

令和7年度健康創造都市 KOBE 推進会議 第1回 meet up! 摘録

日 時：令和7年11月17日(木) 14時30分～16時

会 場：明治安田生命神戸ビル4階会議室

1. 議 事

(1) meet up! 事務局企業の紹介

神戸市より、事務局企業について紹介

江崎グリコ 株式会社：堀内様

株式会社 ジー・キューブ：坂本様

一般社団法人 白秋共同研究所：松田様

明治安田生命保険相互会社神戸支社：水嶋様

日本イーライリリー株式会社：川副様（当日欠席）

(2) 令和6年度から実施中のプロジェクトの進捗報告

プロジェクトリーダーより、各プロジェクトの進捗状況を報告。

① 「アイアンワーカープロジェクト」

株式会社アスリート式 & 株式会社QOL e a d 【資料1】

② 「『KOBE メソッド』の開発プロジェクト」

サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社 &
テンピュール・シーリー・ジャパン有限会社 【資料2】

③ 「健康から始まらない健康企画プロジェクト」

株式会社W 【資料3】

④ 「電子お薬手帳を用いた健康経営プロジェクト」

harmo 株式会社 【資料4】

(3) 実施中プロジェクトに関するディスカッション

A. アイアンワーカープロジェクト

(グループで出た意見・改善策など)

- ・研修費用と、研修参加による時間的コスト、両方コストがかかっている。
- ・費用対効果として経営者は数値的な見返りを求めると思うが、現状では可視化が難しく、具体的な費用対効果の提示が困難な状況。
- ・プロジェクト前後の効果測定指標として、たとえば以下のようなものはどうか。
 - 健康診断結果の数値比較（腹囲・体重・血糖値など）
 - 離職率の低下や休職者の減少 ⇒ 『マイナス面の改善』に注目
- ・研修期間が3か月では効果を見極めるには短いため、もう少し長く設定した方がよい。長めの期間を設けるのであれば、コスト低減の仕組みも合わせて検討が必要。
- ・アプリについて、機能改善やさらなる付加価値を設けるのはどうか。
(ポイント制度導入、生成AIによる自動返信、利用者による目標設定と達成度確認等)

- ・種目をボクシングに限定せず、他にも選択肢を増やし研修内容を幅広くすることでフィールド企業とのマッチング率も向上するのでは。(例えば、3か月ごとの種目変更など)
- ・健康意識の低い層には行動への動機づけが難しいため、楽しさや選択肢の幅を重視した方がよい。

B. 『KOBE メソッド』の開発プロジェクト

(グループで出た意見・改善策)

- ・デバイスによって睡眠の質がわかり、客観的な見える化ができるため、結果を用いて会議などスケジュールを考えるなど利用可能。次に求められるサービスはウェアラブルデバイスだと思っていた。
- ・企業の経営戦略として考えるとき、導入費用に壁があるのではないかと。健康のためというより経営力として、そこから切り込むか、厚労省・経産省の指針といった方面から攻めるのがよいか。
- ・睡眠がどのように健康や企業の課題解決に繋がるかを企業へ示すとよいのでは。疾病ではないので、保険者として睡眠へ取り組むことは難しいが健康づくりの文脈であればアプローチできるのではないかと。
- ・睡眠のデータに、運動、食事の情報も重ねていくのは興味深い。取り組みは、費用負担も発生するので、健康創造都市で助成してもらえたらよいと思っていた。
- ・企業のハードルの高さとして、個人データであるため経営者側としては触れにくいという可能性がある。従業員というより、経営者自身に使ってもらってはどうか。
- ・ウェアラブルデバイスをすでに取り入れている企業もある。日本旅行は健康経営のため、全員へFitbitを導入し、ストレスと認知機能を測定している。
- ・アメリカでは税申告など、ストレスがたまるときにファンランなど運動のニーズがあがったりする。そういうマインドで考えてはどうか。
- ・メンタル疾患が増えていることと関連づけて、社会的損失であることを説明する。そこで、デバイス利用が健康に繋がるプロセスを示してはどうか。
- ・睡眠の不調等がメンタルに繋がるなど、データによってパターン化できれば説明につながる。
- ・デバイスの性能としてストレスは計測できるので、それを利用してもよい。

C. 健康から始まらない健康企画プロジェクト

(グループで出た意見・改善策など)

- ・「いい時間が健康増進につながる」という医学的根拠が明確でないため、定量的効果を示しづらく、参加者が集まりづらい。協力企業の確保に課題を感じており、プロジェクトに参加しやすい仕組みが必要と考える。
- ・資格を持ちながら現場で働いていない方(例えば、歯科衛生士や栄養士などの潜在士業)を対象にしたイベントを行うのはどうか。共通点のある人を集めることで参加へのハードルを下げ、再就職支援や自己肯定感向上につながると思われる。
- ・開催場所はカフェなどのリラックスできる空間の方が「いい時間」の体験に繋がる。
- ・企業や病院との連携強化についても指摘。

- ・「健康」を前面に出さず、例えば美容や趣味をテーマにしたイベントにすることで人を集めやすくなるのでは。
- ・対象を広めに設定し、参加者がコンテンツを選べるようなスタイルにすることで、集客が見込まれると思われる。

D. 電子お薬手帳を用いた健康経営プロジェクト

(グループで出た意見・改善策など)

- ・トラックドライバーの服薬管理は、業側の認知不足や、管理者としては導入したいが現場からの反対を危惧するなど、取り組みそのものが広まらないこととそもそも運転禁止薬についての知識がないというリテラシーの低さが課題。
- ・協会けんぽが43業種のデータを比較したところ、運送業は、喫煙率は高いが医療費はそこまで高くない。おそらくリテラシーの問題で、自身の健康にそこまで関心が高くない人が比較的多いと推察される。(不調を感じても医療機関を受診しない等)
- ・運送業を対象に運転禁止薬に関する認知度のアンケートを取ると、ほぼ「知らない」という結果になる可能性が高い。
- ・賛否両論あり、費用面の問題もあるが、ドライバーの服薬管理はドライバーを守ることに繋がるため、協力企業を増やしスピード感をもって進めるべき。
- ・業界を上げて認知度を上げる必要がある。

(4) 事務局より (プロジェクトシートについて) 【資料5】

- ・プロジェクトの目標を明確にし、効果測定や進捗状況についても関係者間で共有できるように、プロジェクトシートを作成したため、活用をお願いしたい。
- ・今後、総会やmeet up等のタイミングで必要に応じて更新し、ホームページにも掲載する予定。

以上



HEALTH

従業員的心身を鍛える
アイアンワーカープロジェクト

アイアンワーカープロジェクトとは

本プロジェクトは株式会社アスリート式が提供する「アスリート式研修」と、株式会社QOLeapが提供する健康管理アプリ「キューオリズム」のコラボ企画です。リアルな場での体験型研修とデジタルの融合で、心身共の健康を目指していきます。

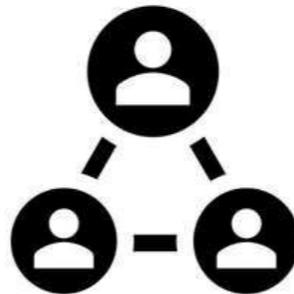
1

非日常感やインパクト
のあるコンテンツ



2

従業員間の相互作用
を考慮した場の設定



3

デジタルを活用した
習慣化の継続的支援



アイアンワーカー4つのポイント

1 臨場感のある研修

元ボクシングチャンピオンが専属講師となり、貴社に合わせた運動プログラムをレクチャーします。ボクシング体験等でコミュニケーションの活性化にも。

2 自分と向き合う時間

普段忙しくしていると、なかなか自分を客観視することができなくなります。研修では、健康習慣を身に付けてもらいつつ、自分のメンタルと向き合う考え方をお伝えします。

3 習慣化のサポート

アプリを用いて、研修の宿題の継続のサポートを行います。チャンピオン講師からメッセージ送信や、アプリ内でのチャレンジ企画等でモチベーションの維持を行います。

4 成功体験(自己効力感向上)

小さな行動目標を積み重ねることで達成感が生まれます。達成感は自分を律する力(セルフコントロール)に繋がります。(メンタル管理には必須)

アスリート式の特徴①

従業員の一体感を生むミット打ち体験

ミット打ちは相手の動きや表情を見る「**非言語コミュニケーション**」が必要です。お互いの**息が合えば「パンっ」と良い音が鳴り、達成感を感じることが**できます。参加者全員が笑顔になれる非日常体験をご提供します。



アスリート式の特徴②

会社ごと、もしくは部署ごとの健康課題に合わせたメニューを作成

職種や仕事内容によって疲れ方が異なりますので、必要なメニュー方法が異なります。ヒアリングをさせていただき、オーダーメイドでメニューをお作りします。

下：ビジョントレーニング時の様子
右：行動目標シート例



アイアンワーカープロジェクト
～自分の変化を楽しむ2ヶ月間～

目的

目標

 <p>内転筋トレーニング ミッション番号⑥</p>	 <p>腸腰筋トレーニング ミッション番号⑥</p>	 <p>スクワット ミッション番号②</p>
 <p>ビジョントレーニング ミッション番号⑦</p>	 <p>呼吸トレーニング ミッション番号⑤</p>	 <p>心肺エクササイズ ミッション番号④</p>

【健康チャレンジミッション内容】

- ①QOLismの運動動画を5分以上行った
- ②10分以上のスクワットや筋トレをした
- ③ストレッチ、ヨガなど全身を無理なく動かし、心身を整えた
- ④30分程度の軽く汗をかく有酸素運動をした
- ⑤アスリート式呼吸法を行った
- ⑥骨盤トレーニングを行った
- ⑦眼筋トレーニングを行った

アスリート式の特徴③

目標設定とディスカッション

個々で健康に対しての目標を決め、それに対しての行動目標を決めます。決めた目標は、チーム内で発表し合い、共有することでお互いを応援できる環境を作ります。



アスリート式の講師

アスリート講師とは

スポーツで培った経験を通して、社会の役に立ちたいという気持ちを持った元アスリート達に活躍いただいています。

ボクシング
東洋太平洋チャンピオン
川口 裕

ボクシング
日本チャンピオン
久田 哲也

女子ボクシング
世界3団体チャンピオン
多田 悦子



キュオリズムの特徴

シンプルだから毎日続く

1日最大3つまでに絞った
継続しやすい健康アクション



メニューを提案してくれる

悩む時間を最小限にするための
パーソナライズされたコンテンツ



楽しみながら続けられる

利用者同士がゲーム感覚で
楽しんで続けられる体験設計



その他の機能①

アスリート式研修で決めた行動目標を実行できたかチェック
実行できたことが記録され、達成感につながる。

アスリート式目標の記録（健康づくりチャレンジ）

アスリート式の行動目標を日々記録しましょう！
(3/24時点で70pt獲得されている方がいます！)

The screenshot displays the 'Health Building Challenge' app interface, divided into three main sections: 'Mission Records', 'Mission Completion', and 'Challenge Progress Status'.

- Mission Records (Missionの記録):** Shows 'Today's Target Points' (3pt) and 'Total Points' (21pt). A mission for 2024/3/16 is shown with two tasks: 'Eat a reasonable amount of breakfast' (checked) and 'Eat breakfast slowly and enjoy it' (unchecked). A notification at the bottom says 'Mission completed! 1pt earned!'.
- Mission Completion (Missionの振り返り):** Shows 'Today's Target Points' (3pt) and 'Total Points' (21pt). The mission for 2024/3/16 is shown with two tasks: 'Eat a reasonable amount of breakfast' (checked) and 'Eat breakfast slowly and enjoy it' (unchecked). A button 'View History' is highlighted.
- Challenge Progress Status (チャレンジの達成状況):** Shows 'Total Points' (20pt) and a pie chart. The pie chart shows the progress of the challenge: 20% (blue), 35% (green), and 25% (orange). A table on the right shows the challenge tasks and their point values: 'Eat a reasonable amount of breakfast' (7pt), 'Eat breakfast slowly and enjoy it' (4pt), 'Eat breakfast quickly and enjoy it' (5pt), and 'Walk for 10 minutes or more' (4pt).

達成したミッションにチェック

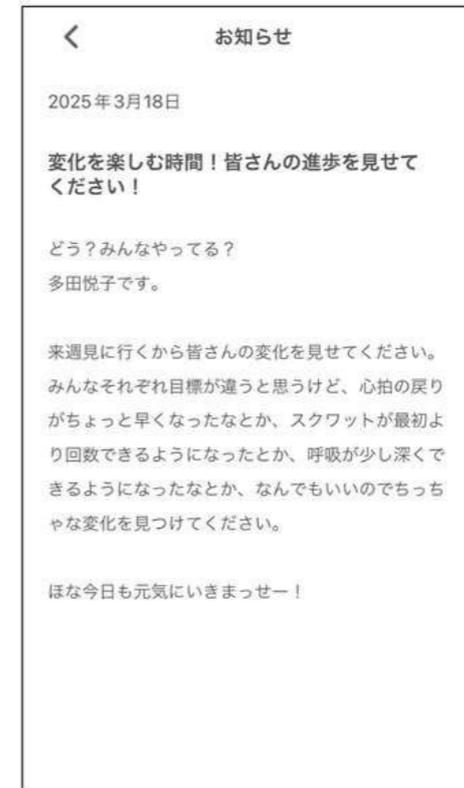
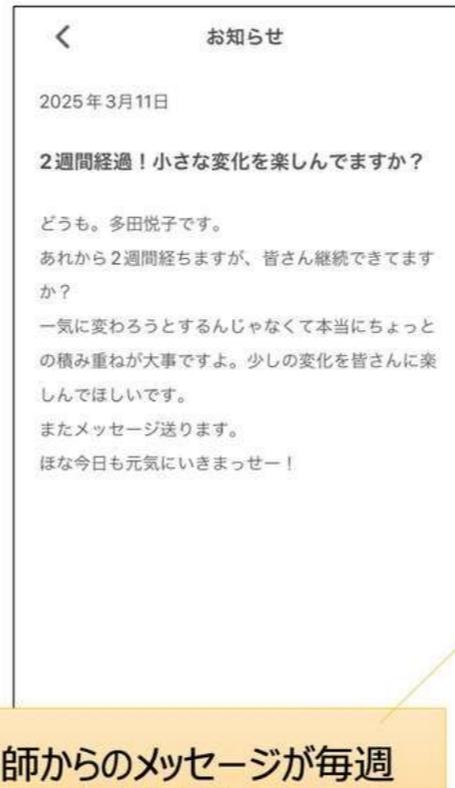
獲得履歴を見るをタップ

獲得履歴は過去のポイント・ポイント内訳・記録日数別に確認ができます

その他の機能②

講師からのリアルなメッセージを定期的に配信。
心地よいくらいのプレッシャーになり、行動変容を促します。

講師からのメッセージ



講師からのメッセージが毎週
●曜日に配信されるので
チェック！

プロジェクトの流れ

実施日と会場を決定し、以下の流れで進めていきます。

- 期間: 3か月(研修3回)
- 対面研修でチャンピオンによるスポーツ体験やメンタル管理方法を伝授。職場の一体感醸成
- 研修と研修の間をQOLism アプリが生活習慣改善をサポート
- 集合研修で意識付けと行動目標(デイリータスク)設定⇒アプリで管理



1 社目 株式会社アラダス様

結果報告

【研修日時】

1回目：2025年2月25日

2回目：2025年3月25日

3回目：2025年4月25日

【場所】

株式会社アラダス オフィス

【講師】

ボクシング元世界3団体チャンピオン 多田悦子氏

【内容】

- ・ボクシング体験、コンディショニング等、体を動かした後に、習慣化するための目標設定ワーク。
- ・次回の研修までにキュオリズムアプリを用いて、習慣化のサポートを実施



受講前後アンケート結果①

参加者14名(男性6名,女性8名)が参加

運動頻度や意欲、食事習慣に関するアンケート

運動頻度: 受講前では「ほとんど運動しない」が5名、受講後では1名。

運動時間: 受講前で「10分未満」が5名、受講後で3名。

運動意欲: 受講前で「あまり意欲的ではない」が6名、受講後で4名。

朝食摂取: 受講前で「週に6日以上」が6名、受講後で8名。

野菜摂取: 受講前で「1~2食分」が10名、受講後でも10名。

バランスの取れた食事: 受講前で「少し心掛けています」が9名、受講後で11名。

受講前後アンケート結果②

プログラムの満足度と影響

プログラム満足度: 「非常に満足」が5名、「満足」が8名。

NPSスコア: 10点満点中、3名が「10点満点の非常にそう思う」と回答。平均6,3点

運動習慣改善: 12名が何らかの行動に移せたと回答。

食事習慣改善: 11名が行動に移せたと回答。

メンタルヘルス意識: 10名が行動に移せたと回答。

社内コミュニケーションの変化

会話の頻度が増えた: 8人

チームワークが向上した: 5人

自分から話すことが増えた: 4人

話しかけられることが増えた: 3人

問題解決がスムーズになった: 2人

2 社目 株式会社紅中様

結果報告

【研修日時】

1回目：2025年7月11日

2回目：2025年8月6日

3回目：2025年9月12日

【場所】

株式会社紅中 オフィス

【講師】

ボクシング元世界3団体チャンピオン 多田悦子氏

【内容】

- ・ボクシング体験、コンディショニング等、体を動かした後に、習慣化するための目標設定ワーク。
- ・次回の研修までにキューリズムアプリを用いて、習慣化のサポートを実施



結果報告



健康創造都市KOBE推進会議のホームページに当プロジェクトに関する記事を掲載いただきました。研修の様子をリアルにわかりやすく解説していただいております。

記事は[こちらから](#)

受講アンケート

実施概要

- 対象者：紅中社社員15名（男性6名、女性8名、未回答1名）
- 実施内容：アスリート式研修×QOLismアプリによる健康・メンタル意識向上プログラム
- 目的：生活習慣の改善、運動習慣の形成、職場での活力向上
- 質問項目
 - ✓ カテゴリー①：9問；現在の生活習慣・健康に関して
 - ✓ カテゴリー②：9問；仕事への意識に関して
 - 活力：3問
 - 熱意：3問
 - 没頭：3問
 - ✓ カテゴリー③：8問；プロジェクト評価 ※2回目アンケートのみ

アンケート結果（一部抜粋）

■頻度・継続時間・運動意欲が上昇し、プログラムによる行動変容が伺えた

現在、どのくらいの頻度で運動をしていますか？

選択肢	1回目	2回目
ほとんど運動しない	7	5
2～3か月に1回	0	1
月に1～3回	1	0
週に1～2回	4	5
週に3～4回	3	4
ほぼ毎日	0	0

	1回目	2回目
週に1回以上運動する人の割合	47%	60%

1回の平均運動時間はどれくらいですか？

選択肢	1回目	2回目
10分未満	6	2
10分～30分未満	3	5
30分～1時間未満	3	7
1時間～2時間未満	2	1
2時間以上	1	0

	1回目	2回目
10分以上運動する人の割合	60%	87%

現在、運動に対してどのくらい意欲がありますか？

選択肢	1回目	2回目
全く意欲的ではない	0	0
あまり意欲的ではない	7	4
やや意欲的である	6	10

	1回目	2回目
運動意欲ありの割合	53%	73%

アンケート結果（一部抜粋）

■身体症状の変化について、肩こりと腰痛において変化が見られた
（効果効果をうたうものではありません）

症状	週1回以下に軽減	実施前	実施後	改善効果
肩こり	53%	67%	+14pt	改善
腰痛	80%	93%	+13pt	改善
眼精疲労	60%	67%	+7pt	少し改善
倦怠感	80%	80%	0	不燃

アンケート結果（一部抜粋）

■活力において改善傾向であった

仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。（活力 1）

選択肢	1回目	2回目
0：全くない	3	2
1：ほとんど感じない（1年に数回以下）	2	1
2：めったに感じない（1ヶ月に1回以下）	2	4
3：時々感じる（1ヶ月に数回）	6	4
4：よく感じる（1週間に1回）	0	2
5：とてもよく感じる（1週間に数回）	1	1
6：いつも感じる（毎日）	1	1

	1回目	2回目
1週間に1回以上の割合	13%	27%

	1回目	2回目
1週間に数回以上の割合	13%	13%

職場では、元気が出て精力的になるように感じる。（活力 2）

選択肢	1回目	2回目
0：全くない	2	2
1：ほとんど感じない（1年に数回以下）	1	2
2：めったに感じない（1ヶ月に1回以下）	6	4
3：時々感じる（1ヶ月に数回）	3	4
4：よく感じる（1週間に1回）	1	0
5：とてもよく感じる（1週間に数回）	2	2
6：いつも感じる（毎日）	0	1

	1回目	2回目
1週間に1回以上の割合	20%	20%

	1回目	2回目
1週間に数回以上の割合	13%	20%

アンケート結果（一部抜粋）

■プログラム全体の満足度は高く、運動習慣への気づきを与えた。アプリを通じたチャンピオンからのメッセージが大きな影響を与えた

今回のプログラムの満足度を教えてください。

選択肢	集計
非常に満足	3
満足	9
普通	3
不満	0
非常に不満	0

	割合
満足している割合	80%

本プログラムにより、運動習慣に気を付けるきっかけになりましたか？

選択肢	集計
運動習慣改善の意識は特段高まらなかった	0
運動習慣改善の意識が高まったが、何らかの理由で継続できなかった	5
運動習慣改善の意識が高まり、1回でも何らかの運動をした	10

チャンピオン講師からのメッセージはどの程度モチベーションの維持に影響を与えましたか？

選択肢	集計
全く影響を与えなかった	0
あまり影響を与えなかった	0
少し影響を与えた	12
とても影響を与えた	3

	割合
モチベーションの影響を感じた割合	100%

まとめ

アイアンプロジェクトは、アスリート式研修の「リアルな体験」と健康アプリの「デジタルの力」を融合させたモデルです。

2社様への導入で、確かな手ごたえを感じました。
アンケートでは複数の項目で改善が見られ、「アプリで研修内容を無理なく習慣化できた」という具体的な声もいただきました。

回を追うごとに受講者様の表情が明るく、組織の雰囲気は活気づくという、数値には表れないリアルな変化も実感できたことが、最大の確信につながっています。

この新しい研修モデルが、様々な企業の「人と組織の活力」を引き出す一助となれば幸いです。

今後の課題

【現在の状況】

2社のご導入企業で、数値的な効果も確認できておりますが、今後の課題として考えるべき3つの論点がございます。

- ①研修コストを単なる「費用」ではなく、「将来の生産性を生み出す投資」として経営層や現場に納得いただくための、費用対効果（ROI）の提示方法。
- ②メンタルヘルスや定着に関する施策導入の際、その効果をどのように可視化し、企業の「成長戦略」の中核に位置づけることができるか。
- ③フィールド企業様に対し、さらなる効果向上を見据えた「次のステップ」として、新しい投資をどのようにご提案すべきか。

健康創造都市KOBEMETHOD

資料 2

進捗報告

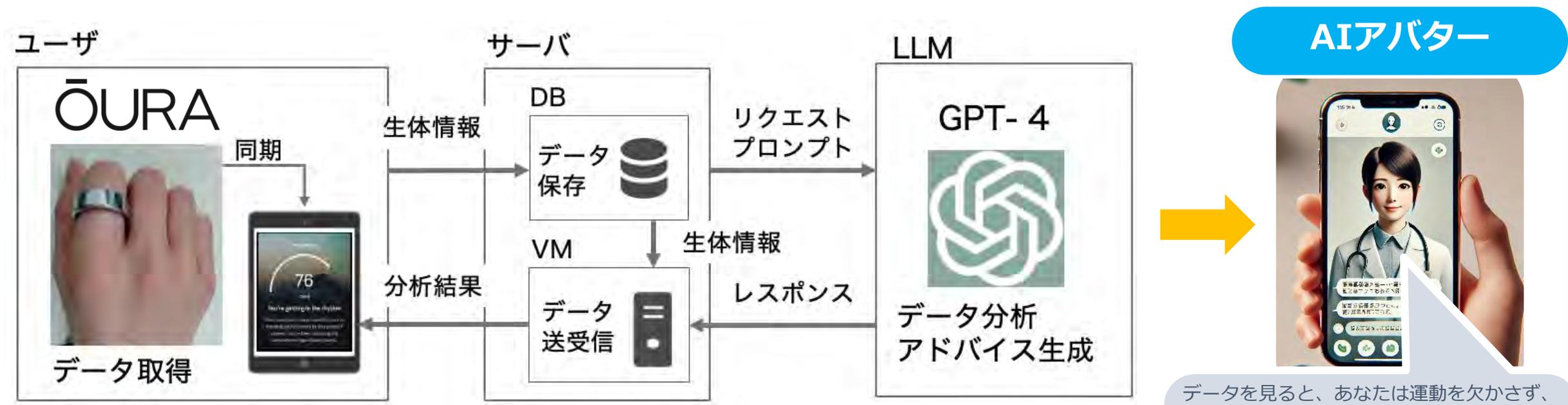
2025年11月17日

サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社

水谷 治央

本年度の企画（2025年度）

労働生産性への影響が大きいと言われている睡眠不足や不眠症に フォーカスして、**睡眠DTxソリューション**を企画開発中です



※睡眠DTx
AIを活用した認知行動療法で、薬を使わずに睡眠の質を向上させるプログラム

データを見ると、あなたは運動を欠かさず、
ストレス管理も上手に行っているようですが、
睡眠時間が少し短いのが気になりますね。

睡眠は心も体もリセットする大事な時間。ぜ
ひ今日は、いつもより30分でも早くベッ
ドに入って、質の良い休息を取るようにしま
しょう。

睡眠デジタル・セラピューティックの可能性

従来の睡眠課題への支援

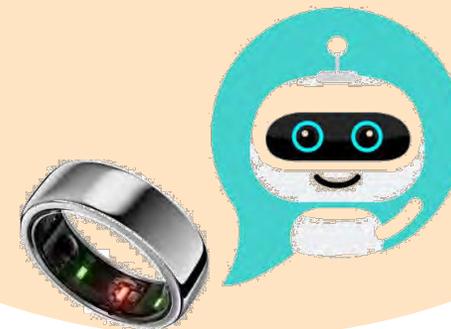
医療職による対人支援



- ・ 介入コスト（人件費）の高さ
- ・ 治療アクセスの難しさ
（極めて少ない専門家）
- ・ **主観睡眠に基づく**話し合い

DXs時代の支援

ウェアラブルデバイスと
AIエージェントによる支援



- ・ 均一化された質で安価な介入コスト
- ・ いつでもどこでも受けられるアクセス
- ・ **客観睡眠に基づく**精度の高いアドバイス

不眠障害用プログラムの医療機器製造販売承認事項 一部変更承認の取得のお知らせ（サスメド社）

当社は2024年8月30日付で不眠障害用プログラム（以下「本アプリ」という。）の製造販売承認事項一部変更承認申請（以下「本申請」という。）を行っており、2025年7月29日付「プログラム医療機器調査会における不眠障害用プログラムの製造販売承認事項一部変更承認の了承のお知らせ」のとおり、厚生労働省薬事・食品衛生審議会プログラム医療機器調査会において、本アプリの製造販売承認事項の一部変更の承認が了承されておりましたが、この度2025年9月2日付で厚生労働省より本申請の承認を取得したことをご報告させていただきます。今後は保険適用と上市に向けて準備を進めてまいります。

<概要>

販売名	サスメド 不眠障害用アプリ Medcle
一般的名称	不眠障害用プログラム
承認番号	30500BZX00033000
使用目的又は効果	不眠障害の治療を支援する目的で使用される。
承認年月日	2025年9月2日
製造販売業者	サスメド株式会社

ジーキューブ社での実証実験

実施期間

2025年6月～8月

参加者数

10名

分析データ

最長5年分

実証内容

1. Ouraリングによる生体データの継続的収集
2. 月次・週次・日次レポートの自動生成と提供
3. 代表者の長期データ（約5年）を活用した詳細分析
4. 運動スコア・睡眠スコアと働き方の相関分析
5. 経営層向けレポート機能のフィードバック収集

開発した月次分析レポートの提供

全体レポート

部署別睡眠スコア



改善提案

- 業務プロセス改善：
 - ・22時以降のメール送信禁止
- 物理環境改善：
 - ・昇降デスクの活用促進
- 組織制度：
 - ・月次「歩こうデー」の設定

個人レポート

睡眠スコアカレンダー



睡眠時間推移



主要指標

- 平均睡眠時間：5.9時間
- 深い睡眠比率：17%
- 心拍変動：35-45ms
- 安静時心拍数：46bpm

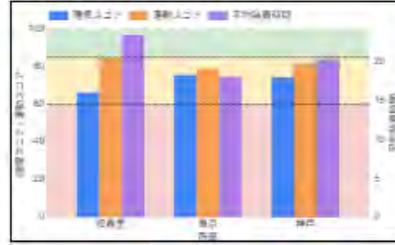
2025年 全体レポート

所属: 〇〇

所属ごとの睡眠/運動スコア (年平均)

所属	睡眠スコア	運動スコア	平均睡眠時間
役員室	86.3	54.7	7:00
課長	75.85	75.05	7:00
職員	74.28	81.82	7:00

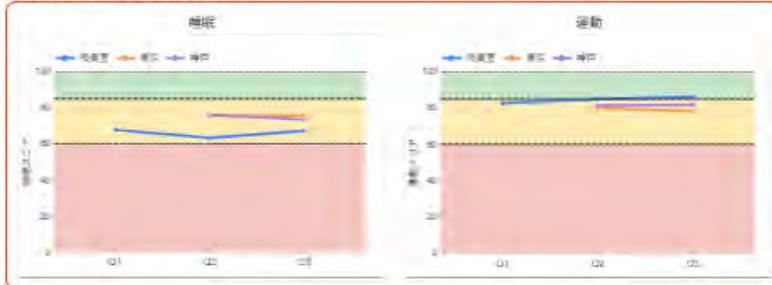
睡眠/運動スコアの分布



睡眠・運動スコアについて

- 85-100 良期
- 70-84 良好
- 60-69 普通
- 0-59 悪化期

睡眠/運動スコアの四半期推移



睡眠/運動時間比率の四半期推移



所属を選択してください

睡眠/運動時間の内訳の四半期推移

睡眠時間の内訳について
 深層睡眠時間: 脳波測定とされる睡眠で、心身の健康のために重要
 浅層睡眠時間: うとうととしている。ような寝姿に近い睡眠
 REM睡眠時間: 鮮明な夢を見る睡眠であり、全身の筋肉が弛緩
 覚醒時間: 眠りにつづくと寝たにいた後にベッドで過ごした時間

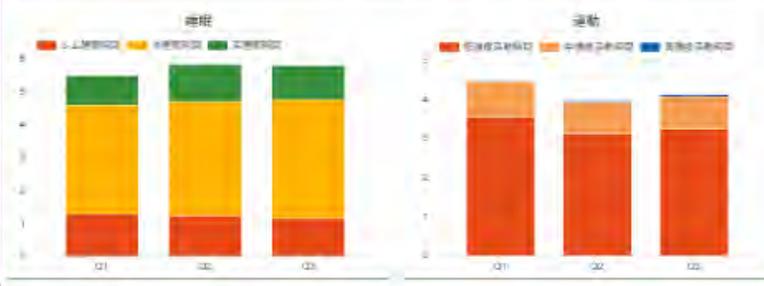
運動時間の内訳について
 高強度運動時間: 自覚的に感じる運動、自分で選んだペースで、
 中強度運動時間: 下見するほどの速さ、早歩き、歩道など、
 低強度運動時間: 散歩など、歩かずに歩行
 非活動時間: 全く動かさず「音楽鑑賞」

睡眠時間の内訳

所属	Q1			Q2			Q3		
	深層	浅層	REM	深層	浅層	REM	深層	浅層	REM
役員室	1.27	0.22	0.29	1.24	0.19	0.28	1.28	0.19	0.28
課長	1	0.1	0.1	1.02	0.07	0.1	1.1	0.13	0.16
職員	1	0.1	0.1	1.2	0.22	0.27	1.18	0.21	0.25

運動時間の内訳

所属	Q1			Q2			Q3		
	高強度	中強度	低強度	高強度	中強度	低強度	高強度	中強度	低強度
役員室	0.22	0.19	0.19	0.25	0.19	0.19	0.26	0.17	0.19
課長	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02
職員	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02



役員室

睡眠に関する分析とアドバイス
 【睡眠スコア改善傾向も目立ちあり】役員室は参加率100%で信頼性の高いデータ。平均睡眠スコア70は前月比+8.3%と大幅に改善したものの、全社平均73.8を4.9%下回る。日別では47~56と揺れ幅が大きく、8/6(53)・8/26(47)など低スコアの日が散見し、起床準備を怠っている。総睡眠は19.743時間へ+19.9%増だったが、深い睡眠が61%、浅層睡眠が17%とやや不足し、脳と身体のリフレッシュが十分でない可能性がある。睡眠中平均心拍は90台の日が多く、8/6・8/29は100超を記録しており、交感神経優位のまま就寝している状況がうかがえる。断続的な睡眠質低下は翌日の集中力や集中力を損なう。長時間の会議や出張前夜の朝寝ミスにつながる可能性がある。夜更勤務、古い会議、移動のスケジュール・見直しが必要である。

運動に関する分析とアドバイス
 【高歩数だが長時間歩かない】歩数9,112歩は全社平均を29.8%上回り、歩数スコア87.8も高水準。一方で走りっぱなし時間77分は全社比+28.4%と突出し、「よく歩くが長時間に長時間歩かない」傾向が顕著。歩数が増えただけで歩速が1.153分歩速を維持しているが、新しい歩調は0.9分とほぼ歩速で切り替わらない。平日9:00~18:00に歩速7.83歩と、18.9%減り、週末は歩速が大幅に落ち、会議や移動で歩速を落とす。資料作成やオンライン会議で長く居る機会が増える。歩速低下は下肢血流量低下や肩こりを招き、集中力の切れ目を生ずる可能性がある。改善率97.2%という高いデータ信頼性を活かし、まずは歩速の改善を優先すべきである。

身体的な改善提案
 【朝市会議と睡眠不足と起床過速の同時解消】睡眠不足と起床過速が原因の判断力・集中力低下の両方を最大リスク。業務プロセス・視覚的メール・チャットは22時に定時制送込の運用を徹底し、夜間の強制業務を抑制。起床音が深夜対応の準備

全社

睡眠に関する分析とアドバイス
 【睡眠スコア改善傾向も目立ちあり】役員室がボトルネック】全社平均睡眠スコアは73.8と良好域にあるものの、平均総睡眠時間は21201秒(約5.9時間)と推奨値7時間に届かず弱めである。内訳では深い睡眠が13416秒と63%を占め、深い睡眠は3674秒(17%)に落ちる。朝寝別では朝寝が75%を占め引き下げる。役員室は70.0と最低で総平均を押し下げている。起床時間と睡眠不足は集中力や意思決定の質を損ね、ミスや判断力低下の恐れがある。月内でスコアのばらつきも68.8~78.3と大きく、睡眠リズムの安定性に課題がある。改善率平均67%でデータ信頼性は高いが、東京の改善率は78.9%と他地域に比べて、好成績が顕著な傾向にある。まずは役員室の行動変容と改善率改善を通じ、全員が自分の睡眠改善を日々継続できる環境づくりが急務である。

運動に関する分析とアドバイス
 【活動歩数増と歩速増が顕著】全社平均歩数は7021歩で前月比5.7%増。週末は平日より15.4%少なく休日の運動不足が目立つ。走りっぱなし時間は558.6分(約9.3時間)で前月から5.4%増加した。役員室は歩数9112歩と総歩数一方、歩速7.71分でウォーキングペース。東京は歩速6.82歩と最低だが、459分と長時間という傾向が顕著。歩速ハタンの統一性が乏しい。適度な歩速は46.4分で前月比8.2%増、高強度は110.8%増といえる3.8分と絶対値が小さい。歩速増の低下が原因と認められる。このままでは歩速維持や歩速改善に必要な歩速が不足し、生活習慣病リスクや集中力低下を招く恐れがある。

身体的な改善提案
 【朝市会議と全社アクション】重要課題は「睡眠時間の不足」と「走りっぱなし時間の増加」である。どちらも判断力低下と集中力低下に直結するため、経営層が率先して改善モデルを示す必要がある。具体例は業務プロセス20分以内のメール

8月 個人レポート(睡眠)

所属: 〇〇

所属を選択してください

従業員ごとの睡眠時間と睡眠スコア (月平均)

ID	睡眠時間	睡眠スコア	平均睡眠時間
1001	6:29	73.65	7:00
1002	6:42	70.85	6:55
1003	6:23	74	6:55
1004	6:35	82.75	7:00
1005	6:5	89.44	7:00
1007	6:14	89.23	6:55
1008	6:2	72.42	6:55
1009	6:28	78.14	6:55
1010	6:52	71.58	6:55

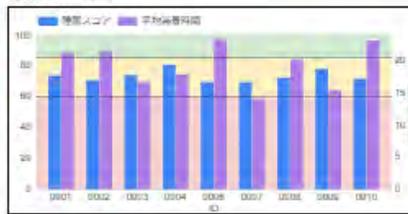
睡眠・運動スコアについて

- 85-100 良期
- 70-84 良好
- 60-69 普通
- 0-59 悪化期

睡眠時間と睡眠スコアの全体平均

日付 (月)	睡眠時間	睡眠スコア
8月	6:51	73.4

睡眠スコアの分布



従業員を選択してください

睡眠成績表

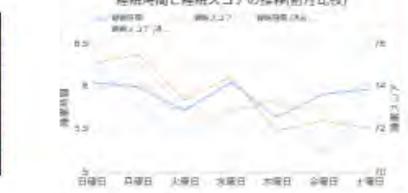
従業員ID: 〇〇

曜日別の睡眠時間と睡眠スコア

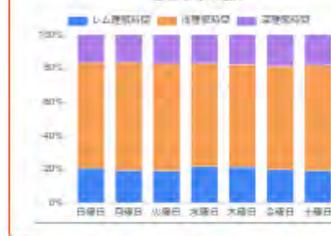
睡眠時間と睡眠スコア

曜日	睡眠スコア	睡眠時間	平均睡眠時間
日曜日	75.25	6:54	7:00
月曜日	75.44	6:53	6:55
火曜日	73.34	6:52	6:55
水曜日	74.43	6:54	6:55
木曜日	71.33	6:54	6:55
金曜日	72.37	6:51	6:55
土曜日	72.25	6:58	6:55

睡眠時間と睡眠スコアの推移(前月比較)



睡眠時間の内訳



睡眠スコアの内訳

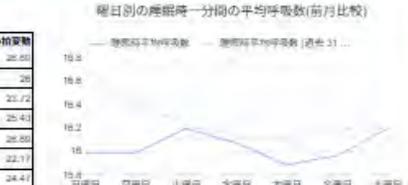


その他の生体データ

睡眠に関する生体データ

曜日	睡眠平均呼吸数	覚醒時平均心拍数	平均心拍変動
日曜日	15.99	64.83	28.60
月曜日	15.99	64.50	28
火曜日	16.2	66.29	27.72
水曜日	16.27	67.39	25.43
木曜日	15.89	66.53	28.50
金曜日	15.98	67.85	22.71
土曜日	16.19	65.14	24.41

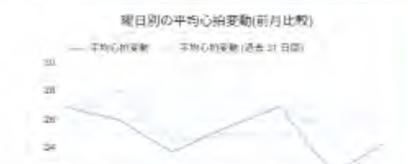
曜日別の睡眠時一分間の平均呼吸数(前月比較)



曜日別の覚醒時心拍数(前月比較)



曜日別の平均心拍変動(前月比較)



実証実験から得られた重要な知見

1 経営層が求める「働き方の可視化」

- 長期データ分析により季節性パターンを発見
- 年末繁忙期の睡眠悪化と生産性の相関
- 週次データで働き方改革の効果測定が可能
「データで自分の働き方が見えるのが面白い」

2 複合データによる新たな発見

- 心拍変動×パフォーマンス予測
- 睡眠×意思決定の質の関係性
- 運動習慣×ストレス耐性の向上
「複数データの組み合わせでより深い洞察」

3 実装における現実的な課題

- 推奨アクションの実行は「理想と現実のギャップ」
- 段階的導入とレンタルパックで導入障壁を低減
- 経営層の理解と支援が成功の鍵

ユーザーからのフィードバック

良い点

デバイス・アプリ

- ✓ 睡眠スコアの可視化で健康意識向上
- ✓ 充電頻度が少ない（週2回で十分）
- ✓ 腕時計と併用可能なリング型

レポート機能

- ✓ 見やすさが格段に向上（Ver.3）
- ✓ 睡眠カレンダーが分かりやすい
- ✓ 個人と全体の比較が可能
- ✓ 具体的な改善提案が有用

効果実感

- ✓ 睡眠の質向上への動機づけ
- ✓ 行動変容のきっかけになった

改善点

装着感

- ▶ 夏場の汗だまり・不快感
- ▶ 指輪に慣れない人の違和感
- ▶ 家事・作業時の気遣い

充電・接続

- ▶ 専用充電器が必要
- ▶ 時々ログアウトされる問題

レポート表示

- ▶ 経営層向けにはシンプル化が必要
- ▶ 提案内容の実現可能性に疑問
- ▶ 装着忘れ時の平均値への影響
- ▶ プライバシー配慮（他者データ閲覧）

今後の展開

2025年11月-2026年3月

レンタルパック本格展開
参画企業募集中
(目標：10社100名)

2026年4-12月

睡眠DTxソリューション
AIアバター機能実装
効果検証開始

2027年1月

健康経営認定支援
労働生産性向上
エビデンス公開

1

レポート機能改善

経営層向けシンプル表示

- A～Eクラスの5段階評価
- 注意すべき社員の一覧表示
- 実現可能な改善提案に絞る

2

装着率向上施策

インセンティブ設計

- チーム対抗
- 健康ポイント制度の導入
- 装着率の見える化

3

睡眠DTxソリューション

AIアバター機能強化

- 認知行動療法の実装
- パーソナライズ精度向上
- 睡眠負債の可視化

お試しレンタルパックのご提供

アプリケーションができるまで、Ouraのお試し企画をご用意しました

Ouraの標準価格

OuraRing 本体の価格

約46,000円/台

Ouraメンバーシップアプリの価格

年間：約10,000円

推進会議会員へのご優待

短期間お試しいただける
レンタルパックをご用意いたしました

レンタルパック（3ヶ月間）

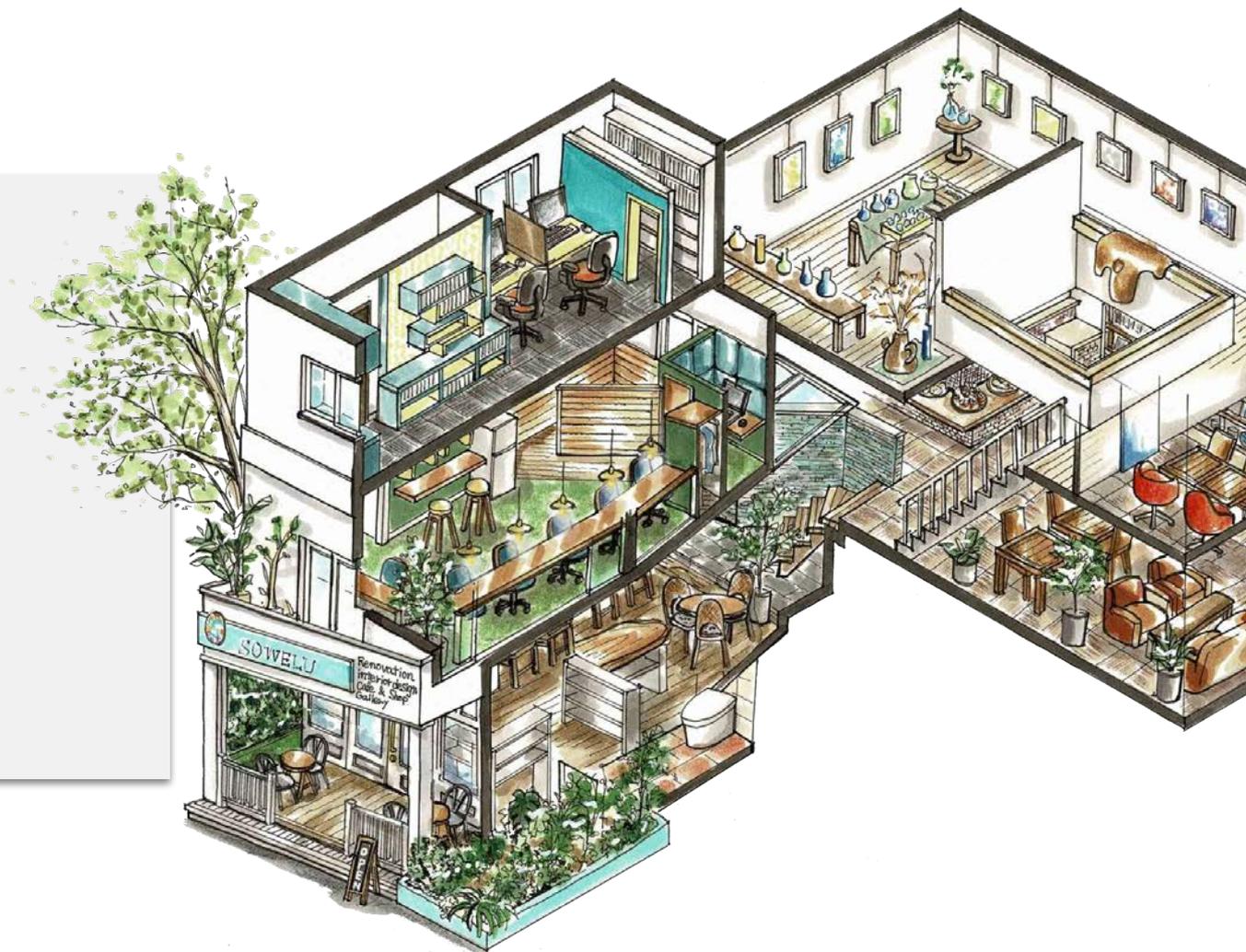
OuraRing本体レンタル
+
メンバーシップアプリ

10,000円/人
(税別)

※限定100台

健康から 始まらない 健康企画 プロジェクト

企画書



健康から始まらない健康企画：

健康活動を直接的に訴求するのではなく、

エモーショナルな体験（＝「いい時間」）の共有によってまず行動を促

し、

そこに健康につながる要素を絡める



Well-bingo：

妊産婦およびその家族をターゲットに、

「いい時間」とゲーミフィケーションを通じて、

心身の健康につながる活動を促す

これまで

- コンセプト（抽象）をベースに事例（具体）を募集
- コンセプトの抽象度が高く、
 - 事例の収集が困難
 - 事例ごとのチューニングが必要

活動の記録

2023.10 - プロジェクト発案

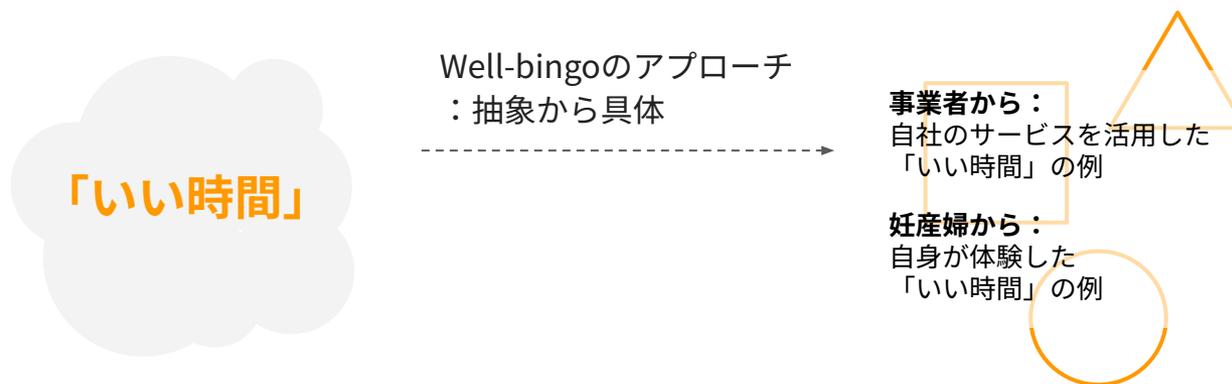
2024.06 - 【公募】フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金

2024.08 - 【公募】大学発アーバンイノベーション神戸

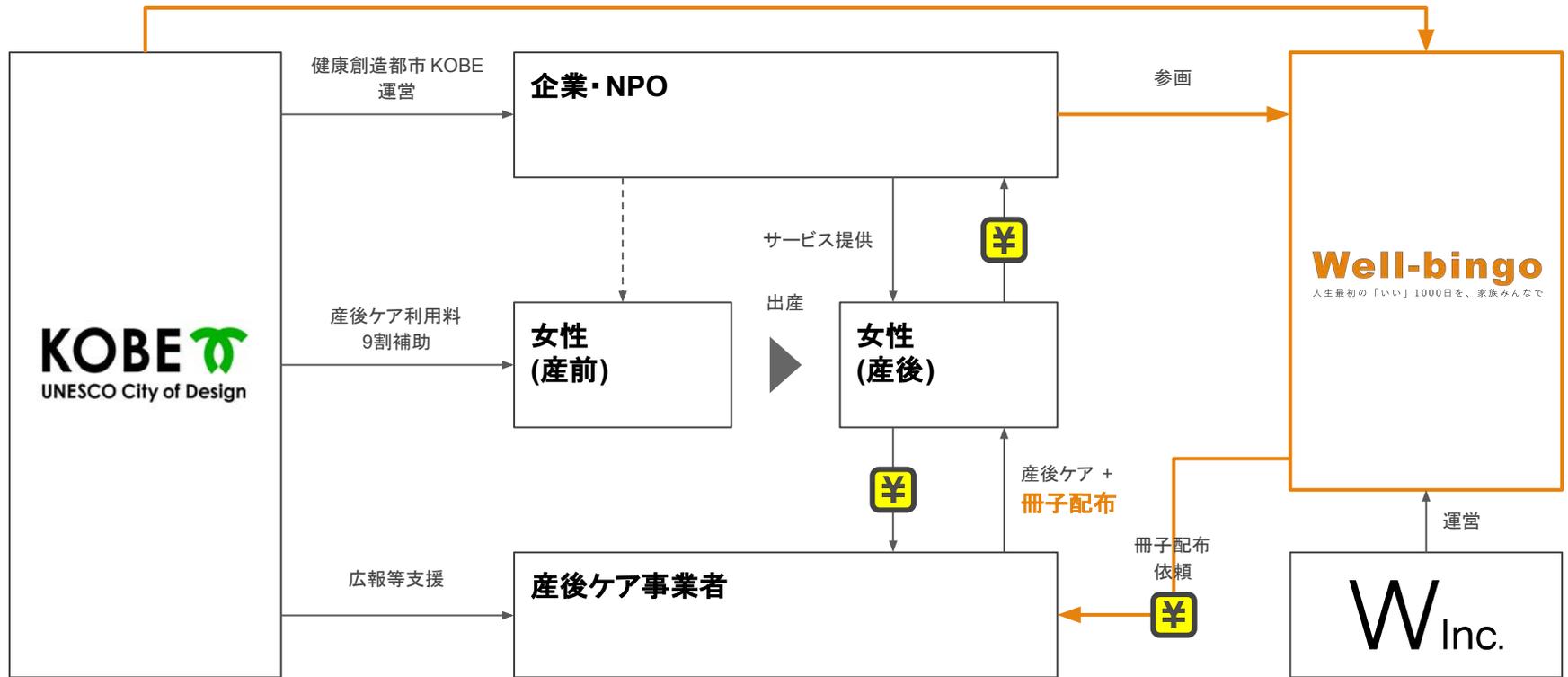
2025.01 - 初期検証 w/産後ケアハウス杉原 hare

2025.02 - 【公募】みんなの万博アイデアコンテスト

2025.03 - 【公募】Soil × Kobe



運営サポート



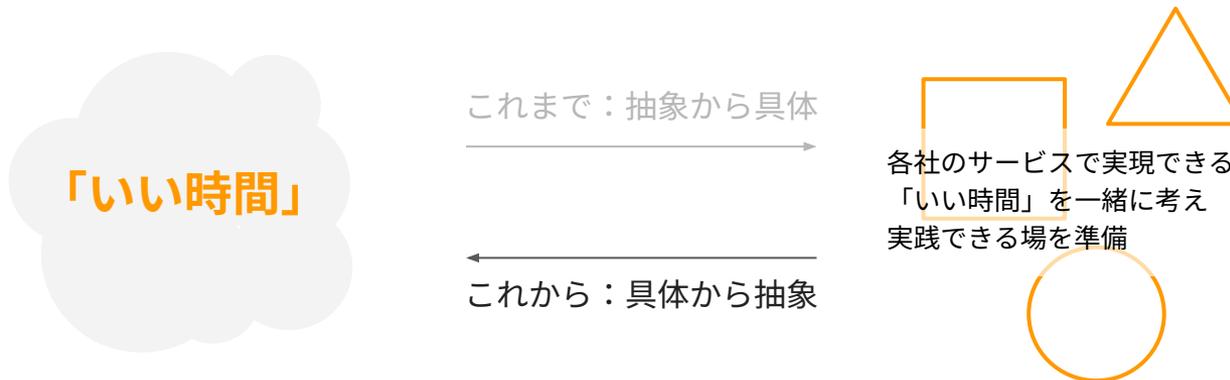
※2024年度の実証実験では、冊子による情報発信を想定

これまで

- コンセプト（抽象）をベースに事例（具体）を募集
- コンセプトの抽象度が高く、
 - 事例の収集が困難
 - 事例ごとのチューニングが必要

これから

- 事例の体験を通じて、コンセプトを普及する
- 各社のサービスはどのような「いい時間」を実現できるのか、一緒に考え、実践する場を整える



「儲からないけど意義がある」コンセプトに対する理解の獲得

- コンセプト→具体施策への落とし込み
 - 共感してくれる人は多いが、短期的な実利には繋がりにくいため協力者に対しては持ち出しのご協力をお願いすることになり、参画企業・事業者の確保が難しい。
- 予算の獲得
 - 本プロジェクトには予算がなく、また現在の関係者（行政・産後ケア事業者等）から予算を得ることも難しい。そのため行政・民間の補助金を獲得することを狙っているが、下記の理由により、採択いただくことが難しい。
 - プロジェクトの効果が定量的に測定しづらい。
 - 実態のあるプロダクトがなく、あくまで一種のムーブメント化を狙ったキャンペーン型プロジェクトの域を出ない。



健康創造都市KOBE 運輸安全・健就延伸プロジェクト 進捗報告

harmo株式会社

事業開発本部 ビジネスコンサルティング部

2025年11月17日

事前提供版／10月27日時点

運輸安全・健就延伸プロジェクト概要



プロジェクト目的	官民連携による 職業ドライバーの健康起因事故リスクの削減 と、 治療と運転業務の両立支援 による 健康就労期間の延伸 を目指す		
背景課題	運送業	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ドライバーの高齢化、傷病者率の増加 ⇒健康起因事故の増加傾向 ➢ ドライバー不足 ⇒既存のドライバーの健康就労期間の延伸が急務 ➢ 管理者・ドライバーのヘルスリテラシーの不足、対策にかける人手不足 	
	地域・医療	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ドライバーの高齢化・人手不足による地域の足の不足、物流網の停滞、健康起因事故リスク ➢ 医療機関での自己申告不足による、職業実態や患者背景に合わせた治療選択・指導が困難 ➢ 治療中断・服薬不遵守による重症化、医療費増大 	
解決の方向性	【1:運送事業者への啓発】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 企業のヘルスリテラシーの向上 ・ 取り組みに対する効力感の向上 	【2:ドライバーの行動変容】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関への職業申告率の向上 ・ 治療継続・服薬アドヒアランス向上 	【3:地域医療機関によるフォロー】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 職業実態に合わせた処方・指導 ・ 服薬治療の継続支援
プロジェクト体制	健康創造都市KOBE（神戸市健康局）		
	実証フィールドの提供、啓発支援		
	harmo	市内運送事業者	その他参加社募集
<ul style="list-style-type: none"> ・ 運送事業者への両立支援ソリューション（おくすり手帳）の提供 ・ 啓発の企画、実行 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ソリューションの導入・運用 ・ 運用課題の共有 ・ ドライバーへのアンケート協力等 	(TBD)	

プロジェクト全体のスケジュール



		2025年度												2026年度											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
フィールド 選定	事業者ヒアリング・ フィールド選定	■	■	■																					
フィールド 企業との 実証	フィールド企業決定				■																				
	ドライバー Preアンケート				■																				
	取組実践・課題抽出					■	■	■	■	■															
	サポート資材準備							■	■	■															
	サポート資材活用										■	■	■												
	ドライバー Postアンケート												■	■											
	分析・考察														■										
市内 事業者へ 啓発・ 取組促進	市内運送事業者へ 好事例の共有・ アンケート収集															■	■								
	成果発表（総会）																	■							

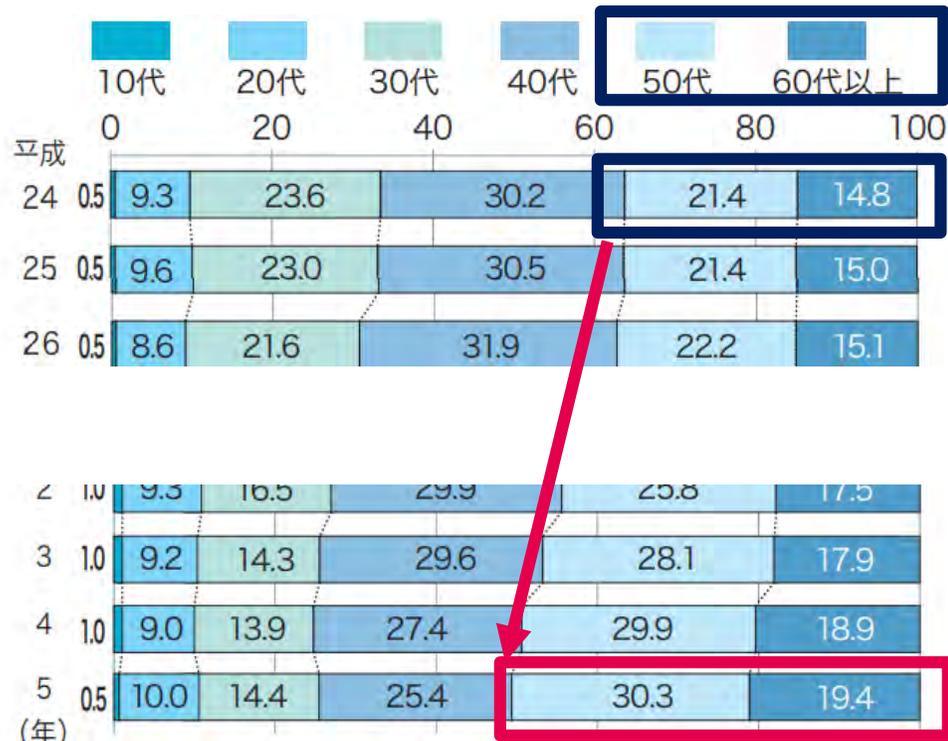


背景課題とソリューション

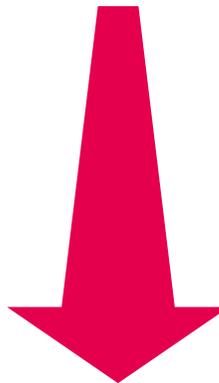
ドライバーの高齢化、リスク疾患を抱えるドライバーの割合



道路貨物運送業 年齢階級別就業者構成比



50歳以上の割合
平成24年：36.2%



令和5年：49.7%

運輸業における服薬治療者割合（健保連）

降圧薬

服用者割合：22.0%

抗コレステロール薬

服用者割合：13.8%

抗糖尿病用薬

服用者割合：6.7%

健康保険組合連合会 政策部 調査分析グループ
「業態別にみた被保険者の健康状態に関する調査」（令和4年度）
特定健診の問診データを基に集計

全日本トラック協会(2024)日本のトラック輸送産業現状と課題

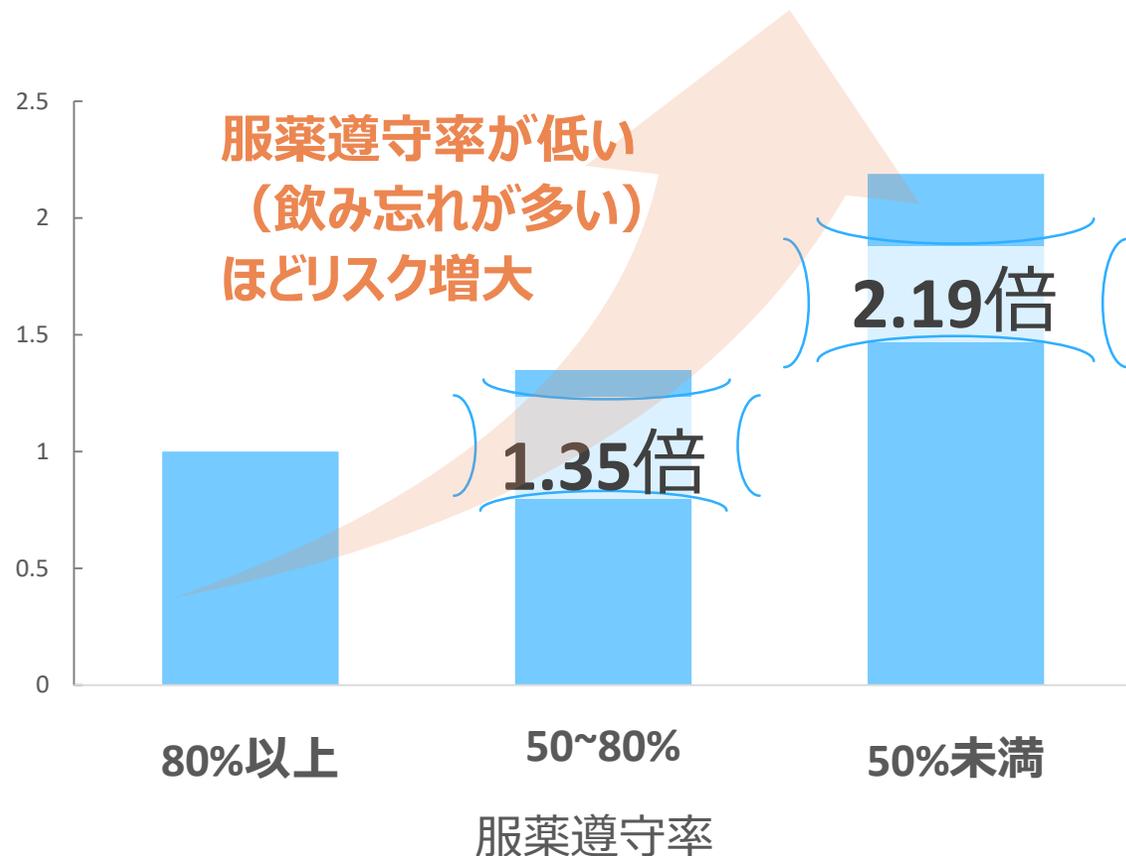
トラックドライバーの約半数が50歳以上、高血圧治療者は4人に1人

事業の中核となる社員が、持病を抱えながら業務にあたっている確率が高まっている

治療をちゃんと続けていない（治療不遵守）によるリスク



降圧薬の服薬遵守率と脳出血による死亡リスクの関係 (服薬遵守率80%以上の群を1.0とした相対リスク)



Kim S, Shin DW, Yun JM, Hwang Y, Park SK, Ko YJ, Cho B. Medication Adherence and the Risk of Cardiovascular Mortality and Hospitalization Among Patients With Newly Prescribed Antihypertensive Medications. Hypertension. 2016 ;67(3):506-12.

糖尿病・高血糖の放置による足壊疽等のリスク



足壊疽

40歳以上の4人に1人は糖尿病が疑われます。
糖尿病の検診を、職場や地域で年1回必ず受けましょう。
「血糖が高く」ても、症状はほとんどありません。
ただし、放置すると、様々な合併症がじわじわと悪化します。

失明	年間	3,500人以上
人工透析導入	年間	13,000人以上
足の切断	年間	3,000人以上

定期的に診察を受けましょう。

出展：日本糖尿病対策推進会議 <https://www.med.or.jp/dl-med/tounyoubyou/diabetesl.pdf>

下肢切断リスク：

平均HbA1cの1%上昇により、約1.9倍上昇
(HR 1.90, 95% CI 1.52–2.37, $p < 0.0001$)

Goldman MP, Clark CJ, Craven TE, Davis RP, Williams TK, Velazquez-Ramirez G, Hurie JB, Edwards MS. Effect of Intensive Glycemic Control on Risk of Lower Extremity Amputation. J Am Coll Surg. 2018;227(6):596-604.

リスク疾患の治療（服薬）を怠ると、健康起因事故リスク増大や、健康就労寿命が短くなる

運転に注意が必要な薬剤



医療用医薬品添付文書の記載

運転禁止

記載例：「眠気，注意力・集中力・反射運動能力等の低下が起こることがあるので，本剤投与中の患者には自動車の運転等，危険を伴う機械の操作に**従事させないよう注意すること**」

運転注意

記載例：「めまい・立ちくらみ等が現れることがあるので，高所作業，自動車の運転等危険を伴う機械の作業に**注意させること**」

医薬品添付文書で定められている運転禁止薬・注意薬の数

運転禁止薬

3439 種類

運転注意薬

3820 種類

※成分ベースでは運転禁止薬に315種類、運転注意薬に304種類が指定

Potentially Driver-Impairing (PDI)の薬剤

薬剤群	代表薬・例	主な影響症状
抗ヒスタミン薬	第一世代（ジフェンヒドラミン等）、一部の第二世代（セチリジン等）	鎮静、視界のぼやけ、認知機能低下
抗うつ薬	三環系（アミトリプチリン等）、SSRI（パロキセチン等）SNRI（デュロキセチン等）、NaSSA（ミルタザピン等）	鎮静、視界のぼやけ、認知機能低下、集中力低下、浮遊感、振戦
筋弛緩薬	エペリゾン、チザニジン等	鎮静、視界のぼやけ、認知機能低下
降圧薬	カルベジロール、レセルピン等	めまい（低血圧）
経口糖尿病治療薬	グリメピリド、グリクラジド等	低血糖（ふるえ、集中力低下、浮遊感）
抗コリン薬	プロパンテリン、スコポラミン等	鎮静、浮遊感、視覚障害



国土交通省による服薬管理の推進

国土交通省「事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル」(平成22年7月策定 平成26年4月改訂)

乗務前点呼における乗務判断(義務)

＜乗務前点呼において運転者の健康状態について確認すべき事項＞

脳・心臓疾患に係る前兆や自覚症状のうち特に対応の急を要するもの
(1) 左胸、左肩から背中にかけて、痛みや圧迫感、締め付けられる感じがする
(2) 息切れ、呼吸がしにくい
(3) 脈が飛ぶ、胸部の不快感、動悸、めまいなどがある
(4) 片方の手足、顔半分の麻痺、しびれを感じる
(5) 言語の障害が生じている
(6) 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠けるなどの障害が生じている
(7) 強い頭痛がする
平時での状態との比較など総合的に乗務可否を判断するもの
(8) 熱はないか。
(9) 疲れを感じないか。
(10) 気分が悪くないか。
(11) 腹痛、吐き気、下痢などないか。
(12) 眠気を感じないか。
(13) 怪我などで痛みを我慢していないか。
(14) 運転に悪影響を及ぼす薬を服用していないか。
(15) その他健康状態に関して何か気になることはないか。

運転禁止薬の確認

【運転者に確認すべき事項の例】

ア 運転者の健康管理状況に関して、確認すべき事項の例

- 疾病を治療するために定期的に通院しているか
- 医師に処方された薬をしっかりと飲んでいるか
- 医師に指示された事項を守っているか 等

通院、服薬遵守の確認

イ 運転者の疾病等に応じて、確認すべき事項の例

＜高血圧症＞

- めまいはないか
- 頭が重い、あるいは痛くないか
- 動悸がしないか
- 脈が乱れることがないか

疾患別の症状確認

＜心血管系疾患＞

- 動悸がしないか
- 脈が乱れたり、極端におそくなることがないか
- 息切れはしないか
- めまいはないか
- 気分はどうか
- 胸痛はないか

＜糖尿病＞

- のどが異常にかわくことがないか
- だるさ、疲れがひどくならないか
- 冷や汗が出る感じがでないか(低血糖のおそれあり)

国交省マニュアルの中で、**運転に影響を及ぼす薬のチェックが義務化**されている

課題とソリューション：電子版お薬手帳を活用した治療・服薬情報の共有

運輸企業における課題

健康管理業務にかける人手不足

- 運行管理者の“健康支援上の困難感”1位
「**運転者の体調確認や健康支援を極め細やかに行う時間や人手が不足している**」(島本ら, 2021)

ヘルスリテラシーの不足

- 服薬に起因した事故について、**管理者の12.5%、運転者の21.6%が、経験もなく話も聞いたことがないと回答**
(馬場ら, 2015)

ソリューション

おくすり手帳を活用し、ドライバーと管理者が
簡単に、迅速に
治療継続状態やリスク薬を管理



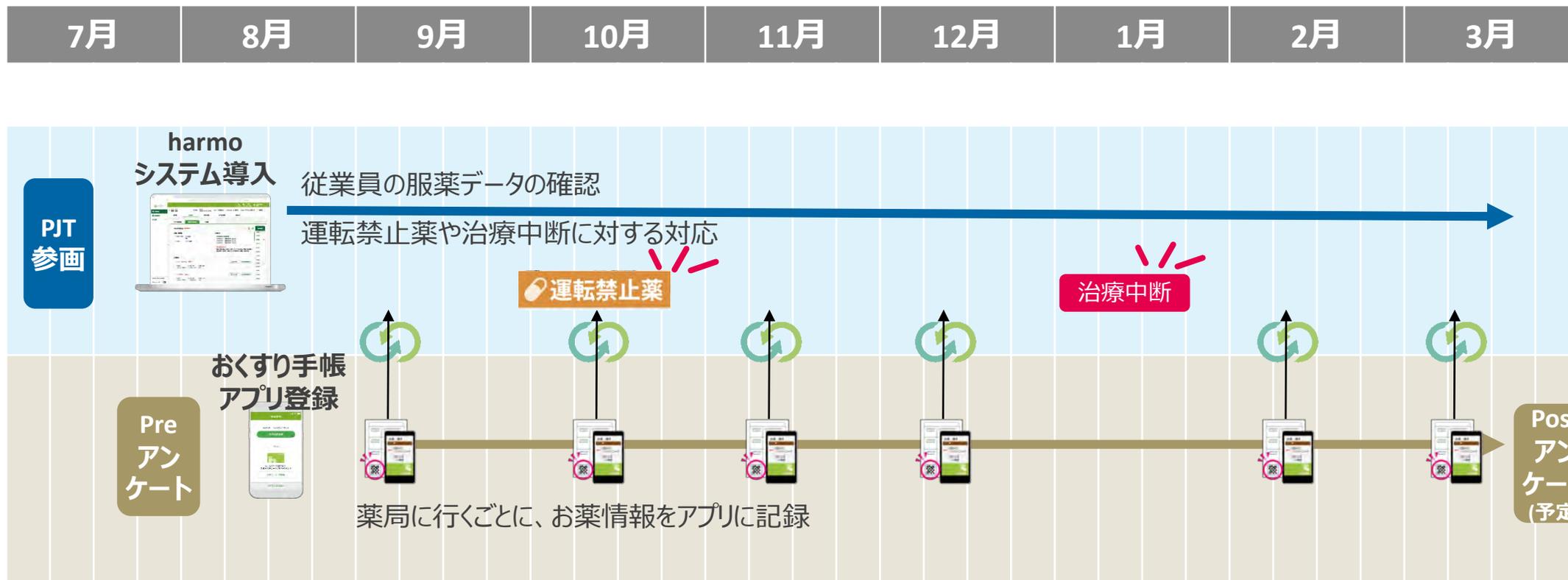
ドライバー：
おくすり手帳アプリ

企業：
お薬情報閲覧システム



フィールド企業との取組

フィールド企業との取組



<健康創造都市KOBEプロジェクトとしての取組>

- ①ドライバーへ、医療機関への職業申告実態や、取組に対する感じ方等をアンケート調査
- ②協力企業へ、取り組む上での課題・困難感のヒアリング調査

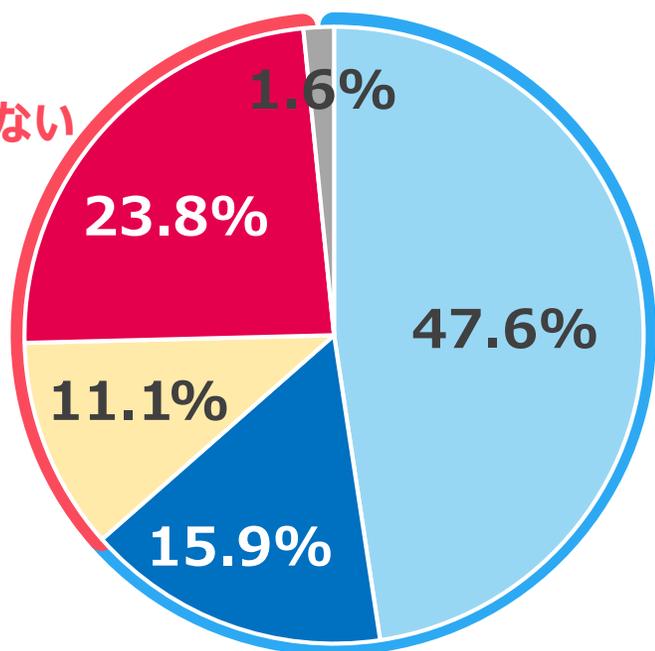
ドライバーへのPreアンケート調査結果から見えてきた課題



Q4.新しく病院や薬局にかかった際、ご自身が職業運転手であること(または日常的に運転をしている)を自己申告していますか。

①病院(医師や看護師に対して)

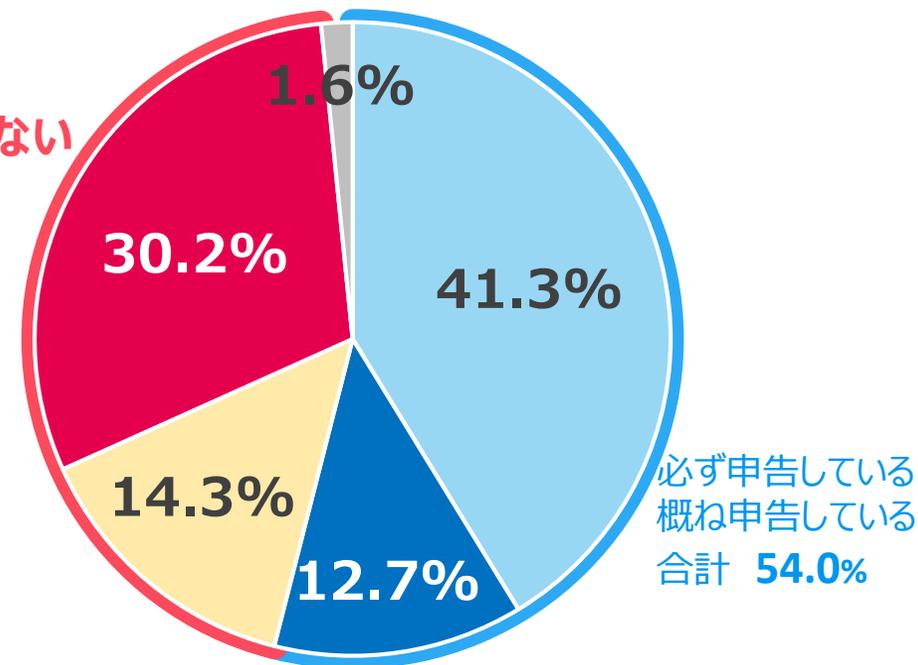
- 必ず申告している
- 概ね申告している
- あまり申告していない
- 申告していない
- 職業運転手になってから受診していない



②薬局(薬剤師に対して)

- 必ず申告している
- 概ね申告している
- あまり申告していない
- 申告していない
- 職業運転手になってから受診していない

申告していない
あまり申告していない
合計 44.5%



必ず申告している
概ね申告している
合計 63.5%

必ず申告している
概ね申告している
合計 54.0%

➤ 3~4割超のドライバーが、医療機関で職業運転手であることを自己申告できていない

協力企業へのヒアリングから見えてきた課題



運転禁止

3439 種類

記載例：

「眠気，注意力・集中力・反射運動能力等の低下が起こることがあるので，本剤投与中の患者には自動車の運転等，危険を伴う機械の操作に**従事させないよう注意すること**」

運転注意

3820 種類

記載例：

「めまい・立ちくらみ等が現れることがあるので，高所作業，自動車の運転等危険を伴う機械の作業に**注意させること**」

**実際に運転禁止薬が検知された際に、
ドライバーにどのように指導すればよいか？**

課題への対応：現在3つのサポートを準備中

- 課題①：3～4割超のドライバーが、医療機関で職業運転手であることを自己申告できていない
- 課題②：実際に運転禁止薬が検知された際に、ドライバーにどのように指導すればよいか？

①ドライバーへの啓発資材

ドライバーのリテラシー向上を支援

運転禁止薬って何？
—運転時の薬管理は義務は、何のため？—

運転禁止薬 3439種

安全運転への最適解！

運転と薬の考え方

自分では「大丈夫」と思っている、薬の副作用は予期せず現れることがあります。事故リスクのある薬を知らずに飲んでしまえばリスクを減らし、主治医や薬剤師、会社の産業医・保健師とスムーズに相談できる環境を整える事は、自分だけでなく、会社と、車に乗せる誰かを守るためになります。

伝えよう！

先生、私の仕事はプロのドライバーです！

主治医へ伝えることで、例えば運転禁止薬を使用せず、他のリスクが低い治療方法へ変更することもあります。また、治療にあたり禁止薬の服用が必要な場合は、薬の投与方法、副作用の対応策について指導を受ける事で、主治医や産業医により業務可能と判断されるケースもあります。

お薬の管理アプリ「harmoni」

今日から始めよう、自分とharmoni (ハルモ) を

②ドライバーカード（企画中）

医療機関での職業自己申告を支援

プロドライバーカード

私 _____ は運転業務従事者です。
服薬・疾病が運転に影響を及ぼす可能性について、診察・指導の際にはご配慮をお願いします。

勤務先 _____

運転業務形態 <input type="checkbox"/> 日勤 <input type="checkbox"/> 夜勤	平均運転時間 ____ 時 ____ 分
---	----------------------------

運転業務と健康管理の両立を支える仕組み作りの一環として、本カードは、職業ドライバー本人の意思で携帯されています。健康起因事故防止と安全な労働環境づくりのため、医療関係者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

③主治医への相談書（企画中）

必要に応じて主治医への相談を支援

____年 ____月 ____日

運転禁止薬に関する変更相談・指導依頼書

●●病院
●●先生

企業名： _____
住 所： _____
電話番号： _____
代表取締役社長： _____ 印

日頃より弊社の健康管理活動にご理解ご協力をいただき感謝申し上げます。
弊社の下記運転業務従事者（ドライバー）に於きまして、処方薬が運転に影響を及ぼす可能性がございます。つきましては、

- 代替薬への変更が可能かどうかをご確認いただき。
- 変更が難しい場合には、運転業務に支障をきたさないための服用方法や注意点に関する指導を賜りたく存じます。

2の場合、本書類2枚または任意書式の文書により情報提供をいただければと存じます。
本人の健康保持と安全運行の両立のため、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

従業員および該当薬剤に関する情報

氏名	生年月日	年 月 日 (歳)
運転禁止薬の薬剤情報		
服用状況	<input type="checkbox"/> 現在服用中 <input type="checkbox"/> 服用終了（飲み切り） <input type="checkbox"/> 服用中断	
備考	<input type="checkbox"/> 不明その他（ _____ ）	

※運転禁止薬（処方箋等の「警告」「重要な基本的注意」が明記した薬剤）の服用には、自動車運転等に伴う機種の操作には従事させないよう注意すること。等、運転を続ける目的の医師からの処方薬

上記内容を確認しました。
令和 ____年 ____月 ____日 (従業員本人署名) _____

その他、かかりつけ薬剤師制度など国の制度を活用した支援方法を検討中

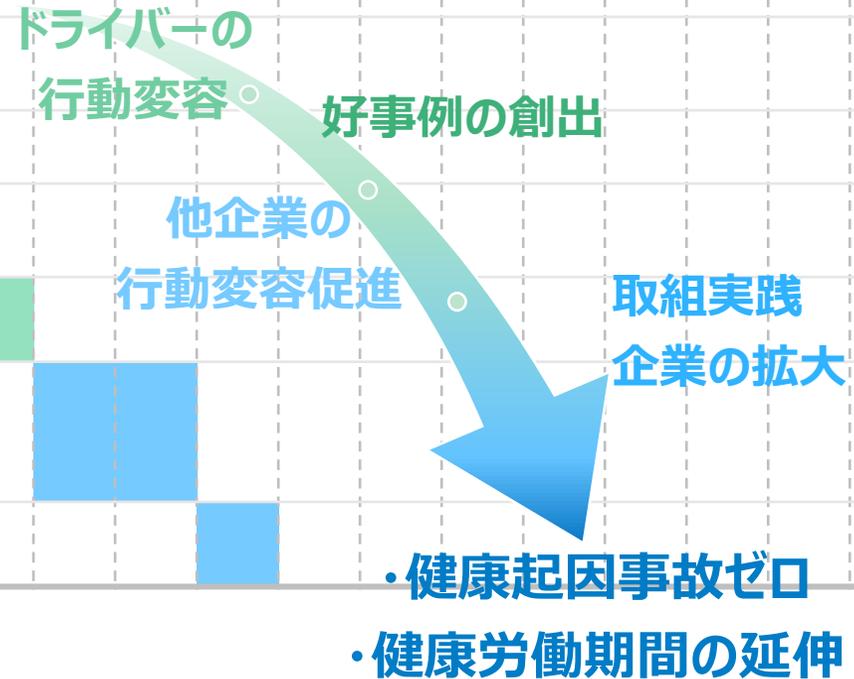


今後のスケジュール・展望

今後のスケジュールと展望



		2025年度												2026年度											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
フィールド選定	事業者ヒアリング・フィールド選定	■	■	■																					
協力企業との実証	フィールド企業決定				■																				
	ドライバーPreアンケート				■																				
	取組実践・課題抽出					■	■	■	■	■	■														
	サポート資材準備(現在)								■	■	■	■													
	サポート資材活用											■	■	■											
	ドライバーPostアンケート													■	■										
	分析・考察															■									
	市内事業者へ啓発・取組促進	市内運送事業者へ好事例の共有・アンケート収集															■	■							
成果発表(総会)																								■	





Contact Us

en.cmicgroup.com

Follow Us

 [CMIC Group](#)

 [@CMIC_Group](#)

 [CMIC Group YouTube Channel](#)



プロジェクト名

重要課題	健康経営の推進 / 健康に関心が薄い人を含め誰もが無理なく健康になれる健康づくりの推進
プロジェクトで取り組む課題	
ターゲット層	
内容 (課題解決にむけた手法)	

メンバー	役割
◎◎	プログラムの作成、全体の進捗管理
●●	効果測定・分析
▲▲	広報・発信



最終目標	
評価時期	
評価指標	
中間目標	
評価時期	
評価指標	

2023年度			2024年度												2025年度												2026年											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3

●●プロジェクト 計画・評価シート

時期	中間目標	実施内容	結果・目標達成度 (実績、課題など)	今後の方向性
RO年 ○月～ ○月	※1枚目の内容を転記			
				【最終】