

衛生委員会議事録

2023年10月16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
	委員長（衛生管理者）	村上 浩治
	委員（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
	同（会社推薦兼事務局）	松村 美奈子
	オブザーバー	川西 治美

開催にあたり、議長より上記のとおり出席を確認し、今年も残り3カ月。今年は暑い日が長く続き、ここ最近急に寒くなったりと体にとっては辛い年だったように感じます。インフルエンザも例年にない速さで流行しているのでワクチン接種等、早め早めの行動をお願いします…と挨拶し、衛生委員会を開会する旨を宣し議事に入った。

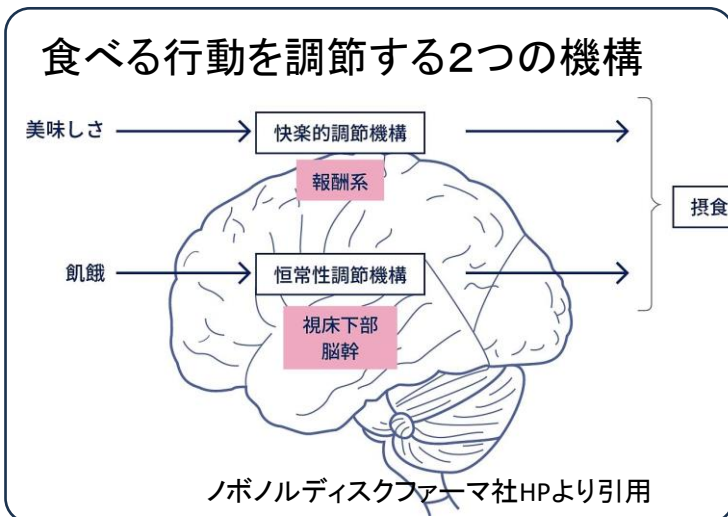
1. 議長は「労働災害状況」及び「交通災害状況」について、前月はいずれもゼロ災であった旨報告をした。
2. 次に議長は、従業員の前月の労働時間について、別紙「3. 時間外労働状況」に基づき前年同月との対比等説明した。9月の平均残業時間について、昨年同月との差はほとんどなかったが、最高残業時間について約9時間ほどの増加となっていたと述べた。最高残業時間となる方については毎月同じ方である為、担当によるヒアリングを実施。派遣先への改善も求めている。状況の確認、スタッフフォローは引き続き行っていく予定だと述べた。休日労働については、先月まで増加傾向が続いていたが、9月においては、先月より30時間ほど少なくなっており、併せて昨年同月と比べても22時間の減少となっていると述べた。工事関係業務の為、波があるのかも知れないが、今後も休日出勤時間数が増加する場合は、こまめなフォローを行い、状況把握に努めたいと述べた。併せて80時間を超える方はいなかったと報告した。
3. 次に、古澤委員（産業医）から食欲の秋ということで「食べる」をテーマに講話を頂いた。議長は、ストレスを理由にデスク周りに食べるものを置いてしまいがちだが、手の届く場所にはできるだけ食べ物を置かないようにしましょう。本日は耳の痛い内容だったと述べた。
4. 11月の衛生委員会より、メンバーの変更について説明を行った。現在の議長・村上から松村へ、事務局・松村から松田へ、新たに会社側として川西治美の参加が報告された。質問等、他に意見がないことを確認し本会を閉会した。

次回は、2023年11月20日（月）15時30分 開催予定

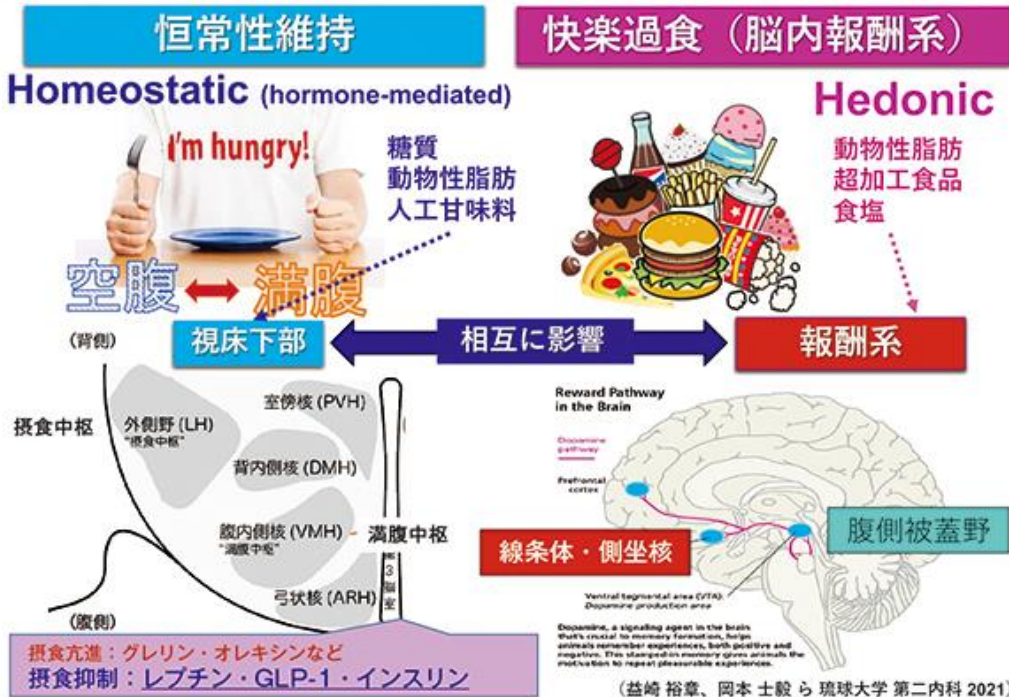
■時間外労働状況					9月
摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		70	76	- 6	人
平均労働日数		18.6	18.8	- 0.2	日
平均休日労働日数		0.0	0.1	- 0.0	日
平均労働時間(年休除く)		135.5	139.6	- 4.1	時間
残業時間	平均	9.0	8.1	+ 0.9	時間
	最高	56.0	46.7	+ 9.3	時間
休日労働時間	平均	0.4	0.6	- 0.3	時間
	最高	7.8	30.0	- 22.3	時間
残業 + 休日労働	平均	9.4	8.7	+ 0.6	時間
	最高	56.0	46.7	+ 9.3	時間
	80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					

あなたの「食べる」を見直しませんか？

新米、おいも、くり、チョコレート…、寒い晩のラーメン、秋から冬にかけてはおいしい糖質と高脂肪があなたを待っています…
 ついつい、食べすぎてしまいがちなメカニズムとその予防をお話します。



食欲を制御する2つの中枢神経系



新潟市医師会 HPより引用

食べ過ぎの予防7か条

- ✓ よく噛んで食べる
- ✓ 砂糖、油、塩分の依存性
- ✓ 早食いをしない
- ✓ 睡眠をしっかり取る
- ✓ 絶食時間を長くしすぎない
- ✓ ストレス状態を見直す
- ✓ 間食や分食を活用
- ✓ 余暇を楽しむ
- ✓ 身近に食べ物を置きすぎない