

## 衛生委員会議事録（77回）

日 時	2024年3月21日 15:00	
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	人事総務部 並木
	事務局	人事総務部 並木
	委員	情報システム室 原 マーケティング部 永田 教育企画部 湯田
議題	職場における腰痛に関して	
決定事項・報告事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職場における腰痛の実態 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 腰痛の生涯発生率は50～80%</li> <li>■ 業務上疾病の6割は腰痛</li> </ul> </li>   <li>・ 腰痛はなぜ起こるのか？ <ol style="list-style-type: none"> <li>① 骨や筋肉の異常</li> <li>② 内臓の病気</li> <li>③ 皮膚の病気</li> <li>④ 精神的要因</li> </ol> </li>   <li>・ 職場における腰痛の原因となりうるもの <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 作業自体＝姿勢</li> <li>■ 服装＝靴</li> <li>■ 個人的要因＝知識・肥満・筋肉トレーニング</li> </ul> </li>   <li>・ 腰痛に対してどうしたらいいの？ <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ストレッチが効果的 (腹筋を鍛える、背筋ストレッチ等)</li> </ul> </li> </ul> <p>※ストレッチ方法にご興味ある方は人事までお声がけください。実際のやり方をご案内します。</p>	