

衛生委員会議事録（第 32 回）

日 時	2020 年 1 月 16 日 16 : 00	
場 所	本社会議室 Milan (8 人円卓)	
出席者	委 員 長	人事総務部 高野
	産 業 医	諏訪内医師
	衛生管理者	人事総務部 高野
	事 務 局	人事総務部 清水
	委 員	内部監査室 神原
議 題	<p>(1) 休職者・労働災害・長時間労働者の報告</p> <p>(2) 衛生委員会の構成員について</p> <p>(3) 産業医の講話</p>	
決定事項・報告事項	<p>(1) 2019 年 12 月度について、休職者、長時間労働者、労働災害の状況について説明があった。</p> <p>(2) 今期の衛生委員会構成員について下記のとおり決定した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・神原内部監査室長、原マーケティング部員、佐藤マーケティング部員は本日をもって衛生委員会委員を退任。 ・衛生委員会構成員として、高田マーケティング部マネージャー、永野教育企画部アシスタントマネージャーを検討中。また、英語事業からも一名選任を検討中。 <p>(3) 諏訪内医師より、睡眠について衛生委員会委員が受講。内容は下記のとおり。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足は、免疫機能の低下、糖尿病、がん、肥満、うつ、もの忘れなど、健康や脳の働きに弊害を及ぼす。 ・経済協力開発機構 (OECD) の調査によると、日本の平均睡眠時間は 7.72 時間であり、OECD (26 か国平均) の 8.36 時間と比較して短い。 ・睡眠不足は、作業の失敗や、事故につながる「ヒューマンエラー」の原因にもなる。睡眠不足で行う作業は、飲酒をしたときと同様の状態になる。 ・睡眠時間の特徴は、「貯金はできないが、借金はできる」というもの。つまり、寝だめはできずに、寝不足を続けると、その影響がどんどん膨らんでいく。 ・「睡眠負債」を返すことで、生活や仕事で高いパフォーマンスを引き出せる可能性がある。 ・眠ってから最初の 3 時間は「成長ホルモン」と呼ばれるホルモン 	

	<p>が多く分泌される。脳の働きを健常に保つために、この時間帯を集中的によいものにしていくことが必要。</p> <ul style="list-style-type: none">・朝起きたときにはカーテンを開けて十分な日光を浴びる、夕方以降はカフェインを多く含む飲料を飲まない、起きている間はよく体を動かす、といったことを習慣にして、メリハリのある一日を過ごすようにするだけでも、睡眠の質が大きく向上することが分かっている。
その他	