

2025年8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8月20日 15:00～16:00

【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Teams参加)

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（7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

※ストレスチェック実施審議について

例年8月の衛生委員会にて審議していますが、本社からの実施要領が届いていないため次回衛生委員会にて審議します

議長挨拶

連日の猛暑の中、皆さん本当にお疲れさまです。

昨日、派遣スタッフの方が軽度の熱中症で体調を崩されました。幸い大事には至りませんでしたが、改めて水分補給や休憩の大切さを感じさせられる出来事でした。私たち派遣会社に所属するさんは、それぞれ異なる職場環境で働いておられるため、休憩場所や水分補給のタイミングが取りにくいう場合もあるかと思います。もし派遣先企業の就業環境が暑さで働きづらい、熱中症になりやすいと感じる場合は、無理をせず、ぜひフォロー担当へ相談してください。環境面の改善や調整について、企業として派遣先企業へ相談してまいります。

皆さん一人ひとりの健康が第一です。体調に不安を感じたら我慢せず、早めに声をかけ合っていきましょう。

今月もどうぞよろしくお願ひいたします。

①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（7月）

愛知オフィス実績報告

1) 労災・通災（R7年7月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

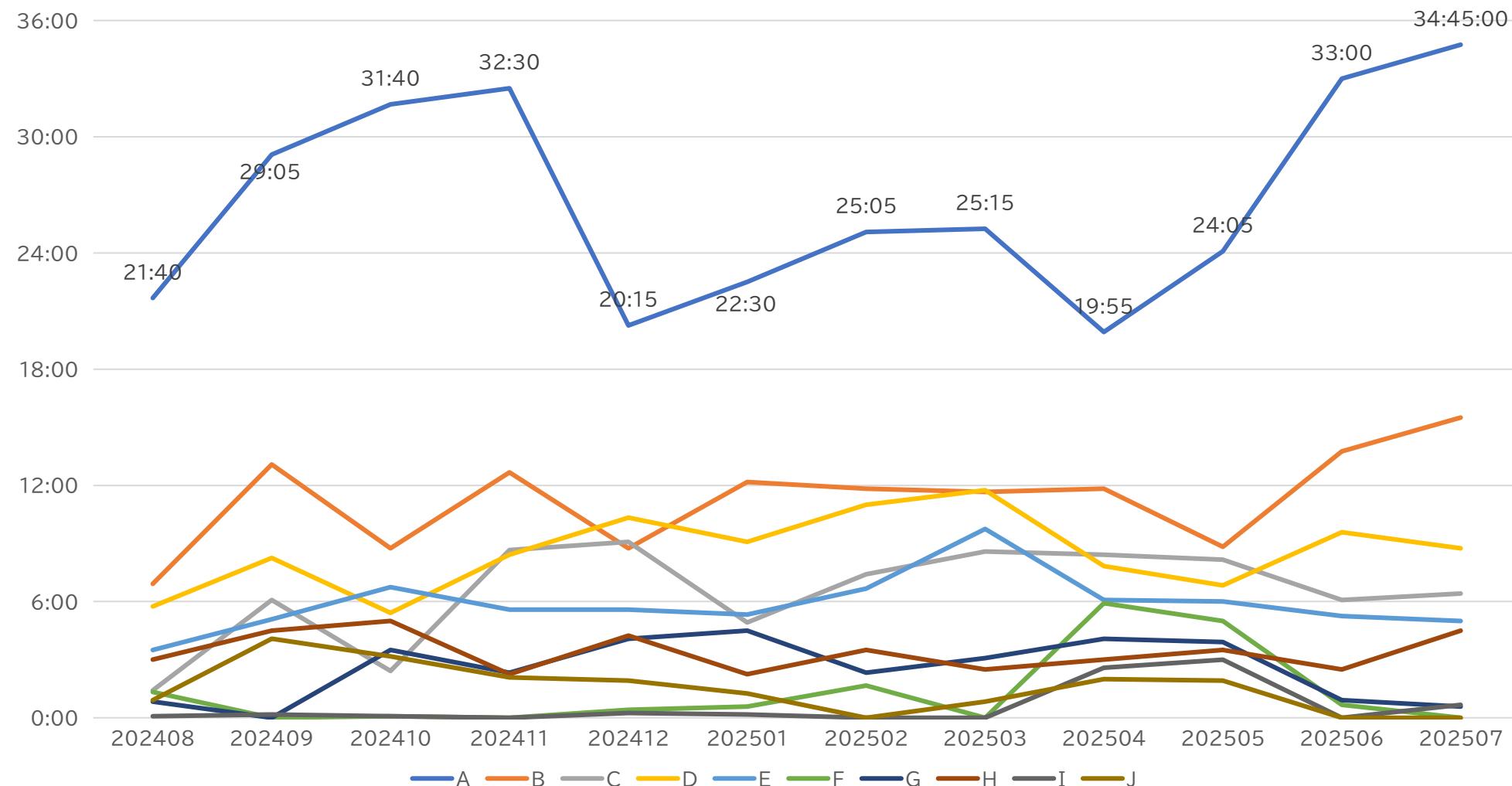
(1) 労災・通災状況

		7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

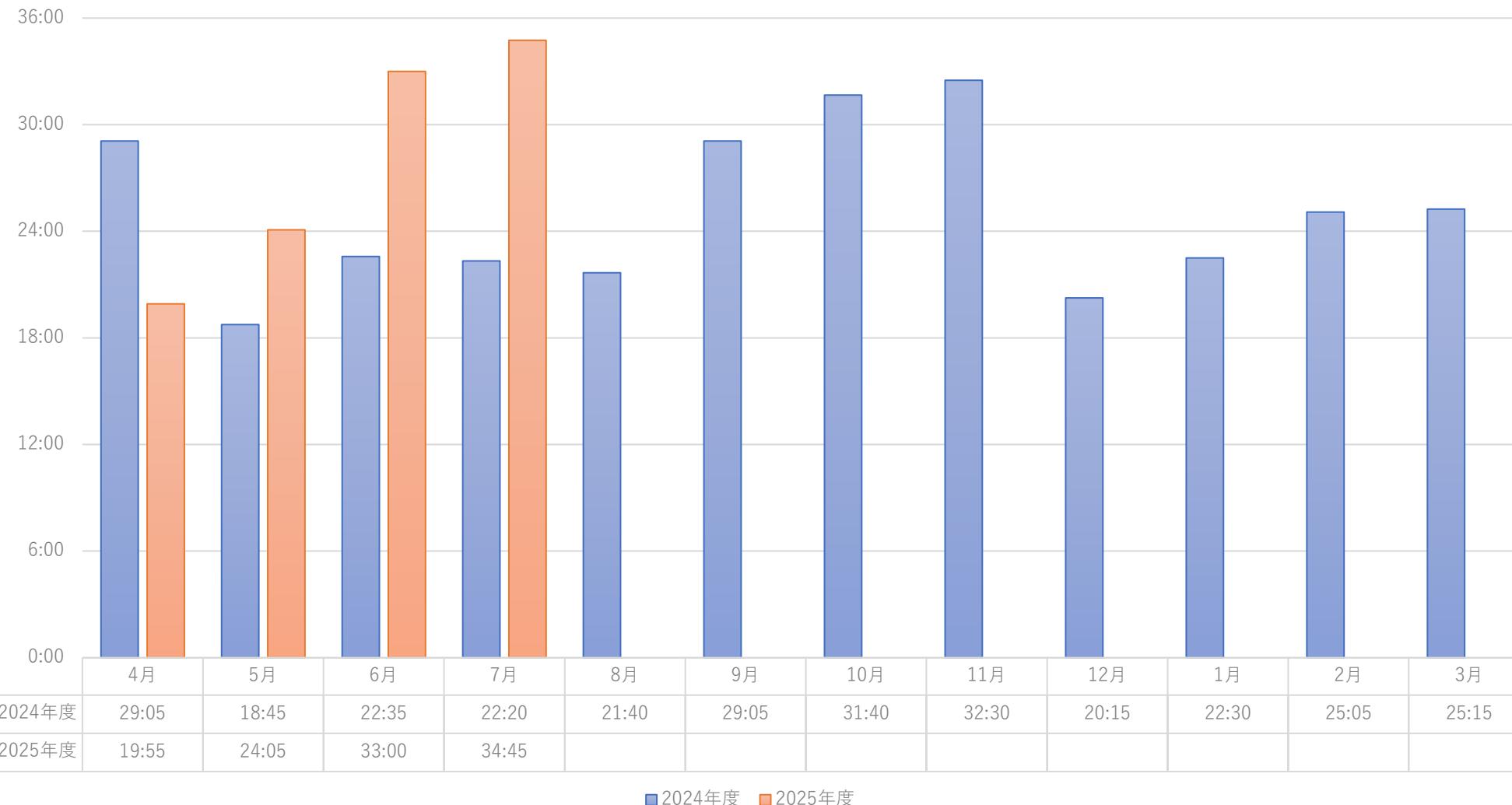
長時間労働→ 45h超え 0 人
80h超え 0 人

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	1:34 0:00
	最大	34:45 0:00
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	1:34 0:00
	最大	34:45 0:00

7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



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. 口対口人工呼吸は傷病者の鼻をつまみ、1回の吹込みに約1秒かけて、胸の盛り上がりができるまで息を吹き込むということですが、1秒ではなく長く吹き込むことはダメなのでしょうか。

産業医：人工呼吸は1回の吹込みで胸が盛り上がることを確認し行います。
口で長く吹き込むことよりも、心臓マッサージのほうが重要です。
ちなみにMCCでは人工呼吸はしないということになっています。

Q2. 胸骨圧迫は胸から約5cm（6cmを超えない）沈む強さで1分間に100～120回のテンポで行いますが、乳幼児も同じように行うのでしょうか。

産業医：乳幼児の場合は手のひらではおさないです。胸骨圧迫の胸からの深さも異なります。
※8Pのイラストを参照

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>

【圧迫方法】

- 小児に対する胸骨圧迫の方法は、基本的に成人と同様で、両手を重ねて肘を伸ばして行います。
- 乳児に対して1人の救助者で実施する場合は、示指と中指をそろえて胸骨を圧迫する2本指法で行います(図3)。
- 乳児に対して複数の救助者で実施する場合は、胸郭包み込み両母指圧迫法を実施します(図4)。



小児(1歳以上16歳未満)の場合

体格が大きければ、成人同様に両腕で胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行ってもよい。



小児については、体格に応じて片腕との文献もある

図3 2本指法

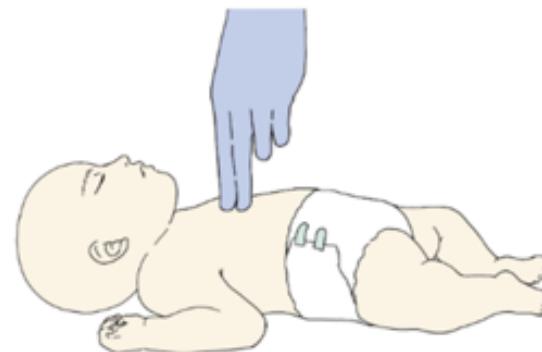


図4 胸郭包み込み両母指圧迫法



【圧迫する位置と深さ】

● 乳児

胸骨の下半分(乳頭間線の少し足側)の位置で行い、胸郭前後径の約1/3(約4cm)の深さまで圧迫します。

● 小児

胸骨の下半分の位置で行い、胸部前後径の約1/3(約5cm)の深さまで圧迫します。

【速さ】

胸骨圧迫は100~120回/分の速さで行います。圧迫後は毎回、胸壁を元の位置に完全に戻します(圧迫解除)。

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>

Q3.運動実践の指導は運動指導担当者もしくは、運動実践担当者が行います。産業保健指導担当者は、睡眠、喫煙、飲酒、口腔保健指導を担当します。他にも事業場における健康保持増進措置を実施するスタッフは下記の通り、たくさんあるが愛知では兼任しているのでしょうか。

産業医：THP（Total Health promotion Plan）の図と思います

THPとは「心とからだの健康づくり」をスローガンとする、働く人を対象とした健康保持増進措置のことです。

労働安全衛生法第69条では、事業者の努力義務として、労働者の健康保持増進措置に継続的かつ計画的に取り組むことを定めており、労働者もそれらを利用して健康保持増進に努めることとしています。また、その適切かつ有効な実施のために、

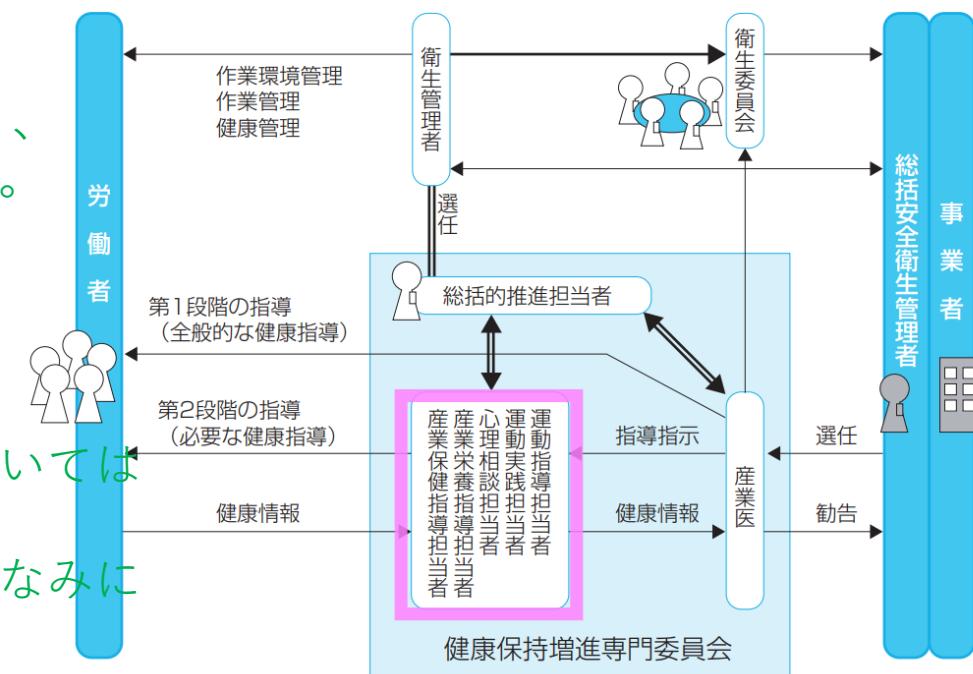
労働安全衛生法第70条の2を根拠に示されたのが

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（THP指針）です。

右の資料は、古いようです。何度か改正されており現在は役割については以前に比べ厳密に言われなくなったかと認識しています。

努力義務ですし人数が少ない職場では兼任は可能かと思います。ちなみに愛知ではこのような厳密な役割わけではないと認識しております。

健康保持増進対策の推進体制



今月のテーマ

『からだとここに
いい！をはじめよう』

太り過ぎずやせ過ぎず。 目指せ健康体重

からだに
イイ!



毎日体重をはかろう

太り過ぎは生活習慣病を招きやすく、やせ過ぎは体力・免疫力の低下や骨粗しょう症のリスクを高めます。年齢ごとのBMI範囲を参考に、毎日同じ時間に体重をはかり増減をチェック。日々続けることで、健康管理の意識も高まります。

BMI(kg/m^2)の
計算方法

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))



年齢	目標とする BMI(kg/m^2)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)



「お腹いっぱい！」と感じる満腹中枢が刺激されるのは、食事をはじめて15~20分経ってから。食べ過ぎを防ぐには、最低でも15分以上かけて食事しましょう。よく噛んでゆっくり食べれば、食事が少量でも満腹中枢が刺激され、腹八分目におさえられます。

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

気分転換の すすめ



気持ちを切り替えるコツ

歩き疲れたからだが休憩で回復するのと同じく、縮こまつたこころには解放が必要です。ふさぎ込んだり嫌な気分を引きずったりするときは、積極的に気持ちを切り替えましょう。時には悩みや問題から一旦距離を置くことも大切。新しい視点を得られる、問題解決のためのエネルギーがわくなど、思考力も回復します。



- ① 「見る」「聴く」「嗅ぐ」「味わう」「触れる」など五感に身をゆだねる
- ② 思い切り笑う・泣ける映画を観るなど、今とは異なる感情を味わう
- ③ 家庭や職場から離れて、自分が楽しめる場所や時間をもつ

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

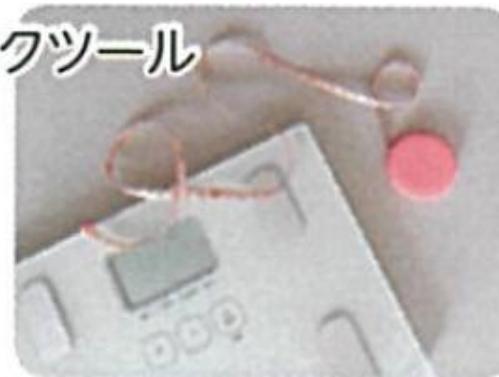
今月の

元気になるヒント

「メタボチェックツール」
「BMI自動計算ツール」で
カンタン判定！

「メタボチェックツール」で、現在のメタボ度合いを確認。「BMI自動計算ツール」では身長・体重の入力で「BMI」「現在の体重から標準体重を引いた値」などがわかります。明日からの健康管理に役立ててください。

●メタボチェックツール



https://www.tkhs.co.jp/digi/tools/tools/calendar2025_metabo.html (利用期限：2025年末)

●BMI自動計算ツール



https://www.tkhs.co.jp/digi/tools/tools/calendar2025_bmi.html (利用期限：2025年末)

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

いい! 体操

●洗濯を待つあいまに
タオルで側屈

- ▶ 肩幅より少し広い位置でタオルの両端を持つ
- ▶ 両手を伸ばし、頭の上でタオルをぴんと張る
- ▶ 息を吐きながら30秒間からだを横に倒す
(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 9月 17日 (水) 13:00～14:00

- ・ 場所

MCP事務所

ご安全に！

