

衛生委員会議事録（第 42 回）

日 時	2021 年 2 月 17 日 17:00	
場 所	ビデオ会議	
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	マーケティング部 原口
議題	<p>(1) 休職者・労働災害・長時間労働者の報告</p> <p>(2) バランスのよい食事について</p>	
決定事項・報告事項	<p>(1) 高野人事総務部マネージャーより、2020 年 1 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) 諏訪内医師より、バランスのよい食事についてご講話いただく。内容は下記のとおり。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣に影響を与える要因には、運動不足、喫煙、過度の飲酒、休養不足、過食・偏食などがある。 ・肥満には、皮下脂肪型と内臓脂肪型があり、内臓脂肪型がメタボリックシンドロームと呼ばれる。 ・内臓脂肪が増える要因には、脂質摂取、糖摂取、お酒、過食、運動不足などがある。 ・1 日に必要な適正エネルギーから食事量を考えることが重要である。 ・脳は 1,400g 程度（体重比 2%程度）であるが、酸素消費量は 25%程度ある。また、ブドウ糖をエネルギーとする。 ・朝食を欠食する頻度の高い学生ほど不眠を訴える割合が高いことが分かっている。 ・炭水化物、たんぱく質、脂質、食物繊維、乳・乳製品を偏りなく食べる大切である。 	
その他	なし	