

安全衛生委員会議事録（第10回）

日 時	令和6年1月24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 新年早々に能登地方で大きな地震があった。いざという時のために家庭内や屋外でも物が落ちてこない安全な場所を把握して頂きたい。 昨年12月中旬頃からインフルエンザ及び新型コロナウイルスの感染者が増えたいたが、先週あたりから、さらに増加している。発熱症状が多いため注意して頂きたい。</p> <p>2 糖尿病の予防策について 中高年は、カロリー過多や運動不足等により糖尿病になる方が多い。糖尿病を予防するためには、食事では野菜や海藻を摂取し、腹八分目を心掛け、ウォーキング等の有酸素運動を行って頂きたい。 ・委員各自の生活習慣における健康管理について紹介してもらい参考にしていただいた。</p> <p>3 高齢者が安全に冬を過ごすための対策について 高齢者にとって体の冷えは、高血圧や低体温症などの病気の原因になる。高齢者で持ち家の方の内、約50%が昭和55年基準以前の断熱性能の低い住宅のため、寒暖差によるヒートショックに気を付けて頂きたい。 ・委員各自の自宅内における体調管理方法について紹介してもらい参考にしていただいた。</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に務めていただく。	
産業医指導	<p>糖尿病の原因は、遺伝的要因と環境的要因になるが、運動や間食等の生活習慣を見直すことで予防ができる。なお、運動は空腹時よりも食後1時間後ぐらいに行うと良い。</p> <p>自宅のトイレや風呂場では、寒暖差が大きいため、使用する前に室温を上げるなどの対策を行うことを勧める。</p> <p>健康は個人差があるので、不安のある方は、かかりつけ医に相談して頂きたい。</p>	