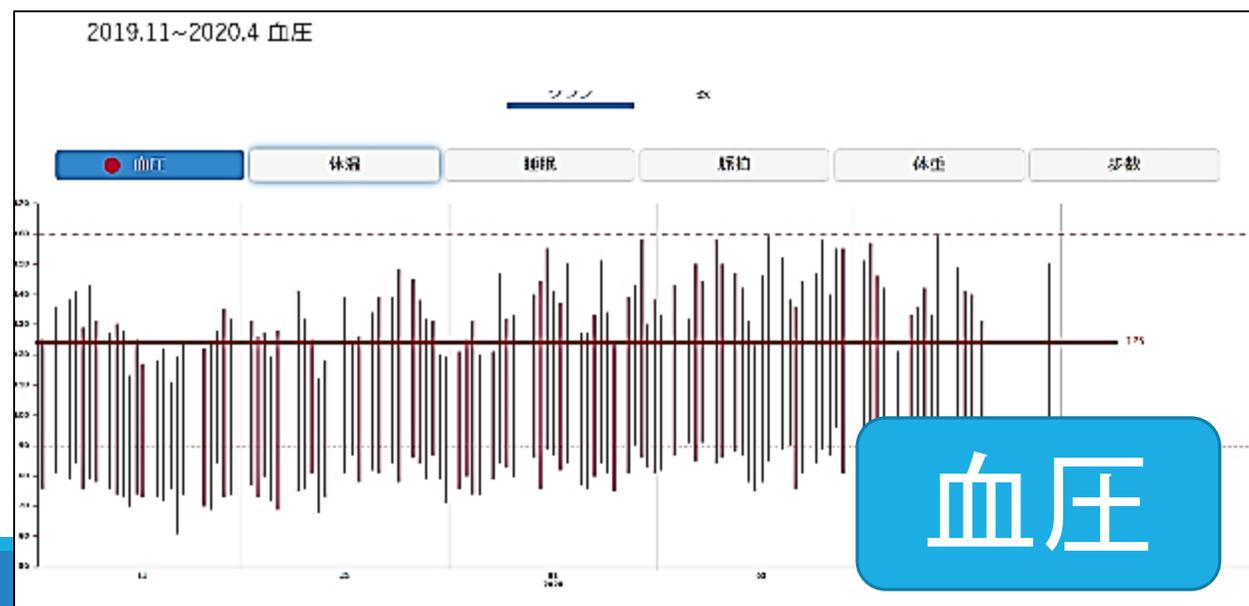
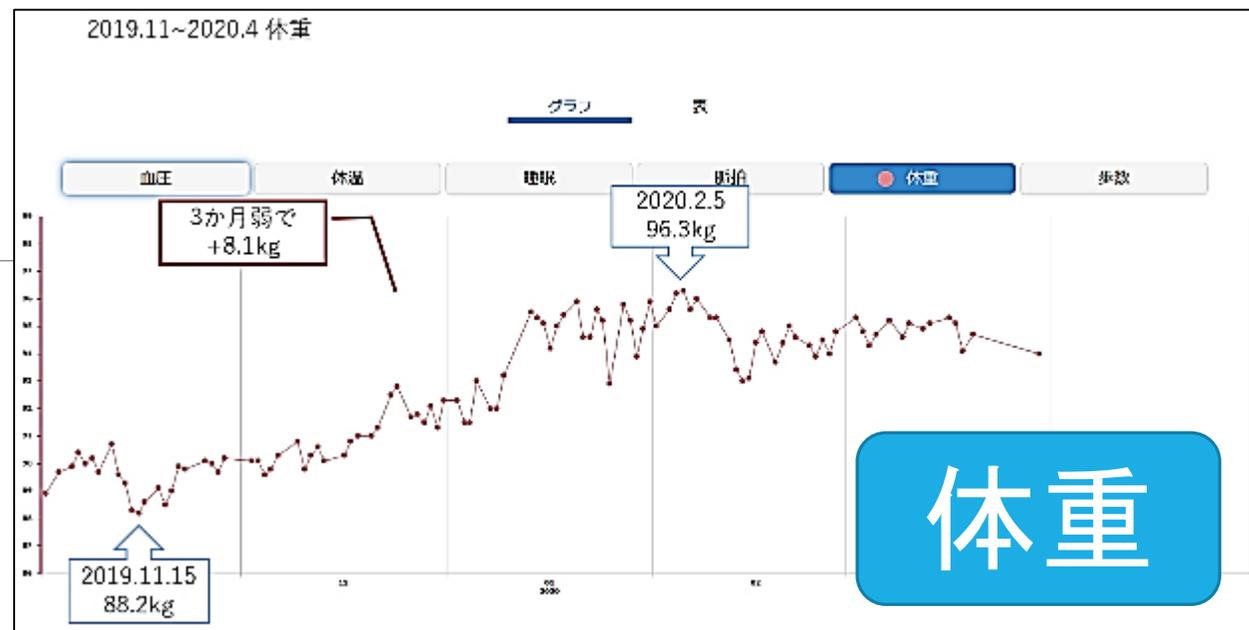
# 血圧、体温、体重測定



毎日、自身の数字を見ることで健康に対する意識を高める。

# 血圧、体温、体重

毎日の健康チェックはシステムに保存され、厚生課や管理者はデータで確認



# ヘルスケア通信 (Aさんの事例)

## Aさんの健康診断結果



あなたは **健康層** です。

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Aの場合。
- 低リスク** ... BまたはCがどちらか1つある場合。
- 中リスク** ... BまたはCが併せて2つある場合。
- 高リスク** ... BまたはCが併せて3つ以上ある場合。また、Dが1つでもある場合。

検査項目	基準値	今回	判定	傾向	前年	判定	前々年	判定	
		2021/6/24			2021/2/10		2020/2/19		
身体計測	身長	165.7			165.6		165.8		
	体重	59.6			59.4		59.0		
	BMI	18.5-24.9	21.7	A	←	21.7	A	21.5	A
	腹囲	男性<84.9 女性<89.9	77.4	A	←	77.5	A	75.5	A
血圧	最高(収縮期)	-129	98	A	↑	138	B	112	A
	最低(拡張期)	-84	68	A	←	78	A	76	A
血糖	空腹時血糖	FPG<99 かつ	87	A	↑	94	B	83	A
	HbA1c	HbA1c<5.5	5.5	A		5.6	B	5.5	A
脂質	HDL-C	40-	86	A	←	89	A	98	A
	LDL-C	60-119	112	A	←	100	A	102	A
	中性脂肪	30-149	56	A	←	42	A	41	A
肝臓値	AST(GOT)	0-30	27	A	↑	33	B	28	A
	ALT(GPT)	0-30	27	A	↑	37	B	34	B
	γ-GTP	0-50	32	A	←	46	A	52	B
尿酸	尿酸	2.1-7.0	6.0	A	←	6.3	A	9.0	D

A

さんの健康診断結果

A B C D

医師の診断を受けてください。  
生活習慣病を見直し改善してください。

- ・健康層
  - ・低リスク
  - ・中リスク
  - ・高リスク
- 4つのグループ分け



自身の状態が  
わかりやすい！

検査 2020年4月1日  
公益社団法人人間ドック学会判定区分

項目	A判定	B判定	C判定	D判定
身長 (cm)	165.5-165.9	165.0-165.4	164.5-164.9	164.0-164.4
体重 (kg)	59.0-59.9	58.0-58.9	57.0-57.9	56.0-56.9
BMI	18.5-24.9	18.0-18.4	17.5-17.9	17.0-17.4
腹囲 (cm)	77.0-77.9	76.0-76.9	75.0-75.9	74.0-74.9
血圧 (mmHg)	90-119	120-139	140-159	160-
空腹時血糖 (mg/dL)	80-99	100-125	126-149	150-
HbA1c (%)	<5.7	5.7-6.4	6.5-7.9	8.0-
HDL-C (mg/dL)	40-	35-39	30-34	25-
LDL-C (mg/dL)	60-119	120-139	140-179	180-
中性脂肪 (mg/dL)	30-149	150-199	200-499	500-
AST (GOT) (U/L)	0-30	31-35	36-50	51-
ALT (GPT) (U/L)	0-30	31-40	41-100	101-
γ-GTP (U/L)	0-50	51-80	81-100	101-
尿酸 (mg/dL)	2.1-7.0	7.1-7.9	8.0-8.9	9.0-

# 生活習慣病に関わる項目に絞ることでわかりやすくした

## 生活習慣病の4要素

肥満	血压	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Aの場合。
-  **低リスク** ... BまたはCがどちらか1つある場合。
-  **中リスク** ... BまたはCが併せて2つある場合。
-  **高リスク** ... BまたはCが併せて3つ以上ある場合。  
また、Dが1つでもある場合。

検査項目	基準値	今回 2021/8/24	判定	傾向	前回 2021/2/19	判定	前々回 2020/8/13	判定	
身体計測	身長	165.7			165.6		165.8		
	体重	59.6			59.4		59.0		
	BMI	18.5-24.9	21.7	A	←	21.7	A	21.5	A
	腹囲	男性-84.9 女性-89.9	77.4	A	←	77.5	A	75.5	A
血压	最高(収縮期)	-129	98	A	↑	138	B	112	A
	最低(拡張期)	-84	68	A	←	78	A	76	A
血糖	空腹時血糖	FPG:-99 かつ	87	A	↑	94	B	83	A
	HbA1c	HbA1c:-5.5	5.5			5.6		5.5	
脂質	HDL-C	40-	86	A	←	89	A	98	A
	LDL-C	60-119	112	A	←	100	A	102	A
	中性脂肪	30-149	56	A	←	42	A	41	A
肝機能	AST(GOT)	0-30	27	A	↑	33	B	28	A
	ALT(GPT)	0-30	27	A	↑	37	B	34	B
	γ-GTP	0-50	32	A	←	46	A	52	B
尿酸	尿酸	2.1-7.0	6.0	A	←	6.3	A	9.0	D

# ヘルスケア通信 (Bさんの事例)

B

さんの健康診断結果



あなたは **高リスク** です。

生活習慣の見直しで、脱！高リスク！

生活習慣病の4要素

肥満	血压	血糖	脂質
C	C	A	C

【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Aの場合。
- 低リスク** ... BまたはCがどちらか1つある場合。
- 中リスク** ... BまたはCが併せて2つある場合。
- 高リスク** ... BまたはCが併せて3つ以上ある場合。また、Dが1つでもある場合。

検査項目	基準値	今回 2021/2/18	判定	傾向	前回 2021/1/18	判定	前々回 2020/7/18	判定	
身体計測	身長	175.8			175.8		175.5		
	体重	113.5			133.8		132.4		
	BMI	18.5-24.9	36.7	C	←	43.3	C	43.0	C
腹囲	男性<84.9 女性<89.9	126.2	C	←	133.4	C	132.0	C	
	最高(収縮期)	-129	140	C	←	147	C	127	A
血压	最低(拡張期)	-84	87	B	↑	95	C	82	A
	空腹時血糖	FPG<99 かつ HbA1c<5.5	88	A	←	93	A	92	A
血糖	HbA1c	5.1	A	←	5.5	A	5.5	A	
	HDL-C	40-	48	A	←	44	A	39	C
脂質	LDL-C	60-119	142	C	←	166	C	150	C
	中性脂肪	30-149	110	A	↑	200	B	188	B
肝機能	AST(GOT)	0-30	17	A	←	29	A	53	D
	ALT(GPT)	0-30	11	A	↑	40	B	74	D
	γ-GTP	0-50	14	A	←	25	A	34	A
尿酸	尿酸	2.1-7.0	7.0	A	↑	7.1	B	7.8	C

B

さんの健康診断結果

A B C D  
異常なし。生活習慣を見直し継続実施してください。

検査 2020年4月1日  
会館社団法人日本人間ドック学会判定区分

項目	判定区分	判定区分	判定区分	判定区分
BMI	18.5-24.9		-18.4 25.0-	
腹囲	男性 <84.9		85.0-	
	女性 <89.9		90.0-	
血压	最高 <129	130-139	140-159	160-
	最低 <84	85-89	90-99	100-
血糖	空腹血糖 (mg/dL)	FPG<99	1) FPG 100-125 2) HbA1c 6.0-6.4	FPG 126- かつ HbA1c 6.5-
	HbA1c (%)	かつ	3) FPG 126-139かつHbA1c 6.5-6.9	
		かつ	4) FPG 140-179かつHbA1c 6.5-6.9	
		かつ	5) FPG 180以上かつHbA1c 6.5-6.9	
HDL-C (mg/dL)	40-	35-39	30-34	25-
LDL-C (mg/dL)	60-119	120-159	160-179	180-199
中性脂肪 (mg/dL)	30-149	150-209	210-249	250-500-
AST (GOT) U/L	0-30	31-35	36-50	51-
ALT (GPT) U/L	0-30	31-40	41-50	51-
γ-GTP (γ-GTP) U/L	0-50	51-80	81-100	101-
尿酸 (mg/dL)	2.1-7.0	7.1-7.9	8.0-8.9	9.0-

高リスクではあるが、回数を重ねるごとに健康状態は良くなってきている。

# ヘルスケア通信(表紙、裏表紙)

A 様

## PDCAサイクルで健康改善

PLAN:計画 Do:実行 CHECK:評価 ACT:改善

2019年冬	P	体重62kg維持
	D	何がなんでも7000歩/日達成。
	C	未達!! 数日達成出来なかった。
	A	仕事上歩数が少なくなるなどと思ったら出勤前後で頑張る。
2019年夏	P	体重62kg維持+筋肉つける!
	D	7000歩/日達成+腹筋・腕立て10/日
	C	歩数は達成!! 腹筋・腕立ては毎日やらなかった。
	A	毎日が大事。
2020年冬	P	健康層への復帰
	D	8000歩/日達成+腹筋・腕立て20回/日
	C	達成!!
	A	尿酸値の改善。
2020年夏	P	健康層の維持。
	D	食事をバランスよく摂る。
	C	未達。カップラーメン率が高かった。
	A	カップラーメンは3日に一回。8000歩/日の達成。
2021年冬	P	健康層目指す。
	D	Aと同じ
	C	
2021年夏	A	
	P	
	D	

健康	食生活	運動	睡眠
中	×	×	×

腹囲	cm
内臓脂肪	cm

※ 記入後、このページの写真を撮らせて下さい。

## 中日臨海バス ヘルスケア通信



代表取締役社長  
森川 大典

A 様

### 第12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～

日頃より健康管理に対し意識を高めていただきありがとうございます。

2020年春から新型コロナウイルスの猛威が続いており、コロナ禍でのヘルスケア通信も今回で3回目となりました。改めて新型コロナウイルスの深刻な事態を感じております。また、全国的に陽性者数が急増しており、不安と共に業務を遂行していただいている状況かと思います。

そのような中、新型コロナウイルスワクチンの予防接種がスタートしており、既に打たれた方、これから打つ予定の方、打つか打たないか悩んでいらっしゃる方、様子見で接種したくない方、様々かと思えます。報道によりますと、ワクチンを2回接種した場合、重症率は1/10、感染率は1/3と言われております。日々感染者数が最多を更新する今、誰が感染してもおかしくないと考えられます。ワクチンを打つ、打たないに関わらず、基本的な感染予防対策(マスク着用、手指消毒、3密回避、ディスタンス確保など)については、ご自身やご家族を守るためにも引き続きご協力いただけるようよろしくお願い致します。

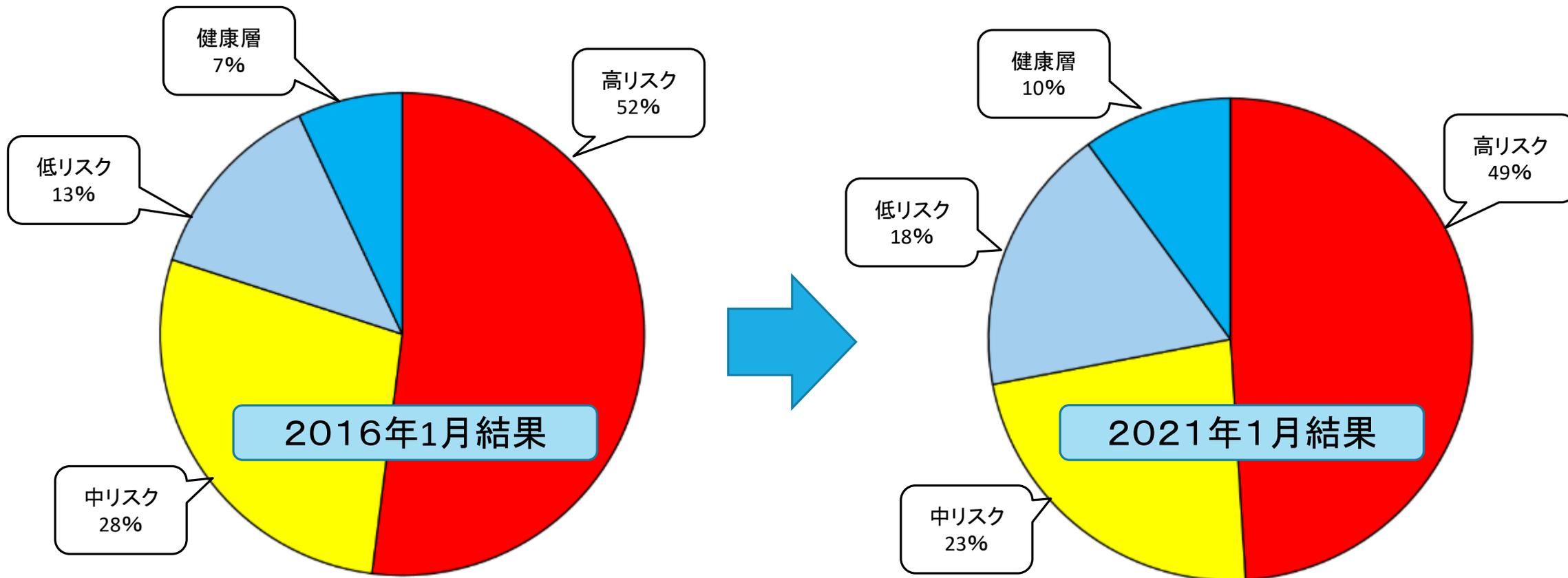
さて、健康管理の取り組みについてですが、中日臨海バスでは2016年春より厚生課を立ち上げて様々な取り組みを行って参りました。出勤時の健康チェックやヘルスケア通信を用いた健康面談、内臓脂肪測定、ポスター・かわら版での情報発信やセブンミールなど、取り組みは多岐に渡ります。これらは、健康に関する知識を増やしていくことと、健康状態を数値化、見える化によって、ご自身の健康状態を認識し改善に対し興味を持っていただく、意識をしていただくために行っています。皆様の行動を少しでも変えるきっかけとなれば、健康改善や予防につながり、皆様やご家族の幸せに貢献できると信じ、厚生課も日々活動しております。

中日臨海バスは生活習慣病の予防を推進し、高リスクゼロを目指しています。今後も厚生課から様々な取り組みにより皆様の健康改善や予防のフォローをしてまいりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願い致します。



表紙には社長メッセージ  
裏表紙にはPDCA

# 健診結果の推移



健康層＋低リスク層 20% → 28%

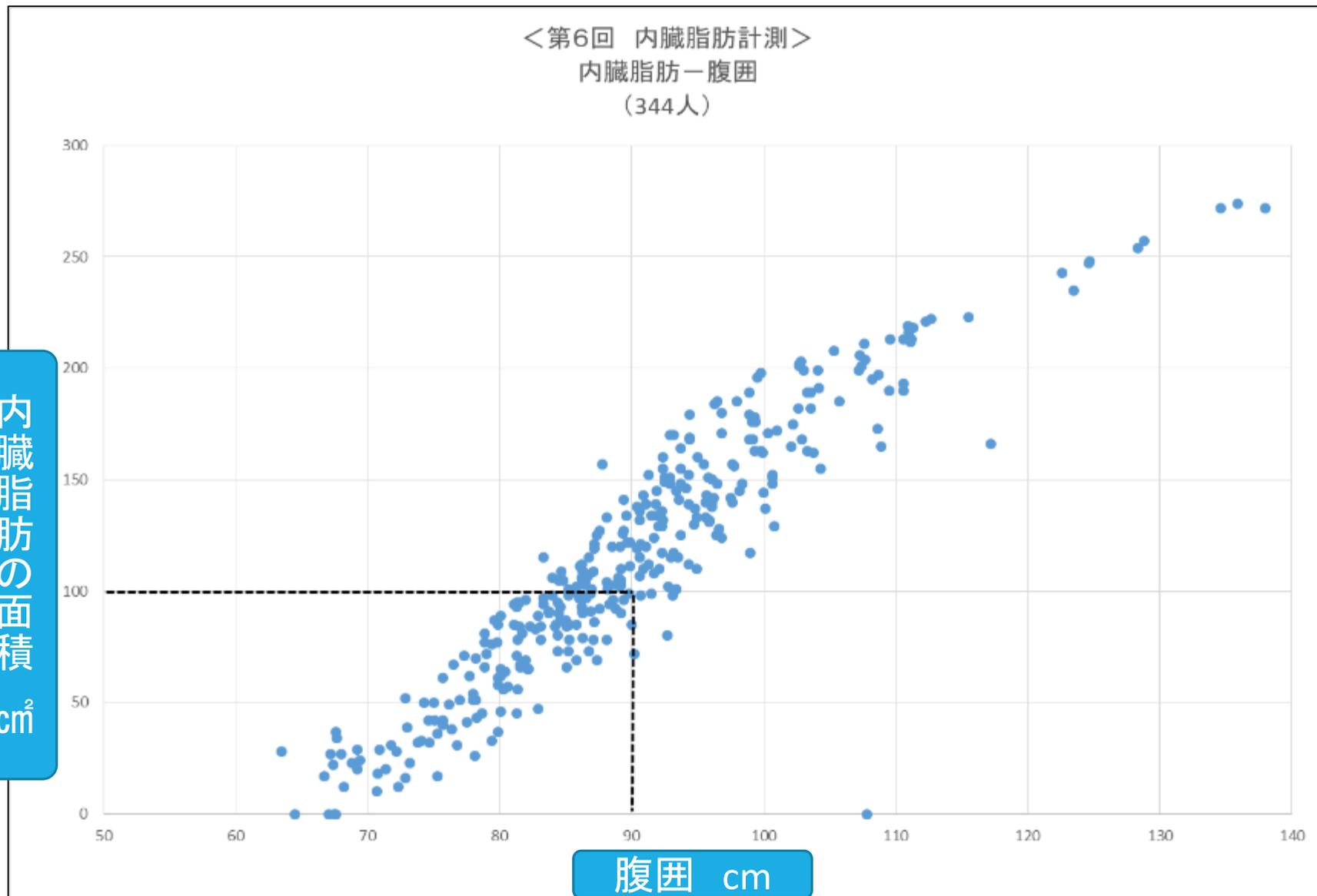
# 内臓脂肪計



内臓脂肪の面積が  
測定できる

# 測定結果 分布

内臓脂肪の面積  
cm<sup>2</sup>

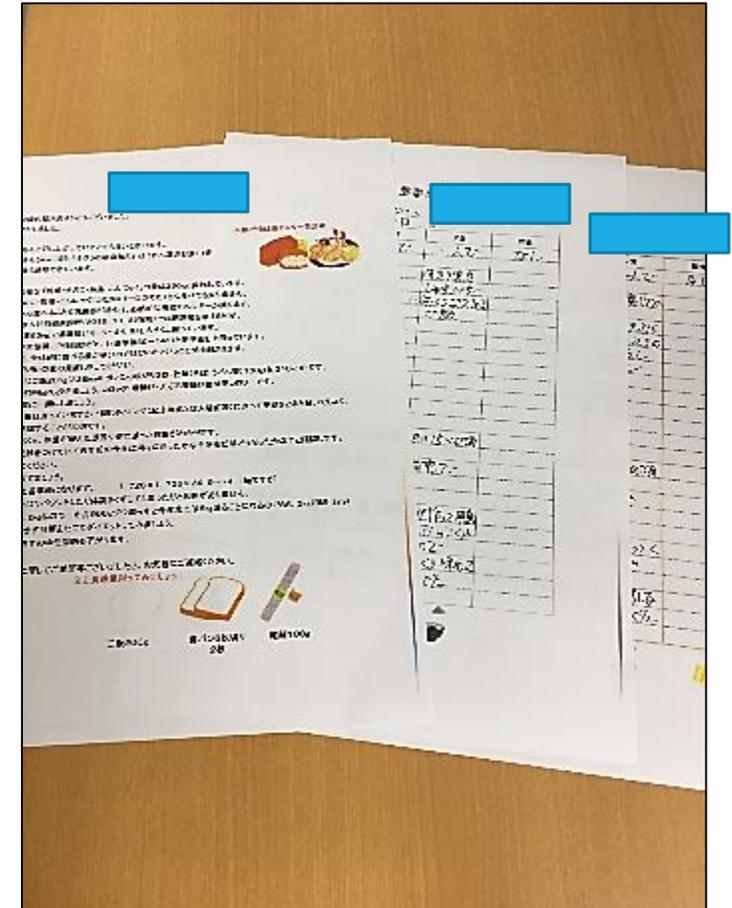


### ③定期的なフォローアップ

---

- A) 健康診断の結果（ヘルスケア通信）を見ながら、管理栄養士と面談（年2回）
- B) 管理栄養士が血圧の変化や体重の変化をウォッチし、気になる点があれば運行管理者へ情報共有
- C) 高リスク者は、定期的に面談を行い、様子を確認

# 健康面談 ※今はリモート面談も活用



## その他の取り組み(管理栄養士からの提案)

### 会社内で社員向けに野菜・果物の販売を開始

管理栄養士との面談の中で、社員より「わかっているが、やっぱり野菜、食物繊維を取りづらい」「買いに行っても売り切れていることが多い」という意見を受け、管理栄養士より提案がありました。食物繊維を多く含む食材を中心に生野菜、フルーツ、寒天等を社内で販売。仕入れ価格の50%～30%引きで販売し、野菜、食物繊維を取りやすい環境を作りました。

### ウォーキング大会の紹介、参加 ※現在は中断中

健康維持には運動が不可欠であり、まずはウォーキングから始めてみましよう和管理栄養士から推奨しています。ウォーキング大会の紹介や参加勧誘で更なる意識向上を目指しています。

---

様々な取り組みを経て・・・



# 健康管理の取り組み（BEFORE）

---

- ① 健康診断は実施している。
- ② 有所見者は病院に行ってもらい、運行可否判断を医師にしてもらう。
- ③ 健康に関する知識がないので会社としてフォローやアドバイスは出来ておらず、対策は本人任せ。
- ④ 毎回、同じ項目で所見が出る。数値が改善されない。
- ⑤ 会社全体として健康状態が良くなっているのか悪くなっているのか、よくわからない。指標がない。
- ⑥ 健康のことに深入りして大丈夫なのか？という恐れ。



# 健康管理の取り組み (AFTER)

- ① 健康診断以外にも脳健診、SASスクリーニングを継続実施。
- ② 厚生課が健康診断の結果と日頃の血圧・体重記録より、どのように改善していくかを本人と面談しながらPDCAを決めていく。
- ③ 健康診断結果を元に4つの健康度にクラス分けしていることで、各クラスの比率がどう推移したかによって全体として良くなっているのか悪くなっているのかがわかるようになった。効果の確認。
- ④ 健康管理も安全の取り組みのひとつとして浸透した。
- ⑤ 健康管理が社風になってきた。



# 健康管理の取り組みとは・・・

---

会社が社員を健康にすることはできない。  
本人がその気になり、何か行動を変えなければ健康を維持すること、改善することはできない。



如何にして健康に対する**意識**を上げるか！

# 最大の浸透要因

---

こまめな声掛けや  
フィードバック、面談



# 経営理念(中日の存在理由)

---

社員の成長と社会への価値創造を通して、中日臨海バスに関わるすべての人の幸せを追求し続ける。



## ミッション(中日の使命)

---

私たちは常に学び、成長することで、移動に関するあらゆる課題を解決し、日本の活性化に貢献する。



## 経営ビジョン(中日のなるべき姿)

---

社員定着率業界No.1を目指し、  
より高い社員満足と顧客満足  
を創造できる企業になる。

※ 定着率 = 100% - 離職率と定義

※ 定着率95%以上を業界No.1と独自に定義



# わが社の社員像

---

- ・明朗
- ・謙虚
- ・スピード
- ・責任
- ・成長



# 健康経営方針

---

健康管理の取り組みを継続、ブラッシュアップしていくことにより、健康層＋低リスク層の社員比率50%以上を目指す。



# 理念とのつながり

---

健康管理の取り組みを継続



社員の健康度が上がる



お客様の安全  
付加価値向上  
(ミッション)



本人、ご家族の  
幸せ  
(経営理念)



末永く元気に  
働く  
(ビジョン)

---

健康管理で  
社員とお客様を守る！



---

ご清聴ありがとうございました

