

従業員の皆さんへ
日々のお仕事ご苦労様です。
新年度令和6年度が、スタートして1か月が過ぎました。4月初めには、通勤時間帯に溢れかえっていた新入社員の方も配置が決まったのか、少しずつ新入社員の塊も少なくなってきたように思います。
今月の衛生委員会通信では、新入社員が入社されたタイミングで、予約を行っている「定期健康診断」について考えたいと思います。

はじめに

会社では、毎年時期を決めて健康診断(健診)を実施しています。皆さんは、きっちり受診していただいていると思いますが、中には「今自分はどこも悪いところはないのに、なんで受けなくてはいけないの?」と思われる方もいるかもしれませんが、病気の中には不調を感じにくいものも少なくありません。
特に高血圧や糖尿病などのいわゆる「生活習慣病」は、自覚症状がほとんどない半面、放っておくと突然心筋梗塞や脳卒中を突然起こしてしまうため、気づいてからでは手遅れになる場合があります。そこで、このような病気の早期発見を目的として年1回の定期的な健診が行われています。

健康診断の目的

- ◎健康診断は、労働者の健康状態を把握し、適切な健康管理を行うために実施。
- ◎脳・心臓疾患の発症の予防、生活習慣病などの増悪を防止することが目的。
- ◎健康状態により、労働時間の短縮、作業転換などの事後措置を行うこともあります。
- ◎健康診断については、事業者は実施義務、労働者は受ける義務があります。

事業者

実施義務
(労働安全衛生法第66条)

安全配慮義務
労働者に対して、医師による健康診断を実施しなければならない。

事業者は、健康診断結果を提出するよう従業員に要求し、中身を必ず確認する。
※健康診断結果を見ないと、安全配慮ができないため。

労働者

受ける義務
(労働安全衛生法第66条第5条)

自己保健義務
労働者は企業の実施する労災防止の措置に協力しなければならない。

自己保健義務違反にて、仕事上何らかの負荷が事業者に起きた場合、事業者はペナルティーを課すことが可能。

健康診断を受けるメリット

- ◆定期的に自分の健康状態を把握できる。
- ◆病気の予防、早期発見ができる
- ◇自覚症状のない病気や生活習慣病を予防できる。(長期入院・治療などの負担が減る)
- ◆費用は事業者負担。
- ◆就業時間内に行ける場合もある。
- ◇健康な労働者が増えれば、健康保険料や介護保険料の値上げを防ぐことが出来る。

健康診断の種類

健康診断の種類	対象となる労働者	実施時期
● 雇入時の健康診断 (安衛則第43条)	常時使用する労働者	雇い入れの際 ※雇用3か月以内の別の健康診断結果で代用可
● 定期健康診断 (安衛則第44条)	常時使用する労働者 (次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)	労働安全衛生規則で掲げる業務※ (深夜業含む) に常時従事する労働者	左記業務へ配置換えの際、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か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47条)	事業に付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	雇い入れの際、配置換えの際

健康診断の項目

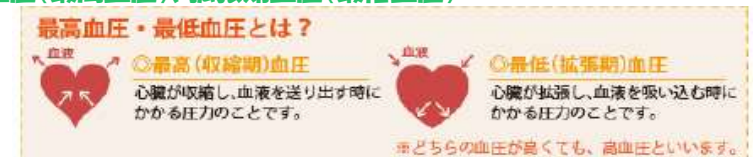
雇入時健康診断	定期健康診断
① 既往歴、業務歴	① 既往歴、業務歴
② 自覚症状、他覚症状	② 自覚症状、他覚症状
③ 身長、体重、腹囲、視力、聴力	③ 身長、体重、腹囲、視力、聴力
④ 胸部エックス線	④ 胸部エックス線、 喀痰
⑤ 血圧 ⑥ 貧血 ⑦ 肝機能	⑤ 血圧 ⑥ 貧血 ⑦ 肝機能
⑧ 血中脂質 ⑨ 血糖 ⑩ 尿	⑧ 血中脂質 ⑨ 血糖 ⑩ 尿
⑪ 心電図	⑪ 心電図

※太字の項目は、医師が必要でないと認める場合省略できる場合があります



検査項目

- ◇胸部エックス線検査 肺がんや肺結核、喫煙に伴う肺疾患などを知ることができます。
- ◇血圧: 収縮期血圧(最高血圧)、拡張期血圧(最低血圧)



一般的には最高血圧/最低血圧が140/90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。塩分、肥満、加齢、喫煙、遺伝、などが原因で高くなります。血圧が高いと心臓病・脳卒中・腎臓病などが起こりやすくなります。血圧の改善には、減塩とダイエットが大切です。

血液検査

- 貧血: 赤血球数(RBC)、ヘモグロビン(Hb)



※赤血球数が正常でも、ヘモグロビンが少ないと酸素が各細胞組織に十分供給されないため、貧血症状を起こします。

赤血球やヘモグロビンが少ないと鉄欠乏性貧血が疑われます。また鉄欠乏性貧血だけでなく、血液の病気や胃潰瘍・十二指腸潰瘍・大腸癌・子宮筋腫からの持続的な出血により貧血を起こしている場合もあります。

- 肝機能: GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GTP(γ-GT)

肝臓や肝臓の近くにある胆のう・胆のうの異常、脂肪肝・アルコール性肝障害の可能性を知ることが出来ます。過度な飲酒や肥満、肝臓の疾患などが原因。肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ自覚症状が出にくい臓器です。血液検査の値で肝臓の異常を早期発見することが大切です。アルコールを良く飲む方でγ-GTPが高い方は、飲酒量を減らすことが大切です。

肝酵素の基準値

- AST: 35~50IU/l以下
- ALT: 35~50IU/l以下
- γ-GTP: 30~50IU/l以下
- (女性の方が低め。100IU/l以上では過量飲酒が疑われる)



□**血中脂質：HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪(TG)**

HDLコレステロールが低く、LDLコレステロールが高いと**心臓病、脳卒中**などが起こりやすくなります。中性脂肪は、**食生活の乱れや運動不足**などの影響を受けやすい項目です。

脂質代謝異常の基準

- ・総コレステロール(T.Chol)：220mg/dl以上
- ・悪玉コレステロール(LDL-C)：140mg/dl以上
- ・善玉コレステロール(HDL-C)：40mg/dl未満
- ・中性脂肪(TG)：150mg/dl以上



LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールのバランスが大切です。

□**血糖：空腹時血糖(FBS)ヘモグロビンA1c(HbA1c)**

空腹時血糖は、**血液中に含まれるブドウ糖の量**を調べる検査です。これが高くなる病気が**糖尿病**。ヘモグロビンA1cは、1~2か月にわたる**血糖のコントロール状態**を調べることができます。

糖尿病の基準

- ・空腹時血糖：正常は110mg/dl未満
110mg/dl以上126mg/dl未満・境界型
126mg/dl以上・糖尿病型
- ・随時血糖：正常は140mg/dl未満
140mg/dl以上200mg/dl未満・境界型
200mg/dl以上・糖尿病型

・HbA1c：6.5%以上(国際基準値)糖尿病型

◇**尿検査：尿蛋白、尿糖**

腎臓の病気や尿路結石、膀胱腫瘍などを調べるための検査です。

尿蛋白検査では、腎臓の機能を調べることができます。尿蛋白が陽性の場合には、**ネフローゼ症候群、糸球体腎炎、尿路感染症、腎硬化症**などの病気が疑われます。

尿糖検査は、尿の中に糖が出ているかを調べ、糖尿病の指標のひとつになります。

◇**心電図検査：安静時心電図**

心臓の**リズムの異常**や**狭心症、虚血性心疾患(心筋梗塞)**の可能性がないかなどを知ることができます。心電図の項目で異常が見られても、自覚症状のない方もたくさんいますが、大きな病気の早期発見につながることもあります。

受診にあたって注意すること

◆**前日の夜から絶食!**

検査が行われる時刻の**10時間前**からは絶食が必要です。当日は朝食を食べずに受診しましょう。胃、腹部超音波の検査を受ける予定がなければ水を飲んでも大丈夫です。

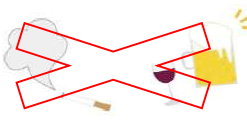
例)午前10時に検査を受ける場合は、前日の夜12時以降は絶食!

◆**検査の前日と当日は飲酒・喫煙を避ける**

前日の飲酒は**中性脂肪値**や**血糖値**に影響がでてしまいます。

喫煙は血管を収縮させるので、**血圧が高くなる**てしまいます。

血液検査に影響がでてしまうので、前日の夜は脂っぽい食事も避けましょう!



健康診断後の流れ

健康診断の実施後、所見のあった場合には、医師又は保健師による**保健指導**や**受診勧奨**がおこなわれます。【事業者の努力義務】また、健康診断結果は、事業者が**医師等から意見を徴収し**、労働者の**就業上の措置**の決定(例えば、残業の制限や配置転換など)等を行います。

検査結果が帰ってきたら(個人が行うこと)

◆**検査の意味を知って結果を正しく受け止めましょう**

まずは各項目の検査値が基準値の範囲内か確認しましょう。

※**検査項目ごとに基準値(健康な状態の目安)があります。一般的には検査票に記載あり。**

◇**病気の早期発見、予防**

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り、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る**

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**をしましょう。

◇**検査結果は保存して経年変化をチェックしましょう**

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**に目を向けましょう。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**に目を向けましょう。

◆**特定保健指導を活用しましょう**

検診結果から、生活習慣病(高血圧や糖尿病、脂質異常症など)の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって、生活習慣病の予防効果が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。

特定保健指導を受けることができる方には、健康保険組合や協会けんぽ等からお知らせが届きますので、ぜひ利用しましょう!



健康診断の有所見率

なんらかの異常を指摘される労働者は**58.5%**(全国)

項目別では、

- ・脂質代謝 33.30%
- ・肝機能 17.00%
- ・心電図 10.30%
- ・尿蛋白 4.00%
- ・血圧 17.90%
- ・血糖値 12.10%
- ・貧血 7.70%
- ・尿糖 3.20%

全国的には、健康診断を受診した人の1,7人に1人は何らかの異常を指摘されています。

①脂質代謝 ②血圧 ③肝機能 ④血糖値の順(アクティブシックスオーも同じ)に有所見者が多く、生活習慣が影響する項目で、異常を指摘される傾向にあります。

判定結果の考え方

「正常」	通常「A」判定	いわゆる紛れもない「正常値」で、対処の必要はありません
「ほぼ正常」	通常「B」判定	基準値からややずれているだけで、医学的には問題なく、対処の必要も特にありません。
「要経過観察」	通常「C」判定	医学的に異常ですが、必ずしもすぐ病院を受診する必要はない段階です。
「要精査/要医療」	通常「D」、「E」判定	医学的にかなりの異常所見です。既に「治療が必要」と判断された場合や、「現時点で病気がどうか、治療が必要かどうかははっきりしないが、より専門的な診察や精密検査が必要」という場合があります。早めに病院を受診しましょう!
「治療中」	通常「F」判定	値が正常範囲内でも、「病気が治った」わけではありません。今の治療を続けましょう!

健康診断結果の活用は、**個人の健康状態を知ることだけではありません。**

健康診断を受けっぱなしにするのではなく、**結果を活用し、会社・個人としての対策を行うこと**が**疾病の発症や重症化を防ぐカギ**となります!

アクティブシックスオーでも例年、春先から定期検診を実施しております。派遣先によって就業時間内に受診ができる場合と、専門の検査機関で受診してもらう場合とに分かれますが、健診後の結果が届き次第、「異常所見」のある方には、「要検査」や「特定保健指導」の案内をさせて頂いております。社員の皆さんが安全・健康に働けるために、健康診断は大変重要です。受診だけでなく、結果についても前向きな取り組みご自身の健康維持に努めて下さい。