

健康診断の実施と活用

山鹿市シルバー人材センター

1, 健康診断の目的

- 健康診断は、**労働者の健康状態を把握**し、適切な健康管理を行なうために実施します。
- 脳・心臓疾患の発症の予防、生活習慣病などの**増悪を防止する**ことが目的です。
- 健康状態により、労働時間の短縮、作用転換などの事後措置を行うこともあります。
- 健康診断については、**事業者は実施義務、労働者は受ける義務**があります。

事業所

実施義務

(労働安全衛生法第66条)

安全配慮義務

労働者に対して、医師による健康診断を実施しなければならない。

事業者は、健康診断結果を提出するよう従業員に要求し、中身を必ず確認する。

※健康診断結果を見ないと、安全配慮ができないため。

労働者

受ける義務

(労働安全衛生法第66条第5条)

自己保健義務

労働者は企業の実施する労災防止の措置に協力しなくてはならない。

自己保健義務違反にて、仕事上何らかのペナルティを課すことが可能。

2, 健康診断を受けるメリット

- 労働者が健康診断を受ける**メリット**はこんなにあります

労働者

- 定期的に自分の健康状態を把握できる
- 自覚症状のない病気や生活習慣病を予防できる。
- 病気の予防、早期発見ができる
(長期入院・治療などの負担が減る)
- 費用は事業者負担
- 就業時間内に行ける場合もある
- 健康な労働者が増えれば、健康保険料や介護保険料の値上げを防ぐことが出来る

定期的な通院を行っていても、健診（検診）で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。主治医とも相談の上、職場の定期検診を受けましょう。



3, 健康診断の項目①

雇入時健康診断

- ① 既往歴、業務歴
- ② 自覚症状、他覚症状
- ③ 身長、体重、腹囲、視力、聴力
- ④ 胸部エックス線
- ⑤ 血圧 ⑥ 貧血 ⑦ 肝機能
- ⑧ 血中脂質 ⑨ 血糖 ⑩ 尿
- ⑪ 心電図

定期健康診断

- ① 既往歴、業務歴
- ② 自覚症状、他覚症状
- ③ **身長**、体重、**腹囲**、視力、聴力
- ④ 胸部エックス線、**喀痰**
- ⑤ 血圧 ⑥ **貧血** ⑦ **肝機能**
- ⑧ **血中脂質** ⑨ **血糖** ⑩ 尿
- ⑪ **心電図**

※太字の項目は、医師が必要でないと認める場合省略できる場合がある。



3, 健康診断の項目②

検査項目	検査項目表示	疑われる原因や疾患の一例（※）
血圧	収縮期（最高）血圧 拡張期（最低）血圧	肥満、加齢、喫煙、遺伝、塩分の取りすぎ などが原因。 血圧が高いと、 心臓病・脳卒中・腎臓病 などが起こりやすい。
脂質	HDL（善玉）コレステロール LDL（悪玉）コレステロール 中性脂肪（TG）	食生活の乱れや運動不足 などが原因。 HDLコレステロールが低く、LDLコレステロールが高いと 心臓病、脳卒中 などが起こりやすくなる。
肝機能	GOT（AST） GPT（ALT） γ-GTP（γ-GT）	過度な飲酒や肥満、肝臓の疾患 などが原因。 肝臓 や肝臓近くにある 胆のう・胆管の異常、脂肪肝・アルコール性肝障害 の可能性を知ることが出来る。
血糖	空腹時血糖（FBS） ヘモグロビンA1c（HbA1c）	空腹時血糖は、 血液中に含まれるブドウ糖の量 を調べる検査。 ヘモグロビンA1cは、1～2か月にわたる 血糖のコントロール状態 を調べることが出来る。

※所見があった場合は、自己判断せずに再検査を受けましょう。

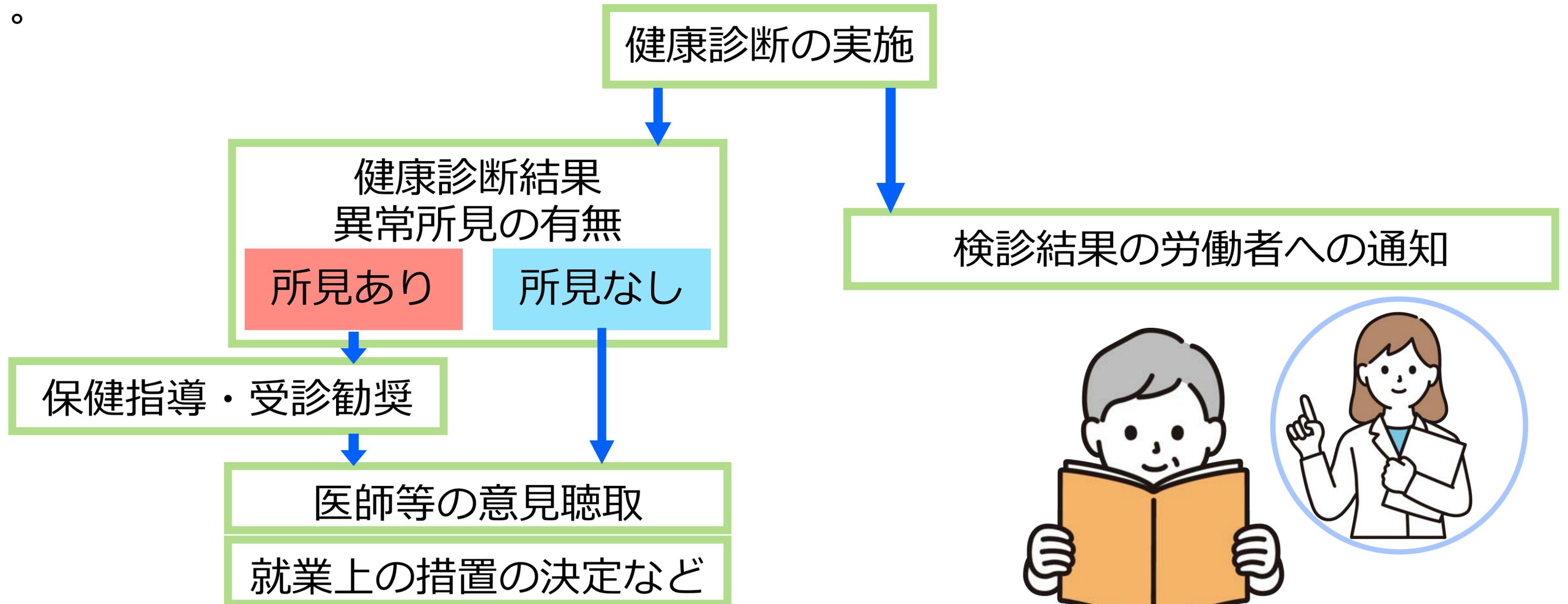
3, 健康診断の項目③

検査項目	検査項目表示	疑われる原因や疾患の一例（※）
貧血	赤血球数（RBC） ヘモグロビン（Hb）	赤血球やヘモグロビンが少ないと 鉄欠乏性貧血 が疑われる。 鉄欠乏性貧血だけでなく、血液の病気や胃潰瘍・十二指腸潰瘍・大腸癌・子宮筋腫からの 持続的な出血 により貧血を起こしている場合もある。
尿検査	尿蛋白・尿糖	尿蛋白検査 では、 肝臓の機能 を調べることが出来る。 尿蛋白が陽性の場合には、ネフローゼ症候群、糸球体腎炎、尿路感染症、腎硬化症などの病気が疑われる。 尿糖検査 は尿の中に糖が出ているかを調べ、 糖尿病の指標 の一つになる。
心電図	安静時心電図	心臓のリズムの異常や狭心症、心筋梗塞の可能性 がないかなどを知ることが出来る。心電図の項目で異常が見られても、自覚症状のない方もたくさんいるが、大きな病気の早期発見につながることもある。
胸部X線	胸部X線検査	肺がんや肺結核、喫煙に伴う肺疾患などが疑われる。

※所見があった場合は、自己判断せずに再検査を受けましょう。

4, 健康診断実施後の流れ

健康診断後の実施後、所見があった場合には、医師又は保健師による**保健指導**や**受診勧奨**が行われます。【事業者の努力義務】また、健康診断結果は、**事業者が医師等から意見を聴取し**、労働者の**就業上の措置**の決定（例えば、残業の制限や配置転換など）等を行います。



5, 結果が返ってきたら個人が行うこと

■ 検査の意味を知って結果を正しく受け止める

まずは各項目の検査値が基準値の範囲内か確認しましょう。

※検査項目ごとに基準値あり。結果表に記載されていることが多い。

■ 病気の早期発見、予防

自覚症状のない人が定期的に検査を受けることで自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てましょう。

■ 異常があれば放置しないで再検査等を受ける

自覚症状のないうちに異常を見つけて対処してこそ、受ける意味があります。

「要受診」「要再検査」「要精密検査」の判定が出ている場合は、**必ず受診を。**

■ 検査結果は保存して経年変化をチェック

毎年の結果を保存しておけば、過去のデータと現在のデータを比較することができます。経年変化を見ることで**自分の体の変化や注意すべき病気**に目を向けましょう。



5, 結果が返ってきたら個人が行うこと

■ 特定保健指導を活用しましょう

検診結果から、生活習慣病（高血圧や糖尿病、脂質異常症など）の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって、せいかつしゅうかんびょうの予防効果が期待できる方に対して、**専門スタッフ**（保健師、管理栄養士など）が**生活習慣を見直すサポート**があります。

特定保健指導を受けることが出来る方には、健康保険組合や協会けんぽ等からお知らせが届きますので、ぜひ利用してください。

**健康診断を受けっぱなしにするのではなく、
結果を活用し、会社・個人としての対策を行うことが
疾病の発症や重症化を防ぐカギとなります！**

