

衛生委員会 議事録

日時	2021年10月28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
	○	山道隆	○	三浦千晴	○	中坂みゆき	○	笠置京子
	○	赤坂加代子	○		○		○	

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ 健康診断について</p> <p>3. 次回</p>	<p>エプソンアトミックスの爆発事故から10月で3年が経ちました。 今でもエプソンアトミックスの構内には爆発事故を風化させない為に、事故の様子の写真が掲示してあります。小さな不注意やミスから事故につながる可能性もあります。各自、事故や怪我に繋がらないよう責任をもって仕事に取り組みましょう。</p> <p>今の時期から健康診断の実施が始まります。（10月末～12月下旬にかけて） 皆さんは以下の項目はしっかりと達成できていますか？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>年に一度は必ず受けている <input checked="" type="checkbox"/>健診結果は毎年保存している</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>結果を確認し、自分なりの改善目標を立てている</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>要再検査などの判定が出たら必ず検査を受けている</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>相談できるかかりつけ医がいる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>健診直前だけ節制せず普段通りの生活で検診を受けている</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>がん検診や骨密度検査等の年齢別のリスクに応じた検査も受けている</p> <p>そして、前回と比べること、家族の結果も一緒にチェックすること、 食べ過ぎ・飲みすぎの自覚がある人は特に結果をよく見ることも大切です！</p> <p>※検査の種類について（添付資料を確認ください）</p> <p>健診結果にかかわらず、生活習慣改善の為には以下の10か条が効果的です</p> <p>①運動：適度な運動を毎日続けましょう ②たばこ：今すぐ禁煙を！ ③食事（塩分）：塩分は控えめに ④食事（脂質）：脂っぽい食事は避ける ⑤食事：主菜は肉より魚を心がける ⑥食事（野菜）：野菜をたっぷり摂る ⑦飲酒：お酒はほどほどに ⑧歯の健康：毎食後歯を磨こう ⑨ストレス：自分に合った方法でストレスを解消しましょう ⑩睡眠：規則正しい睡眠で十分な休養をとりましょう</p> <p>健康診断により、早期発見・早期治療ができるかもしれません。 要精密・要治療と診断された方はそのままにはしないで、病院へ行きましょう。 会社としても、検査結果によっては声を掛けさせていただきます。</p> <p>次回は11月25日（木）18：30～19：00の予定です。 よろしくお願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：健康診断について

2021年11月5日 作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境