

定期健康診断の 有所見率を改善しましょう!



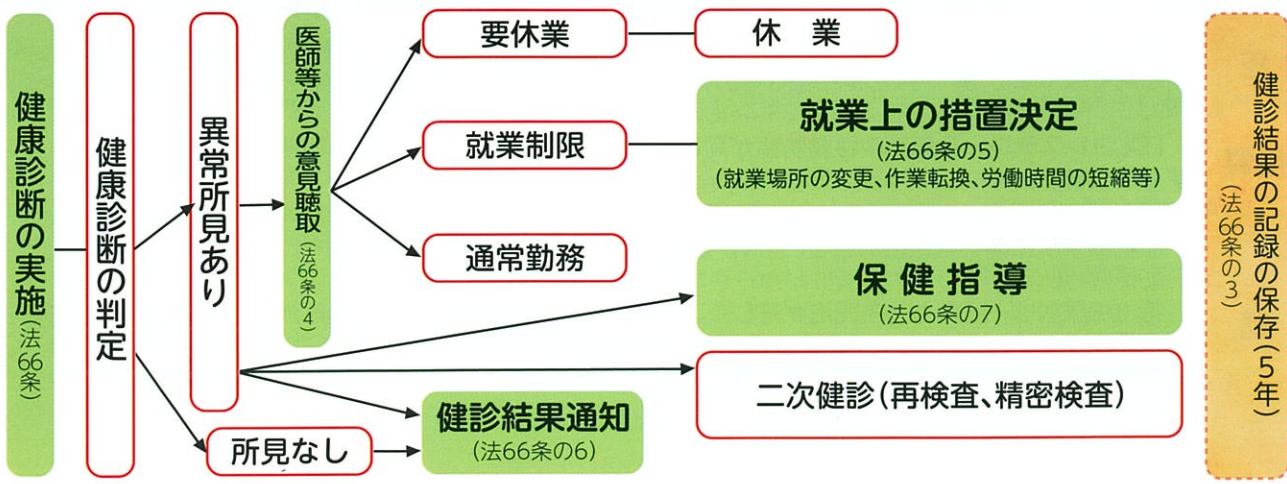
1. なぜ定期健診をするの?



- 「安全で安心して働くため」に健康管理が必要だからです。
- 健康で働けるかを確認しないと、「病気の増悪」、「事故やケガの要因」となるおそれがあります。
- 健診結果を見て客観的に健康状態を把握し、「生活習慣の改善」に役立ちます。
- **使用者(会社側)は**
 - ➔ 労働者の安全への配慮として、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をする必要があります(労働契約法第5条)。
また、快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて職場における労働者の安全と健康を確保しなければなりません(※安衛法第3条)
 - ➔ 労働者に対し医師による健康診断を(定期に)行わなければなりません(※安衛法第66条～)
※安衛法→労働安全衛生法の略
- **労働者(働く側)は**
 - ➔ 労働災害防止のため、必要な事項の遵守のほか、事業者等が実施する労働災害の防止に関する措置に協力するように努めなければなりません(安衛法第4条)
 - ➔ 事業者が行なう健康診断を受けなければなりません(※安衛法第66条)

POINT ★定期健診の対象者: 正社員のほか無期契約や契約期間が1年以上の有期契約で正社員の週所定労働時間の4分の3以上働くパートタイム労働者も対象になります。

定期健康診断の基本的な流れ



独立行政法人 労働者健康安全機構
沖縄産業保健総合支援センター

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター2階 電話:098-859-6175



2. 健診結果で何の項目に注意すればいいの？

特に脳・心臓疾患の発症の予防の項目を見ましょう

- ① 血圧検査 ② 血中脂質検査 ③ 血糖検査
- ④ 腹囲の検査またはBMI(肥満度)の測定



心疾患の危険因子

- ① 高血圧症 ② 脂質異常症 ③ 糖尿病
- ④ 肥満の項目の3項目～4項目該当で危険度が36倍に!

健康管理は、**運動・栄養・休養(睡眠)**のコントロール。



心疾患の発生危険度



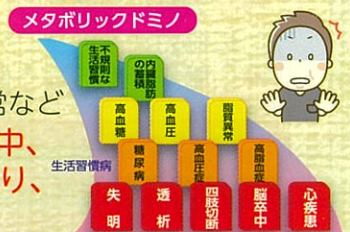
(出典:労働省作業関連疾患総合対策研究班調査2001)

メタボリックシンドロームの基準 (日本肥満学会2005年)

- ① 腹部肥満: ウエストサイズ男性**85cm**以上、女性**90cm**以上
- ② 中性脂肪値: **150mg/dl** 以上、HDLコレステロール値: **40mg/dl** 未満(いずれか、または両方)
- ③ 血圧: 収縮期血圧(最高血圧) **130mmhg**以上、拡張期血圧(最低血圧) **85mmhg**以上(いずれか、又は両方)
- ④ 血糖値: 空腹時血糖値**110mg/dl** 以上

→「メタボリックドミノ」

メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように高血圧や糖代謝異常などが起こり、次いで動脈硬化、虚血性心疾患や脳血管障害、**最終的には心不全、脳卒中、認知症、失明、腎不全など、多臓器不全の状態へ。日常生活もままならなくなり、生命の危機に直結する事態となります。**



項目	影響等
血圧	高血圧には、自覚症状はほとんどありませんが、そのまま放置していれば、様々な合併症を引き起こします。血圧が高くなるほど、脳卒中、心筋梗塞などの罹患リスク及び死亡リスクが高くなります。
血中脂質	LDLコレステロール値や中性脂肪値が高いと、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります。
血糖	血糖値が常に高い状態にあると、血液が濃くなり、脱水状態になるばかりでなく、糖尿病や動脈硬化(脳梗塞、心筋梗塞、狭心症)といった病気にかかりやすくなるというリスクが生じます。 特に糖尿病は一度かかると完治が難しく、さらに高血糖が長期にわたり持続することで、いくつかの合併症を引き起こします。なかでもよくみられるものに、①糖尿病性網膜症(視力低下)、②糖尿病性腎症(腎不全)、③糖尿病性神経障害(手足のしびれ、立ちくらみ、不整脈、便秘)があり、これらは糖尿病の三大合併症と呼ばれており、いずれも重大な障害をもたらします。
肥満	生活習慣病のリスクのほかに、年齢とともに筋肉量や骨量が減り、からだを支える力が弱くなっていきます。そこに肥満で体重が増えると骨や関節への負担が大きくなり、腰痛や膝痛などの関節障害を起こしやすくなります。また、転んだりして、骨折を起こす場合もあります。



沖縄県内の30歳から64歳(働き盛り)の死亡率は悪化しており、男女とも**全国5位以内**です(H27年人口動態調査)

3. 定期健診の結果をなぜ会社に出すの？



安全配慮や事後措置に関し、健診で異常があった場合には医師の意見を聞き、場合によって「勤務への配慮」が必要だからです。

• 使用者(企業側)は、

健康診断の結果(対象者は、項目に異常の所見があると診断された者)に基づき、健康を保持するために必要な措置について、医師の意見を聴かなければなりません(※安衛法第66条～)また、医師の意見を勘案し必要があると認めるときは、当該労働者の実情を考慮して、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の措置を講じなければなりません。また、生活習慣改善のために、保健指導を実施することも重要です。

• 労働者(働く側)は、

健康状況を把握して、自主的に健康管理を行うことが必要です。



保健指導等:第66条の7第1項

• 使用者(企業側)は、

健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対し、医師、又は保健師による保健指導を行うように努めなければなりません。

• 労働者(働く側)は、

健康診断の結果や保健指導を利用して、その健康の保持に努めなければなりません。

定期健診! やりっぱなしにしないで! ~ 健診結果を生かしましょう ~






- ① 通知** 速やかに健康診断結果を**通知する**。
(安心感や関心を持ってもらうため、遅くとも1か月以内で通知しましょう。)
- ② 結果をみる** 健診結果に**目を通す**。(見やすく・分かり易くするため、文字の大きさ、レイアウト、カラー、イラストや解説を加えるなど工夫しましょう。)
- ③ 結果の把握** 自分の健康状態を**把握・理解する**。
(現在の状況、今後予測されるリスクなどを知るため、内容を確認しましょう。保健指導も利用しましょう。)
- ④ 改善方法を知る** 改善方法を**知る**。
(今後何をすればいいのか知るため、改善方法などを調べましょう。保健指導も利用しましょう。)
- ⑤ 環境整備** やる気を起こさせるための**環境を整備する**。
(休憩室、体重計、血圧計などを備えましょう。勉強会、イベント、レクリエーションなど楽しく参加できる催しも検討しましょう。)
- ⑥ 実践** 健康づくりを**実践する**(身近で出来ることから始めましょう(運動、栄養、休養など)。またイベント、レクリエーションなど楽しく参加できる催しも検討しましょう。)
- ⑦ 継続** 健康の**保持増進へつなげる**。(長く続けるため、自分に合ったものを楽しみましょう。目標を達成できたらご褒美も効果的です。)

労災保険二次健康診断等給付制度 ※問合先: 沖縄労働局労災補償課: TEL098-868-3559

POINT 二次健康診断等給付は、定期健康診断等で「①血圧検査、②血中脂質検査、③血糖検査、④腹囲の検査またはBMI(肥満度)の測定」において①～④の全ての項目に異常の所見が認められた場合に、脳血管・心臓の状態を把握するための「二次健康診断」及び「脳・心臓疾患の発症の予防を図るための特定保健指導」を1年度内に1回、「無料」で受診することができる制度です。なお、一次健康診断の担当医師により、「異常なし」と診断された場合であっても、「産業医等」が、就業環境等を総合的に勘案し、異常の所見を認めた場合には、産業医等の意見を優先します。

定期健康診断の項目 (※医師の判断により省略可)

項目	省略基準
<input type="checkbox"/> 既往歴及び業務歴の調査 <input type="checkbox"/> 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	
<input type="checkbox"/> 身長、腹囲、聴力の検査 <input type="checkbox"/> 体重、視力	
<input type="checkbox"/> 胸部エックス線検査、喀痰検査	<input type="checkbox"/> 身長：20歳以上 <input type="checkbox"/> 腹囲：40歳未満(35歳除く)、BMIが20未満ほか <input type="checkbox"/> 聴力：45歳未満(35歳、40歳除く)については、医師が適当と認める聴力の検査をもって代えることができます。
<input type="checkbox"/> 血圧の測定	<input type="checkbox"/> 胸部エックス線：40歳未満(20歳、25歳、30歳、35歳除く) <input type="checkbox"/> 喀痰：胸部エックス線での異変の場合など
<input type="checkbox"/> 貧血検査(血色素量及び赤血球数) <input type="checkbox"/> 肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP) <input type="checkbox"/> 血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール) <input type="checkbox"/> 血清トリグリセライド <input type="checkbox"/> 血糖検査	 <input type="checkbox"/> 40歳未満(35歳除く)
<input type="checkbox"/> 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)	
<input type="checkbox"/> 心電図検査	<input type="checkbox"/> 40歳未満(35歳除く)

生活習慣病予防健診(協会けんぽ加入の35～74歳の被保険者)



「生活習慣病予防健診」を受診すると、「労働安全衛生法」に基づく職場の「定期健康診断」の代わりの健診にもなります。また、「生活習慣病予防健診」の内容は、「定期健康診断」よりも充実し、**年度内お一人様1回に限り、「協会けんぽ」が健診費用の一部を負担します。**

☆「生活習慣病予防健診」のお問い合わせ→ ☆協会けんぽ沖縄支部:098-951-2211 (代表)

※職場の「定期健康診断」は、「**全年齢**」が対象ですので、**ご注意ください。**

☆「定期健康診断」のお問い合わせ→ ☆沖縄労働局健康安全課:098-868-4402

定期健診の費用は「会社側」が負担します。

・安衛法等で事業者に義務付けられている健康診断の費用は、法令により、健康診断の実施が義務付けられている以上、**当然事業者が負担すべきもの**とされています。ただし、法定項目以外の費用については、必ずしも事業者負担ではないので、労使で協議して下さい。

定期健診中の賃金は、労使間の「話し合い」で決めます。

・定期健康診断は、一般的な健康確保を目的として事業者を実施義務を課したものですので、業務遂行との直接の関連において行われるものではありません。そのため、受診のための時間についての賃金は労使間の協議によって定めるべきものになります。ただし、円滑な受診を考えれば、受診に要した時間の賃金を**事業者が支払うことが望ましいです。**なお、特殊健康診断は、法定の有害業務に従事する労働者が受けるものであり、業務の遂行に関して、健康確保のため当然に実施しなければなりません。そのため、特殊健康診断の受診に要した時間は労働時間であり、賃金の支払いが必要です。