

衛生委員会 議事録

日時	2022年10月21日			18:25	～	18:55		
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		笠置京子		上村純子		清水理恵
		田名部香奈						

※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>本日は事務所メンバーのみでの開催 報告は特にありません</p> <p>11月から順々に健康診断が始まります。そこで健康診断について一度再確認しておきましょう。 健康診断の目的は、健康状態の把握・管理、様々な病気の早期発見・予防、労働時間や環境の改善等の事後措置等で、事業者は実施義務、労働者は受ける義務があります。</p> <p>健康診断の活用ポイントとしては ①検査数値の経年変化を見ること②動脈硬化リスクの重複をチェックすること ③検査数値の原因を自分なりに振り替える④生活習慣の改善結果を見る目安にすること ⑤早期発見、早期治療のチャンスにすることがあげられます。</p> <p>※健康診断の各種項目については、資料をご確認ください。</p> <p>生活習慣改善の為の10か条を確認し、実践できることは実践しましょう。 ①適度な運動を毎日続けよう ②今すぐ禁煙を！ ③塩分は控えめに！ ④脂っぽい食事は避けましょう ⑤主菜は肉より魚を心がけましょう ⑥野菜をたっぷりとり ⑦お酒はほどほどに ⑧毎食後、歯を磨こう ⑨自分に合った方法でストレス解消 ⑩規則正しい睡眠で十分な休養を</p> <p>11月から、それぞれ健康診断がはじまります。 健康診断は受けて終わりではなく、活用することが大事です。 健康診断の結果は毎年保管し、数値の変化を確かめましょう。検査数値の原因を自分なりに振り返り、結果を踏まえて改めて生活習慣の見直しに繋げることも大切です。 特に要精密・要治療と診断された場合には、決してそのままにはせずになるべく早く病院を受診しましょう！</p> <p>次回は2022年10月21日（木）、18：30～の予定です。 どうぞ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

2022/11/2作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境