

令和4年第2回衛生委員会開催

3月9日(木)に6名の委員が出席して第2回目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「転倒・転落防止について」でした。

その概要をお知らせしますので、ぜひご参考にしてください。



1

労働災害の発生状況のうち

転倒・転落の割合は？

死亡・怪我をした災害の中で、最も多いのは「転倒」によるもので、全体の約24%を占めています。

次に多いのが、「墜落・転落」で、全体の約17%を占めています。

「転倒・転落」の特徴及び防止のポイントを知ること、安全意識の向上図られ、事故を減らすことができます。

出典 厚生労働省HP

令和元年における労働災害発生状況について

2 転倒の特徴

転倒の3つの典型的なパターン

● 滑り

● 全な原因

- ・床が滑りやすい素材・水や油がついている
- ・路面等が凍結しているなど

● 踏み外し

● 全な原因

- ・段差・人混み・床面の凹凸
- ・床上の配線、モール
- ・床に荷物や商品が放置されているなど

● 踏み外し

● 全な原因

- ・大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状態で作業しているなど

3 転倒の防止のポイント

4S(整理・整頓・清掃・清潔)

- ・歩行場所に物を放置しない
- ・床面の汚れ(水、油、粉など)を取り除く
- ・床面の凹凸、段差などの解消

あせらない 急ぐ時ほど 落ちついて

- ・時間に余裕をもって行動する
- ・滑りやすい場所では小さい歩幅で歩行する
- ・足元が見えない状態で作業しないなど

その他の対策

- ・作業に適した靴の着用(耐滑性の有無など)
- ・転倒しない歩き方
- ・歩幅を少し広めに、かかとから着地し、つま先で地面を蹴る。目線は足元ではなく、やや遠くを見るなど)
- ・転ばない体づくり(身体機能の維持・向上)



4 転落の特徴

転落の主な原因として

● はしご

- ・はしごの上でバランスを崩す
- ・はしごの昇降時に手足が滑るなど

● 脚立

- ・荷物を持ちながらバランスを崩す
- ・脚立の天板に乗りバランスを崩すなど



5 転落の防止のポイント

● はしご

- ・はしごの上端、下端を固定する
- ・滑り止め箇所点検を怠らない
- ・はしごの立て掛け角度は75度程度にするなど

● 脚立

- ・昇降時は荷物を手に持たない
- ・作業前に周りに危険箇所がないか確認する
- ・天板での作業は禁止するなど

事務局長より

転倒・転落災害は、誰にでも起こり得ます。

日頃から職場環境を見直して、個々が安全を意識しながら仕事をしていきましょう！



令和5年第1回衛生委員会開催

4月13日(木)に7名の委員が出席して第1回
目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「健康診断結果の見方につ
いて」でした。

その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。

健康診断結
果の見方
について

1 健康診断の目的

- 健康状態を定期的に把握し、健康管理に用いる
- 健康障害を予防する(早期発見・早期治療)
- 自発的な健康づくりの指針となる健康情報を示す
- 高齢者になっても継続的・計画的に心身の健康保
持増進を図るなど



健康診断はただ受けるだけでなく、自身の
健康状態を把握することが大切です！
異常があれば放置しないこと！

2 健康診断結果表の見方(抜粋)

血糖値

血糖値の数値が高い場合、
糖尿病・膵臓がん・ホルモン異常が疑われます

血糖値	基準値	要注意	異常
	99mg/dl以下	100-125mg/dl	126mg/dl以上
HbA1c	基準値	要注意	異常
	5.5%以下	5.6-6.4%	6.5%以上

身体測定

- 身長
前回の測定から2cm以上の低下は骨粗
鬆症の可能性
- 体重
痩せすぎ(BMI $\leq$ 18.4) 肥満(BMI $\geq$ 25)
- 腹囲
メタリックシンドロームの診断基準
(男性 $\geq$ 85cm 女性 $\geq$ 90cm)

脂質

HDL-Cの数値が低いと、脂質代謝異常・動脈硬化が疑われます
LDL-Cの数値が高いと、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます

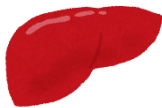
HDL-C 善玉コレステロール	基準値	要注意	異常
	40mg/dl以上	35-39mg/dl	34mg/dl以下
LDL-C 悪玉コレステロール	基準値	要注意	異常
	60-119mg/dl	120-179mg/dl	59mg/dl以下 180mg/dl以上

血圧 【日本高血圧学会の高血圧診断基準】

- 家庭血圧
最大血圧が135mmHg以上
または最小血圧が85mmHg以上
- 診察室血圧
最大血圧が140mmHg以上
または最小血圧が90mmHg以上

肝機能

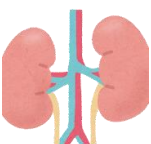
AST・ALT数値が高い場合、急性肝炎・脂肪肝・肝臓がん・アルコール性肝炎などが疑われます
 γ -GTP数値が高い場合、アルコール性肝臓障害、慢性肝炎、薬剤性肝障害などが疑われます



AST(GOT) ALT(GPT)	基準値	要注意	異常
	30以下	31-50	51以上
γ -GTP	基準値	要注意	異常
	50以下	51-100	101以上

腎機能

e-GFR数値が低い場合、腎臓の機能の低下が疑われます
尿蛋白が基準値以外の場合、腎炎、糖尿病腎症などの可能性があります



クレアチニン		筋肉量が多いほどその量も多くなる 数値が高いと、腎臓の機能が低下している可能性がある		
e-GFR (クレアチニンより精度の高い指標)	基準値	要注意	異常	
	60.0以上	45.0-59.9	44.9以下	
尿蛋白	基準値	要注意	異常	
	(-)	(+) (±)	(2+) 以上	

事務局より

「治療医学」という従来の考え方に
代わって、近年では「予防医学」への意
識が高まっており、その為にも健康診
断は非常に重要なので、毎年受けま
しょう！

その結果を見て、からだの変化を確
認し、異常があれば面倒がらずに
2次検査を必ず受けましょう！

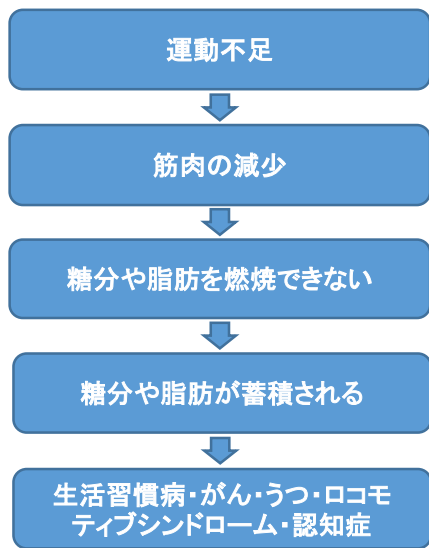


令和5年第2回衛生委員会開催

5月11日(木)に6名の委員が出席して第2回目
の衛生委員会が開催されました。
今回の講話テーマは「運動習慣について」でした。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 運動不足になると



2 筋肉での消費エネルギーの割合

●安静時の臓器・組織でのエネルギー消費量は、骨格筋(筋肉)が全体の約22%を占めていると言われています！



筋肉は、糖分や脂肪を燃やすエンジン！

4 有酸素運動による効果

- 1 中性脂肪の減少
- 2 善玉(HDL)コレステロールの増加
- 3 血管の伸縮性や強度上昇
- 4 塩分の放出
- 5 免疫機能の上昇→風邪を引きにくくなる
- 6 脳血流量の増加→脳の老化(認知症)の予防
- 7 血糖値の上昇を抑制
- 8 脳内麻薬の放出→爽快感・精神的ストレスの解消
- 9 骨内血流量の増加・骨溶解抑制→骨粗鬆症予防



3 運動の種類と効果

生活習慣病予防のためには、**有酸素運動が効果的！**

	無酸素運動	有酸素運動
効果	小さい筋肉に負荷	大きな筋肉に負荷
運動例	筋力トレーニング・短距離走	歩行・ジョギング・サイクリング
特徴	筋肉量を増やし、基礎代謝を高める	脂肪代謝UP 心臓への負担が軽い
問題点	心臓に大きな負担がかかる 乳酸(疲労物質)が溜まりやすい	オーバーワークになりがち

事務局長より
運動不足は、生活習慣病・がん・うつ・認知症につながる危険性があります。そこで、有酸素運動を中心に運動の習慣を身につけて、生活習慣病等の予防をしましょう！

6 運動の目安

生活習慣病予防のために、強度3メッツ以上で、
1週間に23以上の身体活動に加えて、
1週間に4以上の運動を行いましょう！

強度3メッツ以上で1週間に23以上の身体活動



強度3メッツ以上で1週間に4以上の運動
以下の強度の運動がよいとされている

- ☒ ややきつい、30分は続けることができる運動
- ☒ 冬でも少し汗ばむ程度の運動
- ☒ 心拍数100~120回/分

【具体例】
身体活動は、平日1時間、通勤の最中に歩いている(3メッツ)
3メッツ×1時間×月～金の5日間=15
休日に家の掃除(3.3メッツ)を3時間している
3.3メッツ×3時間=9.9
合計24.9メッツ

運動は、週2日の休みの日にジョギング(6メッツ)を1時間している
6メッツ×1時間×2日=12
合計12メッツ

5 身体活動(生活活動・運動)の目安

運動強度をメッツという単位で表し計算する
メッツ: 安静時を1とし、何倍のエネルギーを消費するかを表したもの

(例)座って安静にしている状態	1メッツ
普通歩行	3メッツ
家の掃除	3.3メッツ
階段をゆっくり上る	4メッツ
ジョギング	6メッツ
エアロビクス	7メッツ

強度3メッツ以上の身体活動を
1週間で23(メッツ×実施時間)以上行いましょう

計算方法: メッツ×実施時間(h)

【例】
普通歩行1時間実施: 3メッツ×1時間=3
ジョギング2時間実施: 6メッツ×2時間=12



令和5年第3回衛生委員会開催

6月8日(木)に6名の委員が出席して第3回目の衛生委員会が開催されました。
今回の講話テーマは「生活習慣病と健康寿命について」でした。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考にしてください。



1 生活習慣病とは

●生活習慣が原因で起こる疾患の総称

主な種類として

- 癌 ● 脳梗塞 ● 糖尿病 ● 心筋梗塞
- 高血圧症 ● 動脈硬化 ● 脂質異常症など

2 健康寿命とは

●健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

3 健康寿命を伸ばすには

- バランスのとれた食事 ● 運動をする ● 喫煙は控える
- 過度な飲酒を控える ● 睡眠時間をしっかり確保する
- ストレスの解消など

生活習慣病の予防には上記行動が近道です！

5 運動の目安

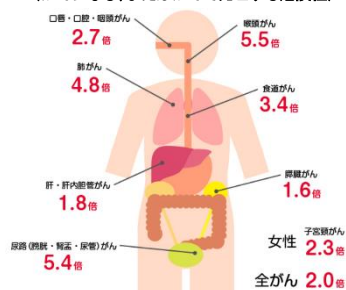
- 1週間に60分以上、息が上がり軽く汗をかく程度の運動をしましょう！

生活習慣病予防のためには、有酸素運動が効果的！

6 喫煙による影響

タバコといえば肺がんのイメージですが、実はほとんどの癌に影響します！

喫煙によるがんのリスク
(がんになる、またはがんで死亡する危険性)



4 バランスのとれた食事とは

<1日の食事摂取量の目安>

- 主 食: ごはん中盛り4杯程度
- 副 菜: 野菜料理5皿程度
- 主 菜: 肉・魚・大豆料理から3皿程度
- 乳製品: 牛乳1本程度
- 果 物: ミカン2個程度



※想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)
詳細については農林水産省HPの「食事バランスガイド」を参考にしてください

8 ストレスと生活習慣の関連

ストレッサー
(ストレス要因)

家庭内や職場内などでの問題

↓

ストレス反応

心理的反応
(怒り・不安・緊張・不眠・悲しみなど)
行動の変化
(過食・多量飲酒・喫煙など)
身体的反応
(頭痛・腹痛・血圧上昇・疲労感など)

↓

ストレス関連疾患

肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・うつ病など

7 飲酒の目安

1日約20gが適量です！



20gとは…

日本酒(15度)	1合	約180ml
ビール(5度)	中瓶1本	約500ml
焼酎(25度)	0.6合	約110ml
ウイスキー(40度)	ダブル水割り1杯	約60ml
ワイン(12度)	1/4本	約180ml
缶酎ハイ(7度)	1缶	約350ml

生活習慣病予防は健康寿命を延ばすことに繋がります。そのためには食事・運動・禁煙・節酒・ストレス解消が大切です。明日からはなく、今から実践しましょう！

事務局より



令和5年第4回衛生委員会開催

7月13日(木)に6名の委員が出席して第4回
目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「熱中症予防について」でし
た。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 熱中症を引き起こす条件

条件として

●環境

●体

●行動

によるものが考えられます

2 熱中症を引き起こす環境

●気温が高い

●急に暑くなった

●エアコンの無い部屋

●湿度が高い

●閉め切った室内

●日差しが強い

熱中症になるリスクが高い室温は、

室温28度、湿度70%が目安になります

3 熱中症を引き起こす体

- 熱中症になりやすい人
- 高齢者
- 乳幼児
- 肥満
- 下痢などの脱水状態
- 二日酔い・寝不足など体調不良など



4 熱中症を引き起こす行動

- 慣れない運動
- 激しい筋肉運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給ができない状況



5 症状の分類

分類	症状	水分喪失量	重症度
I 度	めまい・失神 手足のしびれ 気分の不快 筋肉痛 筋肉の硬直	体重の2% 喪失	
II 度	頭痛・吐き気 嘔吐・倦怠感 虚脱感	体重の4% 喪失	
III 度	II度の症状 + 意識障害 けいれん 手足の運動障害 高体温 肝機能異常 腎機能障害など	体重の6% 喪失	

6 熱中症予防対策

室外では……●こまめな休憩 ●日陰の利用

●水分補給 ●日傘・防し

室内では……●エアコン・扇風機の利用 ●水分補給

●涼しい服 ●打ち水

できることは取り入れてみましょう！

7 熱中症予防の水分補給方法

どのくらいの量を
いつ飲めばいいの？



のどが渇く前に飲む(時間を決めておく)

- ・朝、目覚めた時
- ・食事のとき(朝・昼・夕)
- ・夜寝る前

大量に汗をかく時

- ・暑いところにでかける前後
- ・スポーツ前後
- ・入浴前後

1日最低コップ8杯は必要です！(1,600ml)
大量に汗をかく時は塩分も補給しましょう！
ビールは水分補給にはなりません！
※飲み物は、利尿作用のないノンカフェインの麦茶か
水にしましょう！

8 もしも熱中症の人がいたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日
陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

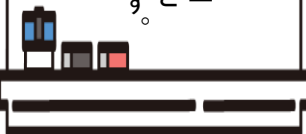
自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう！

く事務局より

熱中症を予防するためには……

「こまめな水分補給」エアコンや扇風機を上
手に使う「バランスのよい食事としっかりとし
た睡眠をとる」などが大切なポイントです。

また、熱中症の発生には体調が大きく影響
するので、日々の体調管理をお願いいたし
ます。



令和5年第5回衛生委員会開催

8月10日(木)に7名の委員が出席して第5回
目の衛生委員会が開催されました。
今回の講話テーマは「救急措置について」でした。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 救急車が必要な状態

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

高齢者

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

その他、いつもと様子が違うようであれば、
ためらわず救急車を呼びましょう！

消防庁「救急車利用リーフレット」(高齢者版)抜粋

2 応急手当の重要性

応急手当により
救命の可能性が約2倍に上昇

救急車が来るまで
平均約9.4分※かかり、
時間の経過とともに
救命の可能性は急激に
低下する



傍に居合わせた人が
救命措置を行うことが重要

※総務省消防庁「令和4年版 救急・救助の現況」

3 心肺蘇生の方法(倒れている人を見たら)

1 両肩を軽くたたきながら声をかける

2 反応がない、または判断に迷う場合は大声で
助けを求め、119番通報とAEDを依頼する

3 呼吸を確認する

4 普段どおりの呼吸がない、または判断に迷う
場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う

5 訓練を積み技術と意思がある場合は胸骨圧迫
の後、人工呼吸を2回行う

6 AEDが到着したら、電源を入れ、電極パッド
を倒れている人の胸に貼る

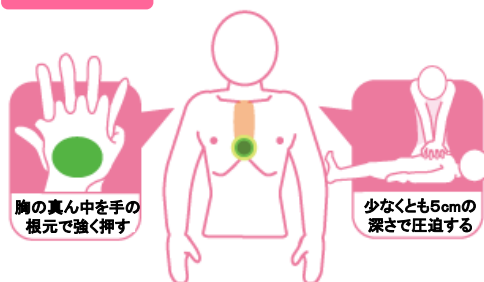
7 電気ショックの必要性はAEDが判断。
その後ショックボタンを押す。
以後はAEDの指示に従う

● 心肺蘇生の手順は、次の状態になるまで続ける
● 救急隊に引き継ぐ ● 普段通りの呼吸が出現する
● 何らかの反応や目的のあるしぐさが出現するなど

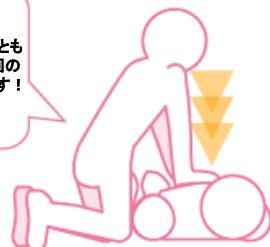
4 胸骨圧迫について

圧迫する位置 胸の真ん中、胸骨の下半分

圧迫の方法 強く、速く、絶え間なく圧迫



真上から少なくとも
1分間に100回の
速さで力強く押す!



5 AEDについて

心臓が一時的なけいれんを起こした時に、
心臓に電気ショックを与え正常な状態に戻す装置

● AEDは誰でも使える

● AED設置場所はマークで表示

● AEDは音声で指示

(音声で指示があるので、医学の知識がなくても使用でき、電気ショックの必要性はAEDが判断)



AED

事務局より

体調不良者がいた場合は、周りに助けを求め
ましょう。
職場における体調不良者発生時の連絡方法、
AEDの設置場所などについて、平時から確認
しておきましょう。
そして救急措置を行う際は、命を救うために
できることをやること、ためらわずにやるこ
と、勇気をもって処置をおこなうことが
最も重要です。



令和5年第6回衛生委員会開催

9月14日(木)に6名の委員が出席して第6回
目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「新型コロナウイルス感染症
について」でした。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 新型コロナウイルス感染症について

● 新型コロナウイルス＝ウイルス性の風邪の一種

感染経路

● 飛沫感染… 感染した人の咳やくしゃみの飛沫から
ウイルスを吸い込む

● 接触感染… 感染した人が触れた吊革やドアノブ
からウイルスが手に付着し、その手で
鼻や口に触れる

症状

● 37.5度以上の発熱・喉の痛み・長引く咳・強いだるさ
息苦しさなど

↓ 日々の体温測定や体調チェックが早期発見に
つながります！

2 感染疑いがあるときはどうするのか

● 発熱等の症状があった場合

➡ まずは最寄りの診療所、かかりつけ医に電話相談を
行いましょう。

● どこに相談したらいいかわからない場合

受診・相談センターに電話相談を行いましょう。

🔍 詳しくは「受診・相談センター」で検索

3 重症化しやすい人について

高齢者

30歳代と比較した
場合の重症化リスク

50歳代……10倍

60歳代……25倍

70歳代……47倍

基礎疾患

高血圧

肥満

糖尿病

慢性腎臓病など

基礎疾患が複数あると
さらに重症化リスクが高まる

注意が必要

妊 婦

喫煙者

5 マスク別、実際の効果

対策方法	なし	マスク			マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%	60-70%	小さな飛沫に 対しては効果なし (エアロゾルは防げず)

以上の結果から、
不織布マスクの効果が
一番高いということが
分かります。

一方、マウスシールドは
ほとんど効果がないことが
明らかになっています。

4 マスクの役割

吐き出し飛沫



せきやくしゃみはもちろん、
症状がでない場合も周囲
に感染する可能性がある

吸い込み飛沫



環境中のウイルスを
含んだ飛沫はある程度、
マスクに捕捉される。

7 他人に感染させないためのポイント

■感染症対策の基本とポイント

「手洗い」と「マスクの着用を含む咳エチケット」が感染症対策
として重要です。

【手洗い】外出先からの帰宅時や調理前後、食事前などこまめ
に手を洗いましょう。

【マスクの着用】隙間がないよう鼻と口を確実に覆いましょう。

【咳エチケット】咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハ
ンカチ、袖を使って、口と鼻をおさえましょう。

■体調管理

毎朝検温、発熱or体調不良があればお休みをとる。

■感染者の就労制限

令和5年5月8日をもって、感染症法における新型コロナウイ
ルス感染症が5類へ変更されるのに伴い、新型コロナウイ
ルスに罹患した場合の制限が撤廃され、インフルエンザ感染症と
同等の扱いとなりました。

【令和5年5月8日以降の感染時の対応】

発症日(無症状の方は検査日)を0日目として、発症後5日
間、かつ、症状軽快から24時間を経過するまでの間は外出を
控えることを推奨。

濃厚接触者としての特定や制限も撤廃されています。

6 感染リスクが高まる「5つの場面」

01 飲酒を伴う懇親会等

02 大人数や長時間に
およぶ飲食

03 マスクなしでの会話

04 狭い空間での
共同生活

05 居場所の切り替わり

「事務局より」

感染後に後遺症が残る方もいます。

業務に復帰した際は体調を確認しな
がら業務を行っていきましょう！

感染症対策の基本とポイントを押
さえて、新型コロナウイルス感染症の
予防に努めましょう！

