

2025年3月度衛生委員会

愛知オフィス

議長	産業医	衛生管理者	委員（従業員側）	
				

はじめに

【開催日時】 2025年3月19日 10:30～11:30

【開催場所】 MCP会議室

【メンバー】 議長 岩倉七重
会社側 大須賀淳（産業医）
横山幸江（衛生管理者・議事/事務局）
従業員側 岡田ゆか 欠席
今泉久美子

- 【議題】 ①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（2月）：横山
② 『産業医へ衛生関係について質問、相談、討議の時間』：大須賀先生
③ 今月のテーマ『からだとこころにイイ！をはじめよう』：横山

①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（2月）

愛知オフィス実績報告

1) 労災・通災（R7年2月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

2) 時間外労働（R7年2月度実績、長時間労働状況）

(1) 労災・通災状況

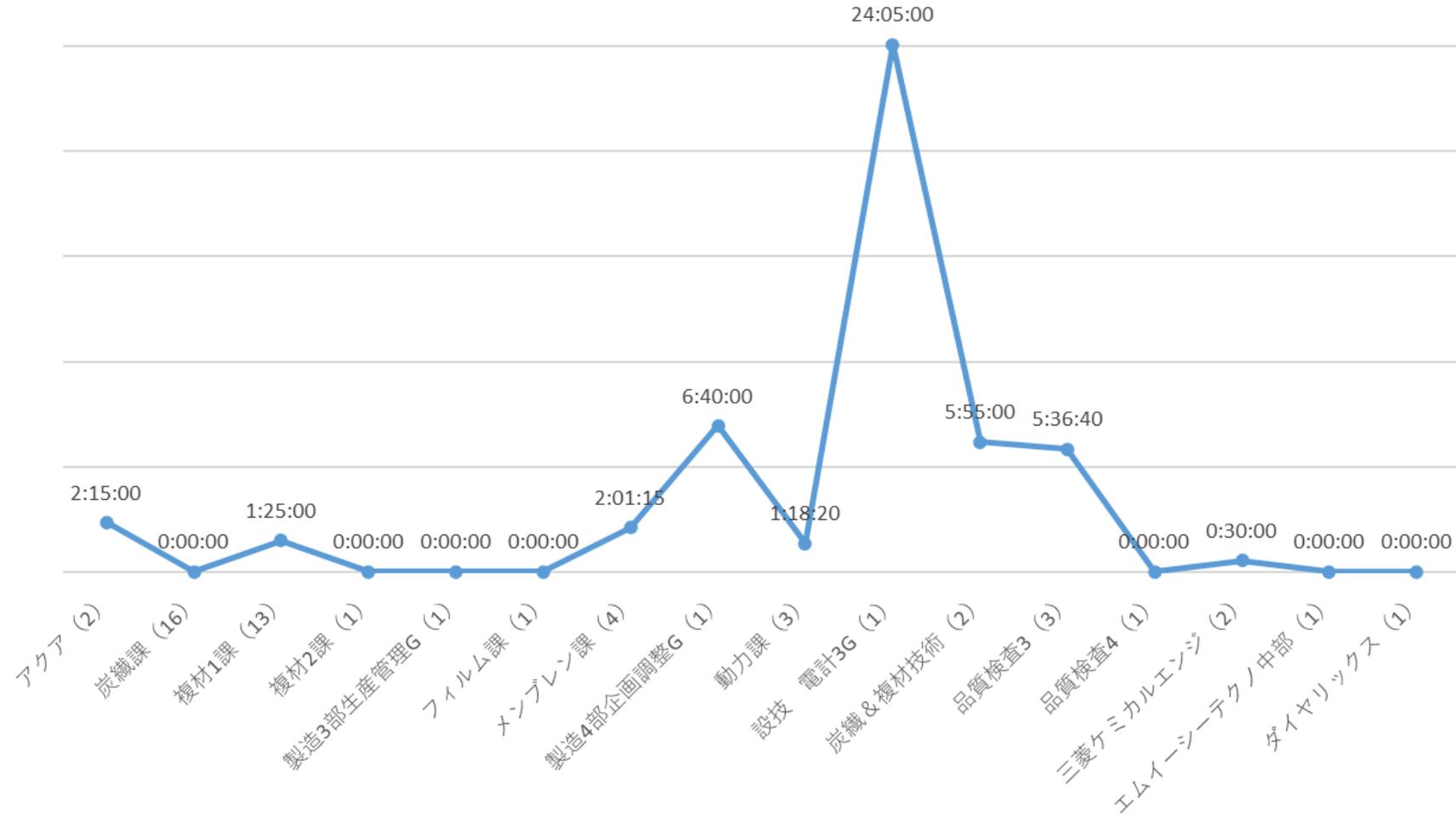
		2月	累計
労 災	休業	0	0
	不休業	0	1
	計	0	1
通 災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	1
	計	0	1

(2) 時間外状況 ※60進法にて算出

時間外 / 公出		対象数	
運営スタッフ合計	0/0	3	人
派遣スタッフ合計	95.20/310.55	52	人
平均（時間外 / 時間外 + 公出）			
運営スタッフ合計	0/0		
派遣スタッフ合計	1.50/7.48		

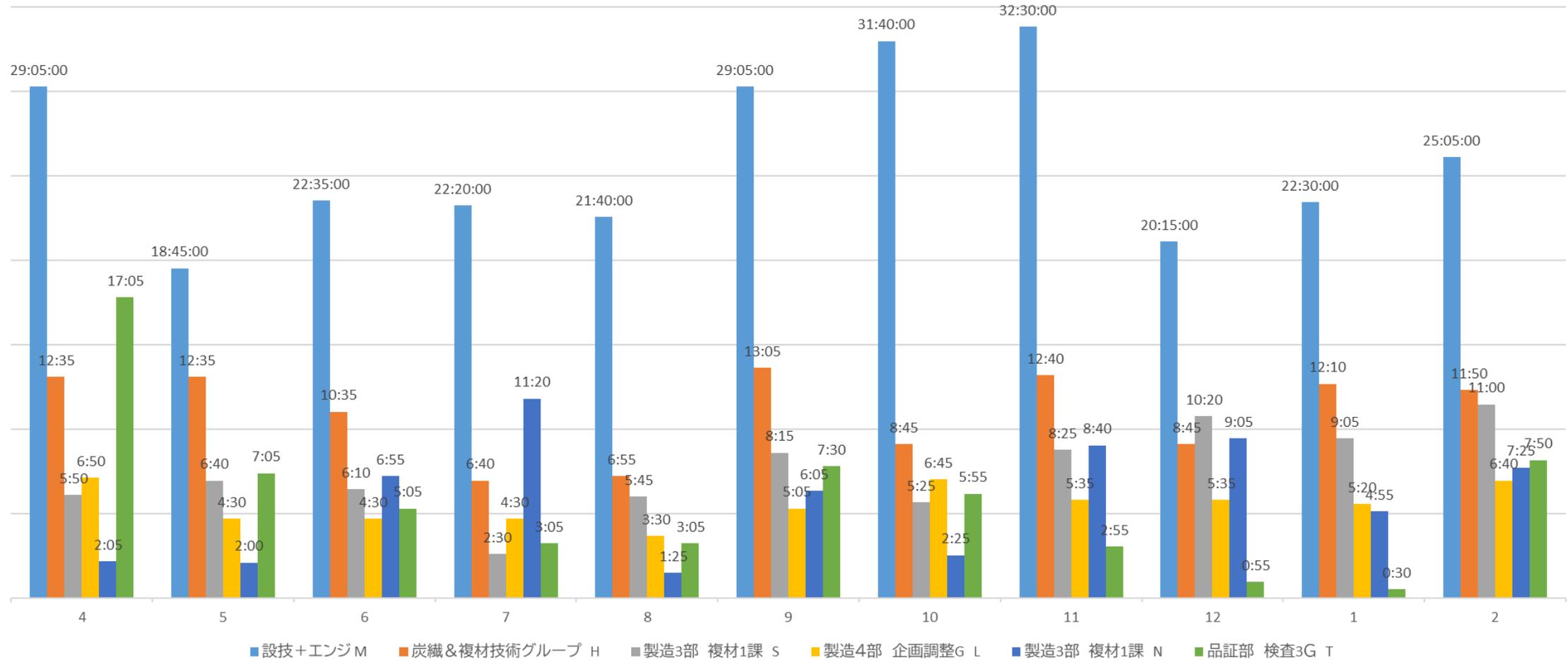
長時間労働→
45h超え 0人
80h超え 0人

部署別時間外+法定休日労働時間平均 (2月度)



※シフト勤務の公出は除く

2024年度別時間外 + 法定休日労働時間個人別実績



③産業医へ衛生関係について質問、相談、討議の時間

<質問、相談、討議事項>

- ・ Q1. 睡眠障害がある人で就業される場合にどのような配慮が必要なのでしょうか。

(議長) 無呼吸症候群であるという情報を会社が知り得る事はできるのでしょうか。
個人情報に触れる部分なので難しいです。
会社は業務をさせていいのか、どんな業務ならいいのか知りたいです。

(産業医) 無呼吸症候群は脳の異常、寝ている間に舌の根本が空気の通りを塞いでしまうなどの原因がいくつかあります。CPAPを使って治療をします。無呼吸症候群かどうかは、聞き出すというより自発的に会社へ報告していただくのがよいですが、仕事をする場合、支障をきたすことがあります。会社への報告は業務内容による必要性によるでしょう。日中に強い眠気に襲われたりするため、運送業鉄道などの業務などの場合は就業させてよいのか疾病のレベルにあわせた会社の安全配慮が必要です。

(衛生管理者) 無呼吸症候群は治りますか。

(産業医) 場合によりますが、治すのはなかなか時間がかかったり難しいです。継続的な治療が必要です。

今月のテーマ

「からだとこころに
イイ！をはじめよう」

毎日の食事が
からだに元気を
つくる

からだに
イイ!



主食・主菜・副菜のある食卓を

食卓に主食・主菜・副菜がそろると、自然と栄養バランスの整った食事になります。そこに牛乳・乳製品と果物が加われば、不足しがちな栄養素も補給できます。

主食 ごはん、麺類、パンなどの穀類
(栄養素：糖質、食物繊維など)

主菜 肉、魚、大豆製品などのメインのおかず
(栄養素：たんぱく質、脂質など)

副菜 野菜、海藻、きのこなどのサブのおかず
(栄養素：ビタミン、ミネラルなど)



ちゃんとおいしく、減塩

塩分のとり過ぎは高血圧につながります。毎日の食事に出汁や香辛料、香味野菜、酸味を活かして、おいしさを損なわずに減塩しましょう。食品包装の栄養成分表示で食塩相当量をチェックする、麺類のスープを残すなども効果的です。

一日の食塩摂取量の目標

男性：7.5g未満 | 女性：6.5g未満

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

豊橋市国民健康保険
「まるごと！健康づくりカレンダー」より引用

食事は
こころにも
エネルギー
をチャージ



朝食でやる気
スイッチオン!

一日三食の規則的な食事は、体内リズムを整えます。とりわけ朝食は、からだを目覚めさせて体温・血圧を活動レベルに上げるため、一日のスタートに最適。まずは牛乳1杯、バナナ1本から、朝ごはん習慣をはじめてみませんか？

今月の 元気になるヒント

今日の食事を判定
「かんたん栄養チェック」



https://www.tkhs.co.jp/digi/tools/tools/ec/ec/calendar2025_eiyo.html
(利用期限：2025年末)

年齢や性別、身長、体重を入力し、食べたものの写真を選ぶだけで、一日に必要なエネルギー量や塩分量の過不足がわかります。食べ過ぎや栄養不足など、食事選びの傾向をチェックして、健康的な食事の組み合わせ方を楽しく身につけましょう。

豊橋市国民健康保険
「まるごと！健康づくりカレンダー」より引用

“ながら”“あいま”で **イイ!**体操

●休憩のあいまに **二の腕引き締め**

- ▶ 後ろ手を肩幅に開いて、椅子の縁をもつ（滑らない安定した椅子を使用）
- ▶ 「1、2、3、4」と数えながら、床につかない程度にお尻を落とし込む
- ▶ 4秒かけてひじを伸ばす



10回目安で
繰り返す



豊橋市国民健康保険
「まるごと！健康づくりカレンダー」より引用

次回 衛生委員会予定

- ・ 日時
2025年 4月 16日 (水) 13:00～14:00
- ・ 場所
MCP事務所