

連載企画 《健康改善レポート》

今回紹介したい方は2名です。埼玉県城南観光バス株式会社(吉田正博社長)の関根達也様と、茨城県平成観光自動車株式会社(沼野晃広社長)の稲葉賢一様です。2名ともに健康マネジメント協会の柱である「健康になること」に対して共感し、行動して下さいました。意識を失う健康起因事故は、日頃の生活習慣が原因になっていることが大きいのです。事故と病気の予防が大事! ぜひ皆様も参考にして10年先20年先も健康で安心して運転することが出来る体を作りましょう。

まず、城南観光バスの関根達也様のご紹介です。学生の頃は陸上競技を行っていたのですが、添乗員の仕事に就き宿泊先で無料ラーメン券をもらい食べていたら30歳を過ぎると太りだしてしまいました。また甘いものが好きで、バイ

キングのメにケーキを食べてすぐ寝てしまう癖のほかにアルコールが入ると食欲が増してしまうなど、環境が誘発した原因がありました。

年々体重は増加し、高血圧、肝機能悪化、SASなどを患うようになり、減量を決意されました。

イベントに参加し景品を目当てにして休日は1万6千歩歩きランニングも始めました。トータルで10キロ以上の減量に成功し、体重は正常服薬やSASの治療からも卒業されました。健康寿命が10年20年延びたと思います。

二入目は平成観光自動車の稲葉賢一様です。稲葉様には肥満はなく、どんなに忙しくてもだいたい自炊で栄養バランス良く召し上がり、毎日筋トレを行うなど申し分ないと言いたいところなのですが、喫煙習慣がありました。

12月、会社の運転者全員を集めスライドによる健康管理の重要性の勉強会をさせて頂きました。食事の話がほとんどだったので、喫煙による動脈硬化や癌発生率、250種の悪影響物質、家族や同僚への副流煙、歯周病や口臭についてお話させて頂きました。

た。そして喫煙は依存症であるので自分の意志だけで辞めることは非常に難しいこと、昔前にあったコパツチなどではなく、今は禁煙外来の薬でストレスなく難なく辞めることができること。その成功率は75%で2クール目となれば95%の成功率であること。そして保険適応の病院があることなどを伝えました。

稲葉さんはさっそく禁煙外来に通い、薬で簡単に禁煙が成功しました。この行動力に感動し自分の伝えたいことが心に刺さったことが本当に嬉しかったです。煙草の値段もびつくりするほど高くなっている。今後も値上がりすると思います。お金だけでなく、体のため、家族のため、同僚のために禁煙して頂きました。ストレスと戦う禁煙でなく、簡単に楽な禁煙外来による禁煙をお勧めします。

2017年2月の上行越道のトンネル事故では、バス会社の管理面は殆んど完璧と言える状態であったにもかかわらず居眠り事故が起きた。前日に睡眠時間を確保し、健康管理面で完璧に管理していても、眠気に襲われて事故は起きる。

調査によると眠気は三つの生体リズムに関連し、約12時間毎の眠気リズムで日中の14~16時に眠気が強まるそう。眠くなつた時に、運転者は次の休憩場所まで何とか頑張つて対応しようとする。ポーンとしてくると余計そうなる。眠気に襲われた運転者が、同乗する交替運転者や会社の運行管理者に、その旨を告げて対応を取ることがいかに難しいことか。周囲に迷惑をかけたくないという日本人の共通心理が災いしている。まして乗客に告げて休憩を取ることなど、日本社会の価値観への挑戦ともいえる。

こうなつたら運転者の行動原理を変えるしか方法がない。

眠くなつた時に、運転者はどんな具体的な行動を取るべきか? まだ運転者任せで空白状態に近いのが実態だろう。これを各社でルール化して教育し、運転者が遠慮なくルールに従った当たり前の行動として取れる環境を整える必要がある。

人は充分な睡眠をとっていても眠くなる時はある。

国土交通省大臣官房の木下典男様をお招きして第6回セミナーを実施

去る12月12日に「中小事業者に期待する運輸安全マネジメント」を目指したセミナーを実施しました。木下様の講演は事業主たる社長の意志と責任感こそが法令遵守と運輸安全マネジメントの推進力になり、この領域は中小企業の従業員にはできないという解かり易く真実を突くお話しでした。

第二回 社長懇親会

12月19日に北千住で二回目の社長懇親会が六名の参加を得て開かれました。堅い話から柔らかな話まで、同業者だけと違い前向きで健全な空気で盛り上がりしました。二次会は近くの品のいいカウスターバーまで足を伸ばし、明日への健闘をたたえ合いました。

この度、健康マネジメント協会はロケバス協会(水田久成代表理事)と提携しサービスを開始することになりました。一般社団法人同士の提携のため、会員各社が個別に健マネに入会手続きを取る必要がなく健マネのサービスを受けられるようになりました。貸切バス業界の中では特殊な領域となるロケバス協会は、映像撮影のロケに欠かせない人と物の輸送を担います。全国46社、東京地区32社の規模を有し、同じ貸切バス業界でも観光バスの世界とは事業環境が全く異なります。長時間の運転はありませんが、現地での待機時間が延々と続きます。ご馳走になるロケ弁当はうらやましい限りですが、反面毎日となると健康には問題です。この健康領域と運輸安全マネジメントの改善をお手伝いすることになりました。新たな健マネ協会の展開に御期待下さい。

当協会とロケバス協会との間で提携が成立

発行人コラム 古今東西、馳せる想い

自動運転バスの開発競争が本格化している。日本以外にも米国、中国、フランス、イギリス、フィンランド等、世界中で熾烈な開発競争が始まっている。フィンランドでは、公道走行時に運転手が乗っていないくても法律上問題がないため、既に挑戦的な取り組みが行われている。先般のニュースではソフトバンクグループのSBドライブと中国のバイドゥーとが提携して、今年早々にも日本の公道で実証実験が始まる。

バイドゥーの自動運転システム「アポロ」とSBドライブの遠隔運転管理システム「デスパッチャー」をつなぎ、バイドゥーが蓄積してきたAI機能を活用して日本で実用化を目指すとのこと。45万台の生産実績を持つ中国最大手のバスメーカー廈門金龍聯合汽車工業の車両を使い、廃線やドライバ不足への柔軟な対応力のベース作りを目指しており、既に羽田や沖縄では日本政府が支援する実証実験が行われている。

車同士で相互に通信し合いながら自動走行する社会になれば、自動車事故は劇的に減少する。事故の激減は自動車保険料の大幅な減額という経済効果をもたらし、人命損傷の削減は大きな社会的幸福につながる。

コネクテッドカーは既に昨年夏から販売が開始されたが、通信機能と情報処理能力の劇的な進歩は、自動車のEV化、GPSや体調監視センサーの質的飛躍を呼び、人類の進化は留まることを知らない。車掌ワンマン↓無人と、たった60年ばかりで景色が全く変った。

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 ~

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)、健マネ・社長懇話会、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

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 ~

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)、健マネ・社長懇話会、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



国土交通省大臣官房の木下典男様をお招きして第6回セミナーを実施

第二回 社長懇親会

12月19日に北千住で二回目の社長懇親会が六名の参加を得て開かれました。堅い話から柔らかな話まで、同業者だけと違い前向きで健全な空気で盛り上がりしました。二次会は近くの品のいいカウスターバーまで足を伸ばし、明日への健闘をたたえ合いました。

当協会とロケバス協会との間で提携が成立

発行人コラム 古今東西、馳せる想い

自動運転バスの開発競争が本格化している。日本以外にも米国、中国、フランス、イギリス、フィンランド等、世界中で熾烈な開発競争が始まっている。フィンランドでは、公道走行時に運転手が乗っていないくても法律上問題がないため、既に挑戦的な取り組みが行われている。先般のニュースではソフトバンクグループのSBドライブと中国のバイドゥーとが提携して、今年早々にも日本の公道で実証実験が始まる。

バイドゥーの自動運転システム「アポロ」とSBドライブの遠隔運転管理システム「デスパッチャー」をつなぎ、バイドゥーが蓄積してきたAI機能を活用して日本で実用化を目指すとのこと。45万台の生産実績を持つ中国最大手のバスメーカー廈門金龍聯合汽車工業の車両を使い、廃線やドライバ不足への柔軟な対応力のベース作りを目指しており、既に羽田や沖縄では日本政府が支援する実証実験が行われている。

車同士で相互に通信し合いながら自動走行する社会になれば、自動車事故は劇的に減少する。事故の激減は自動車保険料の大幅な減額という経済効果をもたらし、人命損傷の削減は大きな社会的幸福につながる。

コネクテッドカーは既に昨年夏から販売が開始されたが、通信機能と情報処理能力の劇的な進歩は、自動車のEV化、GPSや体調監視センサーの質的飛躍を呼び、人類の進化は留まることを知らない。車掌ワンマン↓無人と、たった60年ばかりで景色が全く変った。

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5月27日発売!

発行●講談社・講談社ビシー 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