

健康だより

定期健康診断・特定健診・特定保健指導について



今年も健康診断を受けてきました～

僕は忙しくて健診を受けてる暇なんてないんだ！



「健康診断の実施と受診義務および受診後の対応」については、労働安全衛生法で定められているんじゃないよ。



健康診断は、労働者・事業者の両方に義務付けられています

労働安全衛生法第66条（抜粋）

- ・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。
- ・労働者は、事業者が行なう健康診断を受けなければならない。

労働者

健康診断を受け、自身の健康を守る義務があります。
→自己保健義務



事業者

健康診断の結果を確認した医師等の意見にもとづき、就業上の措置(健康状態にあわせた働き方の調整)を行う必要があります。
→安全配慮義務

根拠法律

- 自己保健義務（従業員の義務）
従業員自身が業務を提供できるような健康状態を整える義務（労働安全衛生法66条5項・66条7・第2項・69条2項）
- 安全配慮義務（会社の義務）
会社が安全に従業員が働けるように配慮する義務（労働契約法第5条）



検査結果を正しく受け止め、病気の早期発見・予防に役立てましょう！

自覚症状が無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。異常があれば放置せずに、再検査を受けましょう。



定期健康診断の項目

定期健康診断（安衛則第44条）
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 ^(※2) 、体重、腹囲 ^(※2) 、視力及び聴力の検査
4 胸部エックス線検査 ^(※2) 及び喀痰検査 ^(※2)
5 血圧の測定
6 貧血検査(血色素量及び赤血球数) ^(※2)
7 肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP) ^(※2)
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) ^(※2)
9 血糖検査 ^(※2)
10 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
11 心電図検査 ^(※2)

項目	医師が必要でないと認める時に左記の健康診断項目を省略できる者
身長	20歳以上の者
腹囲	1. 40歳未満(35歳を除く)の者 2. 妊娠中の女性その他の者であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと診断された者 3. BMIが20未満である者(BMI[Body Mass Index]=体重(kg)/身長(m) ²) 4. BMIが22未満であって、自ら腹囲を測定し、その値を申告した者
胸部エックス線検査	40歳未満のうち、次のいずれにも該当しない者 1. 5歳毎の節目年齢(20歳、25歳、30歳及び35歳)の者 2. 感染症法で結核に係る定期の健康診断の対象とされている施設等で働いている者 3. じん肺法で3年に1回のじん肺健康診断の対象とされている者
喀痰検査	1. 胸部エックス線検査を省略された者 2. 胸部エックス線検査によって病変の発見されない者又は胸部エックス線検査によって結核発病のおそれがないと診断された者
貧血検査、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、心電図検査	35歳未満の者及び36～39歳の者

～健康診断を受け、会社に結果が提出された後の流れ～



健康診断の受診（安全衛生法第66条）

異常なし

要医療等

要再検査、精密検査

本人への健康診断結果の通知

医師等からの意見の聴取

健診結果にもとづき「安全に働く事ができる健康状態か」を判定します。

通常勤務

就業制限

就業禁止（要休業）

就業上の措置の決定、事後措置の実施

労働者への措置 例）残業制限、労働時間の短縮、就業場所の変更等

その後のフォロー

健康状態の改善が認められない場合、産業医、保健師等による保健指導（面談、受診勧奨、アドバイス等）を行います。

※治療等を継続し改善が認められれば、再判定を行い、通常勤務へと段階的に緩和されます。

就業再判定で、通常勤務になるまでは就業制限は継続します。
身体のためにも、仕事のためにも、なるべく早く再検査を受けましょう。



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。
- ・仕事で怪我や事故にあっても労災認定に不利な影響を与える可能性があります。

※定期健康診断の健康診断の項目の省略基準について

定期健康診断については、それぞれの基準に基づき、医師が必要でないと認めるときは省略することができます。

「医師が必要でないと認める」とは、自覚症状および他覚症状、既往歴等を勘案し、医師が総合的に判断することをいいます。

したがって、省略項目については、年齢等により機械的に決定されるものではないことに留意してください。

健康だより

～特定保健指導実施の流れ～

特定健診とは：「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて実施されます。
生活習慣病の予防のために、**対象者（40歳～74歳）**の方に、**メタボリックシンドローム**に着目した健診を行います。



特定保健指導とは：

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導対象者 リスクの程度に応じて「**動機付け支援**」又は「**積極的支援**」の2つがあります。

腹囲	追加リスク	喫煙	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳
85cm以上（男性） 90cm以上（女性）	2つ以上該当	-	積極的支援	動機付け支援
	1つ以上該当	あり なし		
上記以外で、 BMI 25以上	3つ該当	-	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	-		

①血圧：収縮期血圧130mmHg以上または、拡張期血圧85mmHg以上

②脂質：空腹時中性脂肪150mg/dL以上または、HDLコレステロール40mg/dL未満

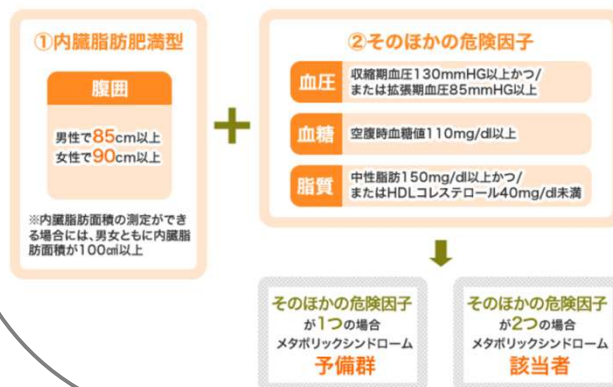
③血糖：空腹時血糖100mg/dL以上または、HbA1c5.6%以上

メタボリックシンドロームって何？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。



メタボリックシンドロームの診断基準



高血糖、脂質異常、血圧高値の改善や重症化予防のためには、減量や肥満の是正が推奨されています。3～4%の緩やかな減量でも、検査値の異常は改善するといわれています。

急激なダイエットはリバウンドに繋がります。まずは生活習慣を整えることから始めましょう。



特定保健指導の対象になった場合は、自分自身の生活習慣を見直すきっかけになると受け止め是非役立てるようにしましょう。

メタボリックシンドロームを予防しましょう

運動

毎日の生活の中で運動を習慣化しましょう。
1日60分以上約8000歩が推奨されます。

食事

1日3食バランス良く食べましょう。摂取エネルギーに注意し、間食やアルコールは適量に。

禁煙

喫煙は動脈硬化を促進する要因となり、様々な疾患の原因となります。禁煙外来の活用も有効です。



動機付け支援

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣を振り返り、生活習慣改善のための行動計画を設定でき、すぐに実践へ移り、その生活が継続できるような動機付けとなることを目指した支援を実施。

積極的支援

「動機付け支援」に加えて、定期的・継続的な支援を行うことにより、生活習慣の改善のための行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組みながら、その生活習慣が継続できることを目指した支援を実施。

初回面談

保健師等の面接支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てる

3カ月以上の継続支援

保健師等の支援の下、目標達成へ向けた行動に取り組む

〈取り組みの例〉

- 習慣付け：体重・腹囲測定記録
- 食生活：食事記録、栄養教室への参加
- 運動：ウォーキングの実施

保健師等による3カ月後評価

次年度健診結果による評価

特定保健指導を受けるメリット

- ・自分自身の健康状態を把握できる
- ・健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
- ・疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる