

健康だより

健康診断と結果の見方

そろそろ会社の健康診断の時期かあ。でもなぜ健診は毎年受けるのかしら？



それはね法律が関係するんだ。健診を受けない人は働いてはいけないし、会社も働かせてはいけないんだ。

◆健康診断は、労働者・事業主の両方に義務付けられています

労働者



受ける義務あり
(労働安全衛生法66条5号)

自己保健義務

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。

自らが健康状態に注意し、必要に応じて医療機関を受診するなどして管理すべきである

副業・兼業をしている場合も、その業務量や労働時間、健康状態の管理が求められる。
※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あり

事業者



実施義務あり
(労働安全衛生法66条)

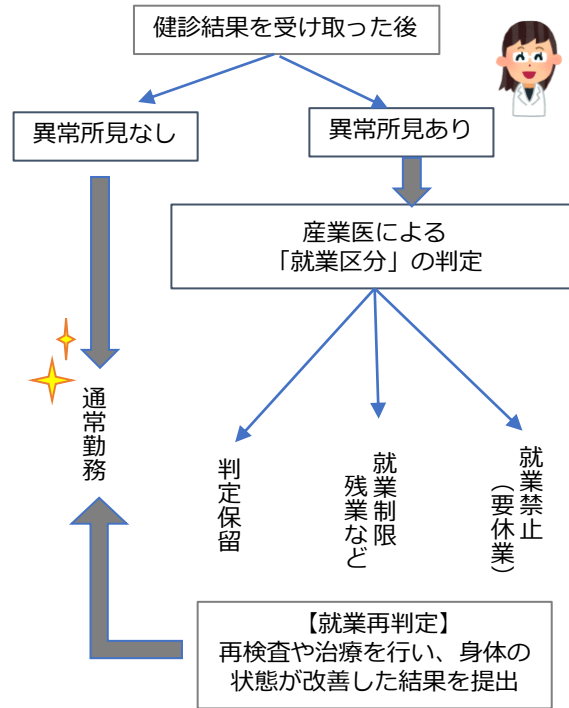
安全配慮義務

労働者に対して、健康診断を実施しなければならない。

業務の遂行に伴う疲労や心理的負荷等が過度に蓄積して労働者の心身の健康を損なうことがないよう配慮する

会社は健康診断結果を提出するよう従業員に要求し、結果を確認する必要がある。

会社に健診結果を提出したあと、何が行われているの？



産業医は健康上就業を続けて問題ないか健診結果を見て「就業判定」していますよね。



就業に指示が出た人は産業医が通知した「再検査結果や治療状況、記録など」を提出し、そこで健康に問題ないと判断されると、「通常勤務」になるんじゃ。



通常勤務になるまでは就業制限は継続するので身体の為にも、仕事の為にも早く再検査に行こうね！



健診結果はどこを見たらいいの？



健診結果が返ってきたら、ここを見よう！



実は健診は受けているだけで、結果をじっくり見たことはないんだ。

・ 検査結果を正しく受け止めよう
各項目の検査値が基準値の範囲内か確認しましょう。



再検査を受ける事は「自己保健義務」にあたりますね！

・ 病気の早期発見、予防に役立つ
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ることができます。現状を把握し、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られます。

ご注意！

健診判定のアルファベット表記【一例】



正常所見です。今回の検査では異常が見当たりませんでした。



軽度の異常所見を認めますが、健康上とくに問題ない所見です。1年に1度健康診断で健康管理をこころがけましょう。



異常所見を認めます。生活習慣の見直しや改善に積極的に取り組みましょう。1年後に健康診断を受診して再検査を受けて下さい。



異常所見が明らかです。早急に医療機関を受診して、専門科医師の治療をお受け下さい。



異常所見が明らかです。早急に医療機関を受診して、専門科医師の精密検査をお受け下さい。



治療を継続して下さい。

アルファベット表記は各クリニックのルールで決められているので、必ずしも、どのクリニックも同じ表記になるとは限らないんだ。



クリニックごとのアルファベット表記の意味を確認してから結果を見なければいけませんね。



生活習慣病に関係しやすい項目をチェックしてみよう

【全国保険協会】生活習慣病予防健診結果通知票の見方より

	検査項目	参考基準値	検査でわかること
脂質	総コレステロール	140~199mg/dl	総コレステロールはホルモンや細胞膜の材料になります。多すぎると動脈硬化を起こす原因になるため、注意が必要です。
	中性脂肪	150mg/dl未満	中性脂肪は糖分(主食: パン、ごはん、麺など・アルコール、甘いもの)の摂りすぎや運動不足で増え、LDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めることにつながるので注意が必要です。
	HDLコレステロール	40mg/dl以上	HDLコレステロールは血管に溜まった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあり善玉コレステロールと言われています。
	LDLコレステロール	120mg/dl未満	LDLコレステロールは血管壁に蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞や心臓病の原因になるので、悪玉コレステロールと言われています。
代謝系	空腹時血糖	110mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため空腹時に検査をします。
	ヘモグロビンA1c	6.0%未満	過去1~2か月の血糖の平均値が分かります。高値は糖尿病の疑いがあります。
	尿糖	(-)	尿中の糖の有無を調べます。血糖値が高い時に増えるときがあります。
肝機能	GOT (AST)	35U/l以下	肝機能に多く含まれる酵素で肝臓に障害がおこると血液中に流れ出し、値が高くなります。GOT(AST)は心筋にも多く含まれます。
	GTP (ALT)	35U/l以下	
	γ-GTP	55U/l以下	γ-GTPは特にアルコール性肝障害で数値が高くなります
血圧	最高血圧 (収縮期)	140mmHg未満	血圧は心臓が収縮または拡張した時に、血管壁に血流の強さを表しています。循環器 (心臓・血管) の異常の他、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。
	最低血圧 (拡張期)	90mmHg未満	

私はここ数年、急にLDLの数値が高くなってきたの

脂質を改善しよう



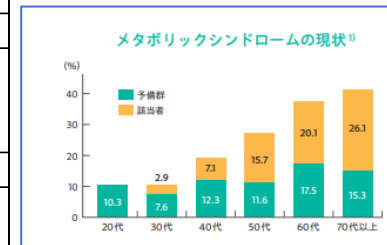
血圧が少し上がったんだ

血糖値に注意しよう

血圧をチェックしよう

肝機能の値に気を付けよう

厚生労働省「e健康づくりネット」より



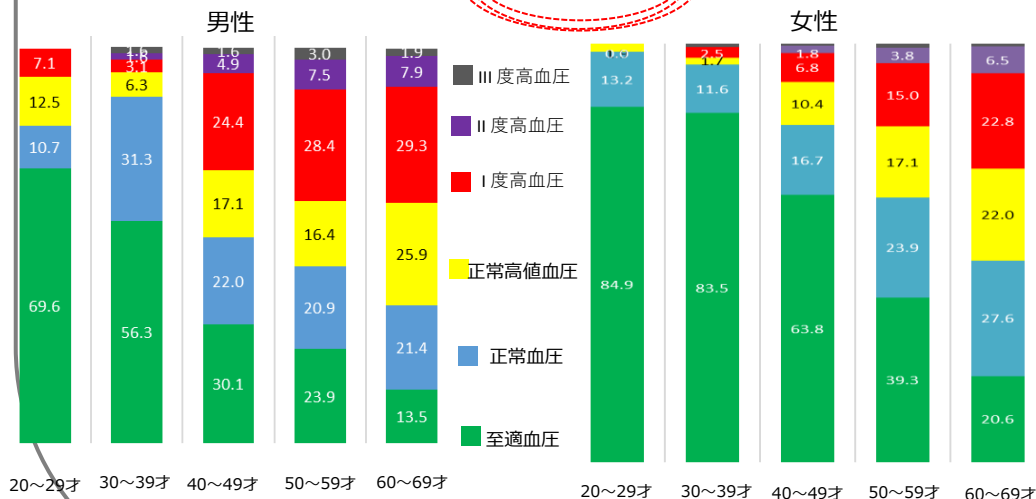
お腹の内臓まわりに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は30歳以降で徐々に増え始め、40歳以上の男性では2人に1人以上が該当します¹⁾。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をもち高血糖、血圧高値、脂質異常の状態を全て、もしくは複数あわせもち状態のことをいいます

*メタボリックシンドロームの基準：腹囲男性85cm以上、女性90cm以上+高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上当てはまる(1つ当てはまる場合は予備群)
1) 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査報告 2) Circ J. 2006;70:960-964

生活改善に向けて直ぐに行える 血圧測定

健康局「令和元年国民健康・栄養調査」2019年 第2-4表 血圧の状況、性・年齢階級別



男女とも4,50代に入ると至適血圧者が減少が目立つ感じですね。年齢の上昇は血圧にも注意が必要なのね

血圧測定は自分の生活習慣を見直す足がかりになるね!



正しく血圧を測れていますか?

測定環境

- 静かで適当な室温の環境
- 原則として背もたれ付きの椅子に足を組まずに座って1-2分の安静後
- 会話を交わさない環境
- 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- カフの位置を心臓の高さに維持できる環境

必須条件

- 朝(起床後)1時間以内
- 排尿後
- 朝食後
- 朝の服薬前
- 座位1-2分安静後

自宅では血圧測定を、年1回の健診では検査の数値に注目していきましょう。

生活改善であなたが必要なものは?

- 食事
- 運動
- 飲酒
- 喫煙
- 睡眠



私は食べすぎ、運動不足…よね。頑張らなくちゃ!

私も禁煙と飲酒量を減らしていこう

