

安全衛生委員会議事録（第9回）

日 時	令和5年12月20日（水） 午後1時30分～午後2時30分	
場 所	シルバー人材センター会議室	
出席者	委員長	信田光隆（事務所長）
	委員	村瀬敏之（産業医） 埴原久美子（派遣会員）、飯島尉氏（派遣会員） 大塚みさ子（派遣会員）、金子彩未（主事） 富田泰弘（衛生管理者）
議事・報告	<p>1 あいさつ 寒くなると体調を崩しやすいため、体調管理に気を付けて頂きたい。寒くても身体を動かすことで筋肉を使い、それにより身体が温くなるため、運動を心掛けて頂きたい。</p> <p>2 令和5年度 派遣会員の健康診断結果について 血圧等の項目別の状況は、「異常なし」の割合が高かった。しかし、糖代謝の判定基準が少し厳しめのせいか「異常なし」は19%であったため、糖尿病に注意して頂きたい。 ・委員各自のかかりつけ医状況を話してもらい参考にさせていただいた。</p> <p>3 筋肉と健康・寿命の関係について 筋肉量が多いほど健康で長生きできるので、下半身を中心とした筋トレを行い、筋肉を増やすことを心掛けて頂きたい。 ・委員各自が普段から実践している運動法を紹介してもらい参考にさせていただいた。</p> <p>4 自動車の安全運転について 令和4年度に発生した自転車と四輪車の事故件数の内、約91%が四輪車側の過失であった。自動車は危険を感じてブレーキを踏んでもドライバーや路面の状況等により安全に停止できる距離は異なることを再認識して頂きたい。 最近の車は色々な安全装置が付く様になっているが、あくまでも補助装置なので安全運転に心掛けて欲しい。</p>	
決定事項	今回の議事録をウェブサイトに掲載して広く会員に周知して健康維持管理及び自動車の安全運転に務めていただく。	
産業医指導	<p>高齢者は、何かしらの病気に患い治療中の方が多い。健康診断は、将来の病気の予防を目的としているため、各項目の基準レベルは高く設定されている。</p> <p>1日に2～3時間のウォーキングをしている方もいるが、ウォーキング時間を半分にして筋トレを行うと、より効果的である。筋トレには、相撲の四股のようなスクワットがお勧めである。各自が継続できる運動を取り入れて頂きたい。</p> <p>横断歩道においての交通事故は多いので注意して頂きたい。</p>	