

＼ 健診結果の活用でより健康に！ ／

今日からできる 生活習慣改善のための ヒント15選

株式会社ドクタートラスト
産業保健師 武内しおり

健康診断の受診の義務化

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



労働者

受ける義務あり
(労働安全衛生法第4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



ヒント①

健康診断の受診の義務化

(例) ○○××年度 健康診断結果

総合判定

D

総合評価

【D判定】

~~~~~  
~~~~~

【C判定】

~~~~~  
~~~~~

項目	前回	今回	判定
身長	172.5	172.6	
体重	79.0	79.1	
BMI	26.55	26.55	C
腹囲	89.5	91.7	C
血圧	158/88	161/91	D
血糖値	88	93	A
HbA1c	4.9	5.1	A
中性脂肪	106	139	A
HDLコレステロール	45	42	A
LDLコレステロール	142	148	C

検査数値だけでなく
判定や**評価**も
確認しましょう！



**再検査・
要精密検査の
項目は必ず受診
するようにしましょう**

ヒント②

メタボの診断基準を確認する

(例) ○○××年度 健康診断結果

総合判定	項目	今回	判定
D	身長	172.6	
	体重	79.1	
	BMI	26.55	C
	腹囲	91.7	C
	血圧	161/91	D
	血糖値	93	A
	HbA1c	5.1	A
	中性脂肪	139	A
	HDLコレステロール	42	A
	LDLコレステロール	148	C

総合評価

【D判定】

~~~~~  
~~~~~

【C判定】

~~~~~  
~~~~~

腹囲

男性：85cm以上

女性：90cm以上

以下のうち2つ



血圧

収縮期血圧 拡張期血圧
130mmHg以上 85mmHg以上

血糖

空腹時血糖値 HbA1c
110mg/dL以上 6.0%以上

脂質

中性脂肪 HDL-Cho
150mg/dL以上 40mg/dL未満



生活習慣病のリスクを高める

ヒント③

経年変化を確認する

(例) ○○××年度 健康診断結果

総合判定
D

総合評価

【D判定】
~~~~~  
~~~~~

【C判定】
~~~~~  
~~~~~

項目	前々回	前回	今回	判定
身長	172.9	172.5	172.6	
体重	79.3	79.0	79.1	
BMI	26.53	26.55	26.55	C
腹囲	90.3	89.5	91.7	C
血压	152/85	158/88	161/91	D
血糖値	91	88	93	A
HbA1c	5.1	4.9	5.1	A
中性脂肪	88	106	119	A
HDLコレステロール	43	45	42	A
LDLコレステロール	133	142	148	C

項目ごとの変化を
確認しましょう！

正常範囲内の項目も
経年変化を確認！



異常の早期発見

ヒント④

LH比を確認する

LH比とは…血管の状態を評価するための指標

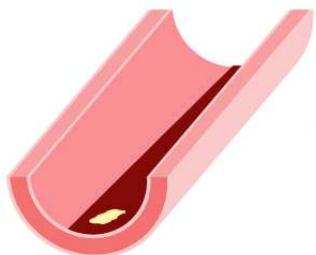
$$\text{LH比} = \text{LDL-C} \div \text{HDL-C}$$

LDL-C/HDL-C 比

1.5

以下にすると…

さらにプラークが
小さくなる可能性
が高まります

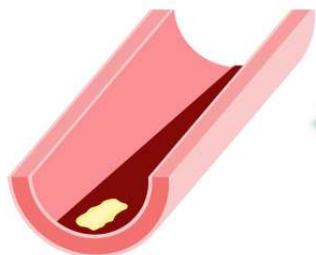


LDL-C/HDL-C 比

2.0

以下にすると…

プラークが
小さくなる可能性
があります

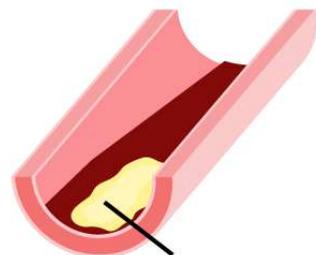


LDL-C/HDL-C 比

2.0

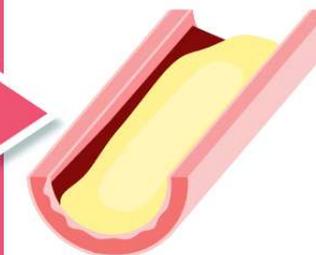
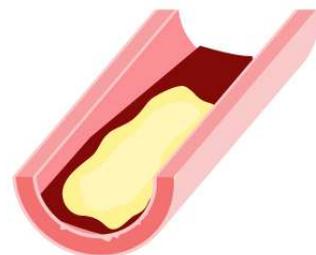
より大きい場合

プラークが
大きくなる可能性
があります



このまま放っておくと…

さらにプラークが大きくなり、
やがて破れ、心筋梗塞や狭心症を
おこしてしまう可能性があります



ヒント⑤

血圧改善

塩分を控える意識を持つことが大切！

1日の食塩摂取量の目安

食事摂取基準（2025年版）、高血圧学会より

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満

※高血圧の方は6g未満



醤油ラーメン
5.7g



カレーライス
3.3g



即席みそ汁
2.0g



塩鮭
1.4g

ヒント⑤

血圧改善～塩分を減らすポイント～

① 塩分の摂取量を減らす

- ✓ 調味料を
かけすぎない



- ✓ 調理方法を変える
例) 煮物→蒸し物・炒め物

② 塩分を排出する

食物繊維、カリウム、
カルシウムを摂る



ヒント⑥

脂質改善

量より質を意識することが大切！

① 食事の選び方を工夫する

おかず

揚げものや肉料理

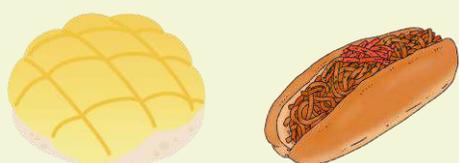


炒めものや魚料理



パン

メロンパンややきそばパン

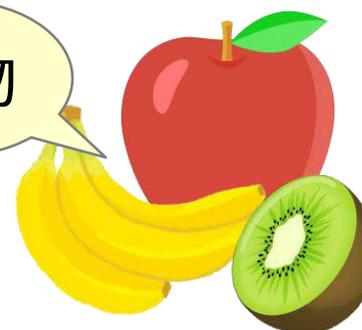


ベーグルやサンドウィッチ



② 「野菜・果物」「海藻類」を取り入れる

果物



野菜



海藻



ヒント⑦

血糖改善

糖の吸収を緩やかにすることが大切！



GI値が低い食品を選ぶ

GI値とは…

血糖値の上がりやすさの指標

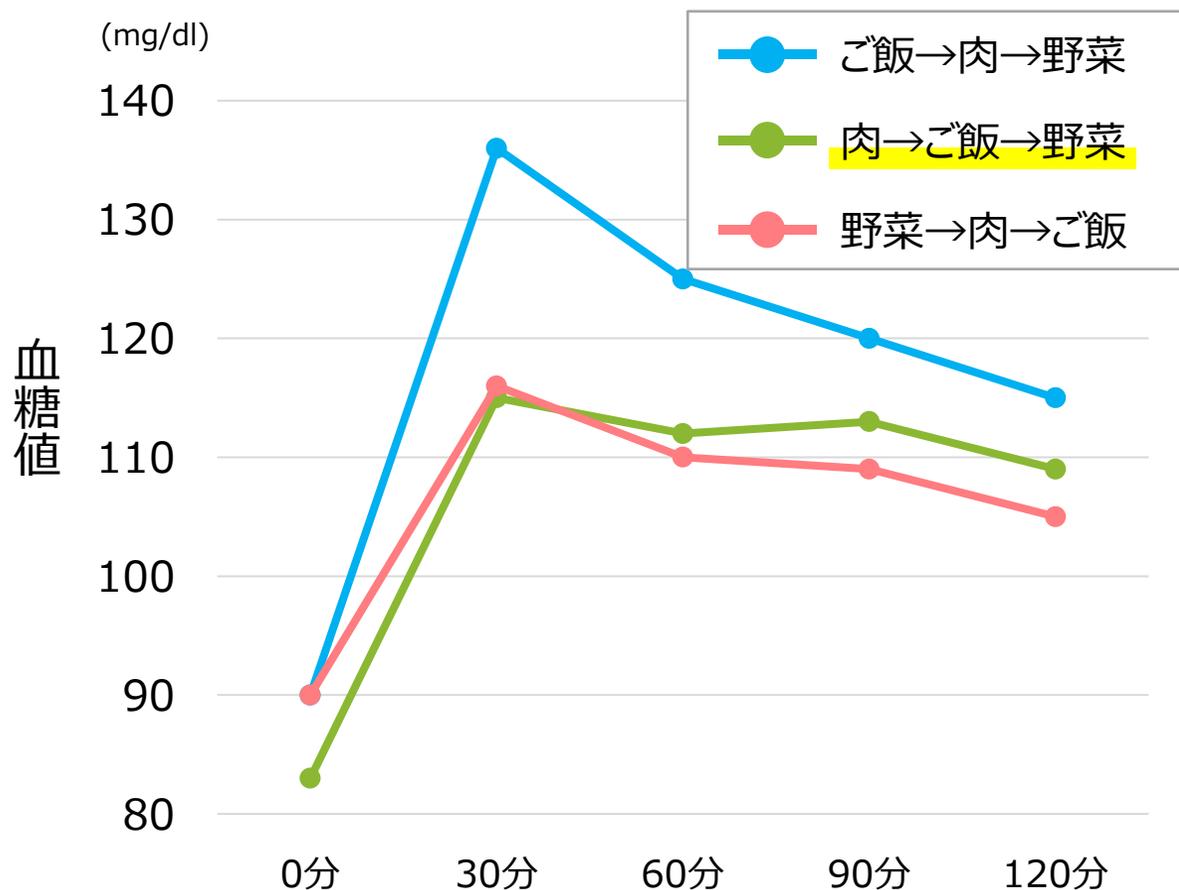
炭水化物	玄米 そば	うどん パスタ	白米 パン
野菜	葉物野菜 きのこ	さつまいも	人参 かぼちゃ
乳製品 菓子、果物	牛乳 りんご	ゼリー プリン バナナ	チョコ クッキー

← 低 中 高 →

ヒント⑦

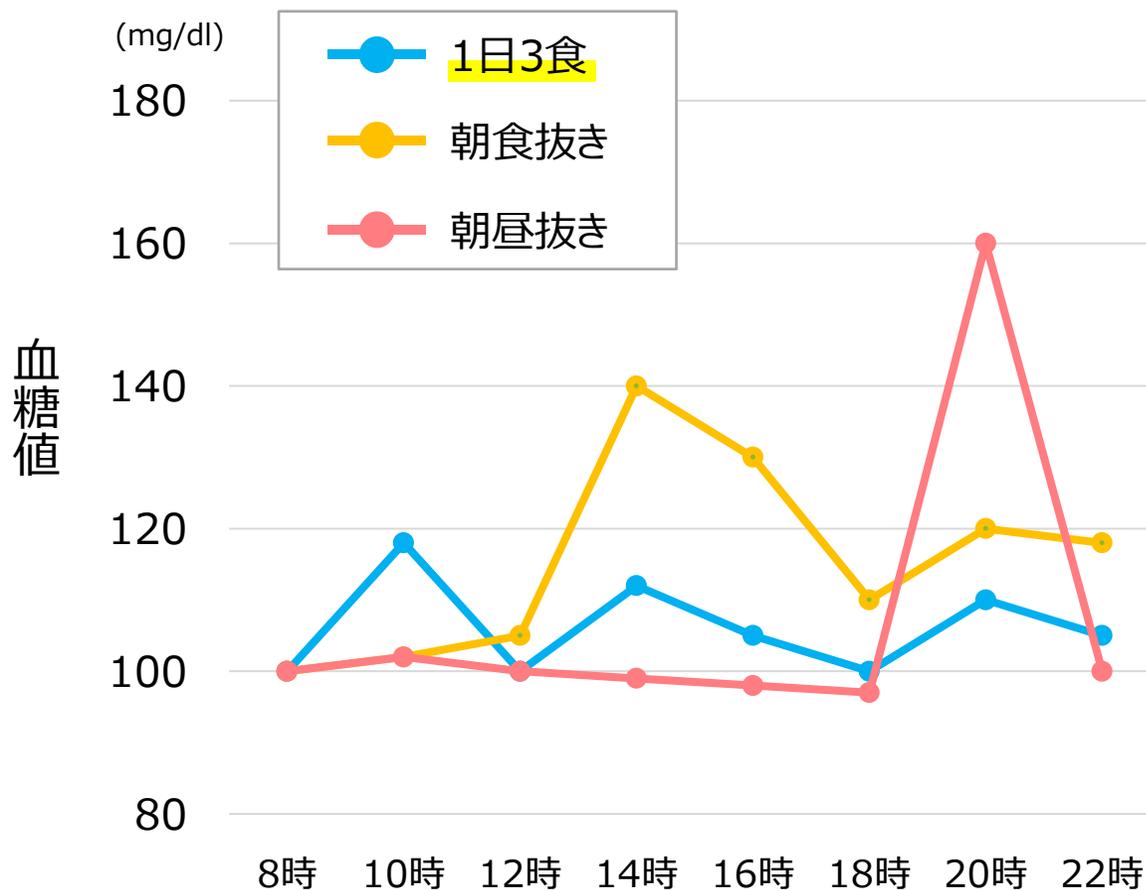
血糖改善～食べる順番・間隔～

食べる順番を意識する



参考：食べる順番による血糖値および尿中インスリン量の変動に関する研究
https://www.jstage.jst.go.jp/article/tokusimabunriu/96/0/96_45/_pdf/-char/ja

食事の間隔をあけない



参考：2015米国糖尿病学会
<https://care.diabetesjournals.org/content/38/10/1820>

ヒント⑧

日常生活に運動を取り入れる



継続するポイント！

1. 行う**タイミング**を決める
2. **日常生活**に取り入れる
3. **楽しいことと一緒に**行う



仕事中に軽いストレッチ



一駅分歩いて帰る



階段の使用

ヒント⑨

健康の情報を発信

季節や旬にあった健康の情報を社内に発信する

<おすすめのテーマ>

- コンビニのお弁当の選び方
- 血圧対策に！減塩の方法
- アルコールとの上手な向き合い方
- すきま時間でできる運動方法



社内全体の健診の所見を
反映させた内容にするとおすすめ！

産業保健新聞

労働安全衛生法 ストレスチェック メンタルヘルス 健康管理 病状・症状 WOMAN

過去の記事一覧

カテゴリ：食事

2025/1/31 | 食事 | 小川るい

食後のトゲにご注意。血糖値スパイクってなに？

皆さんは、血糖値スパイクという言葉を知っていますか？あまり馴染みのない言葉かと思いますが。食後に、眠気・だるさ・頭痛がある方は血糖値スパイクを起こしているかもしれません。血糖値スパイクとは？血糖値ス...

2025/1/27 | 健康診断, 運動, 食事 | 小林 彩実

管理栄養士が知る健診数値改善のポイント〜結果がなかなか良くならない人へ〜

皆さんは健診結果を見たときに「せっかくがんばったのに全然改善していない.....」とがっかりしたことはありませんか？管理栄養士として年間100人以上の保健指導

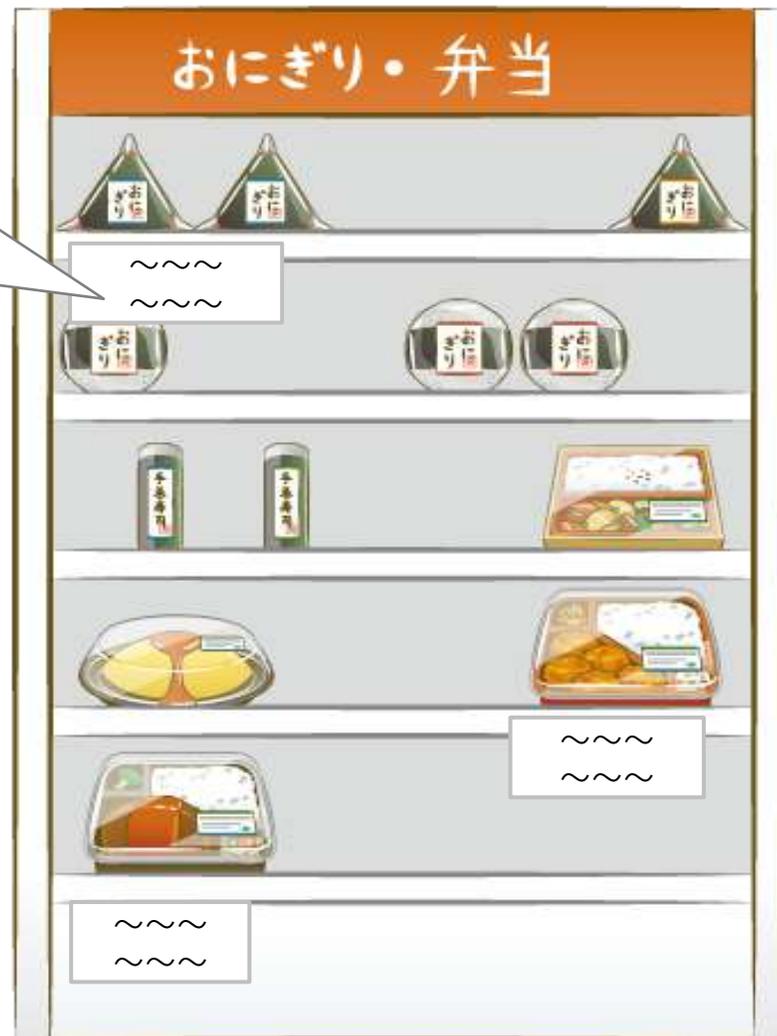
ヒント⑩

栄養素をみえる化する

(例) 栄養成分表

エネルギー	○×kcal	炭水化物	○×g
たんぱく質	○×g	食塩相当量	○×g
脂質	○×g		

栄養情報を
ひと目で確認できる



ヒント⑪

お弁当サービスの導入

栄養バランスの整った食事を手軽にとれるサービスを活用する
福利厚生として、割引など行くと日常で取り入れやすい

<導入のメリット>

- 1 健康の維持・増進
- 2 業務効率・生産性向上
- 3 福利厚生の充実



ヒント⑫

運動イベントを企画する

目的・目標の明確化、結果の評価、対策を行い、**PDCAサイクル**を回しましょう！

体力測定会



握力
測定



体組成



閉眼片足立ちテスト

ウォーキングイベント

＜イベントを盛り上げるポイント＞

- チーム戦で従業員の交流の機会に
- インセンティブでやる気アップ！
- 体力測定会と組み合わせて、イベント前後の数値の変化を確認



ヒント⑬

社内で運動をおこなう

1 朝礼の時にラジオ体操を行う

<ラジオ体操のメリット>

- 短時間で！
誰でも取り組める！
- ダイエット効果がある
- 従業員の体調や気持ちがりフレッシュできる

2 短時間でできる運動を行う



5分程度の
運動でリフレッシュ
しましょう！



コミュニケーションの場
としてもおすすめ！

ヒント⑭

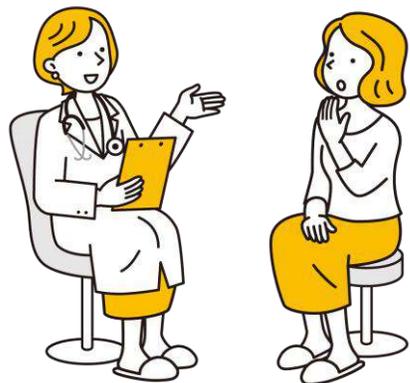
特定保健指導の実施

特定保健指導とは？

生活習慣病の発症リスクが高い方 (※) を対象に専門スタッフと共に生活習慣を見直すサポート

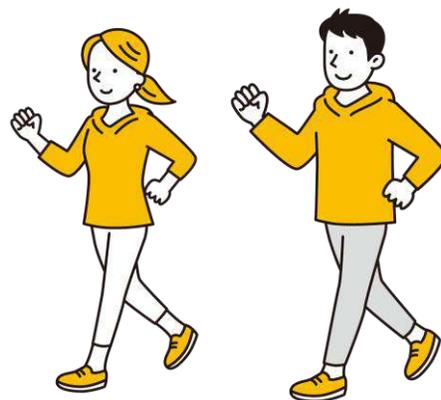
(※) 40歳以上74歳未満の国民健康保険加入者、または被用者保険の加入者

<主な内容>



面談

現状の確認、
目標・行動の設定など



行動計画の実践



目標達成度の確認

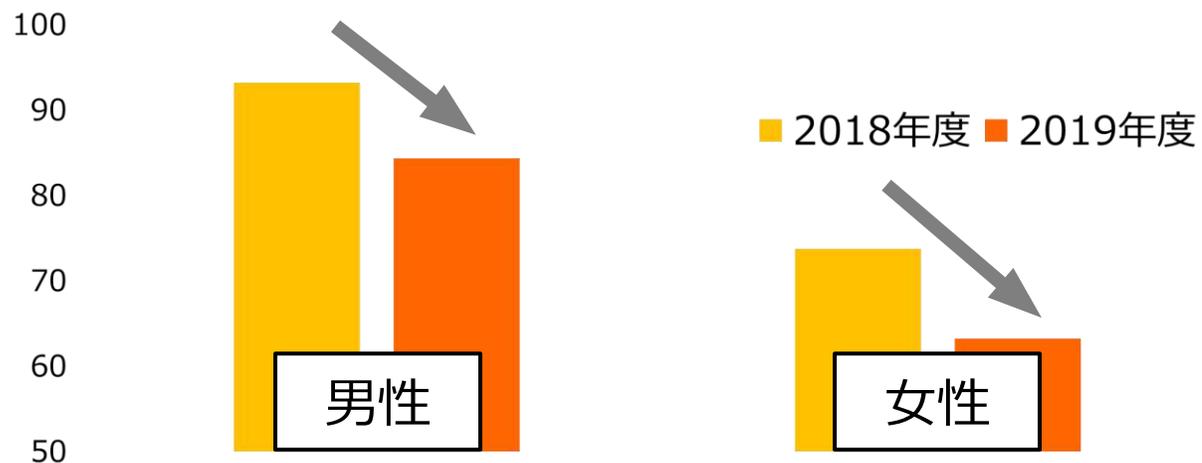
ヒント⑮

若年層保健指導の実施

若年層保健指導とは？

40歳未満の生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に
専門スタッフと共に生活習慣を見直すサポート

【保健指導前後の腹囲基準値以上者の人数】



参考:厚生労働省.40歳未満の事業主健診情報の活用促進に関する検討会 (とりまとめ)
<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/001012004.pdf>

ドクタートラストの若年層保健指導

年間**1,000人弱**の保健指導を実施する
管理栄養士・保健師が担当します！

セミナー詳細ページ

ドクタートラスト ヘルスアッププログラム

<https://seminar.doctor-trust.co.jp/way/movie/2975/>

検索





保健師 武内しおり

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

健康診断は、私たちのからだの状態を知ることのできる重要なサインです。
検査結果が手元に届いたら必ずチェックしましょう！
この資料が皆さんが健康で安全に働いていただくための一助となりましたら幸いです！

セミナー・研修、ご好評いただいております！

- ・心と体のセルフケア
- ・レジリエンスとコミュニケーション
- ・睡眠と疲労回復
- ・女性の健康について…など

健康経営・職場環境改善に
最適なセミナーを
専門職が丁寧に実施いたします！



詳しくは
特設サイトへ！



<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

ドクタートラスト セミナー

検索



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数267万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

267万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：00～17：30 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

