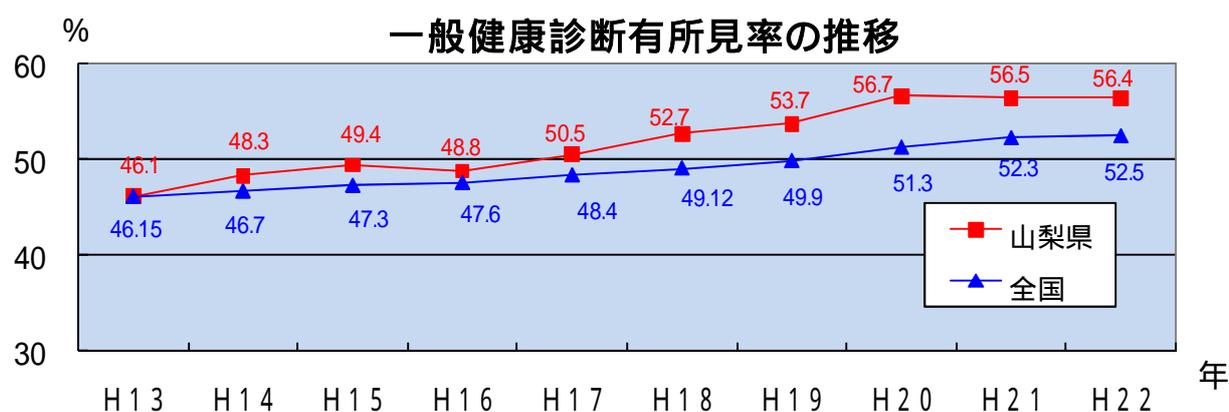


健康づくりを進めましょう！

～定期健康診断における 有所見率改善に向けた取組のポイント～

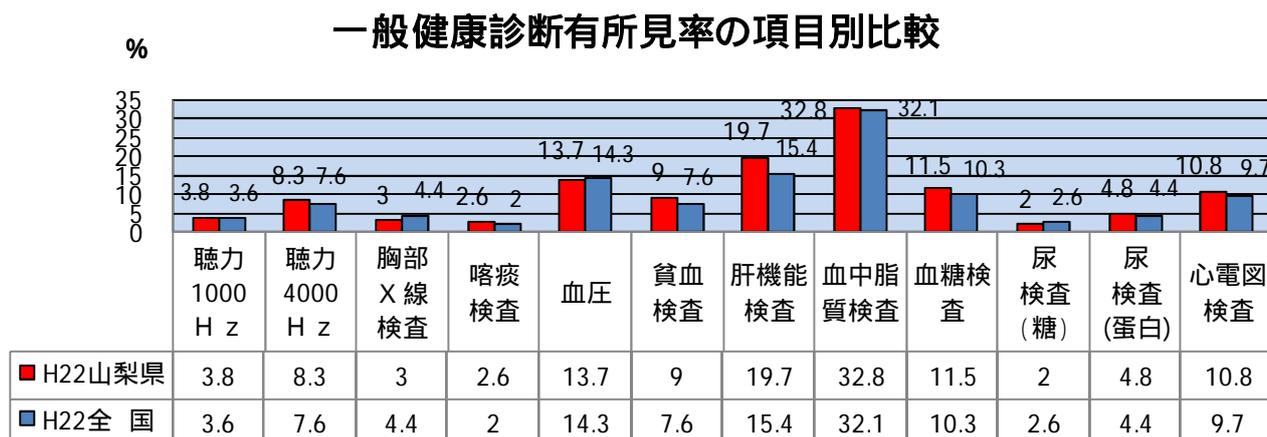
山梨労働局・各労働基準監督署



定期健康診断の有所見率は、高齢化社会の進展等により、血中脂質、肝機能、血圧、血糖検査等が高くなっており、高血圧、肝疾患、糖尿病などのいわゆる生活習慣病を有する労働者の割合が増えています。山梨県内の状況は、何らかの所見を有する者の割合は上記グラフのとおり、平成17年以降50%を超え、全国平均より高い状況となっています。また、過重労働による脳・心臓疾患による労災補償請求も高水準で推移しています。

労働者の脳・心臓疾患防止など労働者の健康を確保するためには、過重労働防止対策の推進の外、生活習慣病と関連が深い健康診断項目の有所見者に対して、労働時間の短縮、作業転換等の就業上の措置を行うとともに、保健指導及び保健教育を通じて有所見項目の改善を図る必要があります。

**定期健康診断の有所見率の改善に向け、
積極的に産業保健活動に取り組みましょう！**



ポイント1 労働衛生管理体制の確立

労働者の健康づくりを進めるためには、事業場における労働衛生管理体制の整備を図り、活発な産業保健活動を展開することが重要です。産業医及び衛生管理者等の選任を行い、衛生委員会等における調査審議等を確実に実施しましょう。

ポイント2 定期健康診断の実施

- 定期健康診断を実施し、労働者の有所見状況を把握しましょう。
- 脳・心臓疾患関係の主な検査項目（血中脂質検査、血圧の測定、血糖検査、尿中の糖の検査、心電図検査）については、異常所見のある労働者（以下「有所見者」という。）の有所見の分析を行い、改善に向けた取り組みに生かしましょう。
- 定期健康診断における胸部エックス線検査及び喀痰検査については、40歳未満の者（20歳、25歳、30歳、35歳の者を除く。）で、学校（専修学校及び各種学校を含み幼稚園を除く）、病院、診療所、助産所、介護老人保健施設又は特定の社会福祉施設において業務に従事する者及びじん肺法で3年に1回のじん肺健康診断の対象とされている労働者のいずれにも該当しない者については、医師が必要でないとも認めるときに限って、省略できることとなっています。

※年齢等により機械的に胸部エックス線及び喀痰検査を省略しないで下さい。

ポイント3 定期健康診断実施後の措置

- 定期健康診断結果の有所見についての医師からの意見聴取及びこれに基づく作業の転換、労働時間の短縮等の適切な措置を実施しましょう。
- 労働者数50人以上の産業医の選任義務がある事業場では、産業医の意見を聞くようにしましょう。
- 労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場においては、有所見者について医師等による意見聴取を行っていない場合は、「地域産業保健センター」を利用し医師等による意見聴取を実施しましょう。（ポイント8参照）

ポイント4 定期健康診断結果の労働者への通知

- 定期健康診断の結果を労働者に通知しましょう。
- 労働者が健康保持増進の取組に積極的に努めるようにするためには、自らの健康状況を把握することが重要です。労使が健康情報等を共有して健康管理を進めましょう。

ポイント5 定期健康診断結果に基づく保健指導

- 定期健康診断の結果に基づく医師又は保健師による保健指導は、再検査、精密検査又は治療の勧奨にとどまらず、有所見の改善に向け、労働者に対する食生活等の指導、健康管理に関する十分な情報提供をしましょう。
- 保健指導は、事業者が実施するだけでなく、これに基づき労働者が自ら健康の保持に取り組まなければ効果を期待できないことから、労使一体となって健康づくりに努めましょう。

ポイント6 労働者への健康教育等の実施

- 労働者が栄養の改善や運動等に取り組むことにより、有所見の改善が図られるようにするため、個々の労働者の状況に応じた健康教育及び健康相談等の必要な措置を適切に実施しましょう。
- 健康教育等は、有所見者のみならず、毎年検査値が悪化するなど有所見者となることが懸念される者、脳・心臓疾患関係の主な検査項目に所見のある者に実施しましょう。

ポイント7

健康づくり計画の策定と効果的な実施

- 定期健康診断の結果等を分析し、毎年検査値が悪化するなど有所見者となることが懸念される者、脳・心臓疾患関係の主な検査項目に所見のある者等にグループ化するなどして、労働者の健康状態に応じた保健指導、健康教育、情報提供等の産業保健指導に係る計画を策定しましょう。
- 計画について、たとえば労働衛生週間準備期間の9月を「定期健康診断有所見率改善強化月間」として定める。また、毎月、産業医が職場巡視を行う日を「有所見率改善取り組みの日」と定めるなどにより、社内における健康づくり意識の高揚を図りましょう。
- 有所見率改善への取組を効果的に推進するため、社内誌、電子メール、掲示板等による労働者への啓発を実施しましょう。
- 労働者ごと及び事業場全体について、実施された保健指導及び健康教育等の内容、労働者自身の取組状況、定期健康診断の結果等を基に、有所見率改善に向けた取組状況及びその結果を評価し、今後の充実強化すべき事項等を新たな計画に反映させましょう。

ポイント8

委託事業等の活用

●山梨産業保健推進連絡事務所 (<http://www.sanpo19.jp/>)

働く人々の健康増進を図るため、地域産業保健センターなどの産業保健機関と連携して、窓口相談、研修、関連資料・教材などの情報提供などを行っています。

- 専門スタッフによる産業保健に関する相談
- 産業保健関係者に対する研修及びその支援

●地域産業保健センター

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や小規模事業場で働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。なお、サービスの利用にあたっては、事前の申し込みが必要です。

- 健康診断結果に基づく医師からの意見聴取
- 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導
- メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導
- 長時間労働者に対する面接指導

～県内各センターの所在地・連絡先～

ホームページ <http://www.yamanashi.med.or.jp/nakakoma/sanpo/>

中北地域産業保健センター	甲府市丸の内2-32-11	山梨県医師会館4階	電話 055-236-0230
郡内地域産業保健センター	都留市四日市場1105	都留労働基準協会内	電話 0554-45-0810
峡南地域産業保健センター	富士川町鯉沢1-11	峡南労働基準協会	電話 0556-22-7330
峡東地域産業保健センター	山梨市中村834	山梨法人会館内	電話 0553-22-6621

●二次健康診断等給付制度

労働安全衛生法に基づく定期健康診断等のうち、直近の健診において、「過労死」等（業務上の事由による脳・心臓疾患の発生）に関連する血圧の測定等の項目について異常の所見が認められる場合、労働者の請求に基づき、二次健康診断等給付として二次健康診断及び特定保健指導を給付します。

・二次健康診断等を受けるための要件

一次健康診断の結果、(1)血圧測定(2)血中脂質検査(3)血糖検査(4)BMI(肥満度)の測定結果、いずれの検査にも異常があると診断された方。なお、上記4つの検査項目において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、異常の所見が認められると診断した場合には、産業医等の意見を優先して、異常の所見があるとみなします。

・給付請求を受ける場合の注意していただく事項

- (1) 一次健康診断の受診日から3ヶ月以内に請求をして下さい。（やむを得ない事情がある場合は除きます）
- (2) 労災保険制度に特別加入されている方、既に脳・心臓疾患の症状を有している方は除きます。

※詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/040325-1.html>

○二次健康診断等給付の仕組み



生活習慣病と関連が深い健康診断項目に対する改善対策

血中脂質検査

血中脂質検査の主な項目は、総コレステロールと中性脂肪です。コレステロールには、HDL（善玉）コレステロールとLDL（悪玉）コレステロールの2種類があります。LDLコレステロールは血管の内壁に沈着し、動脈硬化を促進させ、逆にHDLコレステロールは動脈にたまったコレステロールを取り除く働きがあります。総コレステロールと中性脂肪のどちらか、あるいは両方の値が高い状態を高脂血症といい、狭心症や心筋梗塞等の原因となる動脈硬化を促進してしまいます。

予防対策

1 肥満に注意

高脂血症の多くの人に肥満がみられます。現在、高脂血症ではなくても、肥満は高脂血症の大きな要因です。次の2~5を参考にできるだけ早めに解消してください。

2 油類のとり方をコントロール

コレステロールは生命の維持に大切な物質です。むやみに制限せず、コレステロールを上昇させる飽和脂肪酸を多く含む食品（動物性脂肪）と、低下させる不飽和脂肪酸を多く含む食品（植物油、魚油など）の比率を1対2にします。

3 糖質に注意

糖質には、甘くないデンプン質と甘い砂糖・果糖・ブドウ糖という単糖類や二糖類があります。甘い糖とは、インスリン刺激性の糖質です。インスリンは体脂肪の合成を進めます。甘い糖は控え、できるだけデンプン質の糖質にしましょう。

4 禁煙・節酒

アルコールは適量にとどめてください。飲み過ぎは高脂血症ばかりでなく、さまざまな弊害をもたらします。タバコは百害あって一利なし。高脂血症にとっても、悪化させる要因です。

5 適度な運動

ウォーキングやスイミングなどの運動を、日常生活に無理のない範囲でとり入れましょう。ストレスは動脈硬化の進行を早めるので、運動や趣味などでできるだけ解消しましょう。

血圧検査

血圧とは、血管の中を血液が流れる時の血管の壁にかかる圧力です。心臓が収縮して血液を動脈に送り出した時の最も強い圧力を”最大血圧”、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低の時を”最小血圧”といいます。

全身にくまなく血液を送るためには、一定の血圧は不可欠です。この血圧が必要以上に高いのが高血圧です。常に必要以上に高い血圧が心臓や血管に負担を与えると、脳血管障害や心疾患、腎障害となる危険性が高くなります。

予防対策

1 減塩に取り組もう

食塩中のナトリウムが血圧を上昇させる元凶になる物質です。ナトリウムが血圧を上げる昇圧物質に敏感に反応します。さらにナトリウムは血管平滑筋を収縮させるので、余計に血圧は高くなります。減塩に取り組みましょう。

2 脂肪や糖分を控えてカロリー制限を

成人以後に太りだした場合、その4分の3に高血圧がみられるという報告があります。また、高血圧の発生頻度は、やせている人の約2倍。高血圧とともに肥満がある人は、肥満を解消するだけで血圧は下がります。脂肪や糖分を控えてカロリー制限をしましょう。

3 高血圧症改善に積極的に働く食品の摂取を

粗食は血管を弱め、少しの血圧の上昇でも脳出血をおこしやすくします。血管を丈夫にし、血圧降下に働く食品を積極的に摂取し、良質のたんぱくをとるなど、栄養のバランスに心がけましょう。

4 ストレス対策

長期間にわたりストレスがかかると、自律神経のバランスが乱れたり、ホルモンやその他の昇圧物質の分泌が盛んになり、血圧の上昇につながります。高血圧症の人の60%近くは、これらの分泌量が多くなっています。これらの物質は、動脈硬化の要因にもなるので、上手にストレスを発散する対策を講じましょう。

血糖・尿糖検査

糖尿病は、膵臓で分泌されるインスリンの量が足りなかったり作用が不足して、食べた物の糖分がよく利用されず、血液にあふれ出る病気です。血液中の糖分（血糖＝ブドウ糖）が基準値より高くなるのが第一の特徴です。血糖検査でわかるのは、検査をした時点での血糖値です。血糖値は食事や運動、ストレスなどによって大きく変動します。理想的な血糖コントロールとは、健康な人と同じ血糖変動に近づけることです。尿糖検査は、血液中のブドウ糖は多過ぎると尿に排泄されますから、尿を検査することで血糖の状態を間接的に知ることができます。

予防対策

1 どんな人が注意すべきか

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、ストレスや過労など、生活習慣のひずみが、糖尿病を引き起こす一因です。これらに該当する人はもちろん、遺伝的な要因も考えられ、血縁者に糖尿病のある人も注意が必要といえます。

2 心がけたい食事の注意

①まとめ食いをやめ1日3食を規則正しく食べる。②ゆっくり噛んで食べすぎを抑えること。

③腹八分目でストップ④（主食＋主菜＋副菜）という献立でバランスのとれた低カロリー食に心がけましょう。

※ 糖尿病は自覚症状がないことが多く、体の中でじわりと進行し、失明や下肢の切断にもいたりかねない多くの合併症を招きます。このため、病気がどの程度進んでいるのかを定期的に検査していく必要があります。チェックを続け、血糖をコントロールし、合併症の症状を早めに見付けられるようにしておけば、糖尿病はなんら怖い病気ではありません。