

# 熊本県トラック協会会員事業所 様

社員のみなさまの健康管理に関するご提案

～いつまでも元気で安全に  
働いていただくために～

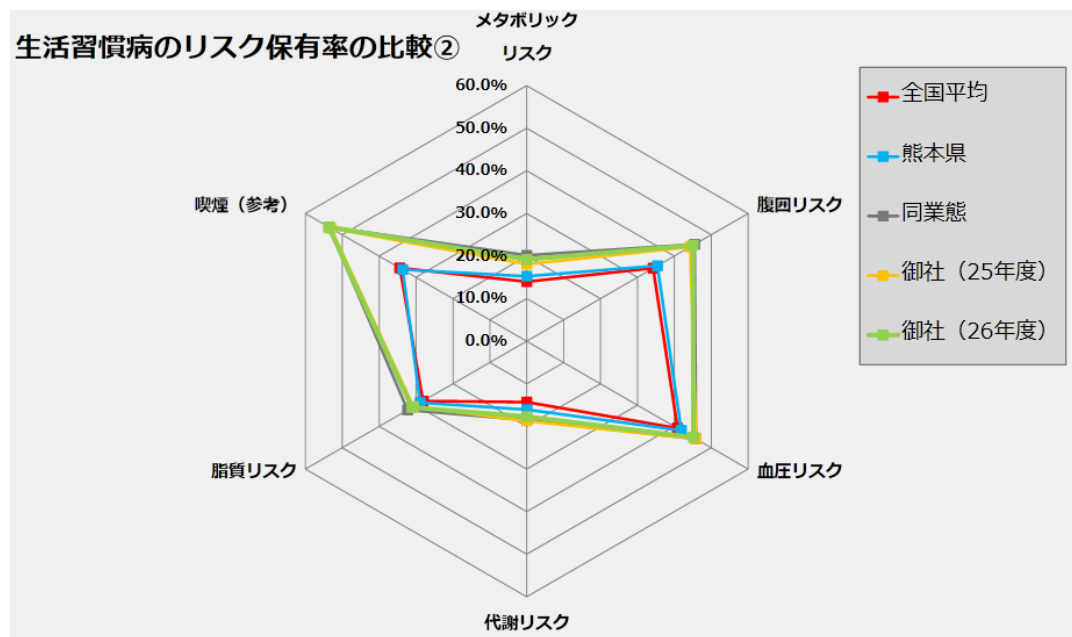


全国健康保険協会 熊本支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

# 健診結果に基づく熊本県トラック協会会員事業所様の現状



- ◆上記は、熊本県トラック協会会員事業所様の平成25年度及び平成26年度の生活習慣病予防健診の結果を集計し、生活習慣病のリスク保有率を比較したグラフです。

生活習慣病のリスクをお持ちの方の割合が、  
全ての項目において  
全国平均および熊本県平均を上回っている！  
ことが分かります。

## ◆生活習慣病とは・・・

食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。

代表的なものとして

『糖尿病』『高血圧』『脂質異常症』  
などの病気があげられます。

## ◆放っておくと・・・

糖尿病、高血圧、脂質異常症は  
“サイレントキラー”と呼ばれており、  
自覚症状がほとんどないまま進行します。  
そしてある日突然、心筋梗塞や脳梗塞など  
生命を脅かす病気に進行するなど、  
ひとたび運転中に起きると、重大な事故  
に繋がるリスクがあり、法的・社会的にも  
大きな責任が問われることとなります。

また、運転者やその家族などの健やかな生活と安定した雇用を守るため、安全確保は事業経営上の最優先課題とされています。

# 『糖尿病』『高血圧』『脂質異常症』の具体的症状は？

## 糖尿病

血液中の「糖」が増え過ぎる高血糖は、血管を刺激して傷つけ、糖尿病に進行していきます。

糖尿病を放っておくと、末梢神経障害、網膜症、腎症などの合併症を起こし、重症化すると心臓病や脳疾患などの発作により命を落とすこともあります。

## 高血圧

体中の血管に高い圧力がかかる高血圧。症状がほとんどないので、血圧値が相当高くなっても放置している人が多くいます。

高血圧を放っておくと、脳の血管が破れたり詰まったりして起こる脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を発症しやすくなります。

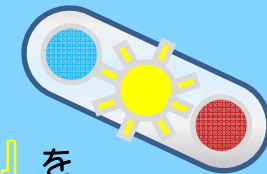
## 脂質異常症

脂質異常症は、血液中の脂質が必要量以上になって、血管の壁にコレステロールが溜まり、血管が狭くなってしまう病気です。特別な自覚症状がないため、放置している人が多くいます。

脂質異常症を放っておくと、動脈硬化(血管の老化)が進行し、脳梗塞や心筋梗塞につながることもあります。

◆このように、生活習慣病を放置してしまうと、生命を脅かす病気に進行し、治療や医療費のご負担も大きくなってしまいます。

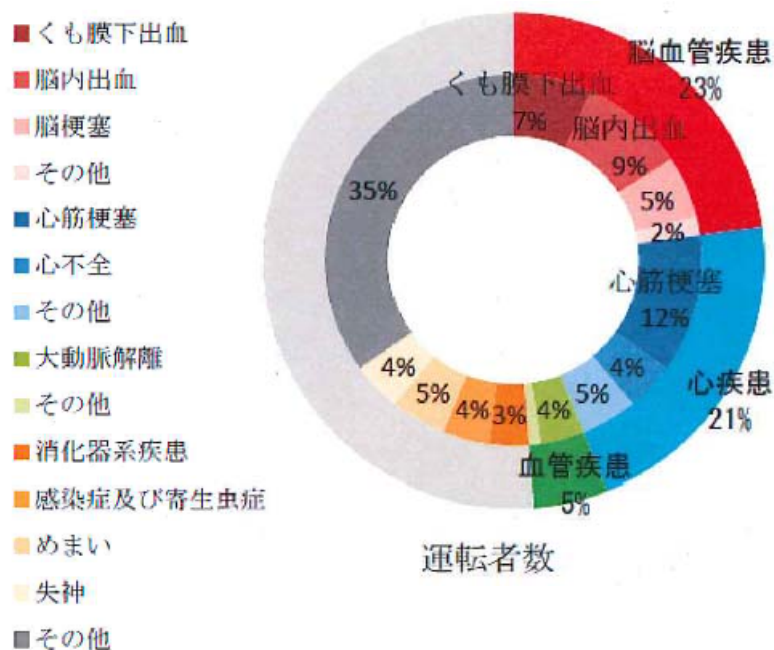
なにより、直接ハンドルを握る運転者の方々にとっては、この『健康の黄色信号』を見逃してしまうことが『重大な事故』を引き起こすリスクとなります。ひとたび事故を起こしてしまうと、事業の存続にも大きく影響しかねません。



# 生活習慣病の予防と事故防止への取り組み ①

参考：「事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル」－ 国土交通省自動車局 －

## 運転者の健康状態に起因する事故について



### ◆ 健康状態に起因する事故の病名別発生割合

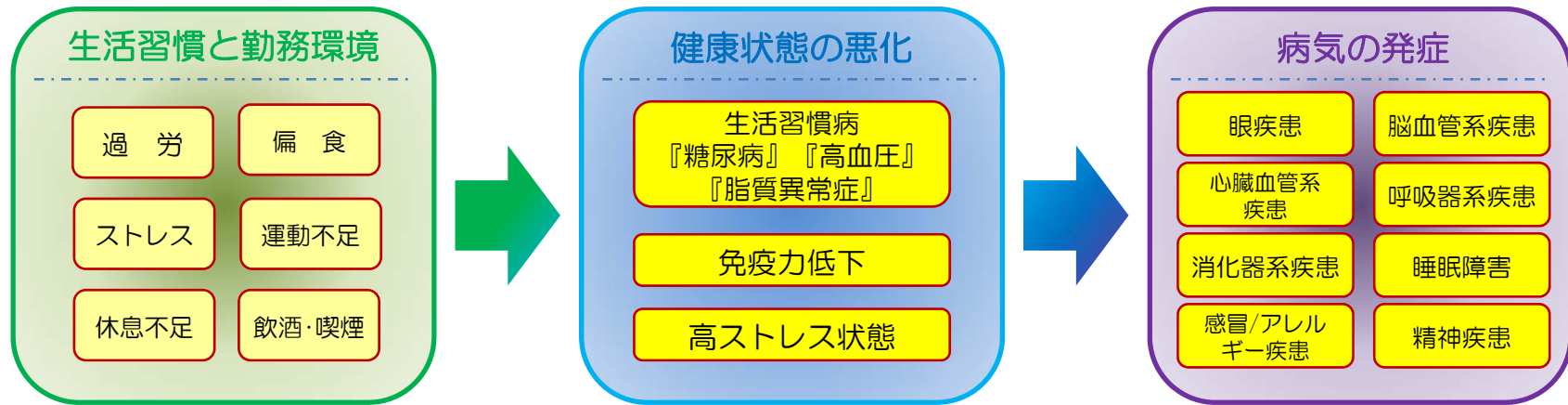
1位	脳血管疾患	23%
2位	心疾患	21%
3位	血管疾患	5%

※健康状態に起因する事故及び居眠り運転による事故が発生したとして報告のあった事業者に対し実施したアンケートによると、**事故を起こした運転者の最高血圧・最低血圧、血糖値、中性脂肪値**について、**日本人の平均数値よりも悪い傾向にある**ことが分かっています。

# 生活習慣病の予防と事故防止への取り組み ②

参考：「事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル」－ 国土交通省自動車局 －

## ドライバーの生活習慣～健康状態の悪化と事故の因果関係



放っておくと・・・重大な事故へ・・・多大な損失へ・・・



## 生活習慣病の予防と事故防止への取り組み ③

参考：「事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル」－ 国土交通省自動車局 －

### 発症リスクをできるだけ上流で摘み取るための施策

#### ☆事業主に求められること ……『安全を経営の最優先課題とする』

##### 1. 定期健康診断の実施と結果をふまえた健康状態の把握【義務】

- 1年に一度（深夜業に従事する者に対しては6ヶ月に一度）健康診断を実施する。
- 健康診断の結果「有所見者」への対応・所見の程度により、医師から乗務に係る意見（乗務の可否、乗務の際の配慮事項等）を聴取したり、面接指導や必要に応じた検査の受診を促す。

##### 2. 健康管理環境の整備【推奨】

- 日頃より疾病・過労原因の早期発見と自主的な申告を促し、また安心して治療し職場復帰できるような社内環境・雇用環境を整備する。
- 運転者の健康情報の整理  
「乗務員台帳・運転者台帳」の作成 ⇒ 運転者の健康状態、点呼時の確認事項、乗務時の確認事項等記入  
「健康管理ノート」の作成 ⇒ 運転者の健康管理ツールとして活用
- ハード面での対策  
睡眠計、携帯型血圧計、携帯型心電計 等、日常の健康状態を把握する機器の導入  
また、ドライバー個人が日々の健康状態を携帯電話やスマートフォンから入力できるシステムの導入

#### ☆運転手個人に求められること ……『高いプロ意識と安全意識をもつ』

##### 1. 健康診断の結果より自分の体を知る。

数値的に治療が必要な場合は、自覚症状がなくても医療機関を受診する。（早期発見・早期治療）

##### 2. 日頃より健康管理、健康増進にはげむ。

食事、睡眠、運動などについて一緒に日常生活を送っている家族のサポートも重要。

## 生活習慣病予防について協会けんぽがサポートします!!

☆「事業主に求められること」「運転者個人に求められること」を支援します!



### サポート① 保健指導の実施

健康診断の結果より生活習慣病の発症リスクがある方に対し、保健師・管理栄養士による健康相談を実施します。  
お一人お一人のライフスタイルをお伺いしながら目標をたて、その方に寄り添ったサポートをしていきます。

### サポート② セミナーの開催

事業所様のご要望または、健診結果データ分析により会社の現状に沿った内容のセミナーを実施します。

主な内容としては…

- \*生活習慣病を予防するための食事
- \*日常生活の中で無理なくできる運動の提案
- \*飲酒・喫煙について
- \*上手な休養のとり方
- \*ストレスへの対処方法 など

## 職場の健康づくりについて協会けんぽがサポートします!!

### サポート③ 事業所様と協会けんぽのコラボヘルス

『職場でスモールチェンジ～みんなの“健康力”こそ会社の力～』と題しまして、従業員のみなさまが自ら健康づくりに取り組む環境をサポートします。業態特有の健康リスクに着眼し、少しずつ生活習慣を改善していく方法のご提案、健康づくりに関する情報を提供する新聞の発行等行います。

### サポート④ 健康経営・健康づくり トータルサポート事業

☆ 3つのコースをご用意しています。

- Aコース・健康づくりや生活習慣の改善に関する**セミナー**を主体としたコース
- Bコース・経営層や管理部門に、従業員の健康増進に向けた組織づくり（健康経営）を**コンサルティング**するコース
- Cコース・セミナーもコンサルティングも**どちらも受ける複合型**コース

※協会けんぽが委託した専門業者から**健康づくりのスペシャリスト**を派遣します。  
※当事業は平成28年度中の実施となります。定数に限りがありますので、ご希望に添えない場合はご了承ください。



## 事業主 様

近年、少子高齢化に伴う労働力人口の減少により、従業員の平均年齢の高齢化が進んでいると言われていています。  
一方で、生活習慣病の発症リスクは年齢とともに高まっています。

そうした中、従業員の健康管理・健康増進について組織全体で取り組むことは、企業の安定した経営、成長、そして事故防止のカギとなります。

会社のこれからを左右するのは『**人財力**』と言っても過言ではありません。そして『**人財力**』のベースは「みなさまの健康」です。

ぜひ、企業のトップである**事業主様自らリーダー**となり、組織を挙げた健康づくりに積極的に取り組んでいただきますよう、何卒よろしくお願いいたします。

協会けんぽ 熊本支部  
保健グループ