

2023 年 2 月度 エムシーパートナーズ神奈川オフィス 衛生委員会議事録

日時<場所>	2023年2月14日(火) 16:00~16:30 <リモート開催(Teams)>			
出席者 (計6名)	議長	神田 由美	従業員代表委員	木村 由紀子
	産業医	平良 素生	従業員代表推薦委員	出口 玲子
	衛生管理者	藤田 恵子	従業員代表推薦委員	平柳 智子

1. 労働災害・時間外労働・休暇取得状況報告(2023年1月度)

(1) 労働災害・交通災害状況

	労働災害(名)		交通災害(名)		
	休業	不休業	加害	自損	被害
4月	0	0	0	0	0
5月	0	0	0	0	0
6月	0	0	0	0	0
7月	0	0	0	0	0
8月	0	0	0	0	0
9月	0	0	0	0	0
10月	0	1	0	0	0
11月	0	0	0	0	0
12月	0	0	0	0	0
1月	0	0	0	0	0
計	0	1	0	0	0

(2) 年次有給休暇取得と法定外労働時間(8時間/日、45時間/月)

	対象人数 (名)	有給休暇取得 平均日数(日)	法定外労働 平均時間(H)	8時間超 人数(名)	45時間超 人数(名)
4月	60	1.0	4.2	0	0
5月	61	1.7	14.0	0	0
6月	63	0.5	12.3	0	0
7月	63	0.6	6.4	0	0
8月	63	2.9	17.1	0	0
9月	64	1.0	14.1	0	1
10月	64	0.6	7.4	0	0
11月	64	0.8	12.0	0	0
12月	67	1.4	12.6	0	0
1月	67	1.1	5.5	0	0
平均	64	1.2	10.6	0	1

2. 春期健康診断について

【日時】 2023年2月13日~3月9日

【場所】 三菱ケミカル(株)Science & Innovation Center 第7本棟

【予約方法】以下の従業員用WEBアドレスにアクセスして、各自ご予約ください。

<http://sva062.intra.sharedom.net/HM-neo/>

【持参物】

- ・健康診断受診票
- ・一般尿検体(受診者全員・受診日当日 朝一番に採尿)
- ・希望検査確認用紙(三菱ケミカル健康保険組合加入の35歳以上の方)
- ・検便キット(三菱ケミカル健康保険組合加入の35歳以上で、便潜血検査希望者のみ)
- ・特殊健康診断個人票(特殊健康診断対象者のみ)
- ・尿中代謝物検査尿検体(尿中代謝物検査対象者のみ)

【問い合わせ先】

三菱ケミカル(株)Japan人事部 健康支援(SIC)
佐藤(080-1346-9147)、北川(080-8054-7649)

3. 他場所事故・災害情報について(三菱ケミカル社)

【発生件数】 (2023年1月) 休業労災3件、軽微労災5件

【労災内容】

- (1) ワインダー(巻き取り機)作業中の右手首挫傷、打撲(休業労災)
- (2) 路面凍結による転倒(休業労災)
- (3) バイク移動時の転倒(休業労災)

4. 「寝不足で肥満を招くのはなぜ？」

【睡眠とダイエットの関係性】

睡眠が不足すると「レプチン」という満腹を感じるホルモンが減り、「グレリン」という食欲を増やすホルモンが過剰に分泌されてしまいます。どんなに固い意志を持っていても「グレリン」がたくさん分泌されると、ついつい食べ過ぎてしまって体重が増えることに繋がります。また、夜遅くに食べたものは脂肪として体のため込まれやすく、太りやすい原因となります。脂肪をため込みやすくする脂肪遺伝子（BMAL1）は、1日のうちで午後10時頃から急激に増えて、午前2～4時頃にピークを迎えるためです。

夜遅くまで起きていると食欲が増えるうえ、食べた場合はそれが脂肪として蓄えられやすくなるため、ダイエットのためには睡眠を十分にとることが大切であるといえます。

【睡眠時間の目安】

18歳～64歳の成人では7～9時間の睡眠時間が推奨されています。

【寝つきを良くするためには】

- ・寝る1時間前から照明を控えめに。照明は暖色系の蛍光灯か白熱灯
- ・少なくとも寝る30分前からテレビやパソコン、スマートフォンなどは使わない。
- ・寝室は真っ暗はベスト。つけるなら3ルクス（月明かり程度）にする。

<産業医からのコメント>

- ・睡眠時間については、7時間が良いと言われている。（それ以下だと集中力が落ちる。）
- ・お風呂は眠る90分前。
- ・寝しなのお酒は、目が覚めてしまう。
- ・朝日を浴びて体内サイクルを整えよう。

5. 来月度開催予定日時 : 2023年3月14日（火）16時～17時 リモート開催（Teams）

以上