

# 健康診断の実施と活用

---

株式会社ドクタートラスト  
産業保健師

# 1. 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します。
- 脳・心臓疾患の発症の予防、生活習慣病などの**増悪を防止**することが目的です。
- 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. 健康診断を受けるメリット

- 労働者が健康診断を受ける**メリット**はこんなにあります。

### 労働者

- 定期的に自分の健康状態を把握できる
- 自覚症状のない病気や生活習慣病を予防できる
- 病気の予防、早期発見ができる  
(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できる

定期的な通院を行っていても、健診（検診）で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。主治医とも相談の上、職場の定期健診を受けましょう。



# 3. 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
● <b>雇入時</b> 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 ※ <b>雇用3か月以内の別の健康診断結果で代用可</b>
● <b>定期</b> 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
● <b>特定業務従事者</b> 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
● <b>海外派遣労働者</b> 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か月以上派遣する際、 帰国後国内業務に就かせる際
● <b>給食従業員</b> 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

※安衛則第13条第1項2号に規定する業務

## 4. 健康診断の項目①

### 雇入時健康診断

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

### 定期健康診断

- ① 既往歴、業務歴
- ② 自覚症状、他覚症状
- ③ **身長**、体重、**腹囲**、視力、聴力
- ④ 胸部エックス線、**喀痰**
- ⑤ 血圧                      ⑥ **貧血**                      ⑦ **肝機能**
- ⑧ **血中脂質**              ⑨ **血糖**                      ⑩ 尿
- 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



## 4. 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（※）
血圧	収縮期（最高）血圧 拡張期（最低）血圧	<b>肥満、加齢、喫煙、遺伝、塩分の取りすぎ</b> などが原因。 血圧が高いと、 <b>心臓病・脳卒中・腎臓病</b> など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）	<b>食生活の乱れや運動不足</b> などが原因。 HDLコレステロールが低く、LDLコレステロールが高いと <b>心臓病、脳卒中</b> などが起こりやすくなる。
肝機能	GOT（AST） GPT（ALT） γ-GTP（γ-GT）	<b>過度な飲酒や肥満、肝臓の疾患</b> などが原因。 <b>肝臓</b> や肝臓の近くにある <b>胆のう・胆管の異常、脂肪肝・アルコール性肝障害</b> の可能性を知ることができる。
血糖	空腹時血糖（FBS） ヘモグロビンA1c（HbA1c）	空腹時血糖は、 <b>血液中に含まれるブドウ糖の量</b> を調べる検査。ヘモグロビンA1cは、1～2か月にわたる <b>血糖のコントロール状態</b> を調べることができる。

※所見があった場合は、自己判断せず再検査を受けましょう。

## 4. 健康診断の項目③

検査項目	検査項目表示	疑われる疾患や原因の一例（※）
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>鉄欠乏性貧血</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・大腸癌・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> を調べることも出来る。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る。 <b>尿糖検査</b> は、尿の中に糖が出ているかを調べ、 <b>糖尿病の指標</b> のひとつとなる。
心電図	安静時心電図	<b>心臓のリズムの異常や狭心症、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>肺がんや肺結核、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、自己判断せず再検査を受けましょう。

# 5. 健康診断の有所見率

何らかの異常を指摘される労働者は

**58.5%** (全国)

項目	有所見率 (%)
脂質代謝	33.3
血圧	17.9
肝機能	17.0
血糖値	12.1
心電図	10.3
貧血	7.7
尿蛋白	4.0
尿糖	3.2



## あなたの事業所の状況

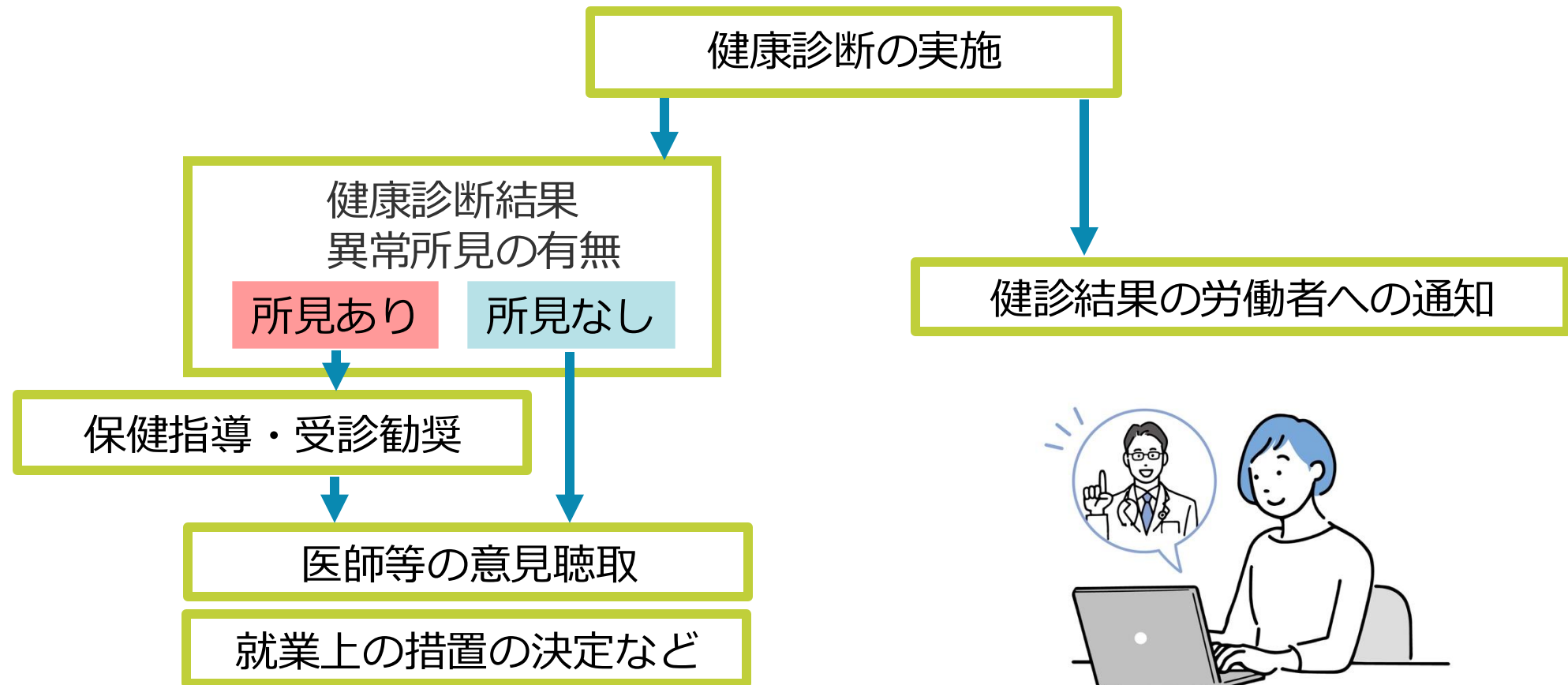
- 健診受診率 (%)
- 有所見率 (%)
- 有所見者が多かった項目
- その他

厚生労働省 令和2年定期健康診断結果報告(年次)より



# 6. 健康診断実施後の流れ

健康診断の実施後、所見があった場合には、医師または保健師による**保健指導や受診勧奨**が行われます【事業者の努力義務】。また、健康診断結果は、事業者が**医師等から意見を聴取し**、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。



# 7. 結果が返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る

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あり。結果票に記載されていることが多い。

## ■ 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。**

## ■ 検査結果は保存して経年変化をチェック

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。

# 7. 結果が返ってきたら個人が行うこと

## ■ 特定保健指導を活用しよう

健診結果から、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**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！**



# 8. 社員に健康診断を受けてもらうために

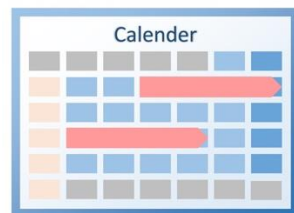
## 健康診断の受診率向上するための対策を考えましょう！

例

健診のメリットを  
社内会議やポスターでPR



健診日を衛生管理者で設定し  
個別に声かけ



評価に加算する



オプション検診の充実



受診しやすい場所の選択



# 9. 社員の有所見率抑制のために

有所見率を抑制するための対策を考えましょう！

例

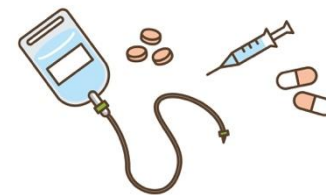
健康セミナーの開催



社員食堂などで  
健康な食生活をサポート



再検査や受診を勧奨  
就業時間内の受診を認める



スポーツクラブや社内研修等  
運動の機会の提供



残業時間の抑制で  
睡眠時間を確保し肥満対策



# あなたの事業場の健康診断

時期	場所	健診に関する取り組み
<input type="checkbox"/> 雇入時  <input type="checkbox"/> 定期  <input type="checkbox"/> 特定業務従事者  <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 場所  <input type="checkbox"/> 感染症対策  <b>検査項目・オプション</b> <input type="checkbox"/> オプション項目や費用負担	衛生委員会での取組など



Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクターラスト

## 担当保健師のひとこと

社員の皆さんが安全・健康に働けるためには、健康診断は大変重要です。ぜひ今回の衛生委員会資料を活用して、法令上定められている健康診断が実施されているか、また、健康診断の実施方法や事後措置などについて、確認をしましょう！

**動画配信**始めました！ 産業保健の最新情報をお届けします！

チャンネル登録  
すると最新動画が  
チェックできる **わん!**

ドクターラスト公式 YouTube チャンネル

# 健康経営セミナー

## 毎週 動画配信中!!

ドクターラスト YouTube 検索

動画へ!

- ・新型コロナウイルス 予防方法
- ・パワハラ防止法
- …など

今話題のトピックについて  
専門職が解説いたします。  
ぜひチャンネル登録  
お願いします！