

# 2025年10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

## 議長挨拶

朝晩がぐっと冷え込むようになってきました。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には十分注意していきましょう。

今月20日より、先月の委員会で審議した**ストレスチェックの実施**がいよいよ始まります。

受検は義務ではありませんが、心の健康状態を知る良い機会です。気になることがあれば、結果をきっかけに産業医や会社へ早めに相談してもらえたらと思います。

また、現在進めております産業医交代の調整についても、引き続き状況を確認しながら、健康管理体制が円滑に引き継がれるよう対応してまいります。

季節の変わり目は、体調だけでなくメンタル面にも影響が出やすい時期です。無理をせず、必要に応じて周囲に相談しながら過ごしていきましょう。

# はじめに

【開催日時】 2025年10月15日 13:00～14:00

【開催場所】 MCP事務所

【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（9月）：横山  
②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について：岩倉  
③コラム「それってスマートフォンの使い過ぎが原因!？」：横山  
④産業医の先生へ衛生関係について質問、相談、討議：大須賀先生  
⑤今月の『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（9月）

## 愛知オフィス実績報告

### 1) 労災・通災（R7年9月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

#### (1) 労災・通災状況

		9月	累計
労 災	休業	0	0
	不休業	0	0
	計	0	0
通 災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	0
計		0	0

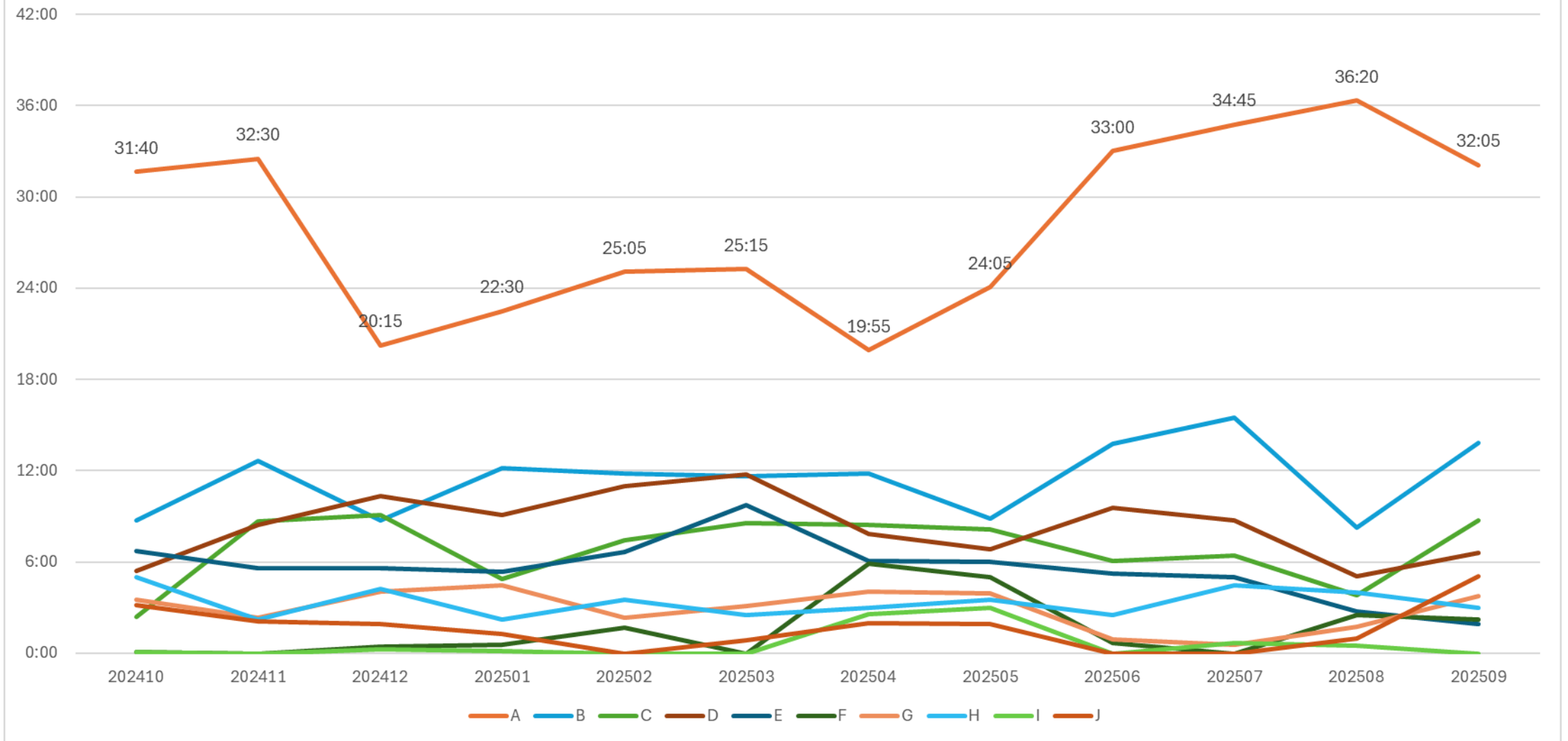
長時間労働→ 45h超え 0人  
80h超え 0人

区分	派遣スタッフ 53名	運営スタッフ 3名
勤務形態	日8週40H超	フレックス
法定時間外労働	平均	1:49
	最大	32:05
法定内休出	平均	0:04
	最大	3:35
法定外+法定内	平均	1:49
	最大	32:05

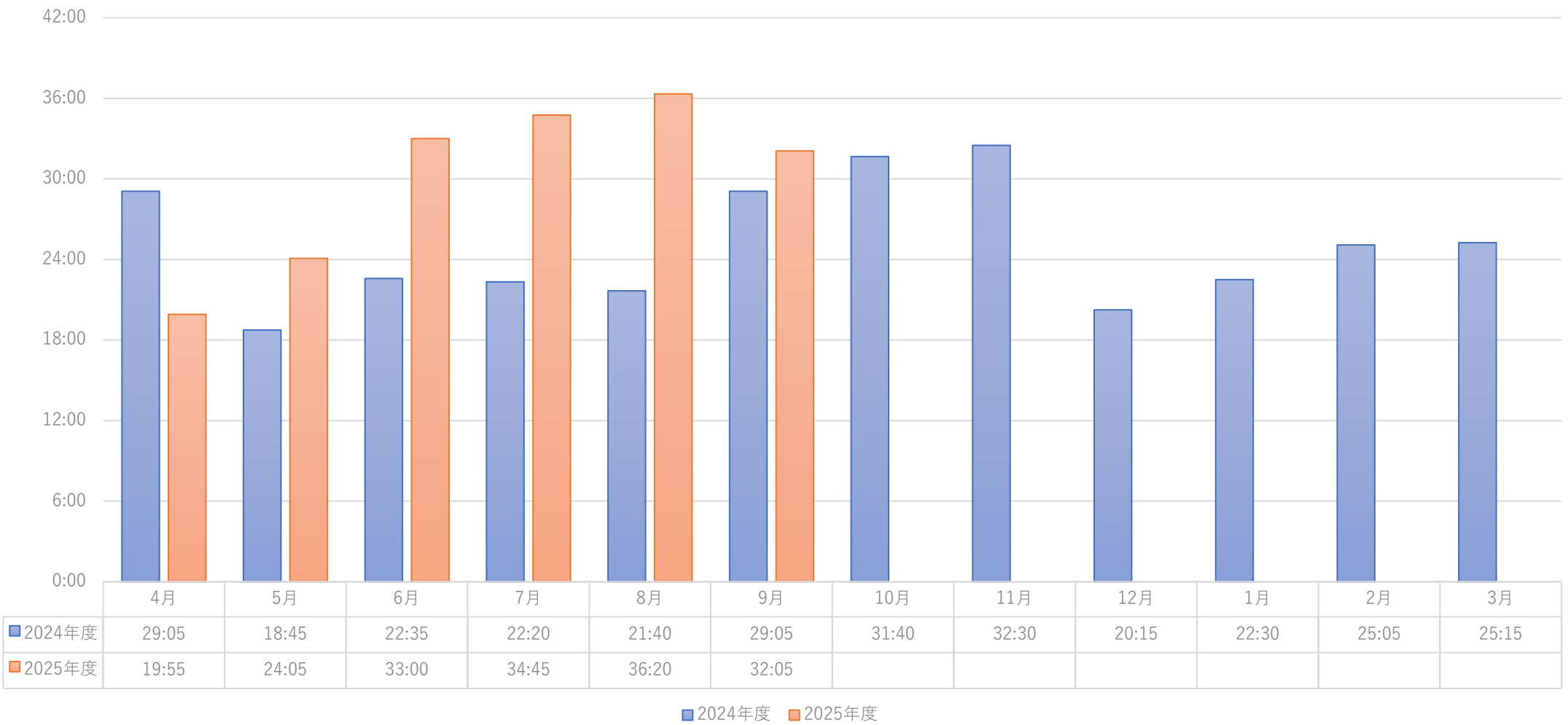
★法定時間外労働時間の単位

当社は勤務時間の計算単位は5分単位ですが、フレックスタイム制（運営スタッフ）の法定時間外労働時間は1ヶ月の暦日数によって異なるため、5分単位ではない場合があります。

## 9月時間外TOP10スタッフの推移



2カ所で働く派遣社員の時間外労働＋法定労働時間前年度対比表



Aさんへ健康面について、本人ヒヤリングの結果問題なし



## ②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について

### ➤ 背景・経緯

- ・現在の健康管理業務委託先（産業医契約含む）と契約期間満了を迎える
- ・新たな産業医選定を検討
- ・クラウド型産業医サービス企業との契約により健康管理体制の再構築を予定

### ➤ 現在

- ・契約手続き最終調整中

## ②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について

### ➤ 新体制の概要

- ・ 契約先 : 株式会社 Avenir (アヴェニール)
- ・ 契約形態 : 嘱託産業医委託 (委任) 契約
- ・ 契約開始予定 : 2026年1月1日
- ・ 担当産業医 : 濱野先生 (成田記念病院 腎・糖尿病科部長)
- ・ 先生来訪日および衛生委員会実施日 : 毎月第3木曜 11時～12時

### ➤ 担当産業医による産業保健活動

- ・ 衛生委員会参加 ・ 職場巡視 ・ 健診就業判定 ・ 健康相談 ・ 復職面談
- ・ メンタル不調者面談 ・ ストレスチェック実施者 ・ 衛生講和

※担当産業医と面談を希望の場合 : 問合せ先 衛生管理者横山まで



## ②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について

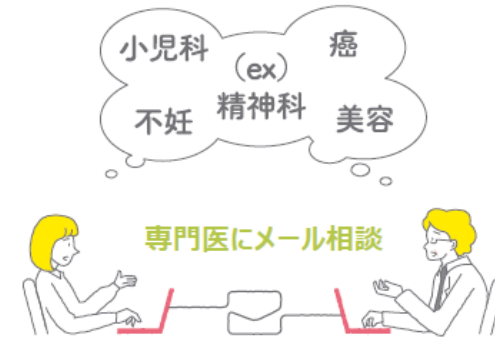
### ➤ 各種クラウドサービス

# ケアーズ*Site*

#### ケアーズLite

専門医2名による健康相談窓口（24H対応）

専用フォームを通して従業員とご家族が「仕事やメンタル不調」等を産業医/専門医に相談できる匿名メール相談サービス



#### メンタルクラウド

現役産業医複数名によるオンラインカウンセリング&産業医面談（平日土日9:00~23:00受付）

一般企業で就労経験のある産業医かつ専門領域が精神科の医師、臨床心理士などが、オンライン（zoom）で従業員の都合に合わせた面談が可能  
産業医面談については医師意見書の提出あり



#### “凍結された卵子の保管を行う専門サービスです”

企業・組織で働く女性向けの支援、社会貢献を目的としたサービスです。提携医療機関で採卵・凍結された卵子保管を業務提携先のセルソース社にて受託します。

※自己負担利用ですが、福利厚生価格での利用が可能

株式会社Avenir 産業医クラウドサービスのご案内資料より抜粋

## ②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について

ケアーズ*Lite*

それはもう、あなたの専門医。

ケアーズ*Lite*

ELPIS シリーズ

完全プライバシー  
確保

現役専門医が  
24時間以内に  
返信

仕事の人間関係から  
家庭の相談まで  
すべて対応

専門医・産業医が提供する  
社員向けのオンライン相談健康サービス  
離職率の低下だけでなく、社員の幸せを目指します。

お問い合わせ

本サービスについて

バラスメント相談は  
こちらから

上司から人格否定の  
ようなことを言われた...

最近眠れなくて、  
睡眠不足のせいで  
仕事に支障が...

介護と仕事で手一杯、  
このままだと  
過労で倒れそう...

よくわかんないけど  
最近辛い。死にたい。

不妊治療と  
仕事の両立が  
難しい

女性特有の  
病気について  
相談したい

育児が辛くて、  
泣きそうになる

様々な健康相談に対応可能です！

### ケアーズ*Lite*で相談可能な先生のご紹介



#### 森秀和 先生

産業医科大卒業後、同大学心療内科医として勤務。その後、伊藤忠テクノソリューションズ株式会社、バンダイナムコグループ、株式会社オリエンタルランド、アクセンチュア株式会社で専属産業医として勤務し、2019年にはヤフー株式会社に転属産業医として勤務する。現役の心療内科医として従事しており、18年以上に渡る心療内科・精神科医療の経験と、産業医としてIT業界からエンターテインメント業界まで幅広く活動してきた経験からメンタルへ柔軟な対応を可能としている。

[先生の経歴詳細を見る](#)

森秀和 先生へ相談する

#### 渡辺佐知子 先生

金沢医科大学卒業後、神経科精神科勤務。同大学女性医療センター外来を担当後、厚生労働省医系技官として、がん対策を中心とした政策立案や医療行政に携わる。ミャンマーでの海外医療ボランティアでは駐在員のメンタルヘルス対応に従事。現在は、メンタルヘルスを中心とした産業保健対策の質の向上を目指して産業医活動に専念している。

[先生の経歴詳細を見る](#)

渡辺佐知子 先生へ相談する

株式会社Avenir 産業医クラウドサービスのご案内資料より抜粋

## ②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について



### 地域問わず、オンラインで精神科兼産業医に相談が可能

専門知識を有した優秀な産業医や臨床心理士が対応

平日土日9:00~23:00受付範囲

#### 精神科医、心療内科医、産業医とのオンライン面談

- ・日々忙しい方でも相談時間帯を選べる
- ・人事を通さず従業員が医師と直接カウンセリングができる
- ・人事担当者が**産業医面談**を依頼できる



自分に合った先生を予約



生活スタイルに合わせて面談

  <p><b>日</b></p> <p><b>日中に相談したい</b></p> <p>平日（月曜日～金曜日）の午前または午後の時間がある時に相談したい場合にはこちらを選択してください。</p> <p><b>対応可能な医師を確認する</b></p>	  <p><b>夜</b></p> <p><b>夜間に相談したい</b></p> <p>平日日中は時間がとるのが難しい、夜に落ち着いて相談したいなど、平日夜間に相談したい場合にはこちらを選択してください。</p> <p><b>対応可能な医師を確認する</b></p>	  <p><b>休</b></p> <p><b>休日に相談したい</b></p> <p>平日日中は時間がとるのが難しい、夜に落ち着いて相談したいなど、平日夜間に相談したい場合にはこちらを選択してください。</p> <p><b>対応可能な医師を確認する</b></p>
--	---	---

株式会社Avenir 産業医クラウドサービスのご案内資料より抜粋

## ②産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について

### ➤クラウド産業医サービス導入による効果

- ・オンライン対応で迅速な健康支援を可能に  
様々な企業/場所/時間で働く従業員が利用しやすい環境に
- ・メンタルヘルス対策の強化  
メンタルヘルス専門医によるオンライン面談を土日夜間可能に
- ・今後の健康管理のデータ化  
現時点での導入は未定  
個人のスマホから健康診断結果等の閲覧を可能に





それってスマートフォン  
の使い過ぎが原因!?

～普段の生活を振り返ろう～

# 国民の8割がスマホ利用者の今…

## スマホの保有割合

世帯：およそ **9割** (90.6%)

個人：およそ **8割** (78.9%)

参考：総務省 令和5年通信利用動向調査



**国民の大多数が  
スマホを長時間利用している**

## スマホを含む「モバイル機器」のインターネット平均利用時間

平日：20代 およそ **3時間** (197.5分)

30代 およそ **2時間** (128.5分)

休日：20代 およそ **4時間** (244.2分)

30代 およそ **3時間** (168.1分)

参考：総務省 令和5年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査



**1日の活動時間の  
4分の1はスマホ！**



ドクター・トラスト株式会社衛生委員会資料より引用

# その体調不良…スマホ症候群かも



## スマホ症候群の代表的な症状

- 眼精疲労
- ストレートネック
- ドライアイ
- 肩や首のこり
- 腱鞘炎
- VDT症候群
- 脳疲労
- 不眠やうつ症状



**症状にお悩みの方は、一度スマホの使い方を見直してみましょう！**

ドクター・トラスト株式会社衛生委員会資料より引用

# スマホの作業環境管理・作業管理

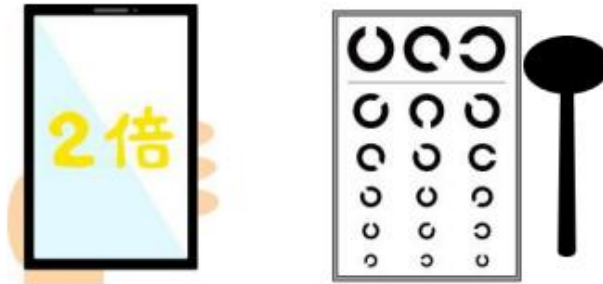
## 照明・採光

- **暗いところ（寝室）でスマホを触らない**
- 室内の明暗の差を少なくし、画面の**まぶしさを感じない**ようにする



## 使用上の工夫

- スマホの画面の背景色を刺激の少ない黒やグレーに変える
- スマホのフォントサイズを無理なく見える大きさに変える



- **視力に合った度数のめがねやコンタクトレンズ**を使用する（眼科で定期的に視力検査をする）
- **ブルーライトカット**の眼鏡やフィルムを使う



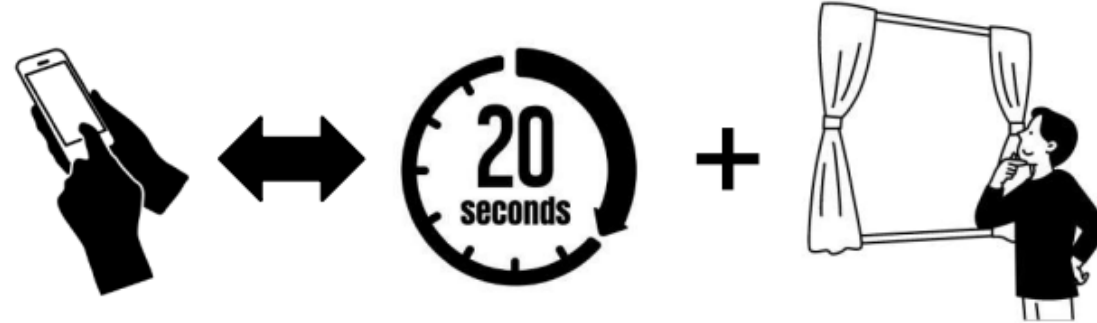
ドクタートラスト株式会社衛生委員会資料より引用



# スマホの作業環境管理・作業管理

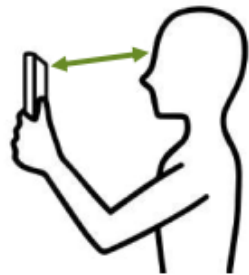
## 作業時間

- スマホ作業は**20分ごとに休憩をとる**
- 6m以上先のものを**20秒間以上眺める**



## 作業姿勢

- 画面との距離は**40cm以上**を保つ
- **首をできるだけまっすぐにする**
- 高さを**目の高さまたは目線の少し下**になるように、専用スタンドやケースを使用する



参考：日本人間工学会、榎原 毅・松田文子（訳）「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい 7 つの人間工学ヒント」日本人間工学会、2020

ドクタートラスト株式会社衛生委員会資料より引用

# 若くても老眼に!? 気をつけたいスマホ老眼

## 老眼

加齢により毛様体筋の力が低下し、  
水晶体の弾力が失われることで


近くのもの  
ピント調節ができない状態になること



## スマホ老眼



スマホの画面を長時間見続けることで  
毛様体筋が徐々に硬くなり  
水晶体の厚みを瞬時に変えられなくなることで  
遠くのもの（進行すると近くのもの）  
ピント調節ができない状態になること

- 
- ✓ 手元が見づらい
  - ✓ 本や新聞の文字を読むと疲れる
  - ✓ 夕方に物が見えにくくなる
  - ✓ 細かいものを見てるとイライラする

- ✓ スマホを見た後に遠くが見えにくい
- ✓ 目を休めるとピントが合う
- ✓ 夕方や夜になるとスマホの画面がぼやける
- ✓ 目が疲れている感覚がある

ドクター・トラスト株式会社衛生委員会資料より引用

# VDT作業による目の疲れ

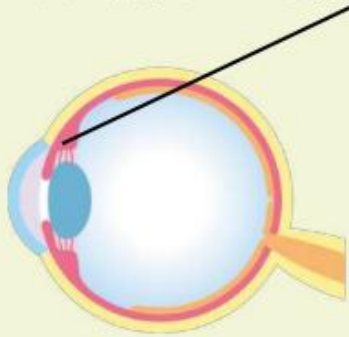
## VDT症候群とは

液晶ディスプレイ等の画面表示機器と、キーボードやマウス、タッチ画面などの入力機器による情報端末を使用する作業（**VDT作業**；Visual Display Terminals）を長時間続けることによって、心身にさまざまな不調をきたす健康障害のこと。**作業効率の大幅な低下**をもたらす。



### 眼精疲労

ものを見るときに**ピント**を合わせる役割をしている  
もうようたいきん  
目の筋肉＝「毛様体筋」への過剰な負荷が原因



長時間のVDT作業で  
近くばかりを見る

毛様体筋が長時間  
緊張状態になって凝る

### ドライアイ

**涙の量の減少**：VDT作業時のまばたきの回数  
の減少により目が渇く

**涙の質の低下**：老化やメイクによる皮脂分泌の  
減少により目の表面を滑らかに保てなくなる

正常な目



ドライ  
アイの目



ドクター・トラスト株式会社衛生委員会資料より引用



# 目の症状を和らげる工夫

## 目に良い栄養を摂る！

### ● アントシアニン

- ✓ 紫色の食べ物に多く含まれる
- ✓ ピント調節機能や、眼の疲労感の改善効果がある



### ● Bカロテン（ビタミンA）

- ✓ 緑黄色野菜に多く含まれる
- ✓ 目の角膜と粘膜を健康に保つ
- ✓ 油と一緒に摂ると吸収率UP



## 乾燥対策をする！

- まばたきの回数を増やす
- エアコンの風を避ける
- 加湿器を使用する
- 人工涙液タイプ目薬を1日数回さす
- 濡らしたタオルを電子レンジで1分温め、まぶたの上に3分のせる



ドクタートラスト株式会社衛生委員会資料より引用

# VDT作業による肩こりのメカニズム

日本人がもつ自覚症状

(令和4年 国民生活基礎調査より)

1位 腰痛

2位 肩こり



ドクタートラスト株式会社衛生委員会資料より引用



# 肩のこりが気になるあなたへ



フェイスタオルを  
用意してください



- ① タオルを肩幅より少し広めに  
持ち、腕を頭の上に伸ばす



- ② タオルをたるませないように左右  
に引っ張りながら、ゆっくり肘を  
曲げる。肘の曲げ伸ばしを  
10~20回繰り返す。



**しっかり胸を張り、肩甲骨が動いていることを意識しましょう**

参考：崎田ミナ 著『職場で、家で、学校で働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

ドクタートラスト株式会社衛生委員会資料より引用



## ④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. メンタル不調はどのように判断されるのでしょうか。日頃の言動や顔色など見た目などで気づくきっかけなどありますか。

<産業医>メンタルヘルス対策の「ラインによるケア」があります。

例えば、

- \*遅刻、早退、欠勤、年休取得などが増える。
- \*仕事の能率が悪くなった。
- \*張り切りすぎている。
- \*ミスが目立つようになった。
- \*着衣の乱れがある。

など、メンタル不調を判断する上で、社員の普段とはちがう変化や行動について早期に気づくことが重要です。メンタル不調と感じられる社員の相談をを丁寧に聞き取り、不調について産業医の面談へつなげるなど適切に対応を取りましょう。

常日頃から、社員とのコミュニケーションを取り、信頼関係を築き、相談ができる環境づくりをすること大切です。

今月の

「からだとこころに  
イイ！をはじめよう」





からだに  
イイ!

日々の  
こころがけで  
よりよい睡眠を



### 朝の光で体内時計を正しく動かす

からだのリズムをつくる体内時計（生体リズム）は、朝の光を浴びることで日々リセットされ、正しく動きます。毎朝朝日を浴びて、しっかりからだを目覚めさせましょう。そうすれば、毎夜自然と眠気が訪れます。

### 睡眠時間・就寝時間にこだわり過ぎない

必要な睡眠時間には個人差があり、年齢や活動量、季節によっても変わります。日中に眠気がなければ、必要な睡眠時間はとれています。就寝時間にもこだわり過ぎず、しかし起床時間はなるべく同じにすることが、いい睡眠のコツです。

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

## 睡眠は脳の健康 を左右する



### 適切な睡眠で脳の疲労回復を

情報過多な現代社会、日々膨大な情報処理に追われて、脳も疲れています。疲れたからだに睡眠が効くように、脳の疲労回復にも睡眠は欠かせません。睡眠不足は脳の機能を低下させ、日中の疲労感が増加、気分も不安定にさせます。まずは意識的に目を閉じてみましょう。目から入る情報を遮断すると、脳を休ませることができます。そして毎日一定の、自分に合った睡眠時間を確保しましょう。



# 今月の 元気になるヒント

## 眠りを妨げる NG行動4選

眠れないとき、ついついやってしまいがちなその行動。  
実はより眠りを妨げるため、要注意です。

- ① 眠らなければと焦る：緊張感が高まって眠りを遠ざける
- ② 就寝直前の食事：血糖値を上げ脳を覚醒させる
- ③ 寝酒：寝つきをよくする半面、眠りが浅く睡眠の質が低下
- ④ 寝床でのスマホ操作：強い光で目が覚め脳の覚醒度も高まる



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



息は細く長く  
吐き続ける

## “ながら”“あいま”で **イイ!体操**

### ●デスクワークしながら **すねのストレッチ**

- ▶ 椅子に座って片足を後ろに引き、  
足指を後ろに向けるようにつま先をつく
- ▶ 足首を床につけるようにすねを伸ばす  
(反対側も同様に)



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 11月 19日（水） 13:00～14:00
- ・ 場所  
MCP事務所

# ご安全に！

