

# 健康診断を活用しましょう！

～事業所、働く人、それぞれの活用について～

埼玉産業保健総合支援センター 相談員

保健師 高清水幸美

1

## 本日のお話

1. 職域の健康診断とは
2. 「健康診断」職場の活用のしかたとポイント
3. 「健康診断」一人ひとりの活用のしかたとポイント

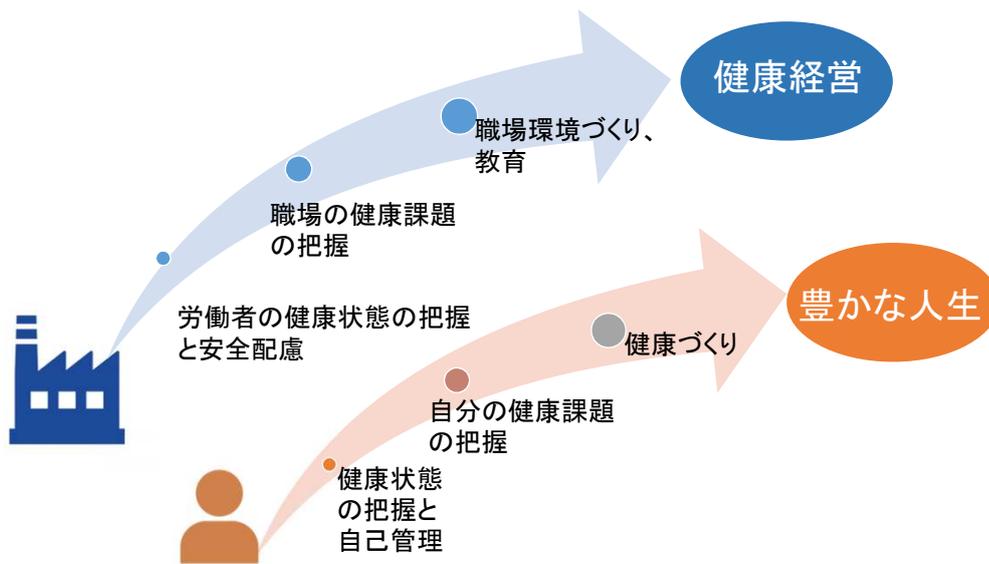
2

## なぜ、毎年会社で健康診断を実施するのでしょうか？



事業者・および労働者の義務

## “職場の健康診断”の目的と意義



4

## 労働安全衛生法に基づく健康診断

### 一般健康診断 第66条第1項

- 事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による健康診断を行わなければならない。

### 特殊健康診断 第66条第2項

- 事業者は、有害な業務で、政令で定めるものに受持する労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による特別の項目についての健康診断を行わなければならない。

### 臨時の健康診断 第66条の第4項

- 都道府県労働基準局長が労働省の健康を保持するために必要と認めるときには、労働衛生指導医の意見に基づき、事業者に対し、臨時の健康診断の実施、その他必要な事項を指示することができる。

5

## 一般健康診断の種類

	健康診断の種類	法規名	対象となる労働者	実施時期
一般健康診断	雇入時の健康診断	安衛則第43条	常時使用する労働者	雇入れの際
	定期健康診断	安衛則第44条	常時使用する労働者 (事項の特定業務従事者を除く)	1年以内ごとに1回
	特定業務従事者の健康診断	安衛則第45条	労働安全衛生規則第13条第1項第2号に掲げる業務に常時従事する労働者	左記業務への配置替えの際、6月以内ごとに1回
	海外派遣労働者の健康診断	安衛則第45条の2	海外に6カ月以上派遣する労働者	海外に6月以上派遣する際、帰国後国内業務に就かせる際
	給食従業員の検便	安衛則第46条	事業に附属する食堂または炊事場における給食の業務に従事する労働者	雇入れの際、配置替えの際
	自発的健康診断	安衛法第66条の2	過去6月間に平均して1月当たり4回以上深夜業に従事した者(午後10時から午前5時までの間における業務)	自発的に受診した健康診断結果事業者に提出できる

6

## 定期健康診断の項目

1	既往歴及び業務歴の調査
2	自覚症状及び他覚症状の有無の検査
3	身長(★)、体重、腹囲(★)、視力及び聴力の検査
4	胸部エックス線検査(★)及び喀痰検査(★)
5	血圧の測定
6	貧血検査(血色素量及び赤血球数)(★)
7	肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)(★)
8	血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド)(★)
9	血糖検査(★)
10	尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
11	心電図検査(★)

(★)の項目は医師の判断により省略が可能

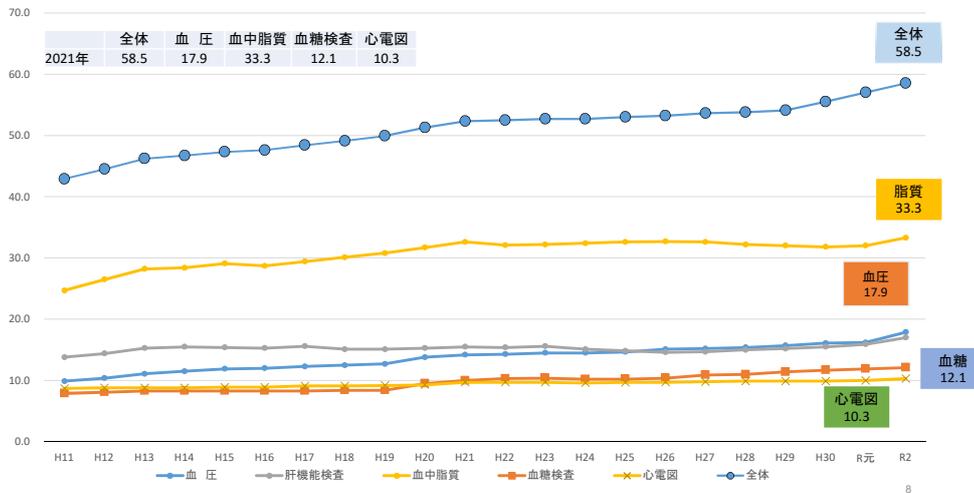
8	血中脂質検査→LDLコレステロールの評価方法として、フリードワルド式によって総コレステロールから求める方法、又はLDLコレステロール直接測定法によることが示された。
9	血糖検査→空腹時又は随時血糖(食後3.5h以上)の検査を必須とし、HbA1Cのみの検査は認められない。
10	尿検査→医師が必要と認めた場合には、「血清クレアチニン検査」の追加が望まれる。

※血糖検査：HbA1c検査のみの検査も可(基発1223第7号 令和2年12月23日から適用)

※高齢者の医療の確保に関する法律に基づく特定健康診断との整合を図るため(生涯にわたる健診情報の分析、蓄積)していくため)

## 厚労省調査 定期健康診断における有所見率の年推移

脳・心臓疾患に関連する項目の有所見率



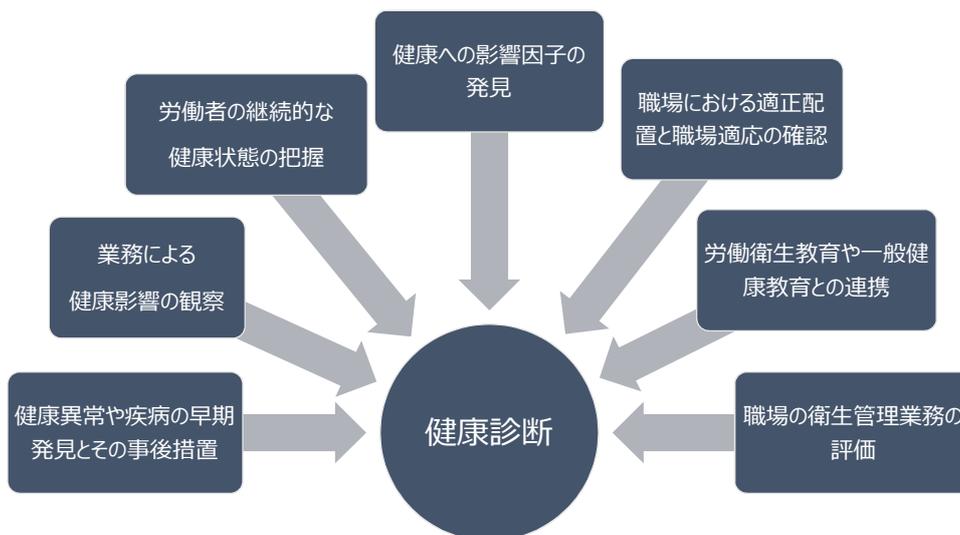
出典 厚生労働省

## 本日のお話

1. 職域の健康診断とは
2. 「健康診断」職場の活用のしかたとポイント
3. 「健康診断」一人ひとりの活用のしかたとポイント

9

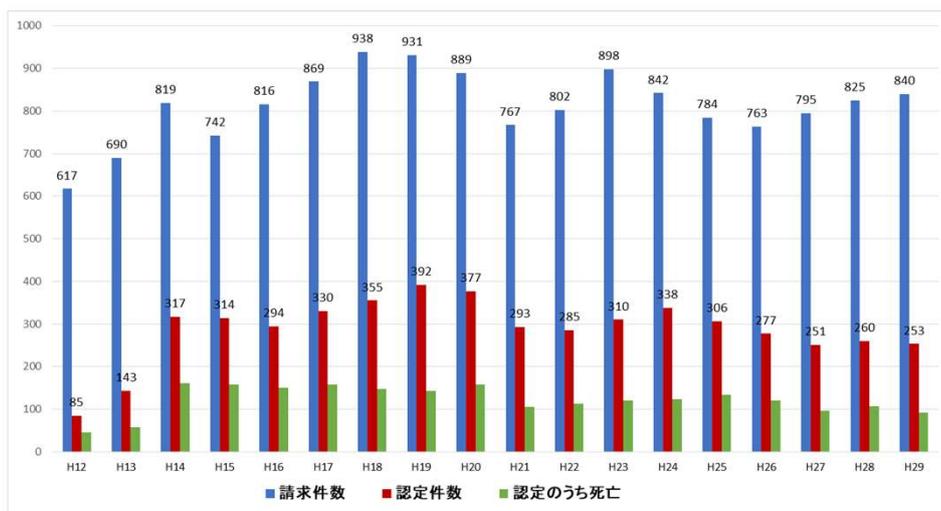
職場の健康診断で、何を見る？何がわかる？  
どう活用したらよいのか？



10



## 脳・心疾患に係る労災認定状況



出典 厚生労働省

12

## 労災保険二次健康診断等給付制度 を活用しましょう！

“死の四重奏”が動脈硬化をすすめます



### <目的>

1. 脳血管・心臓の状態を把握（労災保険二次健康診断）
2. 脳・心臓疾患の発症の予防を図る（発症予防の特定保健指導）

### <対象>

- ・職場の定期健康診断等で、下記4項目が異常の所見が認められた場合（※異常なしでも、産業医等が異常を認めた場合）
  - （1）血圧検査
  - （2）血中脂質検査
  - （3）血糖検査
  - （4）腹囲またはBMI

### <内容> 1年度内に1回、無料で受診することができる

#### ●二次健康診断

- （1）空腹時血中脂質検査
- （2）空腹時血糖値検査
- （3）ヘモグロビンA<sub>1c</sub>検査 ※一次健康診断で受検していない場合
- （4）負荷心電図検査または胸部超音波検査（心エコー検査）のいずれか
- （5）頸部超音波検査（頸部エコー検査）
- （6）微量アルブミン尿検査 ※定健の尿蛋白検査で所見が認められた場合

#### ●特定保健指導

13

## 特定健診、特定保健指導を活用しましょう！

平成20年（2008年）4月から、健康保険組合・国民健康保険などに対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診および保健指導の実施が義務づけられています。

高齢化の急速な進展に伴い、疾病全体に占めるがん・虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病等の生活習慣病の割合が増加傾向にあります。生活習慣を見直すための手段として特定健康診査を実施、その結果メタボリックシンドローム該当者及びその予備群となった方々に対して、ひとりひとりの状態にあった生活習慣の改善に向けたサポート（特定保健指導）を実施します。

※健保事業の特定健診・特定保健指導の機会が得られるように、社員への情報提供、場所の提供など協力していきましょう。

※参考「特定健診・特定保健指導について 厚労省」に示されています。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunits/kyosei/0000161103.html>

※加入先の健保組合のHP等を確認していきましょう。

## 職場による健康診断結果の活用方法とポイント

### 健康診断の実施

- 健康診断の周知  
未受診者の把握  
受診勧奨
- 健康診断担当、関係者と連携

### 健康診断の事後措置

- 健康診断の結果について医師の就業上の意見を聴取する
- 意見を踏まえ、事後措置の実施
- 環境改善

### リスク管理

- 過重労働者の健康管理（長時間労働者の医師面接）

### 健康観察

- 仕事開始前の健康観察  
体調不良者の対応
- 上長、人事総務担当者、産業保健スタッフとの連携

### 健康づくり

- 事業所の衛生計画に沿って、健康づくり活動を推進
- 職場の健康問題、解決に向けた施策への協力

15

## 配慮事項

### <個人情報取り扱いについて>

●健康情報は、個人情報の保護に関する法律に該当する機微な情報です。労働者の意に反して不適切な取り扱いや、不利益な取り扱いを受けることのないように、**取扱規程などにおいて、健康情報等を取り扱う者、及びその権限並びに取り扱う健康情報等の範囲について取り決めておくことが必要です。**

（健康情報等の取扱いを担当する者は、人事に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者、産業保健業務従事者、管理監督者及び人事部門の事務担当者になります。）

●法定項目に関しては法令に基づいて把握するものであるため、収集に際して労働者の同意を得ずに収集することはできません。

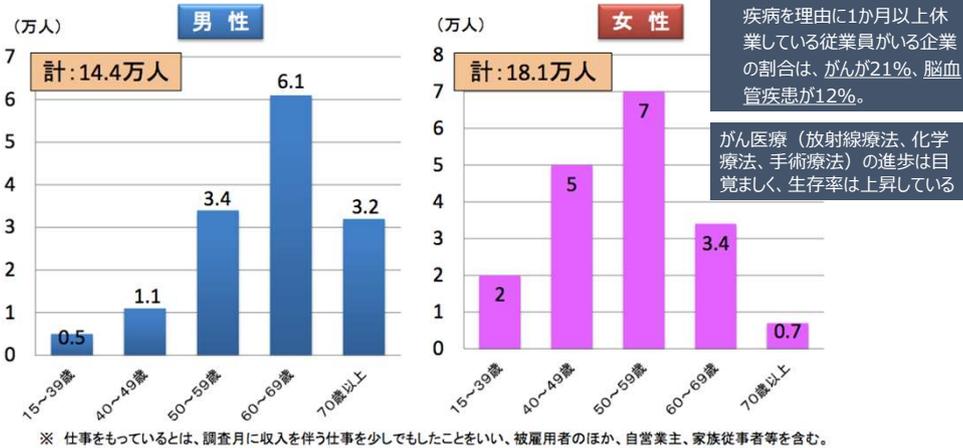
●法定外項目を収集する場合は、利用目的や取扱い方法を明示した上で、適切な方法により労働者の同意を得る必要があります。

※参考「**事業場における労働者の健康情報等の取扱規程を策定するための  
手引き 2019.3月厚労省**」に示されています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000497426.pdf>

## 配慮事項

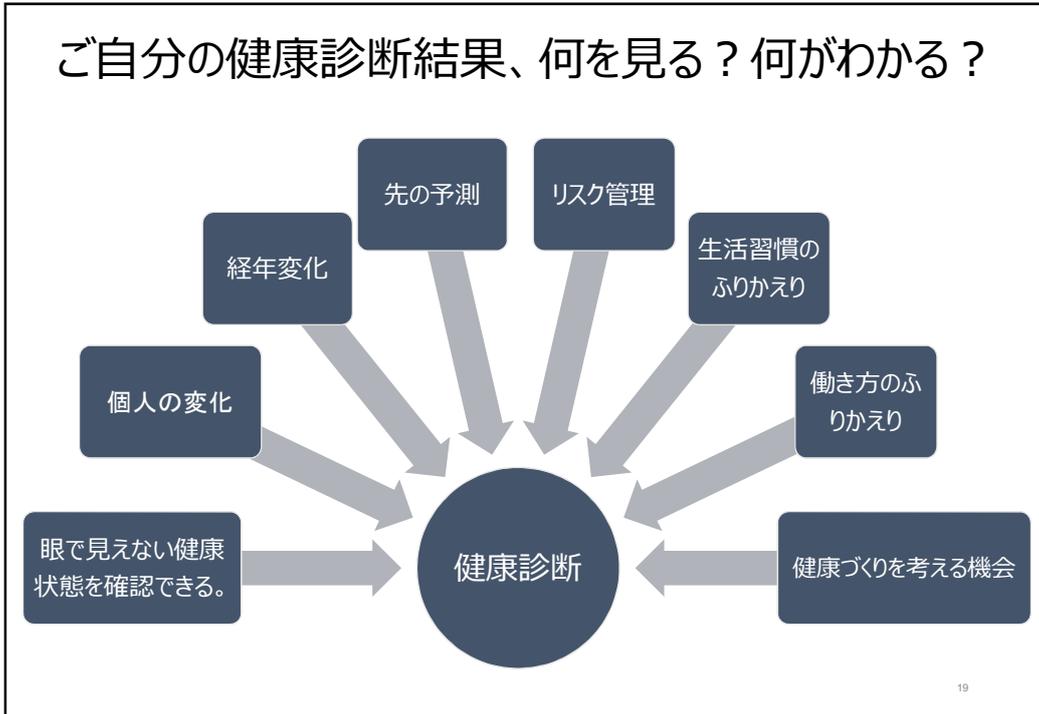
がん検診の推奨、受診しやすい環境づくりを！  
仕事をしながら“がん”で通院している者は32.5万人いる



資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」を基に健康局にて特別集計したもの 17

## 本日のお話

1. 職域の健康診断とは
2. 「健康診断」職場の活用のしかたとポイント
3. 「健康診断」一人ひとりの活用のしかたとポイント



健康診断結果の見方、ポイント！

その1. 縦を見て横を見る

↓

健康診断結果をご覧ください！

①まず、今回の健診結果を縦に見ていきましょう。  
検査項目ごとのご自身の数値を確認しましょう。

②次に横に見ていきましょう。前回、前々回の数値と比べてみましょう！

20

## 各健診項目から、何がわかる？

<ul style="list-style-type: none"> <li>目や耳の病気、加齢の影響は？</li> <li>作業に影響はないか、作業環境が影響していないか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身長・体重⇒BMI(体格指数) <math>\text{体重} \div \text{身長}^2</math></li> <li>腹囲⇒内臓脂肪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓のポンプが正常に働いているか、高血圧になっていないか(脳疾患、心疾患)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染症、肺や呼吸器の病気はないか(結核、肺炎、など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓の筋肉に流れる電流の流れ具合に問題がないか(不整脈、狭心症、心筋梗塞等)</li> </ul>
視力・聴力	計測	血圧	胸部エックス線検査	心電図
<ul style="list-style-type: none"> <li>腎臓の病気はないか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酵素(GOT, GPT, <math>\gamma</math>-GTP)が血液中にどれくらい含まれているか(肝疾患、アルコール性肝炎、脂肪肝などで数値が高くなる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液中の赤血球数が不足していないか(消化管の出血、婦人科疾患、鉄欠乏性貧血など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液中のブドウ糖の状態(基準値以上⇒肥満、糖尿病など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化を進行させないかどうか</li> <li>善玉のコレステロール、悪玉のコレステロール、中性脂肪</li> </ul>
尿検査	肝機能	貧血	血糖	血中脂質

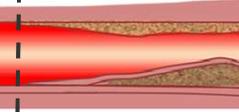
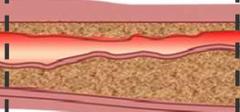
※健診結果で要精密検査、要医療などの判定がついている場合は、速やかに受診しましょう。  
主治医や、事業所の産業医、保健師等に相談しましょう

## 健診項目を総合的に見ると何がわかる？



その2 健診結果から、目に見えない血管の状態を見ていきましょう！

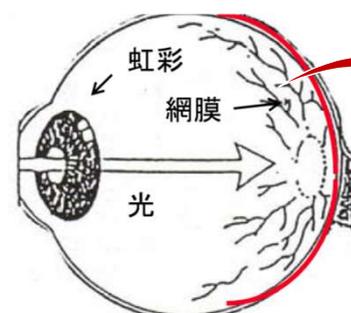
## 検査数値から血管の状態を推測できます

①血管の障害が潜在的に進行	②血管が傷つき始める	③血管壁が変化 → 動脈硬化	発病
 <p><b>血管</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>身体計測</b></li> <li>・腹囲</li> <li>男性：85cm未満</li> <li>女性：90cm未満</li> <li>・身長・体重</li> <li>・BMI</li> <li>□ <b>肝機能</b></li> <li>・AST (GOT)</li> <li>・ALT (GPT)</li> <li>・γ-GTP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>血中脂質</b></li> <li>・中性脂肪</li> <li>・LDLコレステロール</li> <li>・HDLコレステロール</li> <li>□ <b>血糖値</b></li> <li>・空腹時血糖 (又は随時血糖)</li> <li>・HbA1c</li> <li>□ <b>血圧</b></li> <li>収縮期血圧</li> <li>拡張期血圧</li> <li>□ <b>尿酸</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>眼底検査</b></li> <li>□ <b>心電図</b></li> <li>□ <b>尿タンパク</b></li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">脳卒中</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">心筋梗塞</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">腎不全</div>

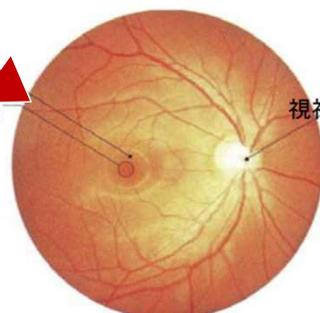
引用：湘南西部保健医療福祉推進会議地域・職域連携推進 専門部会ワーキンググループ（一部追加）

## （保険者による人間ドックの場合） 眼底検査で何がわかる？

網膜の血管は、脳の血管の枝分かれ



虹彩  
網膜  
光

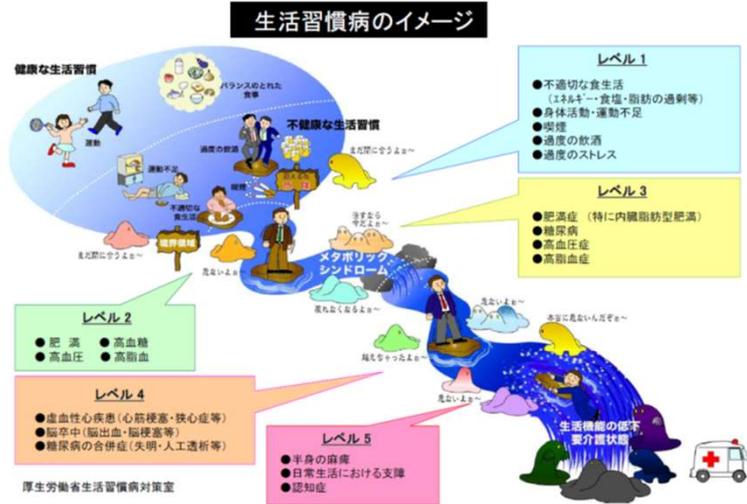


黄斑中心窩  
視神経乳頭

脳の血管の状態を、外部から見ることができる！

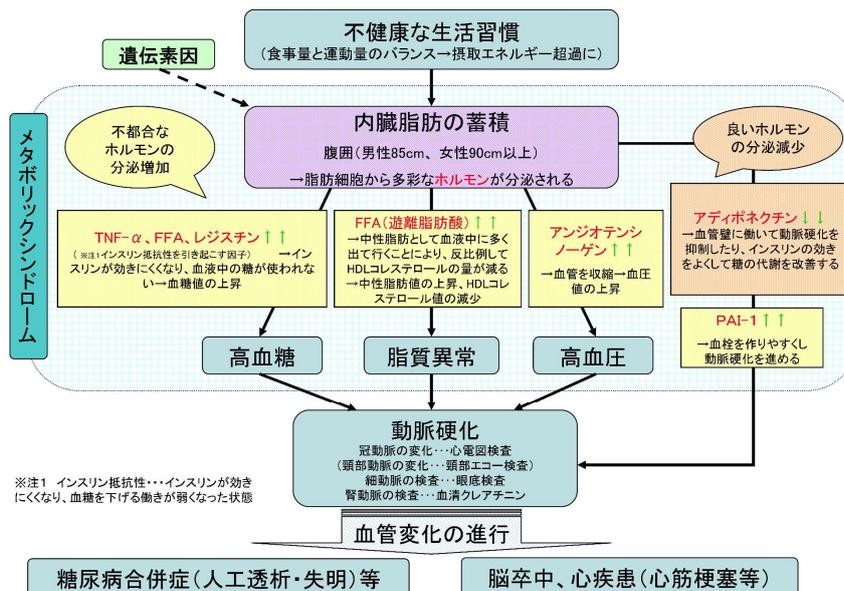


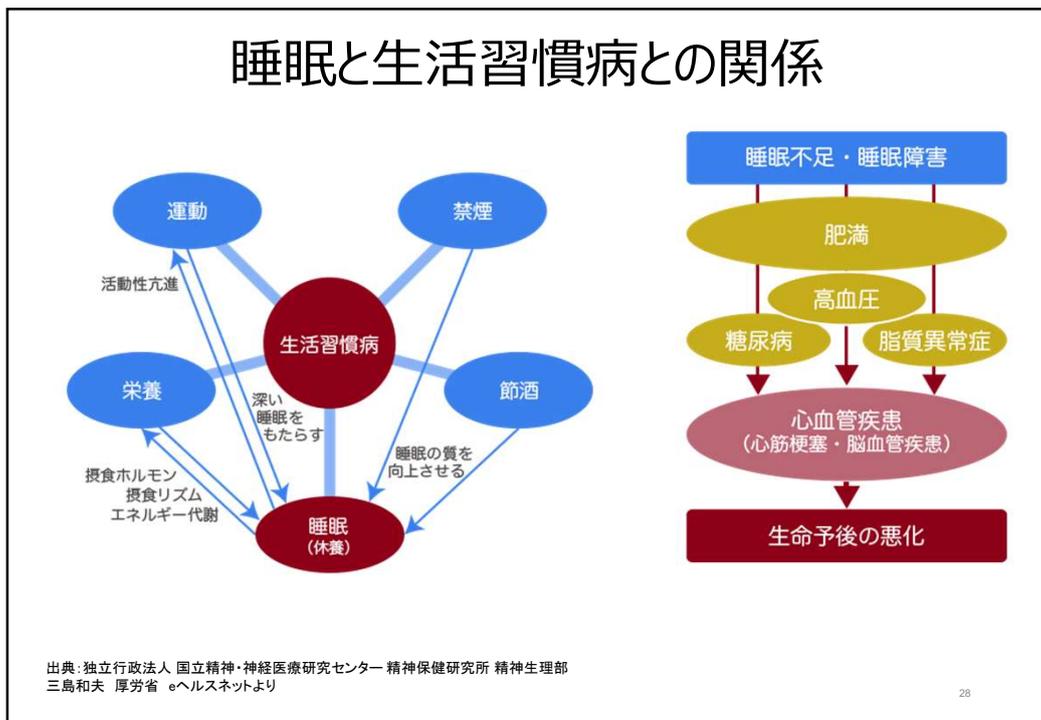
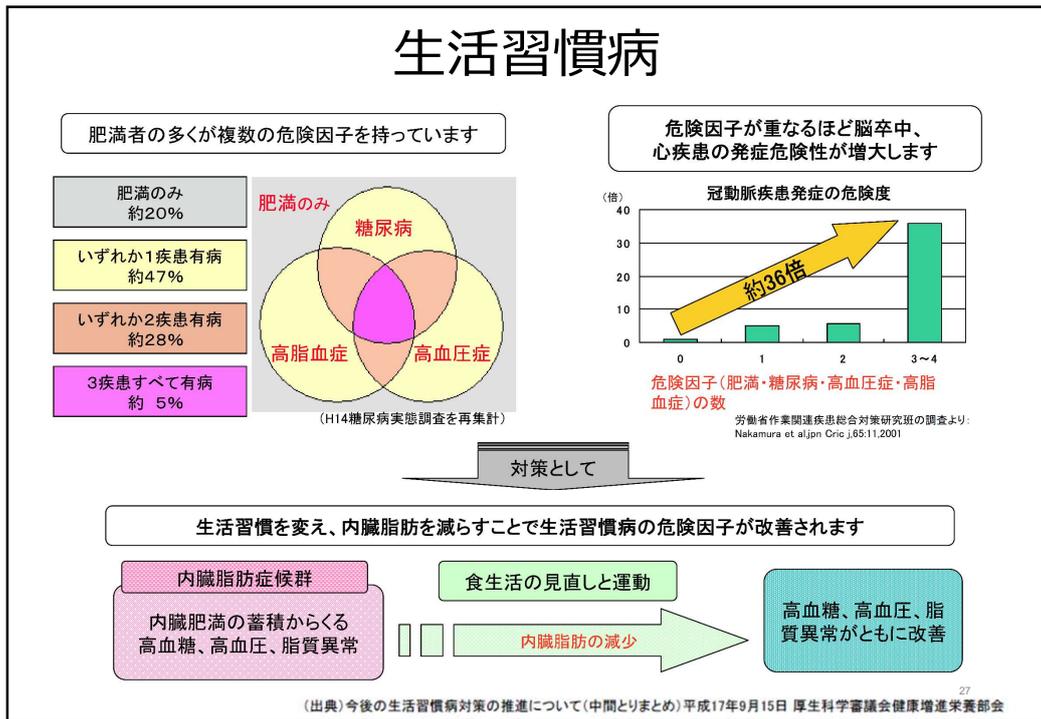
その3. 自分の健康レベルを確認しましょう。  
自分は、今どの辺りだろうか。



健診結果と生活習慣を結び付けて振り返ってみましょう！

## メタボリックシンドロームはなぜ重要か？





## 健康リスクがチェックできます。 参考にしてみましょう！

★e-ヘルスネット（厚労省）

リスクチェックのためのリンク集

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/health-guidance/riskcheck.html>

現在の生活習慣を続けると、将来病気にかかるリスクはどのくらいあるのか、ご自分で簡単にチェックできるサイトのリンク集です

[脳卒中発症予測プログラム](#)

[脳卒中・心筋梗塞危険度予測シート](#)

[糖尿病危険度予測シート 第二版](#)

[脳卒中危険度予測ツール](#)

[がんと循環器の病気リスクチェック](#)

[5つの健康習慣によるがんリスクチェック](#)

[「生活歯援プログラム」セルフチェック版他](#)

★大阪がん循環器病予防センター脳卒中・虚血性心疾患発症確率計算

<http://www.osaka-ganjun.jp/health/si-estimate/>

29

## おわりに

「健康診断」実施するだけ、受けるだけ、になっていませんか？

事業者にとって、働く人の健康は、労働を可能にする大事な資源です。  
働く人にとっても健康は、毎日の生活や仕事の質を保つ大事な資源です。

「健康診断」は、“健康と仕事のバランス”を検討していくものさしとなりますので、“労働で健康が悪化しないように”、“健康を保ち労働していけるように”健診結果を活用していきましょう。

・産業医、産業看護職を活用しましょう。50人未満の事業場は、地域産業保健センターを利用しましょう。

・産業保健総合支援センターは、働く人の安全と健康を推進するための事業者支援をしています。教育や相談等対応していますので、是非活用ください。

30