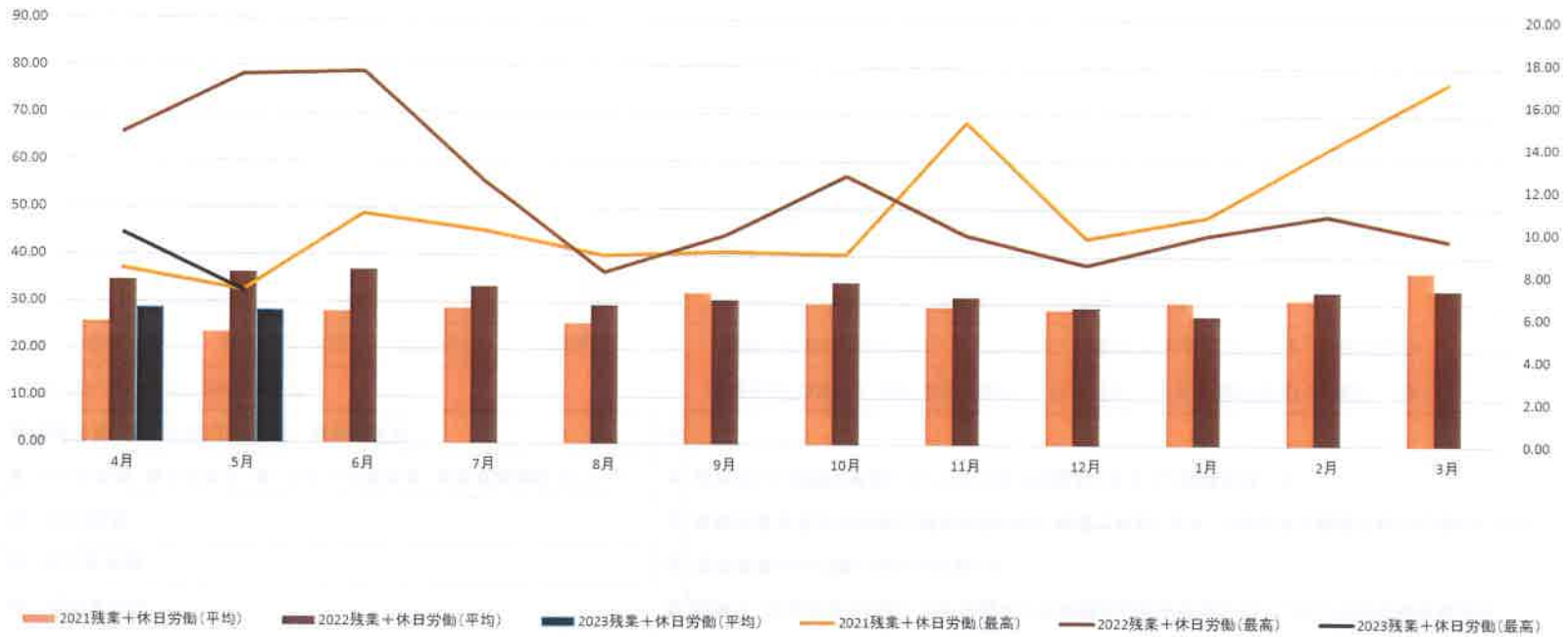


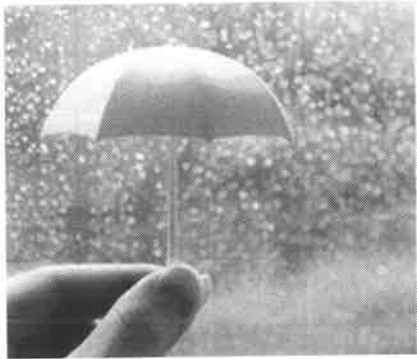
1	開催日時	6 月 21 日 (水) 13:10 ~ 13:40	6	エムシパートナーズから健康支援Grへ確認。																																																				
2	開催場所	Teams開催	産	現在、健康支援センターにて各職場に特殊健康診断の対象者のリストアップを要請されている																																																				
3	委員長	■ 佐藤委員長	業	関係で、派遣先からOBの方が在職中に特殊健康診断を受診していた方は今回特殊健康診断																																																				
	産業医	■ 成松産業医	医	受診対象かとの問い合わせがあった。																																																				
	衛生管理者	■ 森本委員	意	受診対象者否かの判断は現在の取り扱い物質で判断します。OBの方で健康手帳をお持ちの方は																																																				
	使用者代表	■ 成松産業医 ■ 森本委員 ■ (欠席)久木野委員 ■ 高橋保健師(オブザーバー)	見	指定された機関で受診していただく事で問題ありませんと回答を頂いた。																																																				
	労働者代表	■ 桶田委員 ■ (欠席)山崎委員 ■ 名越委員	他																																																					
4	(1)労災・交災状況 (福岡オフィス) (2) 時間外状況	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>5月</th> <th>累計</th> <th>最高</th> <th>単位:h</th> <th>前月比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">労災</td> <td>休業</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業時間</td> <td>26.40</td> <td>-18.10</td> </tr> <tr> <td>不休業</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>休日労働時間</td> <td>31.20</td> <td>0.00</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業+休日労働</td> <td>32.35</td> <td>-12.15</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">交災</td> <td>加害</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>平均</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>自損</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業時間</td> <td>5.24</td> <td>-0.20</td> </tr> <tr> <td>被害</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>休日労働時間</td> <td>1.03</td> <td>0.51</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業+休日労働</td> <td>6.27</td> <td>-0.1</td> </tr> </tbody> </table>			5月	累計	最高	単位:h	前月比	労災	休業	0	0	残業時間	26.40	-18.10	不休業	0	0	休日労働時間	31.20	0.00	計	0	0	残業+休日労働	32.35	-12.15	交災	加害	0	0	平均			自損	0	0	残業時間	5.24	-0.20	被害	0	0	休日労働時間	1.03	0.51	計	0	0	残業+休日労働	6.27	-0.1	<p>対象数 112 人 ※パート除く</p>	7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」、残業時間+休日労働時間は「32時間」であった。
					5月	累計	最高	単位:h	前月比																																															
			労災	休業	0	0	残業時間	26.40	-18.10																																															
				不休業	0	0	休日労働時間	31.20	0.00																																															
				計	0	0	残業+休日労働	32.35	-12.15																																															
			交災	加害	0	0	平均																																																	
				自損	0	0	残業時間	5.24	-0.20																																															
				被害	0	0	休日労働時間	1.03	0.51																																															
			計	0	0	残業+休日労働	6.27	-0.1																																																
			そ	時間外最高時間の部署についてですが、残業時間はMECの方です。休日労働の																																																				
の	最高時間は水処理・ガス課所属で穴生処理場の方です。																																																							
他	残業+休日労働の最高時間の方は水処理・ガス課の方です。																																																							
報	残業時間+休日労働時間別30時間以上の方は水処理・ガス課で31時間で2人です。																																																							
告	先月に比べると時間外労働が減っています。																																																							
	休日労働時間平均時間が前月より増えています。カーボンの定修やダイヤリックスの方																																																							
	の工事管理によるものです。																																																							
	OBの方が腰痛療養のため4月5日から休職されています。業務内容が原料の入荷で																																																							
	プラッター乗務、原料ドラム缶(200L~300L)の移動です。療養して痛み緩和したが、腰痛の																																																							
	再発の可能性を考慮し6月27日から液晶材料課からデスクワーク主体の設備技術部機械1Gr																																																							
	へ配置転換します。																																																							
5	● 実績 ○ 予定			本日は気象病の話をしました。丁度梅雨時期であり気候、気圧の変動で体調不良となり注意力																																																				
	① 労災・交災状況確認の実施(上記4参照)		委員長挨拶	が散漫にならないよう規則正しい生活を心掛け、執務中は周囲の安全確認を行い、指差呼称																																																				
	② 時間外状況確認の実施(上記4参照)			等で補完しましょう。																																																				
				ご安全に!																																																				
6	次回	2023年7月26日(水)13:10~13:40																																																						
	場所	要調整																																																						

佐藤委員長	
成松産業医	
森本委員	
久木野委員	
桶田委員	
山崎委員	
名越委員	

前年比較（残業+休日労働時間数）



悪天候で体調が悪くなる！？気象病のメカニズムと緩和対策について



「低気圧のときや雨の日は、どうも調子が悪いな」などと感じる人はいませんか？

季節の変わり目や天気の悪い日に古傷が痛む、といったことは昔から言われてきました。これらは総じて「気象病」「天気病」と呼ばれています。

<気象病とは>

気象病のメカニズムは完全に解明されていませんが、大気的气圧が関係していると考えられています。梅雨や台風、豪雨などで低気圧が来ると、気圧が大きく変化します。すると、体内で気圧を感じるセンサーである「内耳」が脳に信号を送り、自律神経が活性化します。

敏感な人は、このセンサーが敏感な傾向があり、一般の人が感じないような少しの気圧の変化でも過剰に自律神経が活性化してしまうことがあるのです。

気圧の変化で活性化した自律神経は、痛みの神経を直接刺激したり、血管を過剰に拡張・収縮させて周りの神経を刺激したりしてしまい、さまざまな症状を発生させてしまいます。

気圧のほかにも、湿度や温度の変化が自律神経に影響し、体の不調として現れることもあります。

気象病の症状を和らげるには！

- 耳たぶの少し上を水平に引っ張り、5～10秒したら離す
- 耳たぶの後ろ側の骨のくぼみ（顎関節）を斜め上にぐっと押し、約30秒したら離す

ほかにも、以下のようなこともオススメです。

- ヨガやストレッチなど、ゆっくり長くできる運動をする
- 睡眠時間を十分に確保する
- 同じ時間に起床し、同じ時間に就寝するなど規則正しい生活を心がける
- 適度な有酸素運動をしたり、湯船にゆっくりつかったりして適度に汗をかく
普段からこうしたことに気をつけていると自律神経が整いやすくなり、気象病の症状が出にくくなると言われています。

気象病についてはまだはっきりわかっていないことも多いですが、珍しい症状ではなく、全人口の約10%の人が苦しんでいるとも言われています。

自律神経が整いやすくなるように、普段から適度な運動や十分な睡眠を心がけてください。

ご安全に！

