

エムシーパートナーズ衛生委員会議事録

日時	2024年9月30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（会社推薦兼事務局）	松田 明子
欠席者	委員（会社推薦）	川西 治美

1 委員長挨拶

季節が一気に進み、朝晩は長袖の方がよい感じとなりつつ、また季節の変わり目で風邪を引きやすくなる時期となる。今までは冷たいものばかりを手にしていましたが、内臓を温めると免疫力がアップすると耳にする。これからは温かい飲み物を飲んだり、料理に生姜を入れたり、体の内側から温めてたい。また、インフルエンザやコロナといった感染症も流行る時期となるので、皆さんもより一層感染対策に気をつけ、免疫力もアップするように日々頑張っていたきたい。衛生委員会開催の宣し議題に入った。

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

摘要		同月	前年同月	差異	最高時間について
残業時間	平均	7:25	8:00	-00:34	最高時間/前年同月との差：5時間30分増
	最高	44:45	39:15	05:30	最高時間の理由：海外とのやり取りの為
休日労働時間	平均	0:40	0:47	-00:06	最高時間/前年同月との差：10時間30分増
	最高	46:30	36:00	10:30	最高時間の理由：2名;海外出張とシステムのテスト運用
残業+休日労働	平均	8:06	8:48	-00:41	最高時間/前年同月との差：3時間30分増
	最高	66:45	39:15	03:30	最高時間の理由：休日労働の最高時間海外出張の為
	80時間超	0	0	0	0件

4 産業医講和テーマ：睡眠対策

良い睡眠については、量（時間）と質（休養感）が重要であり、目覚めたときに、感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となる。そのためには、①適度な長さで休養感のある睡眠、②光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくり、③適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスマで眠りと目覚めのメリハリを、④カフェイン・お酒・たばこなどの嗜好品との付き合い方は気を付けて、⑤眠れない、眠りに不安を覚えたときは、睡眠外来など専門家に相談と講和いただいた。

5 質問・意見：質問・意見等がないことを確認し本会を閉会

6 次回開催日：2024年10月21日 16時00分から