

健康支援室だより

事業所様の健康づくりを応援します！

健診結果を健康づくりに活かそう

【健康診断を行う目的】

健康診断は「自分の身体からの危険信号をキャッチし、生活習慣を改善して病気を予防する」ことが目的です。また、事業者が労働安全衛生法(以下 安衛法)に基づき実施する健康診断は「労働者の健康状態の把握」とその結果「通常どおり業務を行ってよいのか、何らかの配慮が必要なのか」を判断するために行っています。

❁ 事業者と労働者には、義務があります

安全配慮義務

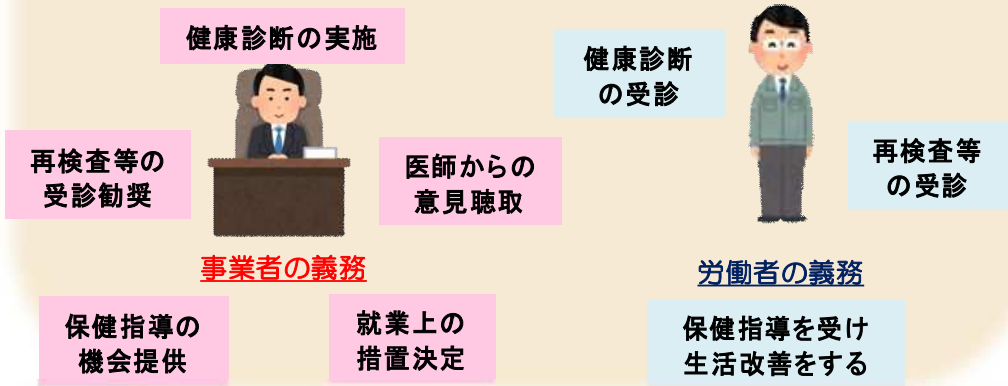
事業者は、従業員が安全健康に仕事ができるように取り組む義務がある



自己保健義務

労働者は、労働に適するよう、自身を健康に保つよう努める義務がある

❁ 健康診断でも、それぞれに義務があります



【健診結果 見方のポイント】

❁ 基準値と自分の検査値を比べる

健診結果を受け取ったら、「健康な状態の目安」である基準値と比べます。健康でも基準値を外れる方がいますが、原因を知るため、再検査等を勧められたら必ず受診しましょう。



基準値は健康な人の95%が含まれる範囲

❁ 経年変化に注目する

1回の検査結果だけでなく、年々変化していないかどうかに注目しましょう。数値が基準値の範囲内でも前回より悪くなっている場合は注意が必要です。



❁ 再検査・要精密検査と言われたら受診する

健診は病気を診断するものではないため、何が原因で異常が出ているかを知るには、再検査や精密検査を受けなければ分かりません。異常が疑われたら、必要な検査を受けて確認することが大切です。



❁ 「自覚症状がないから大丈夫」ではない

生活習慣病は、特に自覚症状がないことが多く、症状が出る頃にはかなり病気が進行していることがあり、放置するのは危険です。また、健診はすべての病気が分かるわけではないので、自覚症状があったら受診することも大切です。



【事業所の健康づくりに健診結果を活かすポイント】

❁ 健康診断は、健診後の措置も含めて事業者の義務です

★ 定期健康診断と事後措置の流れ

★ 青枠 ⇒ 義務
赤枠 ⇒ 努力義務



❁ 医療区分と就業区分は同じではない 産業医の意見聴取は必須です！

健診結果に基づく医師の意見（就業区分）は、健診結果だけでなく、業務内容等を踏まえて、現在の健康状態で通常勤務が可能か、何らかの配慮が必要か、休業すべきかを、産業医に判定してもらいます。

医療区分（健診機関が判定）	就業区分（産業医が判定）
異常なし、要再検査、要精密検査、要治療等の判定区分。健診機関によって基準は若干異なる。	①通常勤務 ②就業制限 ③要休業

❁ 健診後の事後措置は、優先順位をつけて行う

事業所で健診結果をもとに働きかけを行う優先度が高いのは、

- 1位 就業制限が必要かもしれない方
- 2位 受診が必要な方
- 3位 受診は必要ないが保健指導が必要な方

1位の「就業制限が必要かもしれない方」は、右の基準が参考になります。この基準を超える労働者がいた場合は高リスクの方になるため、事業所で早急に対応することが必要です。

【就業制限を考える基準】

- 収縮期血圧 180mmHg
拡張期血圧 110mmHg
- 空腹時血糖 200mg/dl
随時血糖 300mg/dl
HbA1c 10%
- ヘモグロビン 8g/dl
- ALT(GPT) 200mg/dl
- クレアチニン 2.0mg/dl

参考：健康診断後の事後措置 コンセンサス調査

どけんぽでは事業所様と一緒に、治療が必要な方への支援を行っています



皆様の事業所で健診結果の値が重症なまま放置している方はいませんか？重症な方ほど早期に治療を開始しないと、取り返しのつかない大きな病気を起こす原因になります。また、事業所は高リスクの方をそのまま働かせて病気等になった場合、**安全配慮義務違反**で訴えられることがあります。

どけんぽは、**糖尿病・高血圧**の要精密検査・糖尿病治療中でコントロール不良の方へ**ハガキを送付**、糖尿病重症化予防対象の方へ、**個人と事業所へ文書を送付し受診確認**をしています。重症な方を見逃さないよう、ぜひ一緒に取り組みましょう。

早期治療が何より大切

組合の重症化予防事業（平成27年度～）

項目		要精密検査 (40歳以上の方)	重症化予防・未コントロール (30歳以上の方)
糖尿病	空腹時血糖	130～149mg/dl	150mg/dl以上
	HbA1c	7.0～7.9%	8.0%以上
	随時血糖	200mg/dl (食後3.5h以上)	
高血圧	収縮期血圧	160mmHg以上	
	拡張期血圧	100mmHg以上	

※ 重症化予防・未コントロールの対象年齢は、仙台健康支援室独自の設定です

現場監督 Cさん41歳 人工透析になるまでの健診結果の経過

年齢	41歳	40歳	39歳	38歳	37歳	36歳
血圧	124/70	140/84	127/74	156/89	162/99	154/89
血糖HbA1c	6.1	7.4	9.0	6.6	10.0	8.2
尿糖	3+	3+	3+	3+	3+	3+
尿たんぱく	3+	3+	3+	3+	3+	2+
クレアチニン	8.85	5.43	3.5	2.56	1.29	0.6
eGFR	6.2	10.6	17.2	24.4	52.5	123.3
受診状況	透析開始 	重症心不全 慢性腎不全	糖尿病 高血圧治療	糖尿病入院 治療開始	受診無し 受診しよう	受診無し どけんぽからハガキが届く

どけんぽ

我が社の「ヘルスアップチャレンジ」

今回は、秋田県仙北市 **株式会社西宮組 様** の取り組みをご紹介します

わが社は土木事業が主の会社です。人手不足が深刻な業界で社員の健康はとても重要です。5年程前、立て続けに3人もの社員を心疾患やがんで失いました。従業員数30人程の会社ですので、一人ひとりの役割は大きく、その空いた穴を埋めるのはとても大変でした。そして何よりも仲間を失った精神的ダメージが大きく、社員の健康について改めて考える機会となりました。

そこで、先代の社長は“みんな元気で働けるように”と、まず健康診断の強化として、検診車で受診できるがん検診（胃がん、大腸がん、肺がん）と血液検査を、年齢問わず全員会社負担で行うようにしました。

ここからわが社の健康に関する意識改革が始まって、ヘルスアップチャレンジに挑戦することになり、仙台健康支援室の方のご協力のもと「2022年秋田県版健康経営優良法人」に認定されました。

課題は再検査と特定保健指導でしたが、「有給休暇を利用した再検査・通院の推奨」「特定保健指導の意味」などを朝礼時に社長から説明することによって、とても意欲的に受診してくれるようになりました。

また、仙台健康支援室の方に来て頂いた「ベジチェック」で食生活への関心が高まり、これを機に全体的に数値がとても悪い「血圧」が下がるよう社員みんなで努力中です。

これからも“みんな元気で働けるように”楽しく健康と向き合っていきたいと思います。



みんな元気で
楽しく健康に



【みんなで腰痛体操】

第3回

～ 仕事と治療の両立支援 始めませんか ～

今回は **“職場での両立支援の進め方”** をお伝えします



【ガイドラインに基づく両立支援の進め方】



出典：厚生労働省 広報誌「厚生労働」

STEP 1

労働者が事業者へ申出
主治医に労働者の仕事の
情報を提供し、意見をもらう

- 事業者と労働者がよく話し合って、労働者の業務状況を記載した**勤務情報提供書**を作成し、主治医に提供
- それを参考に主治医が就業の可否、望ましい就業上の措置や配慮を記載した**意見書**を作成
- 労働者は意見書を事業者に出す

STEP 2

主治医等の意見を基に事業者が
就業の可否、作業転換の必要性、
治療への配慮の内容を決定する

- 産業医がいる場合、主治医の意見を産業医に確認してもらい意見を聴取（いない場合は主治医の意見のみで判断）
- 就業上の措置を決定する際は、労働者の意見も聴取したうえで決定

STEP 3

事業者が**両立支援・職場復帰支援プラン**
を作成し、実施する

就業が可能となったら、支援プランを作成し、実施する



※「勤務情報を主治医に提供する際の様式例」、「両立支援プラン/職場復帰支援プランの作成例」は、ガイドラインに掲載されています。



ガイドラインはこちら

次回は“職場での両立支援事例”をお伝えします♪