

# エムシーパートナーズ衛生委員会議事録

日時	2024年12月16日 16時00分から
開催場所	Teams開催（エムシーパートナーズ株式会社社会議室）

出席者	委員長（衛生管理者）	松村 美奈子
	委員（産業医）	古澤 真美
	委員（従業員代表）	徳野 幸枝
	委員（従業員代表推薦）	高梨 雅恵
	委員（従業員代表推薦）	根本 葉子
	委員（従業員代表推薦）	長谷川久美子
	委員（会社推薦）	川西 治美
	委員（会社推薦）	松田 明子
	委員（会社推薦兼事務局）	鈴木 俊彦

## 1 委員長挨拶

インフルエンザや新型コロナ等、感染者が増加傾向にあるようです。出張で新幹線を利用しますが、一時に比べマスクをしている人が少なくなったと感じます。出張先でもマスクをしているのは東京からの人ばかりで、地方の人はあまりマスクをしていないように思います。色々なウイルスが蔓延していますので、引き続き、手洗いやうがいマスクの着用を心がけてほしいと思います。

## 2 労働災害・通勤災害

労働災害	0件
通勤災害	0件

## 3 時間外労働状況

### （派遣スタッフ）

摘要		同月	前年同月	差異	最高時間について
	対象者数	94	69	+35	
残業時間	平均	10:05	8:59	+ 1:06	最高時間/前年同月との差: 約1時間増
	最高	43:15	44:45	- 1:30	最高時間の理由:
休日労働時間	平均	0:54	0:06	+ 0:48	最高時間/前年同月との差: 約30分増
	最高	36:30	24:00	+ 12:30	最高時間の理由:
残業+休日労働	平均	11:00	9:05	+ 1:55	最高時間/前年同月との差:
	最高	79:45	44:45	+ 35:00	最高時間の理由: 残業、休日、どちらも同一人物
	80時間超	0	0	0	0件

### （運営スタッフ）

摘要		同月	前年同月	差異	最高時間について
	対象者数	12			
残業時間	平均	23:08			最高時間/前年同月との差:
	最高	45:50			最高時間の理由:
休日労働時間	平均	1:38			最高時間/前年同月との差:
	最高	19:30			最高時間の理由:
残業+休日労働	平均	24:46			最高時間/前年同月との差:
	最高	54:45			最高時間の理由:
	80時間超	0			0件

#### 4 産業医講和テーマ：

### みんなに知ってほしい飲酒のこと ※厚生労働省資料より

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、  
どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、  
健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

#### あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

重要!!

- **自らの飲酒状況などを把握する**
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック・  
飲酒運転防止

### 飲酒チェックツール スナッピー パンダ **SNAPPY PANDA**

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

出典:厚生労働科学研究(2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」



### お酒の影響を受けやすい **3** つの要因とは

1

#### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、**転倒、骨折、筋肉の減少**の危険性が高まります。

20歳代の若年者は脳の発達途中であり、**健康問題のリスク**が高まる可能性があります。

2

#### 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、**分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。

3

#### 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり、動悸や吐き気**を引き起こす可能性があります。

#### 他にも 過度な飲酒による影響

##### 長期・大量に飲酒することによる「発症」

- ・アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
- ・がん など

##### 飲酒後にトラブルが発生(行動面)

- ・高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- ・火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項> ・飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています ・妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう



全国のアレルギー健康障害に関する  
相談窓口▶



お酒と自分の関係を調べる  
AUDIT▶



お酒に伴うリスクや知識を知る  
飲酒ガイドライン▶



#### 5 その他

○職場巡視予定(新大手町ビル3F事務所) 12/23(月)17時~

○MCC掲示板

【健保】体重測定チャレンジ開催のお知らせ(PepUp) 12/16~2/15(2ヶ月間)

※未登録者の方 PepUpへの登録をよろしく

6 質問・意見 : 議題以外での質問・意見等がないことを確認し本会を閉会

7 次回開催日 : 2025年1月20日 16時00分から