

エムシーパートナーズ衛生委員会議事録

日 時	2025年4月16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）

メンバー	委員長（衛生管理者）	松村 美奈子	欠席
	委員（産業医）	古澤 真美	
	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（従業員代表推薦）	長谷川久美子	
	委員（会社推薦）	川西 治美	
	委員（会社推薦兼事務局（副）	神田 由美	
	委員（会社推薦兼事務局（正）	山岸 達弥	

1 委員長挨拶

今年度第1回目の衛生委員会となりますが、
たびたびの出張と重なり、欠席となります事、お詫び致します。
大変申し訳ございません。

今年は寒暖差が激しいためか、例年より桜が長く咲いているように感じています。
桜を満喫できるのは嬉しい事ですが、一方で花粉症がひどくなる方や、
今年デビューという方も多いと聞きます。
弊社の社長もめでたくデビューしたようで、大きなくしゃみがオフィスに響き渡っております。
委員の皆様におかれましては、花粉症は大丈夫でしょうか？

花粉症かな？と感じたら、症状が軽いうちにお薬を服用するなどの初期治療が大切なようです。
「自分は花粉症ではない！」と頑なに認めない方も多いですが、くしゃみが止まらなくなった時、
目がかゆい、鼻水が止まらない…という場合は、すんなりと認めて、早めの対応を心がけて頂ければと思っております。

2 労働災害・通勤災害

労働災害	0件	今期実績：1件
通勤災害	0件	今期実績：0件

3 時間外労働状況

（派遣スタッフ）

摘要		同月	前年同月	差異	最高時間について
残業時間	平均	12.8	11.3	1.5	最高時間/前年同月との差：
	最高	48.8	69.3	-20.4	最高時間の理由： 業務量の多いスタッフの時間外が減少した為
休日労働時間	平均	0.8	1.2	-0.5	最高時間/前年同月との差：
	最高	49.0	37.3	11.8	最高時間の理由： 業務量が多いスタッフが存在
残業＋休日労働	平均	13.5	12.5	1.1	最高時間/前年同月との差：
	最高	79.8	71.0	8.8	最高時間の理由： 業務量が多いスタッフが存在
	80時間超	0.0	0.0	0.0	0件

祝！新年度 朝食で快調な1日を

2025年 4月 衛生委員会資料

朝食欠食率は20代がピークで男性29.9%、女性18.9%となっている。それ以降は年齢とともに減る傾向があるが、就労世代と言われる20-60歳の平均をみると男性は21.7%、女性は12.5%が朝食を欠食している。

その理由は……
時間がない？
食欲がない？
痩せたい？

朝食をとることはメリットだらけ！

朝食の魅力を再認識してみましょう
「なぜ、朝食を抜くのか」を考えてライフスタイルを見直してはいかがでしょうか？



朝食を食べるメリット

1. 朝食でエネルギーと栄養素を補充できる

睡眠中にも体はエネルギーを使っているため、起床時には、体は飢餓状態になっている。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができる。

2. 朝食は脳への栄養

午前中の集中力・活動性を維持するには、朝食での適切な栄養補給が役立つ。

3. 朝食をとることで肥満を予防できる

1日に食べる量が同じ場合でも、朝食抜きの2食よりも、朝食を含めて3食の方が肥満になりにくい

理由)

- ① 体内時計リセットで良質な睡眠をとれる
- ② 体温を上げ、消費エネルギーアップ
- ③ 肝臓での栄養の代謝は朝食が一番ダイナミック
- ④ 夕食からの空腹時間が長いとより代謝アップ
- ⑤ 朝食の血糖値は上がってもすぐに戻る
- ⑥ インスリンの効きは朝が一番良く、夜は悪い
- ⑦ 朝食が睡眠中に脂肪を燃えやすくする
- ⑧ セカンドミール効果が大きい



セカンドミール効果って??

食物繊維は食後、血糖値を上げすぎないようにする作用があります。

朝食の食物繊維が血糖値を下げる効果は、昼食や夕食にも及びます。最初の食事(ファーストミール)でとったものの効果が、次の食事(セカンドミール)にも影響を及ぼすことをセカンドミール効果といい、朝食のセカンドミール効果は一日のなかで最も大きいことも確認されています。

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 : 2025年5月21日 16時00分から

※ 2025年度は第3水曜日 16時から開催