

# 健康診断について

# 1. 健康診断の目的

- 労働者の**健康状態を把握**し、適切な健康管理を行う為に実施します
- 脳や心臓疾患の発症の予防、生活習慣病等の**増悪を防止する**事が目的です
- 健康状態により労働時間の短縮や作業転換等の事後措置を行います
- 健康診断は**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

※結果を見なければ安全配慮が出来ない為

## 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くてはならない。

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

## 2. 健康診断の活用ポイント

### ①検査数値の経年変化を見る

年に一度は健診を受け、各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分の体の変化を確認しましょう。また、健康診断結果はファイルに綴じる等して保管しておきましょう。

### ②動脈硬化リスクの重複をチェック

検査項目を1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果を見て、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖等の動脈硬化リスクが重複していないかどうかもチェックしましょう。

### ③検査数値の原因を自分なりに振り替える

検査結果が良かった人も良くなかった人も、なぜ良かったのか、悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人は改善し、良かった人は継続するよう心がけましょう。

### ④生活習慣の改善結果を見る目安にする

これまでの努力の結果を確認し、改めて医師や保健師に相談するきっかけになります。

### ⑤「早期発見、早期治療」のチャンス

要精密、要治療と診断された方はなるべく早く医療機関を受診しましょう。

# 3. 健康診断の項目

検査項目	検査項目表示	疑われる原因や疾患の一例
血圧	収縮期（最高）血圧 拡張期（最低）血圧	肥満、加齢、喫煙、遺伝、塩分の過剰摂取等が原因 血圧が高いと、心臓病・脳卒中・腎臓病等が 起こりやすくなる。
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）	食生活の乱れや運動不足が原因 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・脳卒中等が起こりやすくなる
肝機能	GOT（AST） GPT（ALT） γ-GTP（γ-GT）	過度な飲酒や肥満、肝臓の疾患等が原因 肝臓や肝臓の近くにある胆のう・胆管の異常、 脂肪肝・アルコール性肝障害の可能性を知ることが 出来る
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。ヘモグロビンA1cは、1～2か月間に 亘る血糖のコントロール状態を調べることが出来る

## 3. 健康診断の項目②

検査項目	検査項目表示	疑われる原因や疾患の一例
貧血	赤血球数 (RBC) ヘモグロビン (Hb)	赤血球やヘモグロビンが少ないと <b>鉄欠乏症貧血</b> が疑われる。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・大腸がん・子宮筋腫からの <b>持続的な出血</b> により貧血を起こしている場合もある
尿検査	尿蛋白・尿糖	<b>尿蛋白検査</b> では <b>腎臓の機能</b> を調べることが出来る。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・腎硬化症等の病気が疑われる。 <b>尿糖検査</b> は <b>糖尿病の指標の一つ</b> になる
心電図	安静時心電図	<b>心臓のリズムの異常</b> や <b>狭心症</b> 、 <b>心筋梗塞の可能性</b> がないかなどを知ることができる。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るが大きな病気の早期発見につながることもある
胸部X線	胸部X線検査	<b>肺がん</b> や <b>肺結核</b> 、 <b>喫煙に伴う肺疾患</b> などが疑われる

※所見があった場合は自己判断せずに再検査を受けましょう！

# 4. 生活習慣改善10か条



その1 【運動】 適度な運動を毎日続けよう

その2 【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

その3 【食事（塩分）】 塩分は控えめに

その4 【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

その5 【食事】 主菜は“肉より魚”を心がける

その6 【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

その7 【飲酒】 お酒はほどほどに

その8 【歯の健康】 毎食後、歯を磨こう

その9 【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

その10 【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

## 読み物①【動脈硬化防止～肉より魚のおすすめ～】

タンパク質は体を構成する主要な成分で、ホルモンや酵素、神経伝達質などの原料にもなります。約20種類のアミノ酸から構成されており中でも**必須アミノ酸**は体内では合成できないため、食品からとらなければなりません。肉や魚は**必須アミノ酸**を豊富に含む重要なタンパク質です！

### しかし！肉類中心の食事は…??

肉類に多く含まれる**飽和脂肪酸**が中性脂肪やコレステロールを増やし、**血液をドロドロ**にし**動脈硬化を進行**させます！



### 1日1食魚を食べましょう！！

青魚（さんま・いわし等）に含まれる脂質は**中性脂肪やコレステロールを低下**させることが分かっています！

切り身を利用したりフライパンや電子レンジで調理をしたり、青魚の缶詰を利用したりして魚料理も楽しみましょう♪

皆さんは何の魚料理が好きですか♪



## 読み物②【たばこは百害あって一利なし】

煙には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約60種類に発がん性があるとされています。有害物質は主に肺胞から吸収されますが、口腔や気道、胃、腸管からも吸収され、全身の臓器に影響を与えます。心筋梗塞や脳梗塞などの発症には、食事や運動など様々な生活習慣が関わっていますが、中でも非常に重要な危険因子とされているのがたばこです。

### 受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回る！

たばこの煙には、喫煙者本人が吸う「主流煙」と、吐き出す「呼出煙」、たばこの先から立ち昇る「副流煙」の3種類があり、有害物質が最も多く含まれているのが副流煙です。



### たばこをやめれば病気のリスクはどんどん減る

喫煙期間が長い、喫煙本数が多いほど、病気のリスクは高くなることがわかっています。

禁煙すれば病気のリスクは確実に減っていきます。禁煙5年後には脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がり、10年後には肺がんで死亡するリスクが半減します。さらに15年後には、虚血性心疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がるといわれています。自分や家族、周囲の人を巻き込まないためにも、禁煙を実行することをお勧めします！





## 読み物③ 【1日プラス10分の運動を！】

暮らしが便利になることによって歩く機会が少なくなるなど、**現代人の身体活動量は極端に減ってきています**。その一方で、食生活が豊かになることによって食事から過剰にエネルギーを摂取しているため、**摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生じています**。

### 適度な運動がもたらす健康効果

適度な運動は**骨を丈夫にし筋肉を強化**することはもちろん、余分な体脂肪が減り、**肥満の予防・改善**につながります。また、**高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果**もあります。

まずはしっかり運動することが重要です。

### まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、**まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう**。例えば、**10分歩くと約1000歩**になります。無理しない程度に毎日続けてみましょう。



# 5. まとめ

- ①結果は**毎年保管**し、数値の変化を確かめましょう
- ②検査数値の原因を自分なりに**振り返り**しましょう
- ③結果を踏まえて改めて**生活習慣の見直し**を行いましょよう
- ④**要精密・要治療**と診断された場合はそのままにせず、なるべく早く病院を受診しましょう！

次回

11月24日(木) 18:30~19:00

よろしくお願ひいたします

