



「健康職場づくり」事業者訪問

いきいきと働くことのできるトラック運送業界を目指して



トラック運送業界の
過労死等防止計画



公益社団法人
全日本トラック協会

自発的・積極的に「健康投資」を行う時代へ 社長の多彩なアイデアで健康への取り組みを加速

石川県中能登町

日生運輸 株式会社

多知 勇世 社長



◆自覚を促す「飲料の総カロリー量掲出」

日生運輸(株)は、アルミ建材や合板、耐火耐熱製品等の長距離輸送などを行っている運送会社である。

同社における健康づくりへの取り組みとしては、まず、3年前から年1回(6月)、栄養士や保健師、インストラクターなどの外部講師を招き、長距離ドライバー向けの「健康管理講座」を実施している。開始した当初は、バランスの良い食事のとり方や、全日本トラック協会が制作した「トラックドライバーの健康管理手帳」(同手帳は全ト協ホームページからダウンロード可能)の内容をもとにした教育など、座学が中心だった。さらに、平成28年からはインストラクターによるストレッチ体操の実演を取り入れた(写真・右ページ①)。ストレッチ体操は、日頃あまり動かさない筋肉を伸ばすことで血行を良くするほか、脂肪を燃焼したり老廃物の代謝を促す効果がある。ストレッチ体操を行うことで疲れが取れやすくなり、腰痛予防にも役立つことから、ドライバーの間でも好評だという。

また、社内にマッサージ器を設置してドライバーの疲労軽減を図っているほか、従業員に日々の健康状態を把握してもらうために血圧計を備えている。希望者に対しては、腰痛予防のためのサポートを配布し、腰に不安を抱えているドライバーへの支援も行っている。

さて、同社の取り組みとして出色なのは、社内に備えられている「飲料自動販売機への総カロリー量表示」(写真②)である。

いまでは飲料の缶やペットボトルへの栄養成分表示が定着しているが、実はその表示の多くは



「100ミリル当たり」の数値となっている。同社では、缶やペットボトルに表示されている100ミリル当たりのカロリー量と、その自動販売機で販売されている缶やペットボトルの内容量をもとに、1本当たりの総カロリー量を計算し、自動販売機に掲出。1本ごとの総カロリー量を明示することで、「この飲料を飲み切った場合に得られる総カロリー量」が簡単に分かるとともに、それぞれの従業員が自分に相応しいカロリー量の飲料を選べるようになったことで、カロリーの取り過ぎを未然に防ぐことができる。

「これは私の思い付きから始めた取り組みです。たまたま自動販売機の飲料メーカーを変更する機会があり、その時に飲料メーカーの担当者に相談し、表示するようにしました。飲み物を選ぶ際に、総カロリー量の少ないものを選ぶドライバーも増えており、健康へのいい意識付けにもなっていると思います。このように、『ちょっととした思い付き』が健康に良い効果を生むようなことは、案外たくさんあるのではないかでしょうか」(多知社長)



◆年2回の健康診断受診率が100%に

同社では春と秋の年2回、従業員に健康診断を受診させている。春は近隣の開業医で受診させ、秋にはその結果を踏まえて総合病院で精密検査を受けさせている。かつては健診受診を渋るドライバーが少なくなかったそうだが、現在では健診受診率が100%に達している。

また、同社では、精密検査や治療が必要なドライバーへのフォローアップ体制も充実させている。健診が終了し、ドライバー一人ひとりの健診結果が会社に届けられた段階で、多知社長が各個人の所見の概要を記録として残すとともに、精密検査や治療が必要なドライバーに対しては面談を行い、検査や治療を推奨する。会社としての社員への対応状況も記録に残し、受診を怠っているドライバーに対しては多知社長が受診を指示するほか、治療の経過についてもその都度当該ドライバーから話を聞くなどして、検査や治療が滞りなく行われているかを確認している。この記録は現段階で3年分蓄積されており、それぞれがどういった持病を抱えているのか、また過去にどのような病気を患い、どういった方法で改善させていったのかが分かるようになっているのである。

「私は、これまでトラック運送業界の経験がなく、業界の慣習を知らないからこそ、自分で様々なことを学び、新しい取り組みを行うことができたと思っています。健診記録についても、『どうすればドライバーの健康状態を改善させることができるか』と自分で考えた結果、ドライバー一人ひとりの記録を付けてそれを活用するという方法を思いつき、始めました。記録を残していくことで、会社がこれまで行ってきた対応や治療の経緯が分かります。また、記録を活用していくことで、ドライバーに対して的確に治療の推奨・指示を行うことができるようになりました。かつては全員に健診を受診させるのにも苦労しましたが、ドライバーへのフォローアップ体制を充実させたことで、健診の100%受診を達成しています」（同）

また、睡眠時無呼吸症候群（SAS）スクリーニング検査もドライバー全員に受けさせ、精密検査が必要なドライバーに対しては、費用の半額を会



「健康管理講座」では、外部からインストラクターを招いてのストレッチ体操の実演を取り入れた

社が負担して受診させている。要治療者に対しては治療を受けさせるとともに、診断レポートを会社に提出させ、治療が継続されているかどうかを確認している。さらに、インフルエンザ予防接種費用の全額を会社負担とするなど、健康への投資も継続して行っている。

こうした取り組みが功を奏し、「以前に比べ、健康に関心を示すドライバーが増えたように感じています」と語る多知社長。今後の取り組みについては、現在実施している取り組みをより深化させていくという。

「全ての従業員が健康な状態で仕事に取り組むことが、従業員それぞれの利益に繋がり、そして家族の利益やお客様の利益、さらには会社の利益に繋がっていきます。今後は、SASの精密検査費用を全額会社負担とするなど、健康投資増を検討する必要があるでしょう。また、検査結果のフォローアップの方法にも、より工夫が求められてくると思います。いずれにしても、全ての運送会社にとって健康投資は無視できないものとなっていました。従業員の健康づくりに対して、運送事業者が自発的・積極的に取り組む時代に突入しています。当社としても、今後も『健康職場づくり』をより推進していきたいと考えています」（同）

対策：5、6

〈コレノリグループ〉
日生運輸 株式会社 [多知 勇世 社長]

本 社 石川県鹿島郡中能登町良川1番地
設 立 昭和46年11月2日
資 本 金 2,000万円
従 業 員 数 40人（うちドライバー33人）
車両数 36台