

衛生委員会議事録

2021年12月27日 午後3時30分より、東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル内 三菱ケミカル株式会社会議室において、エムシーパートナーズ株式会社の衛生委員会を開催した。(会議室内は事務局1名のみであり、各委員はオンラインにて出席)

出席者	委員長（衛生管理者）	村上 浩治
	委員（産業医）	古澤 真美
	同（会社推薦兼事務局）	松村 美奈子
	同（会社推薦）	松田 明子
	同（従業員代表）	櫻井 文代
	同（従業員代表推薦）	徳野 幸枝
欠席者	同（同）	高梨 雅恵

開催にあたり議長より、本日委員の高梨さんが欠席である旨が伝えられた。

委員長からは、年末年始を迎え、接触の機会も増えますが、今まで通りの対策をお願いします。強い寒波により気温も下がっています。体調の変化に気をつけるとともに、凍結など転びやすい状況が増えるので気を付け、新たな年を健やかに迎えてほしいと挨拶し、衛生委員会を開会する旨を宣し、議事に入った。

1. 議長は「労働災害状況」及び「交通災害状況」について、前月はいずれもゼロ災であった旨報告をした。
2. 次に議長は、従業員の前月の労働時間について、別紙「3. 時間外労働状況」に基づき前年同月との対比等説明した。平均残業時間については、大きな差はなかったが、最高残業時間については、若干当月のほうが多くなっていた。毎月の工事立ち合い業務の方ではなく、人事関係業務をされている方の残業が増えていた。残業と休日労働の最高値については、工事立ち合い業務の方だが、昨年と同月と比べると約10時間ほど少なくなっていると述べた。併せて、80時間を超える方は今月もいなかったとの報告をした。
3. 次に、古澤委員（産業医）からオミクロン株、コロナ禍での「新・健康生活のススメ」という事で講話を頂いた。

議長は他に意見がないことを確認し、コロナも2年が過ぎ、オンラインでの衛生委員会参加が当たり前ようになってしまった。来年は対面での委員会を実施したいという願いも込め、感染対策をしっかりと、楽しいお正月を過ごしてほしいと述べ、本会を閉会した。

次回は、2022年1月24日（月）15時30分 開催予定

■時間外労働状況				11月	
摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		74	67	+ 7	人
平均労働日数		19.9	19.0	+ 0.8	日
平均休日労働日数		0.1	0.1	- 0.0	日
平均労働時間(年休除く)		141.7	136.9	+ 4.8	時間
残業時間	平均	8.5	6.6	+ 1.9	時間
	最高	48.2	32.2	+ 16.0	時間
休日労働時間	平均	0.4	1.1	- 0.7	時間
	最高	15.8	26.0	- 10.3	時間
残業 + 休日労働	平均	8.9	7.7	+ 1.3	時間
	最高	48.2	57.8	- 9.6	時間
	80時間超	0	0	+ 0	人

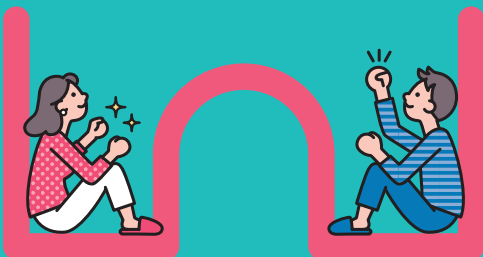
※残業及び休日労働はいずれも所定労働時間に対する値



「おうち時間」を 「健康づくり」のきっかけに！

3つの密(密閉・密集・密接)の回避、
テレワークの推進、少人数での飲食・
外出など、日常生活のあらゆる場面
に変化が生じています。

生活も、世の中も、大きく変わっ
た今は健康づくりのチャンスです。
この機会に、「新・健康生活」を
始めてみませんか？



コロナ下での予防・健康づくりに
ついての詳しい情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/
kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00008.html)

厚労 新・健康生活 ススメ 🔍 検索



おうち時間で
新しい健康生活を
始めましょう！

コロナ下での 「新・健康生活」 のススメ





1 プラス10の 身体活動のススメ



適度な運動、毎日+10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新
コロナ下での
ポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていてもできれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がってからだを動かしましょう。

2 おいしい バランスのススメ



適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新
コロナ下での
ポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、**主食・主菜・副菜を組み合わせ**てみましょう。

3 禁煙のススメ



喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新
コロナ下での
ポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。**世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。**

4 飲酒の知識のススメ



飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新
コロナ下での
ポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

5 質の良い睡眠のススメ



良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新
コロナ下での
ポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。**十分な睡眠時間**をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

6 健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など



新
コロナ下での
ポイント

外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても**早期には自覚症状がない**という病気が進行する場合があります。

コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。