

1. 自己紹介・プロフィール

- **名前:** 佐上 徹（さがみとおる）
- **職業/専門分野:** 医師（放射線診断専門医 産業医）
- **専門:** 健康教育 臨床医学 産業医学 放射線診断学 医療ビッグデータ
- **経歴:** 画像診断医師として大学病院などで研鑽を積む。働く若い人の健康を支えることが日本の将来には重要という思いから、株式会社マイナビで専属産業医を務め、大企業での産業保健の立ち上げを経験。2023年産業医事務所を設立。産業医活動や従業員・経営者向けの講演活動を行っている。
- **ミッション:** 働く人が健康のスキル・知識を身に付けて活躍する社会の実現 ✨

2. 講演実績 例

「戦う!?逃げる!?50歳の老いるショック」

- 2023-06 クローズド・オンライン
- 概要: 50歳代働く男性対象に**男性更年期**に関するセミナー

「ボケない話スべらない話」

- 2024-05 学士会会員 学士会館
- 概要: 認知症・介護の予防。実生活の有用情報提供

「公衆衛生学 系統講義」

- 2021年より 横浜未来看護専門学校
- 概要: 社会全体の健康を守り増進する学問

食べる フレイル予防¹

- 毎日7品目以上！
- たんぱく質しっかり
 - 何グラム？
- みんなで楽しく

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

¹https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yr
さあにぎやかにいただく10食品群

21

健康無関心層を動かすコツ

- 思わず・無意識に・自然にしまう工夫
- ゲームを使う・カッコよくする
 - ライザップCM
- デフォルトを変更（初期設定を良い方に）
 - 処方箋：後発医薬品（先発品を使用したい医師は署名）
 - 諸外国：「脳死臓器提供の同意」（臓器提供したくない人は署名）
- 無料化・特典（ハードルを下げる）

Copyright Toru Sagami, 2021. Image from unsplash.com



ChatGPT(3.5)に聞いてみた

「職場のメンタルヘルスとストレス解消」について教えてください。

- コミュニケーションの促進：
- ワークライフバランスの推進：
- ストレスマネジメントプログラムの実施：
- チームビルディングの促進：
- キャリアサポートの提供：
- ストレスへの理解と対応：
- サポート体制の整備：

Copyright Toru Sagami, 2023.

3

「クイズ！ 血圧ホントのところ」

- 2024-09/警備会社社員
- **概要:** 知ってるつもりの血圧についてクイズ形式で・双方向

「ストレスチェック再入門」

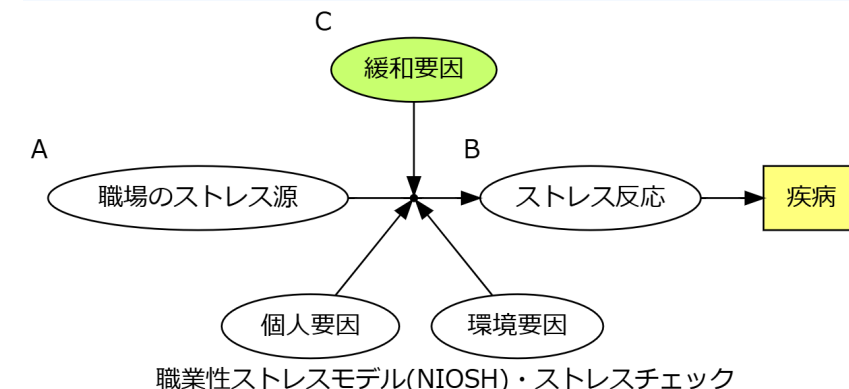
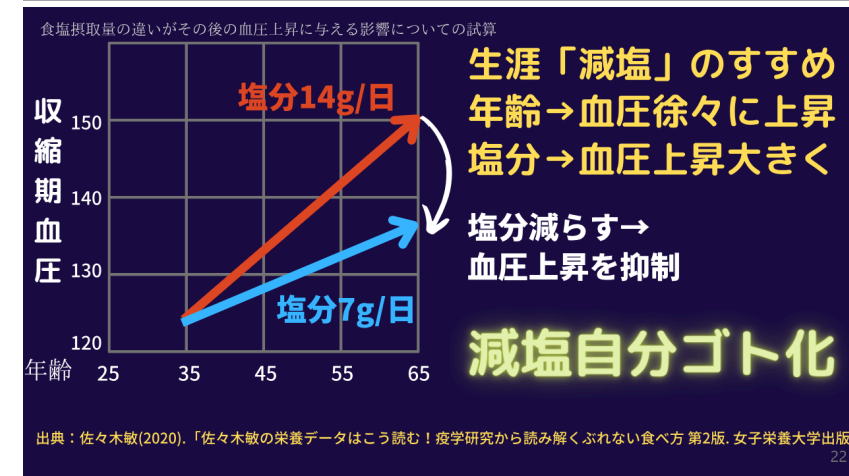
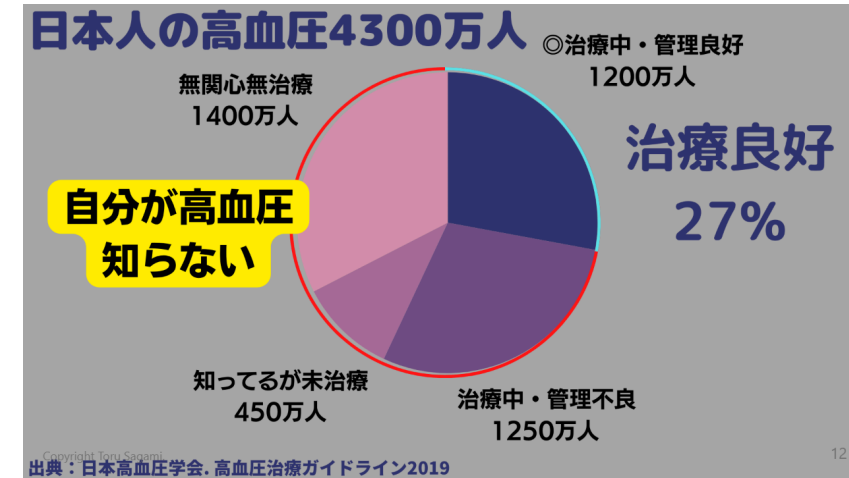
- 2023-09 学士会館・若手会社員向け・リアル+オンライン
- **概要:** ストレスチェックの知識をインプット

「目からウロコの！ 知って得する復職支援」

- 2021年 人事労務向け オンライン

「人事労務が知っておきたい！ いい産業医・ダメ産業医の見分け方のイロハ」

- 2024年 人事労務向け オンライン



3. 関心領域・講演可能なテーマ

- **メンタルヘルス・ストレスケア**: 知って得する復職支援、ストレスチェック再入門
- **認知症・介護の予防**: リスクを減らすライフスタイルは？人生100年時代の食事...
- **生活習慣病の予防**: 高血圧、糖尿病、アルコール、睡眠、食事、運動習慣...
- **医師・歯科医師の選び方**: 医師過剰時代に患者が医者を選ぶコツを医師目線で解説
- **健康経営・人的資本経営**: 「病まない会社は辞めない会社」など
- **医師・産業医の選び方**: 医師過剰時代にかかりつけ医の選び方を知るお得セミナー

4. 合同会社さがみ産業医事務所 お問い合わせ

- **メールアドレス**: office@sagami.one
- **ウェブサイト**: <https://sagami.one/>