

日時〈場所〉	2022年8月9日(火) 16:00~16:40 <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	【欠席】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	平柳 智子	従業員代表推薦委員	高橋 美穂
	会社指名委員	藤田 恵子		

1. 労働災害・時間外労働・休暇取得状況報告(2022年7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
計	0	0	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
平均	62	0.95	9.23	0	0

2. 電気使用安全月間について

【期間】2022年8月1日から8月31日

【テーマ】・日常の暮らしの中で、電気を安全に、上手に使いましょう

- ・電気事故防止のため、身近な配線・コンセントを確認してみましょう
- ・無資格の電気工事は危険ですので、必ず有資格者に相談しましょう
- ・自家用設備は、適切な保守点検と計画的な更新で電気事故を未然に防ぎましょう
- ・地震、雷、風水害などの自然災害に備え、日頃から電気の安全に努めましょう

3. VDT症候群予防について

(1) VDT作業・VDT症候群とは

- VDT(Visual Display Terminal)作業とは 液晶ディスプレイなどの画面表示機器とキーボードやマウス、タッチ画面などの入力機器による情報端末を使用する作業。(例)データの入力・検索・照合や文章・画像等の作成、プログラミングなど
- VDT症候群とは… VDT作業を長時間続けることによって、心身にあらわれる健康障害
 [視機能に関する症状] 眼精疲労、ドライアイ
 [筋骨格系に関する症状] 首や肩の凝り、腰痛、腱鞘炎
 [精神・神経症状] 疲労感、イライラ、不眠、メンタル不調

(2) 『痛み』による経済的損失

肩こり、腰痛などの慢性的な痛みを抱える労働者がいると、十分なパフォーマンスを発揮できない。
⇒肩こり・腰痛の対策は、会社の生産性アップにつながる!

(3) 首こり・肩こりの原因は?

首は頭の重み、肩は腕の重みがかかり 姿勢を保つために筋肉が緊張しやすい。
↓ (長時間同じ姿勢を保つ。悪い姿勢で過度の負荷がかかる。)
筋肉が硬くなり、血管が圧迫されて 血行不良を起こす。
↓↑ (悪循環)
筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、ますます筋肉が硬くなる。

(4) 腰痛の原因は?

[特異的腰痛(15%)] 原因が特定できる腰痛(椎間板ヘルニア、脊柱間狭窄症、内臓の病気など)
[非特異的腰痛(85%)] 原因が特定できない腰痛(姿勢の悪さ、重い物の運搬など複合要因が考えられる)

(5) こんな姿勢でデスクワークをしていませんか?

- ①背中が丸まっている ②足を組む ③肘をつく ④足を投げ出し、背もたれによりかかる。
⇒骨盤が後ろに傾き、脊柱が曲がった姿勢は腰痛の原因になる。また背中が曲がると肩こりも引き起こしやすい。

(6) 正しい姿勢とデスク環境管理

- ①画面の正面に体がくるように椅子に深く腰掛ける ②上腕は垂直に下ろす(肘は90度以上) ③骨盤はまっすぐ立てる
④椅子の高さは調整ができるものにする ⑤画面は目線よりやや下に40cm離す ⑥机が低い場合は机の下に底上げする台を置く

(7) ストレッチをしよう!

【首】



① タオルを細く折り、首の後ろにあてて、首を後ろに倒す。



② タオルを握った両手を上にゆっくり引っ張り、後頭部だけを持ち上げて10秒キープ。



③ 背筋を伸ばして、タオルを斜め下に引く。頭は後ろに倒し、タオルと引っ張り合う。

【肩】



① タオルを肩幅より少し広めに持ち、腕を頭の上に伸ばす。



② タオルをたるませないように左右に引っ張りながら、ゆっくり肘を曲げる。肘の曲げ伸ばしを10~20回繰り返す。

お尻や太ももの筋肉の硬さは、腰痛の原因になります



前屈が苦手な場合

お尻の筋肉、太ももの裏側の筋肉が硬くなっています



ここを伸ばす!

- ① 椅子に浅く座り、片脚を伸ばす。爪先は上に向ける。
- ② 腰を曲げないように、爪先に向かってまっすぐ手を伸ばす。(爪先まで伸びなければ気持ちよく伸びるところまででOK) 太ももの裏側がしっかり伸びたところで、20秒キープ
- ③

左右片脚ずつ行う



後屈が苦手な場合

腰椎と太ももを繋ぐ筋肉(腸腰筋)と太ももの前側の筋肉が硬くなっています



ここを伸ばす!

- ① 右手で椅子の背もたれを掴む。
- ② 左手で左足首か足の甲を掴み、踵をお尻に引き寄せ、太ももの前側を伸ばして10秒キープ

左右片脚ずつ行う

4. 来月度開催予定日時 : 2022年9月13日(火) 16時~17時 リモート開催 (Teams)

<産業医からのコメント>

- ・VDT症候群予防について、姿勢を変えるのが効果的。(スタンディングで作業を行うなど)
- ・熱中症はお盆明けに多いので特に注意すること。

以上