

2025年2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）	
岩倉	大須賀	横山	岡田	今泉

はじめに

【開催日時】 2025年2月19日 14:00～15:00

【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
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（1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（1月）

愛知オフィス実績報告

1) 労災・通災（R7年1月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

2) 時間外労働（R7年1月度実績、長時間労働状況）

(1) 労災・通災状況

		1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

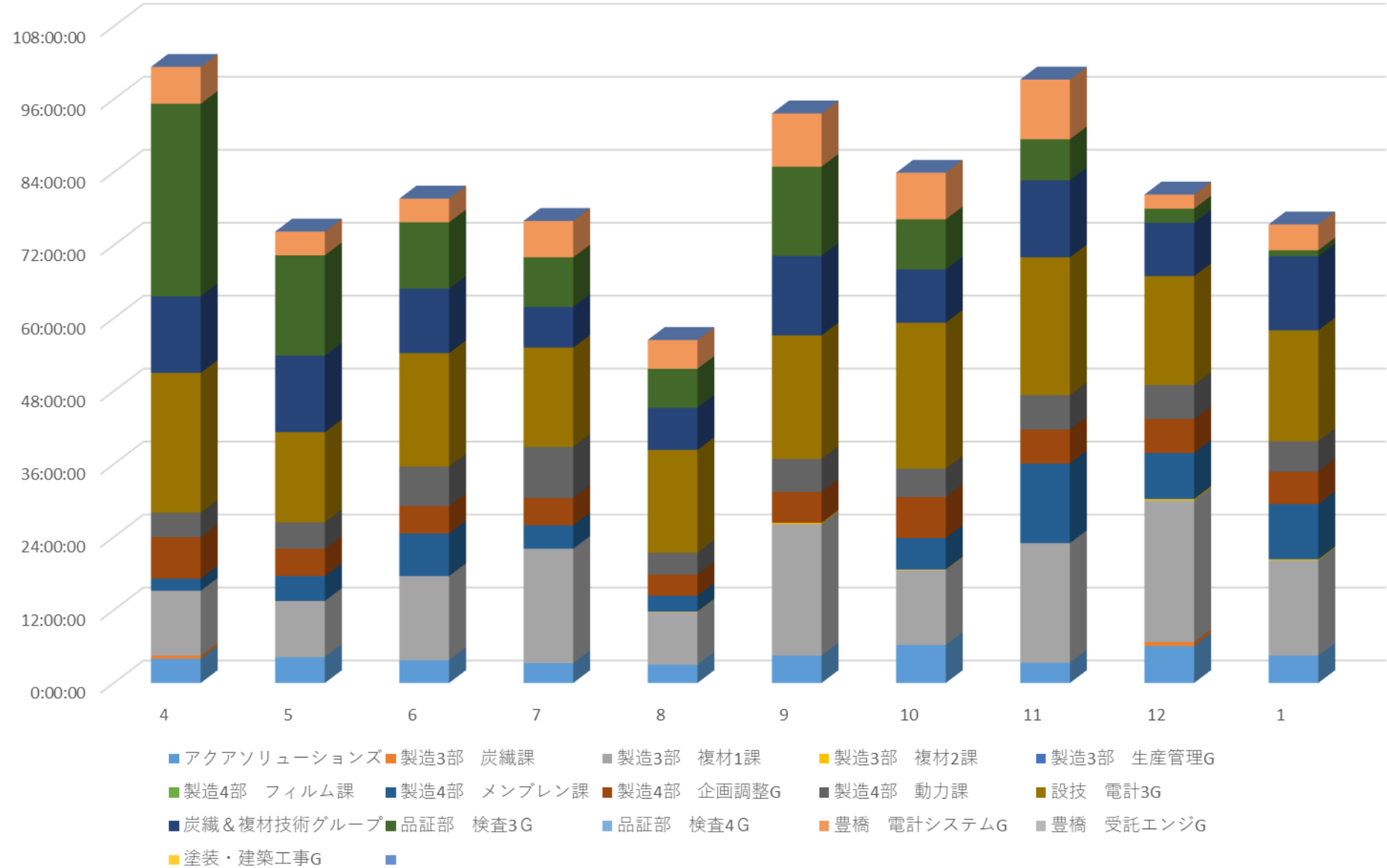
(2) 時間外状況 ※60進法にて算出

時間外 / 公出	
運営スタッフ合計	0/0
派遣スタッフ合計	75.25/252.50
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	1.25/6.11

対象数	
3	人
53	人

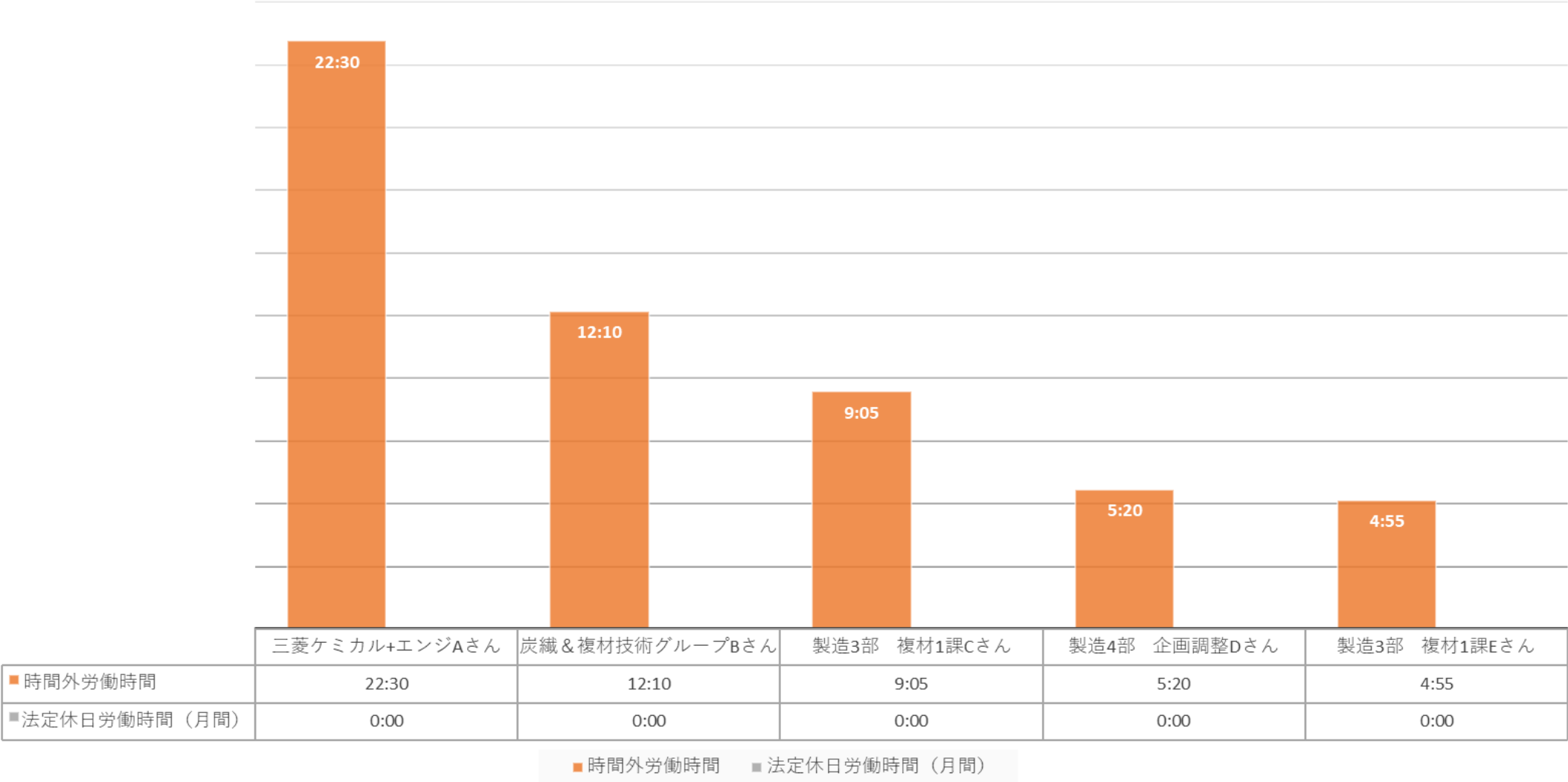
長時間労働→	45h超え	0 人
	80h超え	0 人

就業部署別時間外労働実績（時間外＋公出）



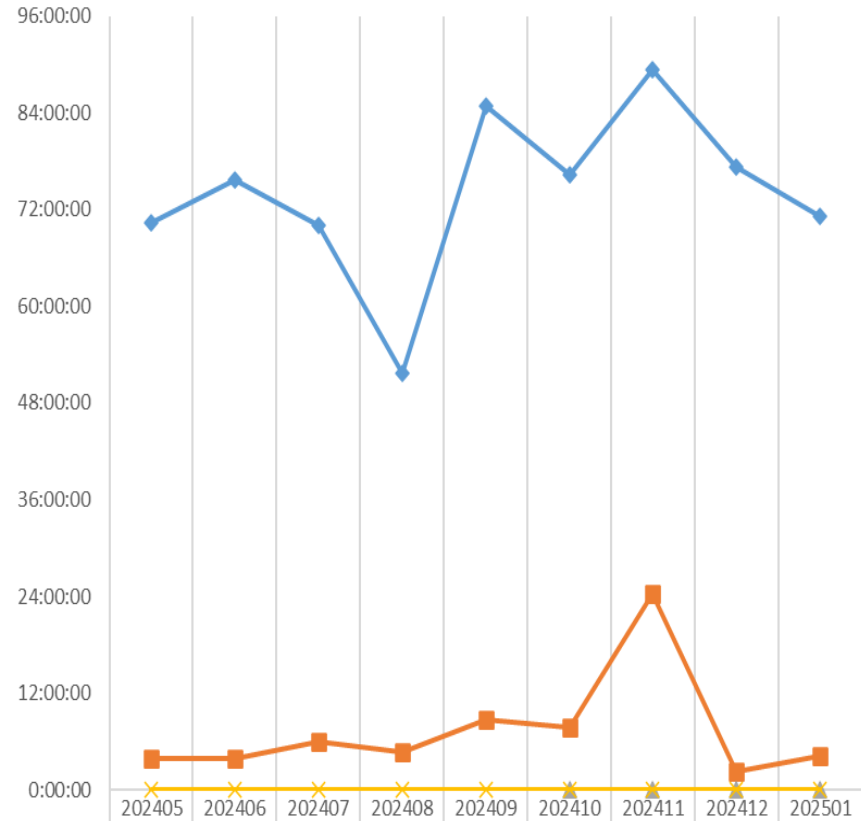
※シフト勤務の公出は除く

2025年1月度 時間外＋法定休日（派遣先別個人実績）



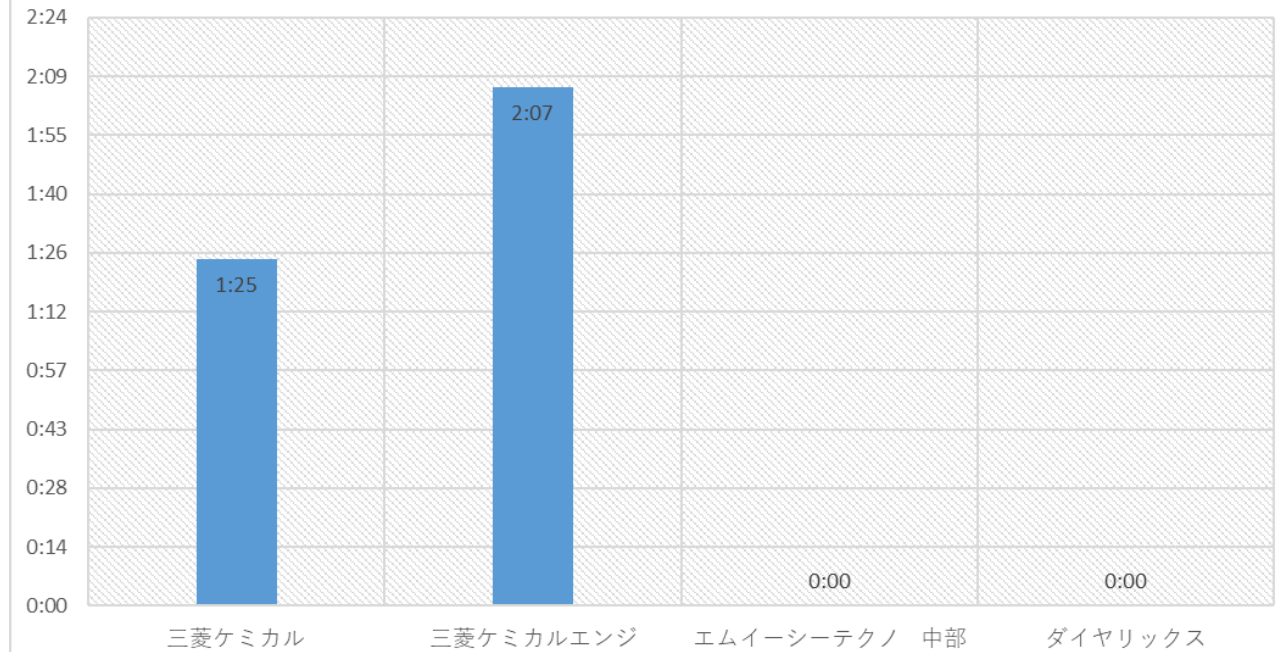
就業先別時間外労働実績（時間外＋公出）

三菱ケミカル 三菱ケミカルエンジ エムイーシーテクノ 中部 ダイヤリックス



三菱ケミカル	70:20:00	75:45:00	70:00:00	51:40:00	84:55:00	76:15:00	89:25:00	77:20:00	71:10:00
三菱ケミカルエンジ	3:55:00	3:55:00	6:00:00	4:45:00	8:45:00	7:40:00	24:20:00	2:20:00	4:15:00
エムイーシーテクノ 中部						0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
ダイヤリックス	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00

202501月度就業先別平均（時間外＋公出）



※シフト勤務の公出は除く

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. (議長) 春の健康診断について、特別な理由で健康診断を受診できない
永久免除を許可された方についてはMCPで把握できていませんが
確認は健康支援センターで行ってもらえるのでしょうか。

(産業医) 基本的には毎回、申請書（「未受診理由書」・「項目免除申請書」）を
提出してもらいます。永久免除の対象者の方は、余程いないと思います。

Q2. (MCP従業員) 最近、テレビCMなどでがん検査キットで検査ができるようですが、
高額なようなので会社の補助などが受けられればやってみたいと思います。
補助などは出ないのでしょうか。

(産業医) がん検診は、定期健康診断ではなく三菱ケミカル健康保険組合から送付される
案内から申し込めば補助が受けられます。（毎年、冊子による案内が自宅へ届く）
テレビCMで宣伝しているがん検査キットの補助ですが今はなかなか難しいかと思います。
現行のがん検査で、もう会社ではやらなくなりましたがPSA検査については
少量の血液採取で結果も出ますし、がんを特定して検査が受けられ結果の精度は高いです。
広くがん検査キットが利用されるのはこれからだと思いますので今は補助は難しいと思
います。

今月のテーマ

「からだとこころに
イイ！をはじめよう」

からだに
イイ!

ヒートショックを知る・防ぐ

ヒートショックを
起こしやすい人は?

ヒートショックって何?

急激な温度変化によって血圧が急上昇・急降下し、心筋梗塞や不整脈、脳出血、脳梗塞などを起こすのがヒートショック。冬場の暖かい部屋から冷え込んだ廊下やトイレへ移動したときや、浴室で特に多発します。

- 65歳以上の高齢者
体温を調節する恒常性機能が低下しているため
- 生活習慣病などの薬を飲んでいる人
血管の柔軟性がなく血圧の変動幅が大きくなる傾向にあるため



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

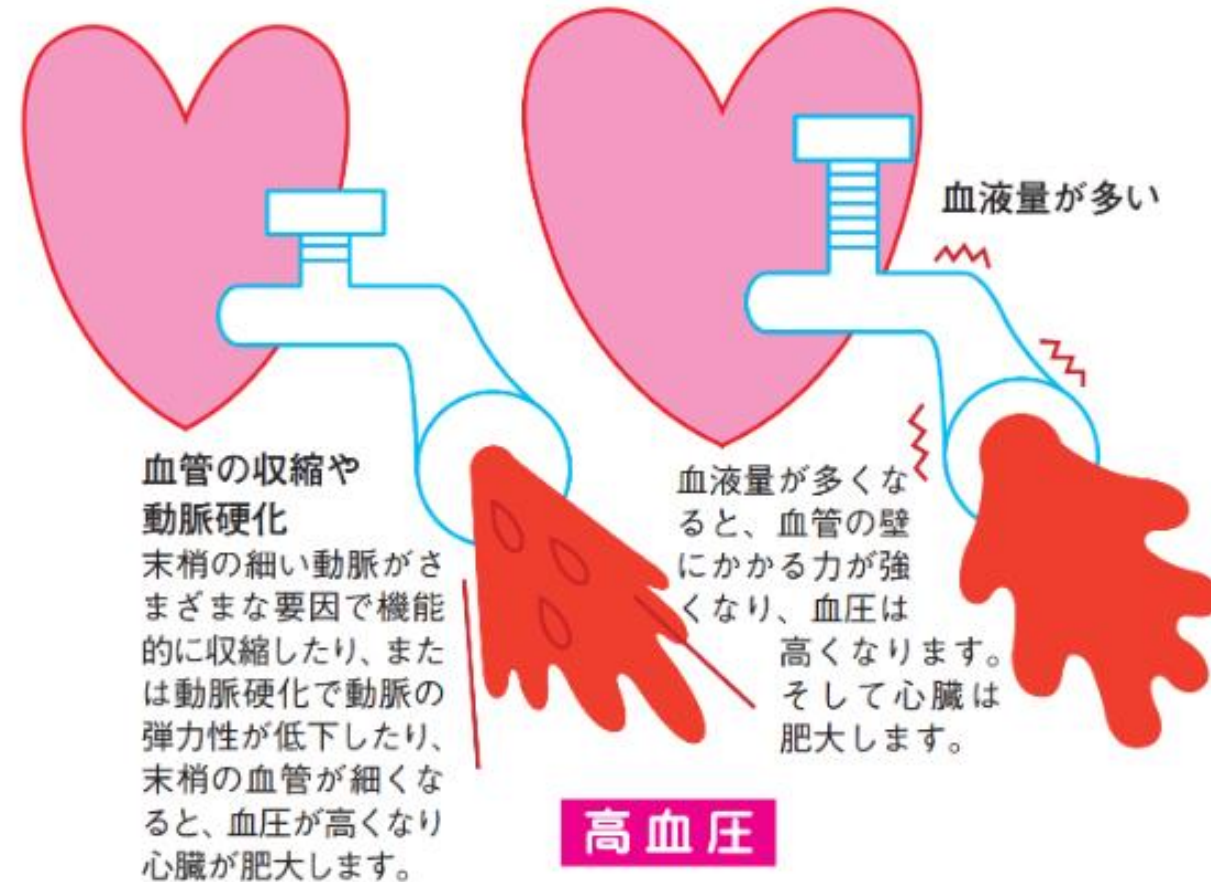
ここで、質問！

Q3. (従業員) 血圧が上がるのはどういう仕組みですか。

(産業医) 血液の量と血管の壁の硬さで血圧が決まります。血管の中を通る血液は塩分を多く取る事で水分が増加して血液量が増え血圧が高くなります。

Q4. (従業員) 家族で同じ物を食べているのに、1人だけ血圧が高くなるのはなぜですか。お酒は毎日飲みます。

(産業医) 高血圧は塩分、お酒、たばこ等がよくないです。
お酒を飲むと血管が広がったり、元に戻ったりを繰り返して、血管が固くなります。また破れやすくなります。



発行元：一般社団法人日本臨床内科医会より引用

どう気をつける？

真冬の暖房の効いた部屋とそうでない場所の温度の差は、 10°C 以上とも。部屋の温度差をできるだけなくすことが大切です。例えば入浴時は、暖房で脱衣所を暖める、浴槽のふたを開けて蒸気で浴室を暖めておくなどの工夫をしましょう。



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

今月の 元気になるヒント

安心・安全な入浴の
ために

入浴時に異変が起こった際、発見の遅れが死亡につながることもあります。高齢の方は特に、家族のいる時間に入る、公衆浴場を活用するなど、一人での入浴は避けましょう。また、家族に声をかけてから入る、家族が定期的に声をかける、一人暮らしの人は外部とすぐ連絡がとれるよう携帯電話をそばに置くなどもよいでしょう。



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

“～すべき思考”を“しなやか思考”にスイッチ



フコ
コ
イイ!

こころを
軽くする5つの
考え方

考え方のクセを見直してみる

ストレスをためやすい考え方に陥っていませんか? 「～すべき!」「～でなければ!」といった考え方のクセを、一度冷静に見直してみましょう。人は様々、考え方もひとつではありません。

- ① 完璧主義に陥らない
- ② 過去や目先のことにこだわらない
- ③ ひがまない
- ④ 腹を立てない
- ⑤ 不安を受け入れ、今できることを考える

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**

●パソコン作業のあいまに

バンザイ肩甲骨

- ▶ 両腕をクロスさせ、手のひらを合わせる
- ▶ 頭の上に伸ばして30秒間キープ



息は細く長く
吐き続ける

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 3月 19日（水） 10:30～11:30
- ・ 場所
MCP事務所