

2025年7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）	
				今泉

【開催日時】 2025年7月16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

議長挨拶：議長 岩倉

- 【議題】 ①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（6月）：横山
②健康診断で何をチェックしているの？放置するとどうなる？
③『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
④ 今月のテーマ『からだところろにイイ！をはじめよう』：横山

議長挨拶

7月に入り、日を迫うごとに気温も上がり、全国的にも厳しい暑さが続いております。現場でご勤務いただいている皆さまにおかれましては、引き続きこまめな水分補給や適切な休憩の確保、また冷房や日除けの活用など、熱中症予防を意識した行動をお願いいたします。

あわせて、体調不良を感じた場合は、無理をせず、早めに派遣先担当者やフォロー担当者にご相談いただけるよう、よろしくをお願いいたします。

今月もどうぞよろしくお願いいたします。

①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（6月）

愛知オフィス実績報告

1) 労災・通災（R7年6月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

(1) 労災・通災状況

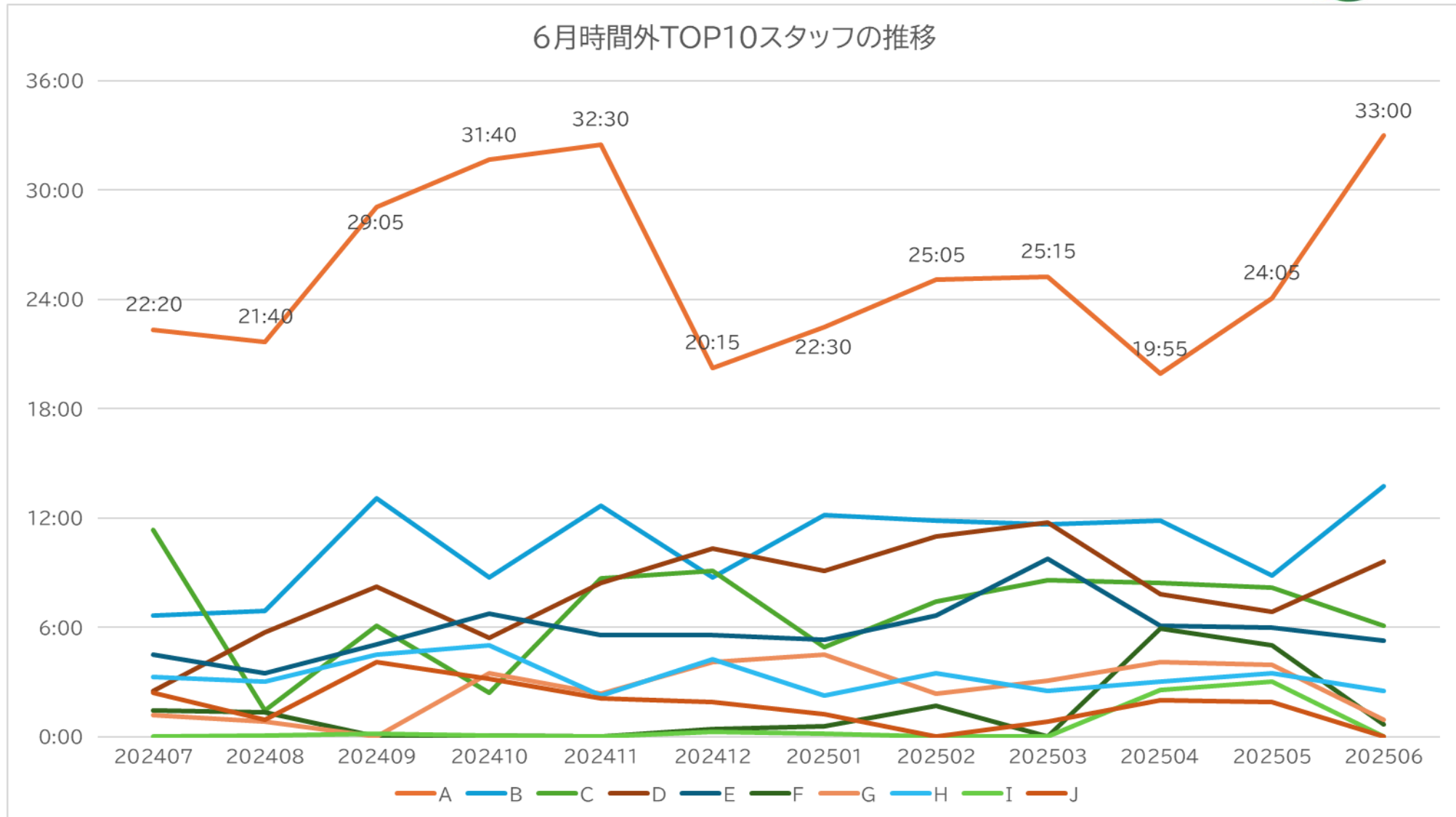
		6月	累計
労災	休業	0	0
	不休業	0	0
	計	0	0
通災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	0
計		0	0

長時間労働→ 45h超え 0人
80h超え 0人

★法定時間外労働時間の単位

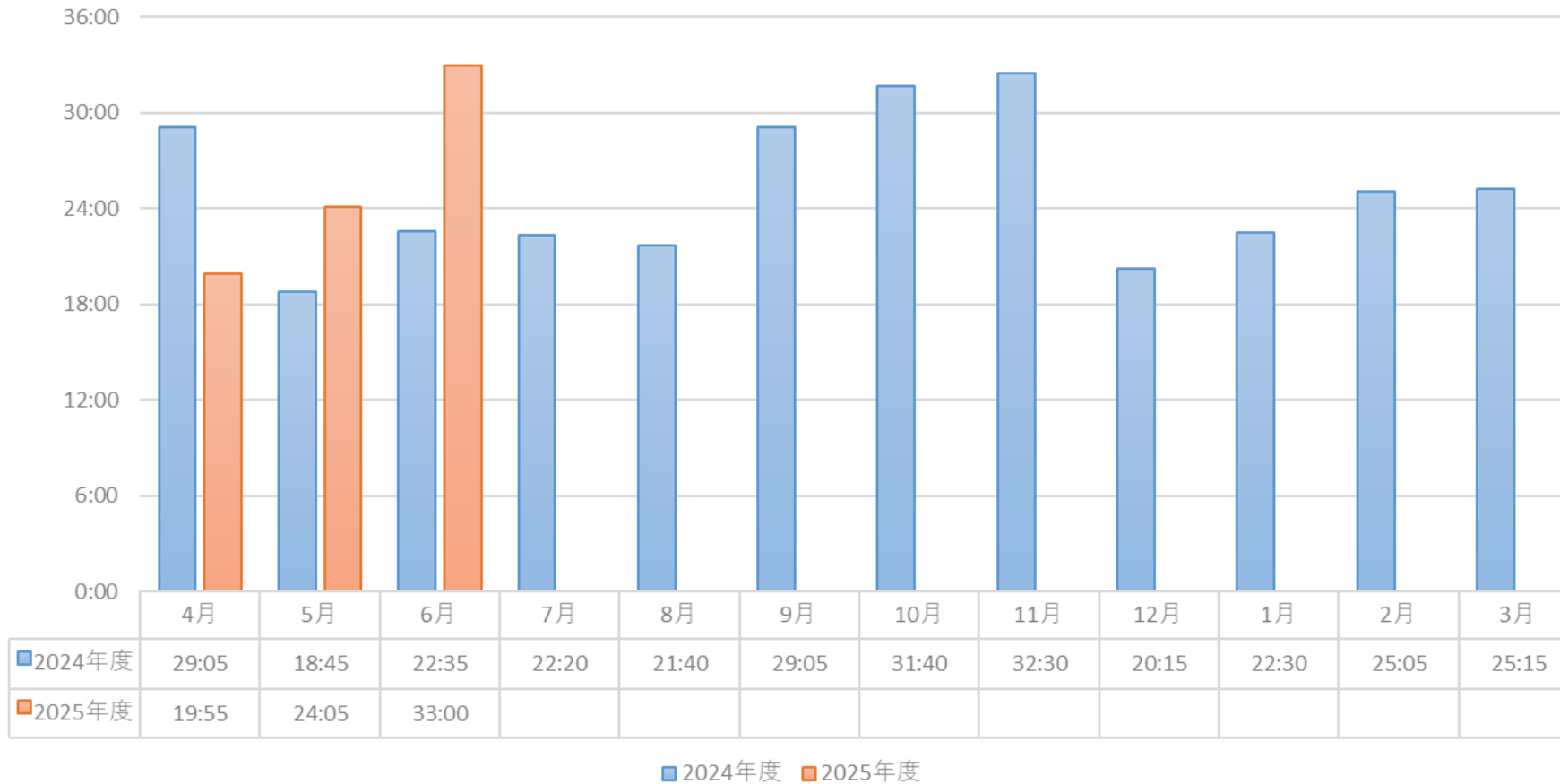
当社は勤務時間の計算単位は5分単位ですが、フレックスタイム制（運営スタッフ）の法定時間外労働時間は1ヶ月の暦日数によって異なるため、5分単位ではない場合があります。

	区分	派遣スタッフ 52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	1:40	1:20
	最大	33:00	4:02
法定内休出	平均	0:00	0:00
	最大	0:00	0:00
法定外+法定内	平均	1:40	1:20
	最大	33:00	4:02



Aさんへ健康面。業務について確認した：少し寝不足はあるが元気です。繁忙期ではないが設計作業に時間がかかるため残業になっています。

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



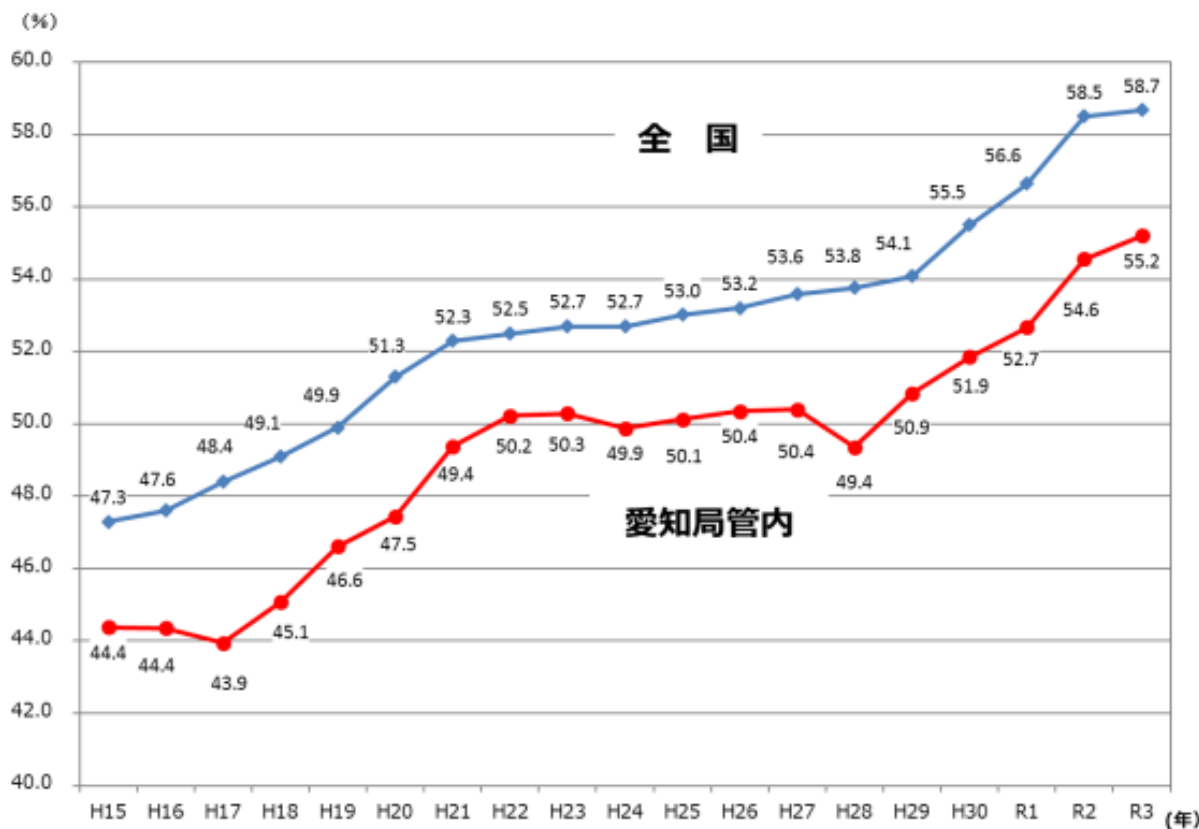
残業が昨年より多いためご本人へ就業状況を確認したところ
繁忙期ではなく、溜まっている図面（CAD）業務を残業で対応しているとのこと
体調には得に問題ない。

②健康診断で何をチェックしているの？
放置するとどうなる？

定期健康診断有所見率の状況（令和3年）

愛知局管内の定期健康診断有所見率（定期健康診断を受診した労働者のうち、異常の所見のあった者の占める割合）は、5年連続して上昇が続いており、令和3年は、55.2%となった。全受診者の半数を超える者が、何らかの異常の所見を認められたとする結果であり、憂慮すべき状況である。

項目別にみると下図のとおりとなる。有所見率が最も高いのは**血中脂質検査**で、各年とも30.0%前後となっており、**肝機能検査**の15.7~16.9%、**血圧**の13.9%~15.4%、**血糖検査**の10.6~11.5%がこれに続く状況である。これらはいずれも、いわゆる**生活習慣病**との関連が懸念される項目である。



愛知労働局 労働基準部 資料より抜粋

4つの健康診断の何をチェックしているか？放置するとどうなるか？

1) 脂質

血液検査で、項目には総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪があります。生活習慣病の管理の上では、総コレステロール値よりはさらに細分化した悪玉コレステロールと言われるLDLコレステロール、善玉コレステロールと言われるHDLコレステロール、中性脂肪の値を見ています。これらの異常は高脂血症あるいは脂質異常症といって動脈硬化に繋がります。

結果で見て欲しいのは

- ・悪玉コレステロールと言われるLDLコレステロール値が高くないか
- ・善玉コレステロールと言われるHDLコレステロールが低くないか
- ・中性脂肪が高くないか

放置するとどうなるか？

脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症など恐ろしい病気になる可能性が高くなります。

2) 肝機能異常

血液検査でチェックしますが、基本項目はAST (GOT)、ALT (GPT)、 γ GTPの3種類です。これらは肝臓の細胞や胆道系に存在する酵素です。これらが高いということは肝細胞が壊れているということなので要注意です。

肝臓は生命維持に必要な臓器だからです。沈黙の臓器と言われ、自覚症状も出にくいため、まずは血液検査でチェックします。

AST (アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ) ALT (アラニンアミノトランスフェラーゼ) γ GTP (ガンマ-グルタミルトランスペプチダーゼ)

放置するとどうなるか？

脂肪肝は結構軽く見られがちですが、AST (GOT)、ALT (GPT) の値が高い場合は、肝細胞が破壊されているということなので、そのまま放置すると肝炎そして肝硬変、肝臓癌に進行していきます。

肝臓の働きは、代謝・貯蔵 消化管から吸収された栄養素を細胞が使える形に変える(代謝)、エネルギー源をグリコーゲンの形で貯蔵、解毒・排泄 アルコール、アンモニアなど有害物質の解毒、胆汁の生成、コレステロールから胆汁生成、脂質代謝です。

肝機能が衰えるとこれらの機能が落ちるので、疲れやすくなり、老廃物が溜まるので老化が進み易いことになります。

3) 高血圧

一般的には、軽度異常となるのは収縮期130以上、拡張期85以上です。

MCC：（血圧（収縮期） ≥ 180 、血圧（拡張期） ≥ 110 、HbA1c $\geq 10.0\%$ 、血糖値 $\geq 300\text{mg/dl}$ ）には、産業医面談や医療介入を待たずに就業制限を依頼します。

高血圧が続くと動脈硬化が進行し、脳梗塞、心筋梗塞など各臓器障害につながります。また、脳血管や心臓、大動脈に負担がかかり、動脈瘤や心臓肥大へと変化します。

血圧の数値は常日頃、自分がどのくらいの値なのか知っておくとよいでしょう。

放置するとどうなるか？

脳梗塞、心筋梗塞・狭心症、腎動脈硬化症、閉塞性動脈硬化症などの動脈硬化性疾患やくも膜下出血を含めた脳出血、心臓肥大からの心不全、大動脈瘤、大動脈解離など、致命的な病気に発展する可能性が高くなります。

4) 血糖値、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

血液検査で、**糖尿病**かどうかをチェックする項目です。血液中に含まれるブドウ糖の数値で1日のうちに数値が変動します。10時間以上絶食した状態で測ることが望ましいです。数値が高いか気をつけてみる必要があります。

放置するとどうなるか？

糖尿病は初期には生活に支障があるような症状はありません。徐々に進行して全身の動脈硬化に繋がります。放置すれば、身体の各パーツに動脈硬化の症状が現れていきます。

糖尿病の3大合併症と言われるものには、

- ・網膜症による視力障害、失明
- ・腎機能障害により透析治療の必要性がでる
- ・神経障害により手足の感覚障害が出る

その他にも、閉塞性動脈硬化症にて下肢の壊死が起こる、恐ろしい合併症もあります。また、脳血管、心血管にも異常が来やすく、脳梗塞、心筋梗塞に繋がります。

健康診断結果を受け取ったら、次のことを確認しましょう！

- ◆異常なし以外の項目は放置しないでください。
- ◆要医療や要精密検査の判定があった場合は、症状がなくても早急に医療機関を受診してください。
- ◆検査値と合わせてご自身の生活習慣に問題がないかを振り返り、これからの健康管理にご活用ください。



結果を踏まえて出来る事を考えてみましょう

健診結果がきたら
まず結果を確認し
ましょう



受診先を探して
みましょう



家族や同僚、身
近な人の健康面
は大丈夫？



喫煙や飲酒の
状況は？



食事や睡眠のリズ
ムは乱れていませ
んか？



健診は受けて終わりではなく、受けてからが始まりです！
自分のからだの状態を理解し、生活習慣の改善や受診などの行動に
つなげていくことが大切です。

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. 情報機器作業において、健康支援センターのQ&Aで見たのですが、

現時点では、東海事業所（愛知）においては、この健康診断は実施していません。
該当者がおり有害業務調査にて回答したい場合には、健康支援まで事前にご相談ください。

とのことですが、希望者がいた場合は行ってもらえますか。

行政指導による健康診断	
1. 情報機器作業について知りたい	詳細はリンク先をご参照ください。 情報機器作業の作業区分に応じた労働衛生管理の進め方 現時点では、東海事業所（愛知）においては、この健康診断は実施していません。該当者がおり有害業務調査にて回答したい場合には、健康支援まで事前にご相談ください。

A1. 産業医：2019年に改訂があり、「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」へ変更されました。現在はスマートフォン、タブレット端末など多様化したため、作業区分の見直しをし、作業時間が1日4時間以上の情報機器作業を行う者で、作業に拘束性があると考えらる全ての者が健診対象となります。また、自覚症状を訴える方についても対象とします。東海事業所（愛知）では有害業務調査で回答をして、健診を受けることが可能です。

情報機器作業の作業区分に応じた労働衛生管理の進め方

作業区分	作業区分の定義	作業の例（注3）	労働衛生管理の進め方			
			作業環境管理	作業管理	健康管理	労働衛生教育
（注1）	1日に4時間以上情報機器作業を行う者であって、次のいずれかに該当するもの ・作業中は常時ディスプレイを注視する、又は入力装置を操作する必要がある ・作業中、労働者の裁量で適宜休憩を取ることや作業姿勢を変更することが困難である	・コールセンターで相談対応（その対応録をパソコンに入力） ・モニターによる監視・点検・保守 ・パソコンを用いた校正・編集・デザイン ・プログラミング ・CAD作業 ・伝票処理 ・テープ起こし（音声の文書化作業） ・データ入力	「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」の本文（以下「本文」という。）の4及び6により環境整備を行うこと。	「本文」の5及び9（1）イにより作業管理を行うこと。	「本文」の7及び9（1）ロにより健康管理を行うこと。	「本文」の8により労働衛生教育を行うこと。
（注2）	上記以外の情報機器作業対象者	・上記の作業で4時間未満のもの ・上記の作業で4時間以上ではあるが労働者の裁量による休憩をとることができるもの ・文書作成作業 ・経営等の企画・立案を行う業務（4時間以上のものも含む。） ・主な作業として会議や講演の資料作成を行う業務（4時間以上のものも含む。） ・経理業務（4時間以上のものも含む。） ・庶務業務（4時間以上のものも含む。） ・情報機器を使用した研究（4時間以上のものも含む。）	「本文」の4及び6により環境整備を行うこと。	「本文」の5により作業管理を行うこと。	「本文」の7及び9（2）イにより健康管理を行うこと。	「本文」の8により労働衛生教育を行うこと。

注1：作業時間又は作業内容に相当程度拘束性があると考えられるもの（全ての者が健診対象）

注2：上記以外のもの（自覚症状を訴える者のみ健診対象）

注3：「作業の例」に掲げる例はあくまで例示であり、実際に行われている（又は行う予定の）作業内容を踏まえ、「作業区分の定義」に基づき判断すること。

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＞

Q2. 健康診断後に産業医面談がある人となない人の基準がよくわからない。
判定結果が再検査になっていても面談にならないのはなぜですか。

A2. 産業医：健康診断の結果にもとづく判定は診断区分・就業区分・指導区分などがあります。皆さんの健康診断結果には診断区分等が記載してありますが、健康支援センターの行う面談は主に就業区分に基づくためです。

診断区分⇒異常所見の有無や程度を判定しています。放置した場合は症状の悪化や悪い病気の発見が遅れてしまう可能性があります。判定結果に応じて放置せずご自身で医療機関を受診ください。

就業区分⇒異常所見の有無や程度によって従業員が今のお仕事を継続してもよいか、就業配慮を会社が行うのかを判断します。診断区分にて有所見者全ての方が面談対象となるわけではありません。対象者は、健康支援センターから産業医面談の日程をお知らせします。面談では、従業員から聞き取りを行い就業上の措置を検討します。

指導区分⇒生活習慣病のリスクがある方に対し、改善指導を行います。

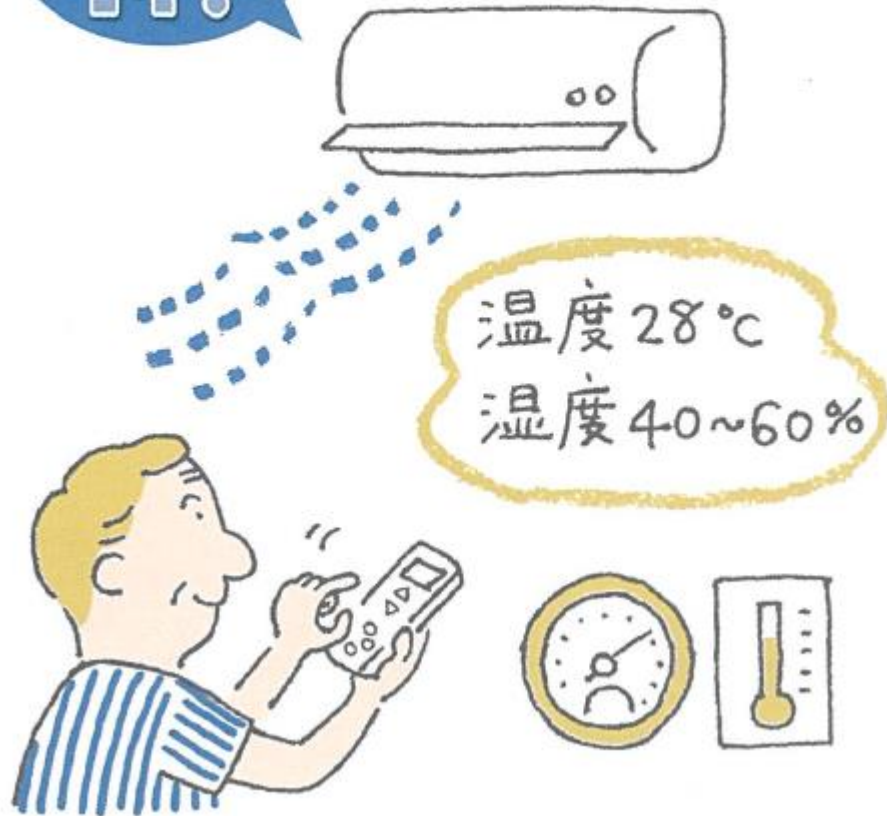
ご自身が健康で安全に働き続けるために、健康診断の結果は必ず確認しましょう。
異常所見のあった方は自身で医療機関への受診や生活の改善を行いましょう。法定外項目含め、異常があったとしても健康支援センターでの面談の対象にならない場合も多いです。

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!

室内・夜間も熱中症予防



エアコン使用で “室内熱中症”を防ぐ

熱中症による救急搬送者のうち、約4割の人が住居内で熱中症になっています*。熱中症リスクは、暑さ指数(WBGT)28から急増。キッチンや浴室、掃除や就寝中など、昼夜・場所・年齢を問わず熱中症になる可能性があります。エアコンの使用控えこそ、危険です。

*消防庁「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

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



暑熱順化とは、からだを暑さに慣れさせること。熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で運動や入浴をして発汗量を増やしましょう。暑熱順化が進むと、汗をかくことによる気化熱やからだの表面から空気中に熱を逃がす熱放散ができるようになり、体温調節がしやすくなります。

水分補給はのどが渴く前に

のどが渴いたと感じたときには、からだはすでに水分不足の状態。水分補給には利尿作用のあるカフェインを含む緑茶やコーヒーは避け、水や麦茶、スポーツドリンクを飲みましょう。あわせて、塩あめなどでの塩分補給も忘れずに。



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

コミュニケーション不足に さよならを

円滑な人間関係が ストレスを軽減

とかく人間関係は思い通りにならぬもの。だからこそ見直すべきなのが、職場や家庭での“コミュニケーション量”です。あいさつや雑談など、日々小さなコミュニケーションを増やすことで関係性が深まり、よりよい職場、居心地のよい家庭環境が生まれます。

- ① あいさつ、返事、お礼などの声かけはしっかりと
- ② 対話は根気よく
- ③ 自分の意見を明確に伝える
- ④ 相手を尊重する



★会議出席者のストレス解消法★

- ・ ためないように受け流す
- ・ 暴飲暴食する
- ・ いろんな人に話したり、相談する。
- ・ 趣味に没頭する

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**

息は細く長く
吐き続ける

●洗濯物をたたみながら

お尻伸ばし

- ▶ 体育座りをして、両足を右側に倒す
- ▶ 左ひざの上に右足首をのせる
(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 8月 20日（水） 15:00～16:00
- ・ 場所
MCP事務所