

# Toru Sagami (さがみとおる)

- [https://github.com/ToruSagami/public\\_me](https://github.com/ToruSagami/public_me)

# 職務経歴

- 非製造業の専属産業医として、主にメンタルヘルス対応、健康経営の施策立案や一般社員への研修の企画・実施に携わる。
- ヘルスケアITの知識、臨床医・産業医の経験を活かし、人事労務担当者や産業医を対象とする研修会の講師として活動。
- 放射線診断専門医であり、大学病院での臨床経験を有する。前職は、国立がん研究センターで全国がん登録の研究員としてデータベース研究を経験。
- 書籍「公衆衛生がみえる」の企画に参画。
- 大学院で公衆衛生学を専攻。



**公衆衛生学 = public health = みんなの 健康 を考える学問**

# 資格・専門領域

- 医師
- 労働衛生コンサルタント 日本医師会認定産業医
- 放射線診断専門医

## 専門領域

- 公衆衛生学 産業医学 医療情報学 放射線診断学 臨床疫学

## 関連する諸分野

臨床医学・精神医学・産業精神保健学・医療社会学・医療コミュニケーション学・健康教育学・臨床心理学・行動分析学・行動経済学・ポジティブ心理学・コーチング心理学・失敗学・データサイエンス などなど

# どうして産業医？

- 初期研修後「放射線診断」の道へ
  - 医療機関にでの患者ひとりひとりを見ていてもキリがない
- 労働力人口の減少と高齢化という現実
  - 20-60歳代が健康を維持しながら「活躍」することが必要
- 医師は病気の専門家。健康の専門家である保証なし...
  - 大学院：公衆(public)衛生(health) = みんなの健康

# ミッショント \*

働くすべての人が健康の知識・スキルを身につけて活躍する社会の実現

これから「なりたい」「やりたい」

- Good Condition Doctor
  - in physical, mental, social, digital. in workspace, private.
  - in young, middle, senior aged period.
- 病人を診る医師でなく、組織・集団の健康度を高める。全体の平均値の改善
- スマホで知識が入手できる時代の動機づけ。的確・適切な情報リリース
- 前例踏襲の医療業界の生産性向上・タスクシフト。医療従事者のITスキル向上
  - テクノロジーを仕事・生活を豊かにするために活用。スキルを現場に展開

# できること♥

- 医療の現場経験のある**産業医**として...
  - 100年人生の労働・活動・参加に必要なマインド・知識・考え方の伝達
  - ライフスタイル改善 + メンタル不調・介護・認知症の予防
  - 病気・不調の予防を通して生産性向上に寄与
- 出版・動画に携わる**専門職**として
  - 受講者ニーズに寄り添うセミナー・講演・講義
- IT・プログラミングに造詣がある**ノンプログラマー&コンサルタント**として
  - 医師・産業保健職の生産性向上・業務改善・スキルアップ・DX

## めざす方向性

- きっかけは面白く。内容はわかりやすく。ためになる・役立つ

# エビデンスに根ざした知的インプットとアウトカム改善

- 働く人の健康を守り、組織の生産性を高めるコンサルティング
- 働く集団の健康度を高め、行動変容につなげるセミナー・研修
  - 「働く私の休養学」 「プチ不調の予防」 「メンタルヘルス」
- 人事労務向け・医療従事者向け（医師 看護師 保健師）教育研修

## ★満足度の高い講演・セミナーをお約束します！！！

- 「おうちオフィスで最高に元気で働くジブンの作り方」
- 「転職？休職？会社を辞めず休まず続けるコツとワザ」
- 「人と組織の健康度を高めて業績アップするセルフケア強化講座」
- 「上司になる人が知っておきたい！部下のメンタル・フィジカル」
- 「人生100年時代！データで見る！日本の健康課題」



## 講師実績（セミナー・講習会・学生講義）

実施	一般・人事総務労務担当者向け
2022年	今さら聞けない健康経営の知識と健康のエビデンス
2022年	ビズスキルプラス こころ・からだの新ルーティン
2021年	知って得する復職支援～転ばぬ先の知恵～
2021年	生涯パフォーマンスを高めるコンディションづくり

実施	医師・産業医向け（日本医師会産業医認定講習会）
2022年	産業医が知っておきたい健康経営の知識
2022年	今すぐ役立つ！産業医のデジタルトランスフォーメーション
2021年	産業医が知っておきたい難病の知識



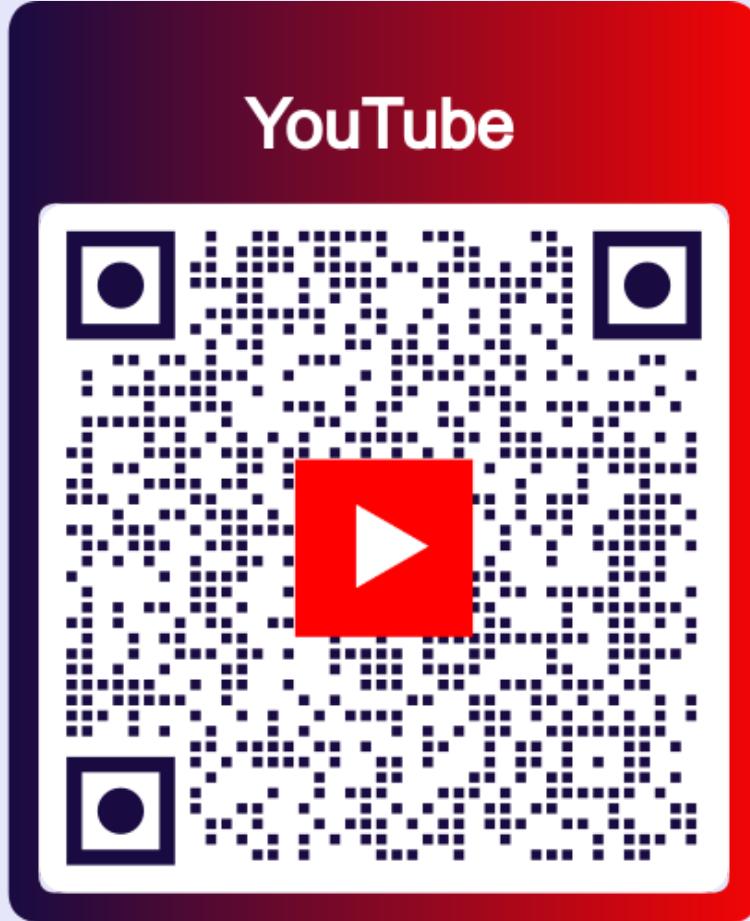
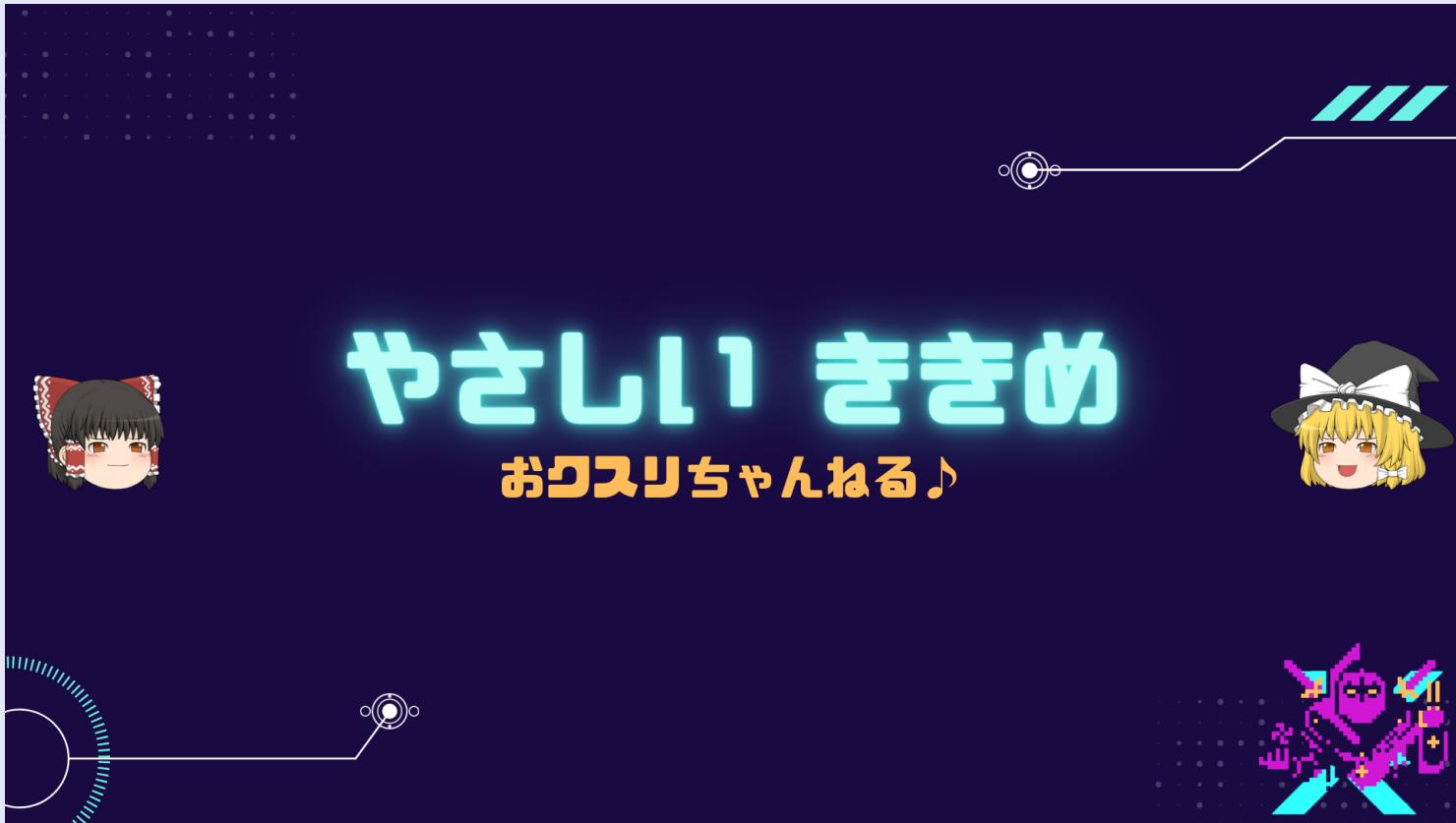
# 学生向け（公衆衛生学講義）

回	テーマ
1	地域保健と保健統計
2	母子保健と学校保健
3	難病対策と感染症対策
4	働く人の健康とメンタルヘルス
5	生活習慣病と介護・認知症の予防
6	健康教育・ヘルスプロモーション
7	社会と健康



# YouTube ▶ はじめました

- おクスリちゃんねる♪ 医者も知らない新常識 🍒



# おクスリちゃんねる🍒コンテンツ例：あなたはクスリ♪笑える？

- 【謎解き】え！あの人ガ？痛風事件💧の真犯人？【おクスリちゃんねる💊】
- 【新常識】歯ブラシみがき残し実は40%？最新歯みがき事情【永久歯よ！永遠なれ】
- 【新常識】ピロリ菌はノーベル賞。〇〇の原因！除菌どうする？
- 【自分新時代】はじめてのメンタル科😍失敗しない選び方🔔【医者を見抜く】
- まだ🌿バリウム検査？最新！胃がん検診事情【おクスリ💊チャンネル】
- 【大人の歯は何本？】🦷歯を失うと〇〇症に！最新！歯周病事情🍎【ゆっくり】
- 【新常識】冬に増えるインフル。夏に増える病気は？【食中毒だけ？】
- 【新常識】心療内科？精神科？違いのわかる大人の！【平安時代のメンタル？】
- 【新常識】血圧測定・いつ・どこで【デフォルト変更】
- 【睡眠の質】九州そらナビゲート！マインドフルな旅【寝る前】
- 【リアル食事ゲー】ちゃっかり！おやつでbingo！【ダイエット女子妊活プレママ】
- 【自分新時代】俺の減塩【セブン・塩分・いい気分】
- 【令和新常識】どんな人が長生き？【ノーベル賞ギネスレジェンドの秘訣】

## 趣味・特技 🌟

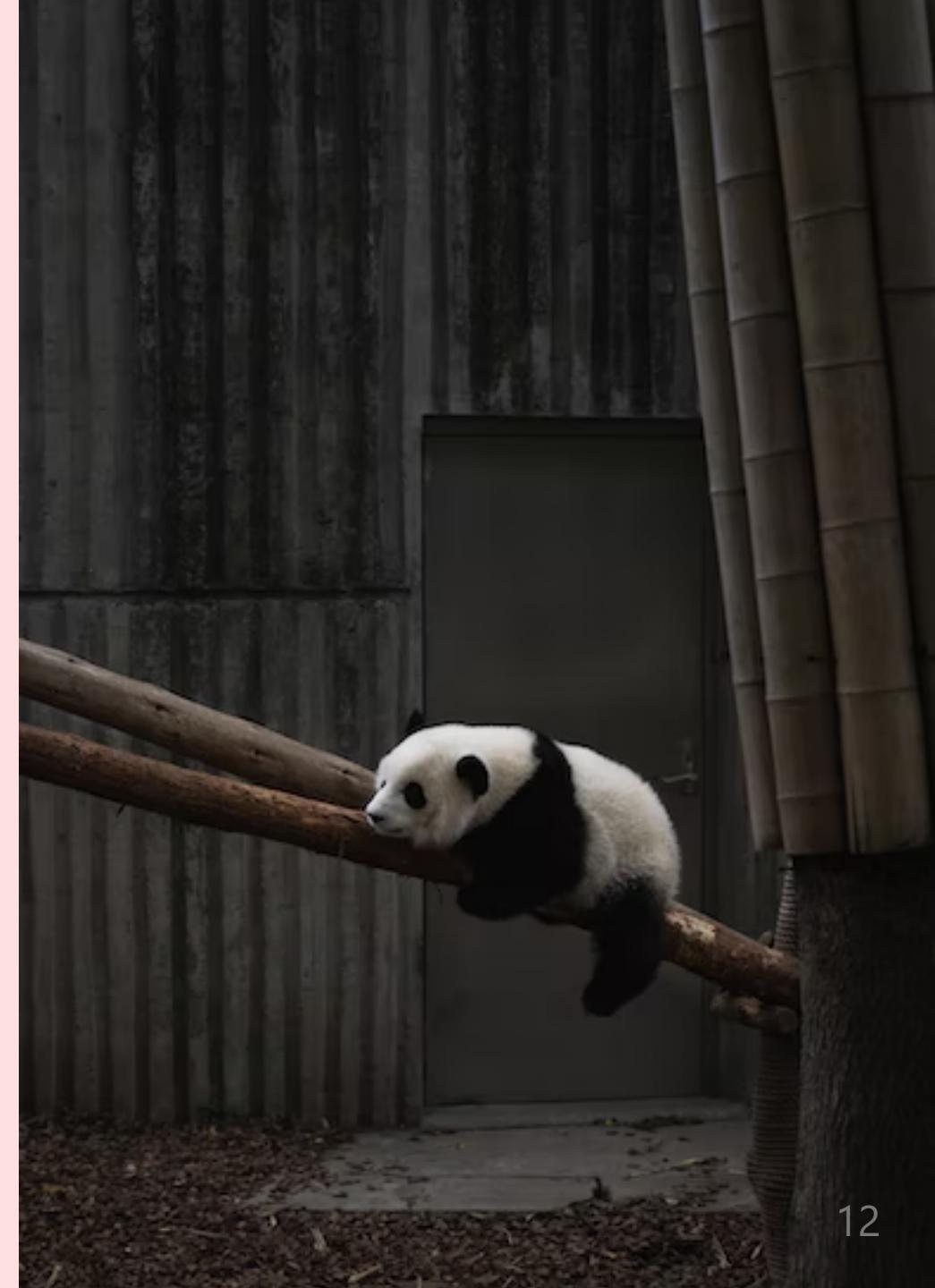
- パンダ🐼 カレー 地図旅行🌐 書類整理

## ストレングスファインダー強み上位5つ

- 学習欲 分析思考 達成欲 着想 収集心

## 使用可能ツールと保有スキル

- R/RStudio データ分析 スクレイピング RPA
- markdown/marp 文書・スライド作成
- ゆっくりムービーメーカー 動画作成
- Visual Studio Code テキストエディタ



# 「機械が話す紙芝居」 = 人工音声 + スライド = 動画コストゼロ

動画コンテンツ 例	内容 
【オレの時短・DX】動画作成を自動化する	読み上げなら機械でよくない? タスクシフト、働き方改革、時短。
ビズスキル こころ・からだの新ルーティン	自分でデキる！ストレスケア 毎日ストレス決算主義

## 学会発表・教育講演のスライド作成（録画・録音）に利用可能

- タスクシフト「高スキルの専門職・研究者にしかできないことに集中せよ」
  - 読み上げ・録音。それって医師・教授の仕事？そのアナログまだ続ける？