

健康診断について

健康診断とは

社員の健康状態を把握し、適切な健康管理を行っていくために、事業者には「※常時使用する労働者」に対して、健康診断を実施することが義務づけられています。

※パート・アルバイトであっても、正社員の労働時間数の3/4以上勤務していれば健診を受ける必要があります。

健康診断の種類

【一般健康診断】

- 雇い入れ時健康診断
- 定期健康診断
- 特定業務従事者の健康診断
- 海外派遣労働者に対する健康診断

一般健康診断は、その結果に基づく健康診断個人票の作成と5年間の保存義務があります。
また、常時50人以上の労働者を使用する事業者は、「定期健康診断結果報告書」を所轄労働基準監督署長に報告する必要があります。
(定期健康診断と特定業務従事者健康診断)

【特殊健康診断】

一定の有害業務に従事している労働者に対して実施する。

※有機溶剤、鉛、じん肺 etc...

健康診断は、両方に義務付けられています

事業者

実施義務あり

(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。

企業は、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

受ける義務あり

(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。

労働者の自己保健義務違反が原因で会社に何らかの不都合が起きた場合、**会社は労働者を訴えたり、ペナルティーを課すことが可能。**

労働者が健康診断を受診することは、法律で課せられた義務であり受診しなければ会社から訴えられたり処分されたりするリスクがある！！

※実際に、健診を受けていないことを理由に会社が労働者に対して減給処分をくだし、問題ないとみとめられた裁判判例もあります

(平成13年最高裁「愛知教育委員会事件」)

法律で義務付けられている項目

【13項目】

- ①既往歴および業務歴の調査
- ②自覚症状および他覚症状の有無の検査
- ③身長、体重（40歳以上は腹囲も計測）
- ④視力検査
- ⑤聴力検査
- ⑥胸部エックス線検査
- ⑦血圧の測定
- ⑧貧血検査
- ⑨肝機能検査
- ⑩血中脂質検査
- ⑪血糖検査
- ⑫尿検査
- ⑬心電図検査



胸部エックス線検査

肺がんや肺結核、喫煙に伴う肺疾患などを知ることができます。

血圧：収縮期血圧（最高血圧） ・ 拡張期血圧（最低血圧）

最高血圧・最低血圧とは？



◎最高(収縮期)血圧

心臓が収縮し、血液を送り出す時にかかる圧力のことです。



◎最低(拡張期)血圧

心臓が拡張し、血液を吸い込む時にかかる圧力のことです。

※どちらの血圧が高くても、高血圧といえます。

塩分、肥満、加齢、喫煙、遺伝などが原因で高くなります。

血圧が高いと、**心臓病・脳卒中・腎臓病**などが起こりやすくなります。

血液検査

貧血：赤血球数（RBC） ・ ヘモグロビン（Hb）



※赤血球数が正常でも、ヘモグロビンが少ないと酸素が各細胞組織に十分供給されないため、貧血症状を起こします。

赤血球やヘモグロビンが少ないと**鉄欠乏性貧血**が疑われます。

また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ります。

肝機能：GOT (AST) ・GPT (ALT) ・ γ -GTP (γ -GT)

肝臓や肝臓の近くにある胆のう・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ます。

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ自覚症状が出にくい臓器です。
血液検査の値で肝臓の異常を早期発見することが大切です。



血中脂質：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)

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ります。

中性脂肪は、食生活の影響を受けやすい項目です。

HDL HDL=善玉コレステロール
余分なコレステロールを取り除く。

LDL LDL=悪玉コレステロール
増えると血管にこびり付き、動脈硬化を進める。



LDL (悪玉) コレステロールとHDL (善玉) コレステロールのバランスが大切です。

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**を調べる検査です。

ヘモグロビンA1cは、長時間にわたる**血糖のコントロール状態**を調べることができます。

尿検査：尿蛋白・尿糖

尿蛋白検査では、**腎臓の機能**を調べることが出来ます。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ます。

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**のひとつになります。

心電図検査：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できます。

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ますが、大きな病気の早期発見につながることもあります。

受診にあたって注意すること

◆前日の夜から絶食！

健診が行われる時刻の**10時間前から**は絶食が必要です。

当日は朝食を食べずに受診しましょう。

胃、腹部超音波の検査を受ける予定がなければ水は飲んでも大丈夫です。

例) 午前10時に健診を受ける場合は、前日の夜12時以降は絶食！



◆健診の前日と当日は飲酒・喫煙を避ける

前日の飲酒は**中性脂肪値や血糖値**に影響がでてしまいます。

喫煙は血管を収縮させるので、**血圧が高くな**ってしまいます。



血液検査に影響が出てしまうので、
前日の夜は脂っぽい食事も避けま
しょう！



健康診断結果が返ってきたら??



健康診断で重要なのは、受けたあと!
結果が返ってきたら…

- **検査の意味を知って結果を正しく受け止めよう**
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（健康な状態の目安値）があります。一般的には結果票に記載されております。
- **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よう**
自覚症状が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、
必ず受診しましょう！
- **検査結果は保存して経年変化をチェックしよう**
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。

これらの病気は自分の行動次第で9割防げる

心筋梗塞

脳卒中

腎不全

無治療の脂質異常症

無治療の高血圧

放置の糖尿病

タバコ

不活発

きちんと健康診断を受けて、異常を早期に発見し、
病院受診や生活習慣の改善に取り組むことで
これらの病気になることを9割も防げる！！

健康診断の有所見者

国内平均値	聴力 (1000Hz)	聴力 (4000Hz)	胸部X線 検査	喀痰 検査	血 圧	貧血 検査	肝機能 検査	血中 脂質	血糖 検査	尿検査 (糖)	尿検査 (蛋白)	心電図	有所見率	
全国平均値 の推移	平成23年	3.6	7.7	4.3	1.7	14.5	7.6	15.6	32.2	10.4	2.7	4.2	9.7	52.7
	平成24年	3.6	7.7	4.3	2.2	14.5	7.4	15.1	32.4	10.2	2.5	4.2	9.6	52.7
	平成25年	3.6	7.6	4.2	1.9	14.7	7.5	14.8	32.6	10.2	2.5	4.2	9.7	53.0
	平成26年	3.6	7.5	4.2	1.9	15.1	7.4	14.6	32.7	10.4	2.5	4.2	9.7	53.2
	平成27年	3.5	7.4	4.2	1.8	15.2	7.6	14.7	32.6	10.8	2.5	4.3	9.8	53.6

全国的には、健康診断を受診した人の2人に1人は、何らかの異常を指摘されています。

①血中脂質 ②肝機能 ③血圧 ④血糖 の順に有所見者が多く、
生活習慣が影響する項目で、異常を指摘される傾向にあります。

健康診断結果の活用は、個人の健康状態を知るだけではありません。
全国平均と比較することによって、**企業全体や事業所・組織ごとの、
健康状態を知ることができます。**

また、その結果をもとに様々な、健康管理対策を考えることができます。

例) 営業職の肝機能検査の結果が、全国的・全社的な結果と比較して、明らかに高い。

→ 接待の場での、飲酒が多いためと考えられる。

<対策>「飲酒と肝機能障害について」の健康教育を行う。 など

特定の工場に、血中脂質や血糖異常を指摘されている従業員が多い。

→ 工場内の食堂で、揚げ物などの高カロリーのメニューが多く提供されている。

<対策> 食堂業務の委託業者に、ヘルシーなメニューの提供を依頼する。 など

企業としての生活習慣病対策

生活習慣病対策は、『**運動や食生活の改善**』などの、**個人レベルで行うもの**と、『**過重労働対策**』『**健康管理体制の整備**』といった、**企業として行うもの**があります。

特に**長時間労働**は、過食や偏食といった食生活の乱れ、運動不足、喫煙、多量飲酒など、**生活習慣と深い関係があります**。

また**ストレス**が増強すると、さらに生活習慣が悪化し、**循環器疾患を発症するリスクが高くなります**。

そのため、厚生労働省は「**過重労働による健康障害を防ぐために**」を示しました。

(参照) 過重労働による健康障害を防ぐために(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101104-1.pdf>

企業として、**過重労働を減らす**ことや、過重労働者には**産業医面談**を実施し、**従業員の健康管理を徹底**することが大切です。

また、長時間労働と生活習慣病の関係が指摘されている近年、**生活習慣病を予防するための健康教育**も、重要となってきています。

まずは、このような情報提供からはじめてみませんか。

「メタボリックシンドロームからあなたを守る」(独立行政法人 労働者健康福祉機構)

コンビニ食品活用法 http://www.rofuku.go.jp/Portals/0/data0/oshirase/pdf/sei_konbini2.pdf

外食メニューの選択術 http://www.rofuku.go.jp/Portals/0/data0/oshirase/pdf/sei_gaisyoku2.pdf