

衛生委員会議事録

2022年9月26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（産業医）	古澤 真美
	同（会社推薦兼事務局）	松村 美奈子
	同（従業員代表）	櫻井 文代
	同（従業員代表推薦）	徳野 幸枝
	同（　　　〃　　　）	高梨 雅恵
	同（会社推薦）	松田 明子
欠席者	委員長（衛生管理者）	村上 浩治

開催にあたり、議長より本日委員長の村上が欠席である旨が伝えられた。

委員長は、上記のとおり出席を確認し、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・最高ともに昨年同月より少し増えており、最高残業時間数の方においては、人事関連の業務に従事している方であるとの報告があった。同じく休日労働についても若干ではあるが増加傾向であり、こちらについては役員秘書に従事している方であったと述べた。尚、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. 今年度は11月に実施されるストレスチェックについて、審議事項がある旨説明をし、要点を資料に沿って読み上げた。委員に向け、調査審議すべき事項について、審議願いたい旨を述べ議場に諮ったところ、全員異議なく承認された。
4. 最後に古澤委員（産業医）から、健康増進普及月間にちなみ、運動をテーマに講話を頂いた。

議長は、他に意見がないことを確認し、1日10分だけ…と思うと簡単に思えるが、続ける事は案外大変。でも10分の運動を1年続ければ体重が2キロほど痩せると聞くと、頑張ってみようと思うのでは？…と述べ、本会を閉会した。

次回は、2022年10月24日（月）15時30分 開催予定

■時間外労働状況				8月	
摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		76	70	+ 6	人
平均労働日数		19.0	18.5	+ 0.5	日
平均休日労働日数		0.0	0.0	+ 0.0	日
平均労働時間(年休除く)		128.3	126.2	+ 2.1	時間
残業時間	平均	7.1	6.8	+ 0.2	時間
	最高	39.8	33.3	+ 6.4	時間
休日労働時間	平均	0.2	0.1	+ 0.1	時間
	最高	10.5	10.0	+ 0.5	時間
残業 + 休日労働	平均	7.3	7.0	+ 0.3	時間
	最高	45.0	33.5	+ 11.5	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					

ストレスチェック実施について、衛生委員会において調査審議すべき事項

① ストレスチェック制度の目的に係る周知方法

周知方法	「ストレスチェックの実施について(基本方針)」及び「ストレスチェック制度実施規定」をWEB上に掲示し、閲覧要領を従業員にEメール配信により周知する。
------	--

② ストレスチェック制度の実施体制

実施者	実施代表者：(公財)パブリックヘルスリサーチセンター 医師 今井康文 共同実施者：産業医 古澤真美
実施事務従事者	東京オフィス 松田明子(衛生委員会委員) 及び 川西治美 (公財)パブリックヘルスリサーチセンター 東京健診グループ 健診企画課

③ ストレスチェック制度の実施方法

調査票及び媒体	職業性ストレス簡易調査票(80項目) マークシートによる記述式
実施機関(委託先)	公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター
ストレスの程度の評価方法	マニュアルに示されている素点換算表を用いて換算し、その結果をレーダーチャートに示す
高ストレス者の選定基準	マニュアルに示されている「評価基準の例(その2)」に準拠する
実施頻度、実施時期	年1回、原則10月に実施する
対象者	一般定期健康診断の対象者に同じ
面接指導の申出方法	実施事務従事者へ直接電話・メール等で申し出る
面接指導の実施場所	各事業所内会議室またはグループ会社共通会議室

④ ストレスチェック結果に基づく集団ごとの集計・分析の方法

集計、分析の手法	仕事のストレス判定図、集計表による
集計、分析の対象とする集団の規模	部署単位で集計、分析する ※但し、受検者が10名に満たない場合は実施しない

⑤ ストレスチェックの受検の有無の情報の取扱い

事業者による受検の有無の把握方法	実施機関より、未受検者一覧を受領する
受検勧奨方法	事前通知の際に、目的、必要性を通知することで、全員受検を勧奨する

⑥ ストレスチェック結果の記録の保存方法

記録保存者	公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター
保存場所	実施事業者：クラウドサーバ内にデータ保存 事業所：書類はキャビネット、データはサーバ内に保存
保存期間	5年間
セキュリティ確保等の情報管理方法	データはパスワードを設定し、実施者、実施事務従事者のみが管理 キャビネットの鍵は実施事務従事者が管理

⑦ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析の結果の利用目的及び利用方法

結果の本人への通知方法	実施機関にて作成された結果表を実施事務従事者より本人へ配布
面接指導の申出勧奨方法	結果表に記述
結果、集計・分析結果及び面接指導結果の共有方法及び範囲	(共有方法) データ (共有範囲) 個人結果: 実施者、実施事務従事者 集計・分析結果: 人事担当から所属長へ展開 面接指導結果: 人事担当部門
事業者へ提供するに当たっての本人同意の取得方法	面接指導の申出をもって同意とみなす
同意を取得した上で事業者へ提供する結果に関する情報の範囲	ストレスチェック回答内容、結果
集計、分析結果の活用方法	職場環境改善のための措置を実施 必要に応じて研修を実施

⑧ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の開示、訂正、追加及び削除の方法

情報開示等の手続き	「ストレスチェック制度実施規定」に記述
情報開示等の業務に従事する者による秘密保持の方法	「ストレスチェック制度実施規定」に記述

⑨ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の取り扱いに関する苦情の処理方法

苦情処理窓口	「ストレスチェック制度実施規定」に記述
--------	---------------------

⑩ 労働者がストレスチェックを受けないことを選択できること

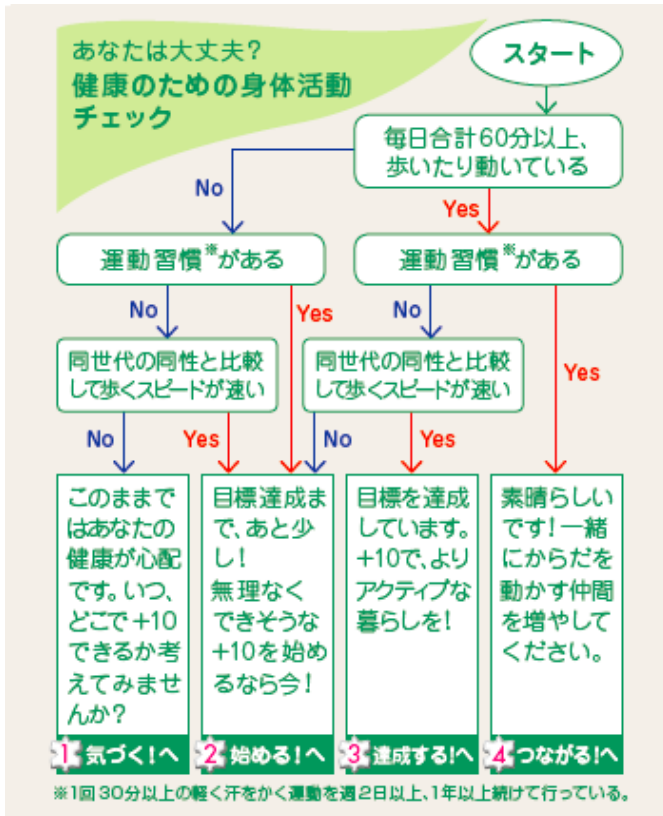
周知方法	「ストレスチェック制度実施規定」に記述
------	---------------------

⑪ 労働者に対する不利益な取り扱いの防止

周知方法	「ストレスチェック制度実施規定」に記述
------	---------------------

合言葉は+10 1日あと10分の運動を！

2022年9月 衛生委員会資料



+10からはじめよう

①気づく！ からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

②始める！ 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすために、+10 から始めましょう。

③達成する！ 就労世代の目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。体力アップを目指しましょう。

④つながる！ 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有。一緒に行うと、より楽しい！

あなたにあった運動は？

BMIを確認（計算）してみよう

- ◆18.5未満「低体重（やせ）」⇒まずは【レジスタンス運動】にチャレンジ
- ◆18.5以上25未満が「普通体重」⇒バランス良く、いろいろな運動を！
- ◆25以上が「肥満」⇒まずは【有酸素運動】にチャレンジ

有酸素運動とは

室内で行われるエアロビクスダンス・エアロバイク、水泳・アクアビクス・アクアウォーキング、屋外で行われるジョギング・ウォーキング・サイクリング・ハイキング・など。

有酸素性運動は脂肪を燃料とするので、血中のLDLコレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少、また運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などが期待できます。

+10の効果

「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能なことが、示唆されています。

+10を1年間継続すると、1.0-2.0kg減！

レジスタント運動とは

スクワットや腕立て伏せ・ダンベル体操などの標的とする筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動をレジスタンス運動と言います。10-15回程度の回数を反復し、それを1-3セット無理のない範囲で行うことが勧められます。同じ運動を毎日行うのではなく、部位を変える等ローテーションを組んだりしながら、2-3日に1回程度（週あたり2-3回）を目安に、無理のない範囲で「継続的」に行うことがポイントです。