

# 衛生委員会 議事録

日時	2020年11月26日		18:15	～	18:45		
場所	とうざい株式会社 1階事務所						
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	高木伸也
	○	境恭平	○	三浦千晴	○	杉村直也	山道隆
	○	漆澤真紀子	○		○		

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
1. 各事業所からの報告	<p>エプソンアトミックス：従業員で骨折や火傷が続いたので気を付けてくださいという話がありました。骨折はタイヤ交換の時にしたそうなので皆さんも気を付けましょう。また事業所では冬タイヤに交換しているかの点検があります。早めに交換をして降雪に備えましょう！今週末は少し雪が降るかもしれません。</p> <p>また、東京鐵鋼さんから設備事故の報告がありました。スーパーを走行中、後ろのドアが空いていることに気づかずドアと衝突し変形させてしまう事故があったそうです。各自狭いところでの作業や、不調がある際には早めの報告を心がけ、事故やけがに繋がらないように気を付けましょう。</p>
2. 11月のテーマ 健康診断について	<p>健康診断をうけるメリットは・自覚症状のない病気や生活習慣病を予防できること                      ・結果に応じて健康改善やダイエットを実施できること・重篤な疾患の兆候が発見できること                      ・早期発見できること・保険料の値上げを防ぐことが出来る 等</p> <p>健康診断で重要なことは                      ・前回と比べること・家族の結果もチェックすること・結果は毎年保管すること                      ・要再検査などの判定が出たら必ず行くこと                      ・がん検診や骨密度検査などの年齢別のリスクに応じた検査も受けているかどうか 等</p> <p>◎脂質系検査                      総コレステロールは血液に含まれる脂肪のこと。                      HDLコレステロールは善玉コレステロール、LDLコレステロールは悪玉コレステロール。                      中性脂肪はエネルギー源として体に貯蔵される脂質のこと。                      これらの結果が悪いと動脈硬化や脂質代謝異常等にかかる可能性がある！                      *動脈硬化とは…心臓から送り出された血液を前進に運ぶための血管が硬く狭くなり血液が流れにくくなった状態。死因の上位を占めている狭心症や心筋梗塞・脳梗塞などはこれを引き金に起こっています。                      ～動脈硬化防止～肉より魚のおすすめ                      必須アミノ酸は体内では合成できないため食品からとらなければならない、肉や魚は必須アミノ酸を豊富に含む重要なたんぱく質です。                      しかし肉類中心の食事は飽和脂肪酸が中性脂肪やコレステロールを増やし、血液をどろどろにし動脈硬化を進行させます。                      青魚に含まれる脂質は中性脂肪やコレステロールを低下させることがわかっています。                      1日1食は魚を食べるように意識をして生活してみましょう。                      ※他は11月資料をご確認ください。</p>
3. 次回	<p>12月24日（木）18：30～19：00 テーマ「感染症について」の予定です。                      よろしくお願いたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：健康診断について

2020年11月27日 作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平