

衛生委員会議事録（第 50 回）

日 時	2021 年 10 月 27 日 17 : 00	
場 所	ビデオ会議	
出席者	委員長	-
	産業医	諏訪内医師
	衛生管理者	-
	事務局	人事総務部 清水
	委員	情報システム室 大羽、店舗マネジメント部 森野 マーケティング部 原口
議題	(1) 衛生委員会 委員について (2) 運動について	
決定事項・報告事項	(1) 衛生委員会の委員について、情報システム室の毛利優公シニアマネージャーに代わり、大羽慧氏が衛生委員会の委員となった。 (2) 諏訪内医師より、運動についてご講話いただく。内容は下記のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・オフィスに通勤している場合、無意識に体を動かす機会がある。しかし、在宅勤務が続くと無意識に消費できないカロリーが蓄積されていく。そのため、意識的に体を動かさなければ、カロリー消費ができない。 ・運動不足になると、筋肉が減少する。すると、糖分や脂肪を燃やすエンジンが小さくなり糖分や脂肪が蓄積する。すると、生活習慣病やがん、うつ、認知症などのリスクが高まる。 ・生活習慣病予防のためには、有酸素運動が効果的である。 ・運動の強度の目安は「ややきついが、30 分程度続けられる程度」「冬場でも少し汗ばむ程度」のものがよい。 	
その他	なし	