

衛生委員会議事録

2024年1月15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）	松村 美奈子
	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）	川西 治美
	同（会社推薦兼事務局）	松田 明子

開催にあたり、議長より上記のとおり出席を確認し、寒さが続く中、コロナやインフルエンザ A 型も流行しています。体調に不安を感じたときは無理のないようにお願いします…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. 事務局から「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. 次に事務局から、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。12月の平均残業時間・最高残業時間については、昨年同月より減ってはいるが、最高残業時間となる該当スタッフは、先月と同一のスタッフであり、データPJマネジメント、海外とのやり取りもあり残業が増えている傾向がある。引き続き残業が続く場合は、スタッフ・職場へのヒヤリングを実施。休日労働については、前年同月より少し増えているが、該当スタッフは工場勤務の方で、現場対応の為、休日労働が発生した。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【座りっぱなしの健康リスク】をテーマに座りっぱなしの健康リスクとして乳がんなど一部の癌のリスクが高まること、座りっぱなしを防ぐ方法（別紙参照）について講和を頂いた。座りっぱなしの健康リスクについての質問・意見等がないことを確認し本会を閉会した。

次回開催日：2月19日月曜日 15時30分から

2023年12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

以上

次回 2月19日(月)15:30～

■時間外労働状況					12月
摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		67	77	- 10	人
平均労働日数		20.1	20.0	+ 0.1	日
平均休日労働日数		0.1	0.0	+ 0.0	日
平均労働時間(年休除く)		138.3	139.6	- 1.3	時間
残業時間	平均	8.2	9.1	- 0.9	時間
	最高	44.8	61.2	- 16.4	時間
休日労働時間	平均	0.4	0.1	+ 0.3	時間
	最高	11.0	8.0	+ 3.0	時間
残業 + 休日労働	平均	8.6	9.2	- 0.6	時間
	最高	44.8	61.2	- 16.4	時間
	80時間超	0	0	+ 0	人

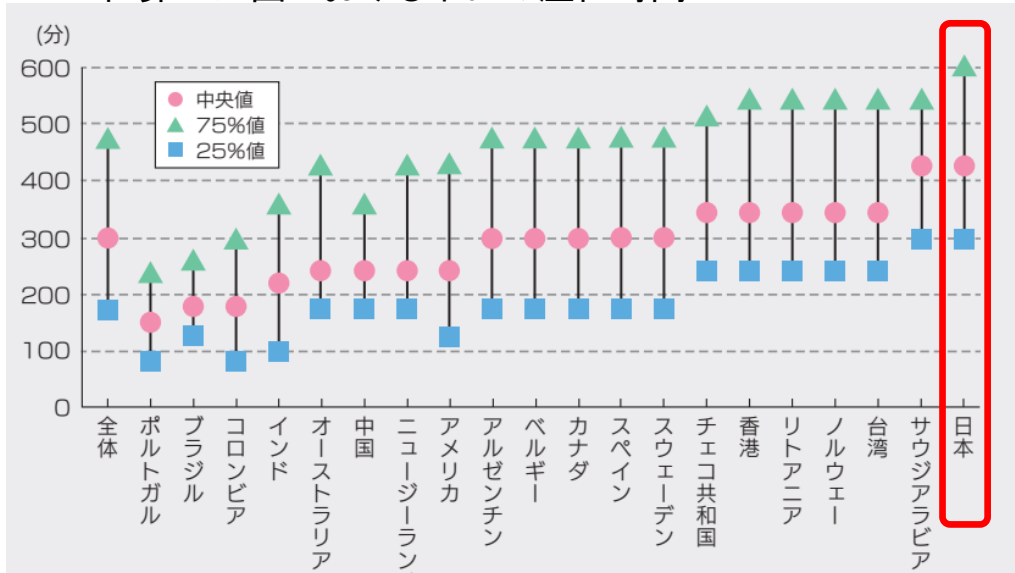
※残業及び休日労働はいずれも所定労働時間に対する値

座りっぱなしの健康リスク

2024年1月 衛生委員会資料

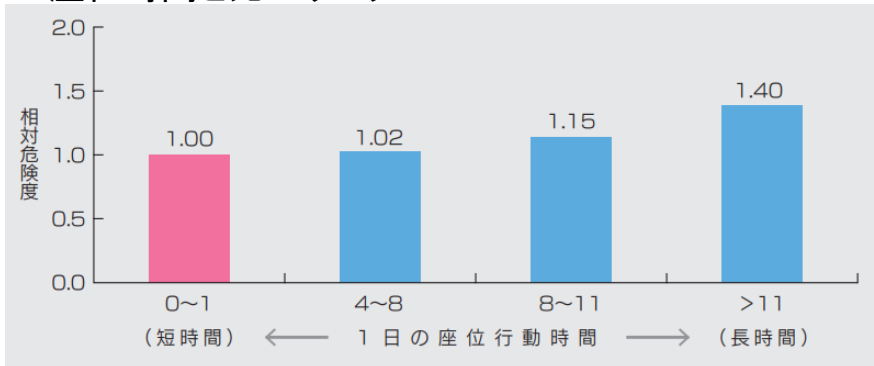
健康増進施設などで運動プログラムを定期的にも実施していても、生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎしていない人と比べて寿命が短く、肥満度が高い、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高い、メンタル疾患の罹患率が高い、一部の癌の罹患率が高いことが報告され、寿命が短くなるとされています。さて、あなたの平日の座位時間は？

世界20か国における平日の座位時間



日本人の座位時間は世界20か国のなかでトップの420分=7時間！。なかでも座位時間長いグループは1日600分=10時間を超える。

座位時間と死亡リスク



定期的な運動習慣の有無にかかわらず、座位時間が8~11時間で15%、11時間を超えると40%上昇する。

座りっぱなしを防ぐコツ

【オフィスでの実践例】

- ・用事があるときはメールや内線を使わず歩いて行く
- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・立って仕事をする(昇降式デスクの利用も)
- ・立ってミーティングや会議をする
- ・立つことを促してくれるアプリを活用する

【自宅での実践例】

- ・座りながらテレビを見る時間を減らす
- ・テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ・ネットサーフィン時間を決める
- ・読書は1章読んだら、合間にストレッチを挟む
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける