

# 2025年4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

【開催日時】 2025年4月16日 13:00～14:00

【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 欠席

- 【議題】 ①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（3月）：横山  
②定期健康診断実施について：横山  
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（3月）

## 愛知オフィス実績報告

### 1) 労災・通災（R7年3月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

### 2) 時間外労働（R7年3月度実績、長時間労働状況）

#### (1) 労災・通災状況

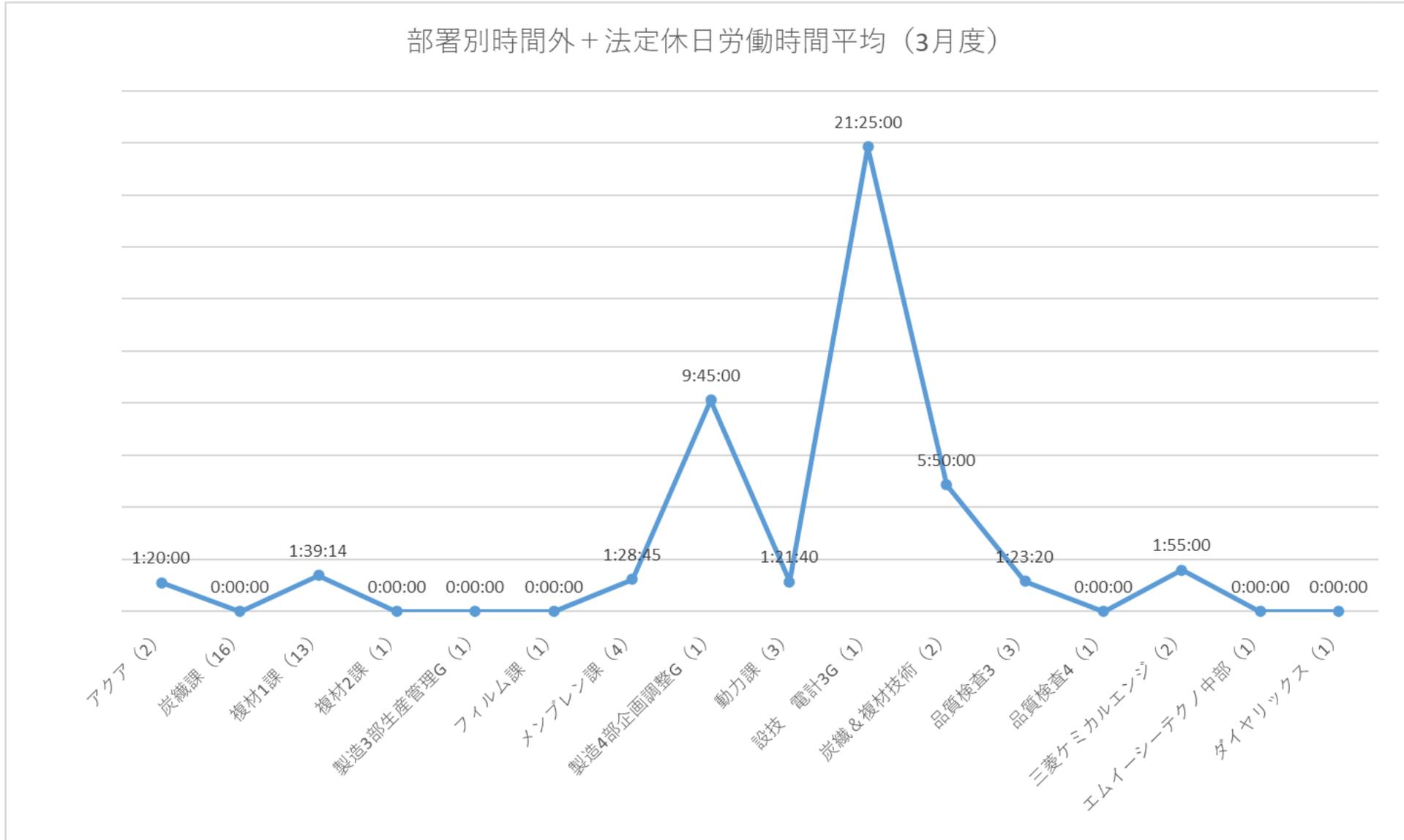
		3月	累計
労 災	休業	0	0
	不休業	0	1
	計	0	1
通 災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	1
	計	0	1

#### (2) 時間外状況 ※60進法にて算出

時間外 / 公出		h	対象数	
運営スタッフ合計	0/0	h	3	人
派遣スタッフ合計	85.0/387.0	h	52	人
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	1.38/9.04			

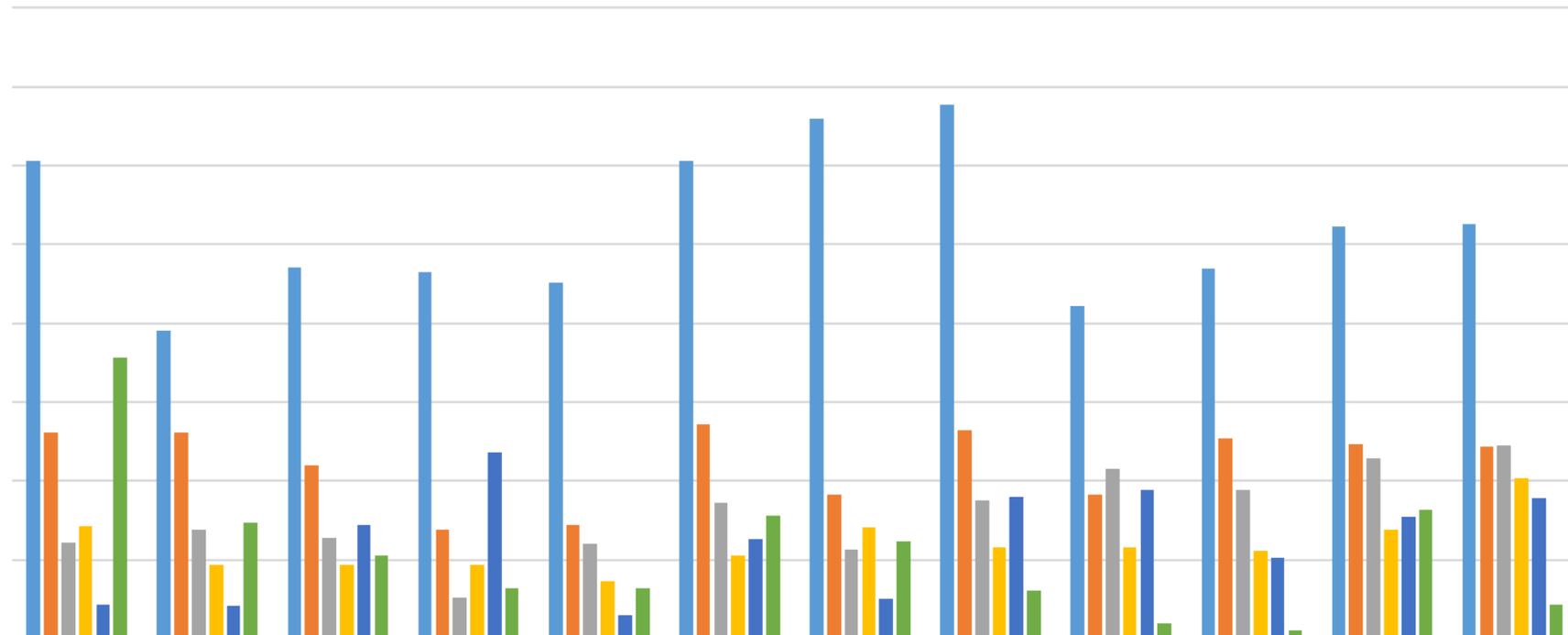
長時間労働→  
45h超え 0人  
80h超え 0人

部署別時間外+法定休日労働時間平均 (3月度)



※シフト勤務の公出は除く

### 2024年度月別時間外 + 法定休日労働時間個別実績



	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
■ 設技 + エンジ M	29:05	18:45	22:35	22:20	21:40	29:05	31:40	32:30	20:15	22:30	25:05	25:15
■ 炭織 & 複材技術グループ H	12:35	12:35	10:35	6:40	6:55	13:05	8:45	12:40	8:45	12:10	11:50	11:40
■ 製造3部 複材1課 S	5:50	6:40	6:10	2:30	5:45	8:15	5:25	8:25	10:20	9:05	11:00	11:45
■ 製造4部 企画調整G L	6:50	4:30	4:30	4:30	3:30	5:05	6:45	5:35	5:35	5:20	6:40	9:45
■ 製造3部 複材1課 N	2:05	2:00	6:55	11:20	1:25	6:05	2:25	8:40	9:05	4:55	7:25	8:35
■ 品証部 検査3G T	17:05	7:05	5:05	3:05	3:05	7:30	5:55	2:55	0:55	0:30	7:50	2:05

※シフト勤務の公出は除く

## ②定期健康診断実施について

【対象者】 Growbase導入により  
システム上前年度2月末の人事情報に基づきます。

【実施期間】 2025年5月8日（木） - 5月21日（水） 土日除く

◆ 「項目免除申請」の調査済み

【実施場所】 三菱ケミカル株式会社 東海事業所（愛知地区） 食堂2F

◆ 2025年3月4日、NEOで健康診断の案内を掲示済み

◆ 昨年度とは実施会場が変わっています。健康診断の順番で反時計回りで受検

◆ 胸部レントゲンは食堂玄関前にバスが配置されます。

◆ 安全安心体力テストの受付時、OA番号の入力があります。

### 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>

(衛生管理者) みなさんは「何時ごろに寝ますか」

(従業員) 10時半から11時くらい。

(議長) 子供を寝かしつけていると、その時に一緒に寝てしまう時がありその後また起きています。

一度寝てしまうせいか時々ですけれど、眠れない日があります。気が付くと外が明るくなっていたりということもあります。眠れない日の対処法などあれば教えて欲しいです。

(産業医) 眠れないのはつらいですが、眠れないと焦ってしまう気持ちが眠れない原因になっている場合があります。日常生活に支障をきたすほどでなければ、1日くらい眠れなくても大丈夫とおおらかに考えリラックスするようにしましょう。

# 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!  
健診・  
がん検診の  
受診で"安心な毎日"を

年1回の健康診断は  
病気予防の第一歩

健康診断の目的は、病気の早期発見・治療と、病気そのものの予防にあります。生活習慣病の多くは、病状がかなり進行するまで自覚症状がありません。健診を毎年受け、年1回、自分自身のからだと向き合しましょう。



国が推奨する  
がん検診

胃がん検診  
50歳以上  
(2年に1回)

※当分の間、胃部X線検査  
は40歳以上に対し実施可

大腸がん検診  
40歳以上  
(年に1回)

子宮頸がん検診  
20歳以上の女性  
(2年に1回)

※HPV検査単独法は5年に1回  
(30~60歳対象)

肺がん検診  
40歳以上  
(年に1回)

乳がん検診  
40歳以上の女性  
(2年に1回)

がん検診でがんの芽を早期発見

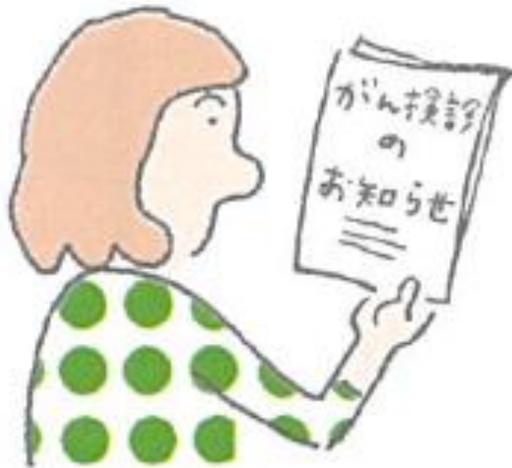
がんは“早期がん”の段階で発見・治療することで、多くが治る時代です。早期がんのうちに発見できる期間は、がん細胞ががん検診で見つかる大きさになる1年~数年の間。その時期を逃さないためにも、毎年または2年に1回のがん検診は必須です。

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

# 今月の 元気になるヒント

市区町村で受けられる  
各種検診を確認しよう

市区町村では年に1回の健康診査の他、各種検診も実施しています。対象となる年齢や時期、金額などは市区町村で異なります。ホームページや広報誌などで確認し、必ず受診しましょう。



- 骨粗しょう症検診  
→40、50、55、60、65、70歳の女性
- 歯周疾患検診  
→20、30、40、50、60、70歳
- がん検診 →上記参照

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



## 短時間・15時までの昼寝が効く

昼過ぎから15時まで、10~20分の短時間の昼寝には、眠気の軽減の他、集中力の向上や疲労の回復・予防、ストレス軽減など、様々なメリットがあります。なお、15時以降・30分以上の仮眠は、夜の睡眠に影響してかえって疲労感や倦怠感を増すことがあります。時間帯と長さに気をつけて、正しい“ちょい寝”を。



10回目まで  
繰り返す

“ながら”“あいま”で **イイ! 体操**

●レンジを待つあいまに

## 太ももとお腹の引き締め

- ▶ まっすぐに立ち、両手を腰に当てる
- ▶ 「1、2、3、4」と数えながら床と平行になるまで太ももを引き上げる
- ▶ 4秒かけて足を戻す(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 5月 21日 (水) 13:00～14:00
- ・ 場所  
MCP事務所