

衛生委員会議事録

2023年9月8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

開催にあたり、議長より上記のとおり出席を確認し、台風が近づいており、かなりの雨が降っています。最近の労災事案は転倒による骨折が多くなっておりますので、道路が滑りやすくなっていると思うので、くれぐれも滑って転ばないように気を付けて下さい…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。8月の残業時間について、平均残業時間は昨年同月とほぼかわりなかったことを報告した。休日労働については、昨年同月よりかなり増えており、25時間近くの増加となっている。先月に続き工事立ち合い関係の業務の方の為、休日に出勤する割合がどうしても増えてしまうとの事であった。このように連続して休日出勤が続く場合は、ヒアリングが必要であると述べた。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「こまめに動こう！」という内容で講話を頂いた。
議長は、1st ステップ、2nd ステップ、3rd ステップと無理のない範囲で取組み、3日坊主にならないように続けていきましょうと述べた。
4. 最後に10月実施予定の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。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10月16日（月）15時30分 開催予定

2023年9月

衛生委員会

議題1 安全概況

議題2 労働時間報告

議題3 健康講話

議題4 ストレスチェック審議

以上

次回 2023年 10月16日(月) 15:30～

■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）		71	76	- 5	人
平均労働日数		19.1	19.0	+ 0.0	日
平均休日労働日数		0.1	0.0	+ 0.1	日
平均労働時間(年休除く)		125.7	128.3	- 2.6	時間
残業時間	平均	8.0	7.1	+ 0.9	時間
	最高	39.3	39.8	- 0.5	時間
休日労働時間	平均	0.8	0.2	+ 0.6	時間
	最高	36.0	10.5	+ 25.5	時間
残業 + 休日労働	平均	8.8	7.3	+ 1.5	時間
	最高	39.3	45.0	- 5.8	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					

こまめに動こう
Walkingはじめてみませんか？

202309衛生委員会

暮らしのなかでこまめに動く

■移動手段

自転車で行こうかな→徒歩

乗り物で行こうかな→自転車

■階段を積極的に使おう

■ながら運動のすすめ

つま先立ちやかかとの上げ下げ

■めんどろな家事をがんばってみる

床掃除、お風呂掃除、トイレ掃除

家事による消費カロリーと歩数換算（目安）

（体重60kgの人が、10分間行った場合）

東京都保健医療局 東京健康ステーションより

家事の内容	消費カロリー	歩数換算
アイロンがけ	19 kcal	600 歩
洗濯物を干す	21 kcal	667 歩
立って食事の支度をする	21 kcal	667 歩
こどもと座りながら遊ぶ	23 kcal	733 歩
植物への水やり	26 kcal	833 歩
立ってペットと遊ぶ	29 kcal	933 歩
掃除機をかける	35 kcal	1,100 歩
風呂掃除	37 kcal	1,167 歩

ウォーキングのコツ・ブラッシュアップ

- 1st.ステップ お散歩
楽しく、気分良く
- 2nd.ステップ 体力アップ、減量を目指して
歩き方の基本
怪我・事故に気を付けて
歩きやすいシューズを選ぼう
- 3rd.ステップ 自分流カスタマイズ
どのくらい時間をとれる？

1 st.ステップ まずはお散歩から

■たっぷり睡眠、朝10分の散歩はいかが？

■目的のあるお散歩

例 カメラを片手に、好きな音楽を聴きながら、お店めぐり、
寺社仏閣めぐり、ペットのお散歩

■たくさんあるよ、お散歩マップ・ウォーキングアプリ

例 ウォーキングアプリ、散歩アプリ で検索

■Walkingイベント参加

2nd.ステップ 健康度アップ、減量を目指して

■歩き方の4基本

■普段より歩幅を大きめに

■骨盤から重心移動（みぞおちから足を振り出すイメージ）

大腰筋、腸骨筋、腰方形筋などインナーマッスルの強化

上半身はリラックス

かかとから着地

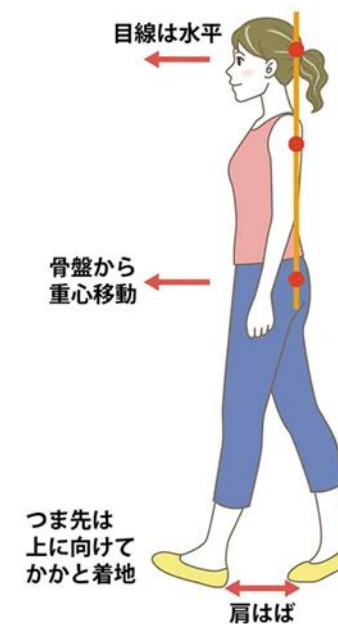
■遠くをみるイメージ

■怪我・事故に気を付けて

ウォーキング前の準備運動を

暗い時間に歩くときには車からの視認性に注意

■歩きやすいシューズを選ぼう



3 rd.ステップ 自分流ウォーキング

1. 時間が取れる日は速度を緩めて長時間
2. 日中のすきまウォーキング
3. 時間の取れない日は速歩10分（1 Km）
 - ギリギリ会話できる心拍数120/分で
4. さらに時間の取れない日はインターバル速歩3分
 - 30秒超速 + 30秒ゆっくり歩きを3セット

時間と場面で1.～4.を組み合わせてもOK

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
------	---------------------