



山崎 純大さん

仙波 修さん

# 日々の血圧や服薬の記録が、 ドライバーの安全運転 への意識まで高める 「ドライバー健康管理 システム」を提供

BiosPyxis  
◇ゲスト  
**仙波 修**  
ビオスピクシス株式会社 代表取締役

**山崎 純大**  
一般社団法人日本パレット協会 会長  
(日本パレットレンタル株式会社 取締役会長)

今回のゲストは、交通事故の未然防止につながる「ドライバー健康管理システム」と「睡眠分析・改善プログラム」を扱うビオスピクシスの仙波修社長である。ドライバーの健康管理と睡眠改善は交通事故防止の重要な鍵になる。そんな新たなビジネスモデルを仙波社長に語ってもらった。社名のビオスピクシスは、ギリシャ語で「生活羅針盤(生きる道しるべ)」という意味。健康に生きたい、幸せな人生を送りたいと願うすべての人々に、具体的な生活習慣改善アクションを提供する会社として運送事業者が注目すべき企業である。

## クオリティーの高い睡眠が 事故リスクを大幅に低減

■山崎 仙波さんは、「睡眠が幸せのバロメータになりえるのではないか?」と言っていますが、確かにクオリティーの高い睡眠を取ることで人間は健康になる。幸福指数世界一のブータンの例を挙げるまでもなく、幸せな人生というのは、お金でも地位や名誉でもなく、健康だ、ということだと思います。

交通事故の未然防止につながる「ドライバー健康管理システム」の実証実験や睡眠改善コンサルティングなどの活動を展開されていますが、トラック事故の低減支援は重要な話ですね。

■仙波 交通事故の死者や負傷者の削減を目標にした道路交通安全マネジメントシステム(ISO39001)の策定を期に、交通事故リスク低減への取り組みがますます重要視されています。弊社は、「ドライバー健康管理システム」を2年前から始めて、当初はどうなるものかと思っていた

のですが、今年になって国土交通省の平成25年度「事故防止対策支援推進事業」に認定されたのをきっかけに注目されはじめました。

■山崎 以前、新幹線の運転手が居眠りしたSAS(睡眠時無呼吸症候群)の問題があって、トラックでも同種の事故が想定されるのではないかということで、全日本トラック協会でも話題になったことがある。低公害車の普及を目的とするLEVO(一般社団法人環境優良車普及機構)もドライバー管理の事業を展開しています。

現在、運送事業者は日本に6万2千社ほどあるけど、その殆どが中小零細で、規制緩和後は脱サラ組でも運送会社が簡単に出来るのでその数が増え続けてきた。それが安全運行の意識の低下を招くという問題にもつながっている気がします。

■仙波 今年の2月と3月に、JTBが主催する毎年恒例のイベントがあり、計28社のバス会社のドライバーやバスガイド、そして経営者も含めて約800人が参加しました。今回その中で、バスドライバー向けの研修を担当させてもらった

## 純大 のハートフル 対談

200人近いドライバーさんと実際にグループワークさせていただきました。その時に、実際にお客様を乗せていたながらのヒヤリハットが数多く出てきたのに驚きました。それをまとめたものをJTBの営業担当の方にお渡しして、経営のトップの方にもその現状を伝えてもらい、さらに各バス会社の営業担当者や経営者の方にも、バスドライバー200人の睡眠アンケートの分析結果や、業務改善課題のレポートをご説明させていただくことができました。これにより、現場にいるバスドライバーの声が経営者に届いたわけです。それが一番大きな成果ではないかと思っています。

■山 崎 それは、人の命は乗せていないトラックであっても事情は一緒で、睡眠起因の事故を防止するのが経営者の役割です。

■仙 波 特にトラックの場合は、直進低定速での追突、という事故状況の割合が顕著に高く完全に眠ってしまう居眠り運転の手前の、睡眠不足や睡眠のクオリティーの低さに起因する注意力の低下や判断の遅れによる事故が少なくないと考えています。ここ数年は睡眠起因事故の原因としてSASにフォーカスされていますが、必ずしもSAS患者だけが睡眠起因の事故を起こしているわけではありませんから、SAS以外の睡眠課題者をどう見える化し改善していくかが、今後重要なになってくると思います。

### アルコールチェックでは事故は減らない ドライバーの“自分のこと化”が重要

■山 崎 睡眠起因の事故防止という新たな切り口のビジネスモデルですが、アイディアはどこから得たのですか？

■仙 波 3年ほど前ですが、川崎陸送の樋口恵一社長とお会いした時にアルコールチェックが義務化されるという話を聞きしたんです。その時、樋口社長は「アルコールチェックを徹底的にしたところで事故は減らない、アルコールだけ

じゃなくて、ドライバーの健康管理を徹底しなければダメなんだよ」とおっしゃったんです。それで一週間後に企画書を樋口社長にお持ちして、ドライバー向けの健康管理システムを携帯電話やスマホを利用して簡単にできて、運行管理者がドライバーの日々の健康管理をチェックできるという体制を作ったらどうだろうか、という提案をさせていただいたんです。

これはいいね、ということで、広域運送事業協同組合さんと弊社とで「ドライバーヘルスケアコンソーシアム」という協議会を設立し、川崎陸送さん他数社にご協力いただき9ヶ月間実証実験をさせていただきました。でも、樋口社長の思いとしては、中小から新しいビジネスモデルを出して行きたいので、もう1年テストをやってほしいということでした。ですが弊社も小さなベンチャー企業ですので一刻も早く事業化したかったため、一旦このコンソーシアムを解消させてもらい、コンテンツを改修、プログラム開発を見直して、ようやく完成版としてリリースしたのが今年の7月です。

現状、運送会社さんも経営的に厳しい状況で潤沢にお金を掛けられないという中で、ビジネスとしてもう一步踏み込めない状況ではありますが、

睡眠も合わせた健康管理全般という形の中で運行管理にそれをビルトインするというご提案と、タニタさんの睡眠計を使って、眠りの深さや周期、寝付きや目覚めの状況をグラフ化して、それを利用した睡眠改善のコンサルティン

仙波修代表取締役

のですが、その時、関越道のバス事故が起ったのも、結果的には規制緩和というところからバス事業者が2倍近くに増えて、コスト競争をやらなければならなくなつて、その結果として、そういう事態を招いた、という話がありました。

■山 崎 原因はドライバーの居眠りということですが、仙波さんの会社では、健康管理システムの活用による健康・睡眠起因事故の撲滅を目的としたコンサルティングを扱っていますが…。

■仙 波 われわれは、(株)タニタが開発した睡眠計を使ってプロドライバーの睡眠状態を見る化とともに日々の健康状態をスマホや携帯で簡単に記録・入力し、運行管理者がWEB上で当日や月間の状況がどうなつかを一覧で把握・管理できるシステムを扱っています。ドライバーの仕事というのは、必ずしも朝7時に起きて夜11時に寝られるかというとそうではない。そういう身体的に負荷のかかる労働環境の中で、どのような睡眠を取ればいいか、クオリティーの高い睡眠を取るために知識と技術を提供しています。

JTBのセミナーでも、クオリティーの高い睡眠がいかに大切かという内容のワークショップを2時間近くかけてやりました。

首都圏地区と関越地区の2カ所で、最終的に



山崎純大会長

グもやっています。

実は、川崎陸送さんの他にもう1社にご協力いただいて、25人のドライバーを対象に2週間、健康管理の実証試験と睡眠のコンサルティングを行ったのですが、非常にいい成果を得まして、その結果に手応えを感じて国土交通省に提案して、それで助成の対象にしていただきました。

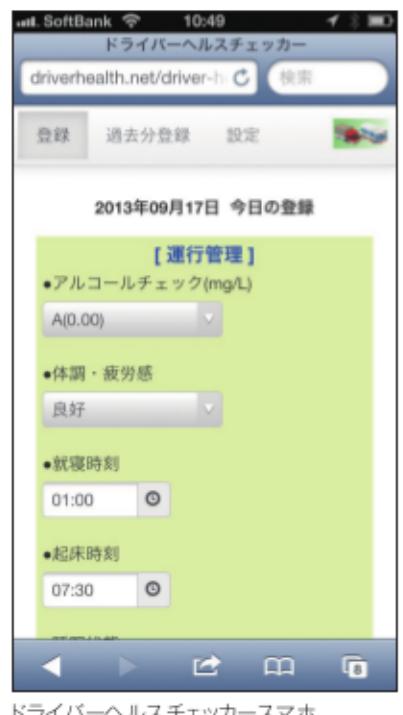
本格的にスタートしたばかりで、まだまだビジネスの成果としてお見せできるものはないですが、今後、頑張って前に進めるように取り組んでいきたいと思っています。

■山 崎 自動車事故が増えて、損保の保険料もどんどん上がって、払えきれないほどになっています。そこで苦言を呈させていただくと、損保業界ももう少し健康・睡眠起因の事故にテコ入れしていく必要はあると思うな。保険料を値上げするなら事故を減らすための努力をしてもらいたい。

■仙 波 損保さんと弊社がタイアップしてやつていけばいいなと思っています。基本的に、事故を減らすことが目的ですからね。

■山 崎 運用側が社員の健康を管理しながら、本人もそれを認識して、経営者はそれに対して判断する。理想的ですね。

■仙 波 健康管理システムは、携帯電話やスマ



## 純大 のハートフル 対談

ホ、もしくはタブレットや会社のパソコンなどを利用して、ドライバーの血圧や体重、前日の飲酒量とか、通院・服薬の状況などを入力してもらうと、その記録が運行管理者の健康管理プログラムに飛んで行くという仕組みです。数値に異常が見つかれば、黄色や赤のセルになって、誰々は血圧が高いとか今日は熱があるとか、そういう情報が伝えられます。前日の病院履歴、服薬の状況も分かるので病状を含めての把握もできる。数値が高い人は、本人も含め、運行管理者や経営者までが状況を共有できます。自分の“気付き”という部分も大切なことです。

**■山 崎** 自分自身の気付きで、自分の体調が分かるのはいいね。

**■仙 波** 一番大事なのは「自分のこと化」なので、誰かに言われるのではなく、自分の健康状態に自分自身で気づくことがキモです。年に2回の健康診断では、その時だけで終わりがちですが、このシステムは毎日記録していきますから、例えば個人毎の月間結果をでプリントアウトするだけで、全日本トラック協会が推奨する健康管理ノートとしての役割も担えますし、お医者さんに持つて行けば診察や処方の参考情報になります。実証



は9ヶ月間事故ゼロでした。だから、単に健康管理をするだけではなく、その管理をしたことでドライバーが“自分のこと化”ができる、ハンドルを握るときにも事故を起こさないように、ということを毎日思う。血圧計に腕を入れることが結果としてそういう意識に繋がる。それは大きいと思いますよ。

睡眠計をドライバーの自宅に宅配で届けて、自

実験中も実際にあったのですが、上が180で下が110という高血圧のドライバーの方がいらっしゃって、われわれも凄く心配していたんです。しかしトラックドライバーの多くが病院嫌いで(笑)その方も健診結果で高血圧症の注意喚起をされても無視していた。ところが毎日計って出た1か月の記録が真っ赤なセルで一杯になり、さすがに心配になって1か月の記録を持って通院。これはひどい、今日からすぐに薬を飲みなさい、となり、以降彼の血圧は135の85にコントロールされています。

**■山 崎** ドライバーはストレスも多い職業だから、自分の体調を自分で知って、それで管理できるのはいいね。国交省から、ドライバーは年に2回の健康診断を必ず受けろと通達が来ますが、このシステムなら毎日のことで何かが黄色や真っ赤になっていることで自分の現状に気づくわけだ。

**■仙 波** 運行管理者の人も風邪薬を飲むなら眠気を誘うような成分が入っていないものにしろよ、とひとこと言ってあげるだけでも大きな効果があるわけです。ドライバーの健康管理を毎日していればそういうオペレーションもできる。実際に川崎陸送さんで実証実験をやったその営業所

で計測してもらって、その結果を総合的に判断して、データにする。その時に、あなたはSASの疑いがあるのでお医者さんに相談してくれ、というアドバイスも行える。睡眠の見える化です。睡眠時間が長ければ睡眠満足度が高いということではないということが、すなわち睡眠の量と質は必ずしも比例しないということが、バスセミナー時のアンケート結果からも出ています。睡眠のクオリティーを上げる技術と知識が必要で、それをお教えて行きたいと思っています。

**■山 崎** SASの検査にも費用がかかるわけで、全ドライバーを対象にしたらかなりの金額になる。

**■仙 波** SAS簡易検査を全ドライバーに実施している運送会社さんも増えてきましたが、実際SASの疑いがあると判定される比率は5～

20%。では残りの80～95%はしっかり眠っているのかと言えばそうではない。SASではないが、睡眠改善が必要な人をどうするか?私どもの睡眠改善プログラムだと、良いならどのくらい良いのか、逆に悪いならどのくらい悪いのか、ということが睡眠計による測定データで客観的に判断できます。また睡眠アンケートで睡眠環境や生活習慣等個人の状況も把握して、何が睡眠品質を阻害しているのかまでを、専門的な知識を有する睡眠改善インストラクターが分析していきます。

ただ、医療行為ではないので、SASの傾向は分かりますがSAS検査の代わりにはならない。そこは導入いただく企業の方にも注意してお伝えしています。しかし、SAS簡易検査では分からないものまで見える化、分析できます。そこが強

### ドライバー健康管理システム

登録管理		全ドライバー健康記録一覧									
運行管理者	一覧	<input type="text"/> ドライバーを名前で検索 <input type="button" value="検索"/> 検索結果をクリアする									
健康管理		2013年07月11日 [■] の記録を表示しています。									
ドライバー名	運転太郎	運転次郎	運転三郎	運転四郎	運転五郎	運転六郎	運転七郎	運転八郎	運転九郎	仙波榜	立川政機
▼運行管理情報	B	A	A	B	D	B	A	D			
アルコールチェック	C	D	A	B	C	B	A	C			
体調・疲労感	21:00	01:00	23:00	01:00	01:00	22:00	23:00	23:00			
就寝時刻	05:00	05:00	09:00	05:00	07:00	05:00	07:00	06:00			
起床時刻	08:00	04:00	10:00	04:00	06:00	07:00	08:00	09:00			
睡眠時間	B	D	A	C	C	B	C	D			
睡眠状態	70	30	90	50	50	70	50	30			
睡眠点数											
仮眠等				1	1				1		
管理者所見					◎						
▼健康情報	36.5	37.4	36.5	36.5	35.4	36.5	36.5	37.5			
体温(℃)	126	140	130	140	120	125	120	130			
血圧(最高)(mmHg)	80	100	80	100	80	70	80	90			
血圧(最低)(mmHg)	69	76	76	70	75	65	68	81			
脈拍(回/分)	64.1	78.4	88.0	61.5	60.0	80.5	60.0	79.0			
体重(Kg)	24.0	27.0	34.2	25.0	21.0	23.0	25.0	32.0			
体脂肪(%)	3	6	2			5	2	7			
飲食量											
▼不調内容											
▼前日通院											
▼服薬											
自由記入欄	◎			◎	◎						

Copyright© 2013 ビオスピクス株式会社 All Rights Reserved.

ドライバー健康システム 全ドライバー健康記録一覧

## 純大 のハートフル 対談

みですね。SAS 簡易検査と弊社の睡眠分析・改善プログラムを隔年で導入頂けるようになると睡眠起因の事故リスクはかなり軽減できるのではないかでしょうか。

### 睡眠の技術と、正しい知識を身につける必要が ワインインがナレッジシェアラーの根底

**■山 崎** ソフトのプログラマーなんかも同じだけど、社員が睡眠を取っているのか取っていないのかを会社側が把握していない。いつ寝ていつ起きてということがはっきりしない職業であっても、その状態を経営者が把握しなければならない。経営者はその部分に早く目を覚ますべきだ。

ひとつ例があるんですが、わが家の犬ですが、マナーを守ってくれないのでワンちゃんスクールに連れて行ったんです。落ち着かせなくちゃいけ

ないと思って…。そしたら何のことはない駆けられたのは犬じゃなくて飼い主の私の方でした。目覚めなさい、とトレーナーから言われたんです。ワンちゃんは精一杯のことをしているんです、あなたが自覚してないから、あなたがケアしてないから、ルール違反するんです、飼い主のあなたがワンちゃんのことを理解していないのが基本的な問題です、と。私自身も、あっそうか、と思いました。

だから、経営者がCSRも含めて、社員の健康管理を把握することに覚醒すべきだし、会社として検討する必要があると思うな。

**■仙 波** 仕事上、睡眠時間が不規則な人ほど眠りの技術が必要になってくる。ぐっすり眠る方法については誤解されている部分も多く、お酒を飲むとよく寝られると言いますがそれは入眠しやすくなるだけで、結果的にはアルコールの作用は睡眠を浅く



ドライバー健康管理システム 個別ドライバー月次グラフ

する傾向があるし、暖かい布団では体温が下がらないので眠りが浅くなる。寝る前に熱い風呂に入ることは最悪なんです。そういう簡単なアドバイスをすることだけでも大きな効果があります。

トラックのドライバーは、プロドライバーとしての自覚やプライドをみなさん持っています。われわれが期待するのはそこなんです。本人がプロとして仕事をしているのに給料も社会的な地位も

高くないし、社会的な地位も高くはない。みんないい人達だし、何とかサポートしてあげたい、大きな事故を起こさないような助け船を出したい。常にそう思っています。

**■山 崎** プロドライバーというのはクルマが好きなんです。その好きなクルマを運転して稼ぐ、そのためには自分で健康を管理することは絶対にやります。ドライブレコーダーずっと監視され

## 純大 のハートフル 対談

ているというのは苦痛でしょうけどね。

■仙 波 ドライブレコーダーには運転中に寝そ  
うだと、警告音を鳴らすようなシステムもあるよ  
うですが、それは水際の対応で根本的な解決にな  
らないですよ。クオリティーの高い睡眠で頭と体  
と心の疲れをしっかり取って、運転中に眠くなら  
ないような環境をつくる方が重要です。

■山 崎 事故を起こすのはプロドライバーと  
してのプライドが許さない。だから、健康には  
注意しよう、と思ってくれます、自覚を持って  
ね。ドライバーがいなければサプライチェーン  
と言っても何もできない。この2年先には14  
万人のドライバーが足らなくなることは、もう  
すでに分かっているんだから、ドライバーがい  
なければどうなるのか、今考えないとダメなん  
です。そのためにはドライバーに対する環境、  
社会的な問題、そして健康管理の把握をどう捉  
えるかは大切です。

■仙 波 先日、ある大手食品メーカー系列の物  
流会社さんに行った時に、この「ドライバー健  
康管理システム」を導入したら、自社にドライバー  
がどんどん入ってくれるようになるかな、と言わ  
れました。このままだとドライバーとしてのクオ  
リティーが高いか低いかなどは問題じゃなくて、  
やてくれる人なら誰でもいい、となってしま  
いますよね。

■山 崎 先日、バンコクで行われた、国交省の  
日タイ物流政策対話でも最大の問題として挙げら  
れたのがドライバー不足なんです。タイでもド  
ライバーが不足していて、キツイ、キケン、キタナ  
イ、の3Kで、人がいないのではなく、やりたが  
らない、ということなんですね。大きな問題です。  
日本も他人事ではないと思います。

ところで、仙波さんの前職はバイオニアでした  
よね。生まれはどちらですか？

■仙 波 栃木県出身です。生まれたのは1961  
年で、1985年に明治大学法学部を卒業後、家業  
の鋳物屋を継ぎながらバイオニア株に入社。京都  
で3年間営業をやって、本社の宣伝部に7年、  
マーケティング部に3年いて、社長直属のCIブ  
ロジェクトと言う企業風土改革の全社横断組織を  
経験しました。その後、コーポレートコミュニケ  
ーション部ブランドマネージャーとして、世界  
中のバイオニアブランドの管理と育成を担当して  
いました。そして、宣伝部メディア統括室長の時、  
2009年でしたがバイオニアを退職して、その年  
の10月にこのビオスピクシスを創業したんです。

バイオニア時代は、宣伝、マーケティング、リ  
サーチ、そしてプランディングの仕事をやってい  
ましたので、どちらかというと健康よりコミュニケ  
ーション系の方が専門でした。ですが今では、  
心理カウンセラーや睡眠改善インストラクターの  
資格も取得し、インテルやマイクロソフト、KDDI  
などが幹事会社を務める様々なヘルスケア系コン  
ソーシアムにも参加するようになって、健康系に  
も随分ネットワークが広がりました。異業種コラ  
ボレーションとかが減茶苦茶好きですね。

■山 崎 仙波さんみたいな人は世の中に必要と  
されている人材です。

■仙 波 世の中には、一人勝ちしたがる人が多  
すぎますよね。でも、一人が勝っちゃうとそれま  
で後が続かない。だからWINWINがいい  
な、と思っています。持続可能な世界とかよく言  
われていますが、持続可能になるためには結局は  
WINWINでなければならないと思ってます。

■山 崎 以前は、ギブアンドテイクだったんで

すけど、そんなものはあるわけがない、ギブギブ  
ギブ、テイクテイクテイクですよ。そこでWIN&  
WINが出てきて、われわれもそういう思想だよ  
ね、ということにやっと気付いたわけです。

■仙 波 企業はこれまでナレッジキーパーだけ  
が評価されていましたが、ナレッジマネジメント  
(知識経営)を学ぶと、今必要とされている人材は  
ナレッジシェアラーなんだと思い知らされます。  
これだけの知識を出せばその分の知識が返ってく  
るということでお互いがWINWINになること  
が根底になっています。単に知識だけじゃなく、  
いろいろな人と話をして、いろんなところで学び  
を得て、それを形にする、それのくり返しだと。  
海外研修に行った際に、それをとことん叩き込ま  
れました。私は生涯、ナレッジシェアラーとして  
生きていきたいと強く思っています。

それとアイディアというものは、思い浮かんだ  
瞬間に表に出した方がいいものと、じっくりと熟  
成させてから表に出すと浸透していくものと、い

ろいろありますよね。

■山 崎 ブレークスルーの場合は特にそうだ  
ね。ずっと暖めたからブレークスルーわけではない  
し、一瞬で大ヒットするわけでもない。でも  
ね、ヒントというものは必ずあるわけで、それは  
ワンチャンスで、だれかにチャンスをもらってそ  
れを本当のチャンスにするかどうかは本人次第だ  
から、引き出しはいっぱい持っていた方がいい。  
その引き出しを仙波さんはいっぱい持っている。  
懐の深さがある。オープンマインドだね。

だから、「アルコールをチェックしたところで  
事故は減らない」と樋口社長に言われたところか  
ら新たな事業が始められたんでしょうね。

■仙 波 オープンマインドだと言われると照れ  
ますが、基本的に私は「露悪趣味」だなど自覚はし  
ています。(笑)

■山 崎 自分を悪く見せてそれが格好いいと  
思っているのは私も一緒ですよ。本日はありがとうございました。

