

え！法律違反になるほど大変なことなの！



そうだよ。就業するなら健診を受けることが絶対条件となるんだ。

健診を受けましょう

労働安全衛生法 第66条

事業者(会社)は、労働者に対し健康診断を行わなければならない【安全配慮義務】
労働者は、事業者(会社)が行う健康診断を受けなければならない【自己保健義務】

罰則

50万円以下の罰金



健診後は

事業者は保健指導を行うよう努めなければならない
労働者は指導や健診結果に基づき、健康保持に努めること

だけど、あたしの体のことじゃないの。プライバシーってやつよ。放っておいてほしいのよ。



就労している者に受診拒否の権利はないんだ。健診を受けることは義務だから。もし、それを拒否すると...

ある大手コンビニチェーン店での取り組み



うちのコンビニは特に従業員の健康管理を大切にしています。ですから健診は必ず受けて頂いています。健診を受けようとしなくて拒否する者に対しては厳罰を課して、受診しなかった場合は「本人・その上司とも減給」となります。



健康診断を拒否すると、どうなる？



- ・会社のルールを順守できないとの判断で、**罰則・減給・懲戒解雇される可能性があります。**
- ・仕事でケガや事故にあっても**労災認定されない可能性があります。**

健診や治療を受けていれば、労働災害に被災しなかった可能性ありと判断されると「労働者の健康保持義務違反」として、賠償金が**減額される**と聞きましたよ。



実際に過労死などの裁判で不整脈や高血圧、心疾患など治療を適切に受けなかったことで、賠償金を大幅に減額された例は複数あるんじゃないよ。

現役で働いているうちは、健康を保っている証明が必要なのです。



いわば、健診結果は働くために必要な「パスポート」だね



「会社で働くなら、健診を受ける」これは必須条件という事なんですわね。



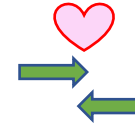
そうだね。そしてそれは将来の自分の為にもなるかも知れないんだ。

日本は「働く人の高齢化問題」もあります。そのためにも健康が大切です。

高齢になっても働けるためには、まずは健康でなければ。



再雇用



会社

社員の健康のため、こんな取り組みをしています

大手食品メーカーの例

- ・健診後の全従業員との個別面談
- ・メンタルヘルス対策

大手薬品会社の例

- ・月1で健康推進会議の実施
- ・年2回の健康管理事業推進委員会の実施
- ・生活習慣病の重症化予防
- ・メンタルヘルス対策（セミナー・相談など）
- ・喫煙者ゼロへの取り組み

会社として従業員の健康に取り込んでいるかどうか注目されているわね



入社するなら良いイメージの会社で働きたいわ



社員の健康は経営にも関係する重要課題です





健康診断を受けてください

健診を受けていない従業員に理由をきいてみました。

答え1

今は健康だし、自分には健康診断は必要ないと思う。

自分で気づく前に、かくれた異常を早期に発見するのが健診です。

健診を受け、根拠のある自信を持ちましょう。

答え2

調子が悪くなったら病院に行けばいいと思うから。

自分でわかる症状が出てからでは手遅れになる病気や、早くに見つかるほど簡単に治療できる病気も多いのです。

健診で異常を早く発見することが得策です。

答え3

疾患があり定期的を受診したり血液検査も行っているから。

その疾患に関係する項目以外は、見過ごされてしまいます。

健診で、身体「全体」の状態を把握しましょう。

答え4

忙しくて健康診断に行くヒマなんてないから。

なまったノコギリで必死にノルマをこなそうとしている木こりに、「ノコギリを研いだらどうだ？」と訊くと、「忙しくて研いでいる暇がない」と答えたという逸話があります。あなたの「ノコギリ」は、なまっていませんか？ 始めに対処するほど時短になり、良い状態が長く保てます。

忙しい人ほど、健診での早期発見が得策です。

健康を失ってから初めて健康のありがたさに気づくのではもったいないよね。



自分でできる健康管理



自分の体の変化を知ることで、意識も変わるし、健診に対しても前向きになれるよ

自分のBMIを出してみよう！



体重 () kg

身長 () m × 身長 () m

例) 身長164センチ体重57.5kgの人の場合

$$1.64 (m) \times 1.64 (m) = 2.6896$$

$$57.5 (kg) \div 2.6896 = \mathbf{24.06}$$

腹囲を測ってみよう！



昔はもっと痩せていたのに... おかしいな。

基準値

男性：85cmまで

女性：90cmまで

正しい測り方

1. 腹囲は立位でへその高さを計測
2. 両足をそろえ、両腕は身体の前自然に下げお腹に力が入らないように
3. 呼吸は意識せず、普通にし、呼気(吐き出した)の終わりに目盛を読み取る
4. 巻尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認

※正確な計測を行うためには下着をつけないでください。

血圧を測ってみよう！



昔は上の血圧が100にも届かなかったのに...

正しい測り方

1. 数回、深呼吸したあと、普通の呼吸に戻ってから測定
2. 測定したら、高い、低いにかかわらず書き留める、またはアプリでへ入力

※家庭や会社など、普段過ごす環境での血圧を知っておきましょう。

35歳以上の生活習慣病健診はなぜ必要か？



じわじわと進行し体をむしばんでいく病気でも、痛みや大きな症状は初期や中期に出ないんじゃない。

心筋梗塞や脳梗塞は、高齢者に多く、症状にある日突然気づくことが多い病気です。しかしじつは、血管を硬くするような検査値異常(高血圧、糖代謝異常、脂質異常)は30代から起り始め、その後、長年にわたり、全身の血管が傷んだ素地に起こる病気なのです。将来も元気で、長生きするためには、若い時から健診で定期的に異常をチェックして対処しましょう。