

## 第2回 衛生委員会 議事録

株式会社アムスコレーション

- ◇日時：2022年10月20日（木）9:30-10:30 ◇場所：ZOOM  
 ◇構成員：（委員長）牧山社長、（産業医）檜原ライフスタイルラボ 佐藤先生、  
 （衛生管理者）総務部 伊藤  
 ◇他参加者：なし ◇欠席者：なし

## 議題：

- ・健康診断結果について、佐藤先生からの所見
- ・一般的に、コロナ禍でリモート勤務となったことで体重が増えてしまう方が多い。  
 気分転換やストレス解消のためにも、自分で続けやすい運動を見つけて行うと良い。  
 （散歩やラジオ体操など）
- ・散歩のポイント：女性は5～5.5km/時、男性は6km/時程度の速さで歩くと良い。  
 （少し息が弾むくらい、前の人を追い抜く・後ろの人に抜かれない意識で）
- ・寒暖差や天候の変化が激しい季節の変わり目は、自律神経が乱れて体調を崩す方が多い。  
 （なんとなく不調、身体が怠い、頭痛、腹痛など）  
 睡眠が重要。入浴（ぬるめのお湯にゆっくり浸かる）、眠る直前には食事や飲酒をしない・  
 スマホやPCを見ないなど、質の良い睡眠がとれるような生活を心掛けましょう。
- ・飲酒の習慣がなくても肝臓の数値が悪い場合があるが、なぜか？  
 →飲酒だけでなく、薬・漢方・サプリメントや遺伝などが数値に影響する場合もあるため。  
 また、飲酒により数値が動きやすい人は特に飲酒や飲み過ぎに注意が必要。

先月の労災：該当なし

先月の過重労働（時間外45時間以上）：1名（30代男性・物流業務）

本人に体調について確認した結果、体調不良や身体の痛みはなし。

（産業医コメント）

業務を始める前に準備運動をよく行いましょう。

荷物積み下ろしの際は正しい姿勢を心掛けて頂き、腰痛を予防してください。

委員長コメント：

健康診断を受けた後にはよく結果を確認して頂き、注意項目がある場合には  
 改善に向けて佐藤先生に相談をしたり、生活習慣を見直していきましょう。

産業医コメント：

間もなくインフルエンザが流行する季節です。ワクチンを接種される方は、12月初め頃までの  
 接種をおすすめします（抗体ができるまでに2週間程度かかるため）。

感染症対策には手洗い・うがい・マスクが有効です。継続して行っていきましょう。