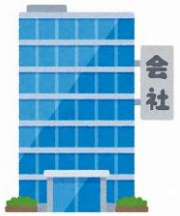
4月 健康のカギを握る！働き盛り世代のための定期健康診断・特定保健指導ガイド

■働き盛り世代の特徴■

30～50代を中心とした心身ともに熟した世代です。職場でも家庭でも中心的な立場となり、自身の健康が後回しとなりがちです。同時期に生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）のリスクが上昇するため、ここでしっかり対策をとるか否かで、その後の健康状態の大きな分かれ道となります。

■健康診断における会社と働く人の関係性■



・事業者は労働者が健康で勤務できるように配慮しなければならない（労働契約法第5条）
・健康診断を実施する義務がある
（労働安全衛生法第66条）**⇒安全配慮義務がある**

・労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならない（安全衛生法第66条）
・労働者は健康診断の結果、保健指導を利用して自身の健康の保持に努める
（安全衛生法第66条）　**⇒自己保健義務がある**

健康に働くことができるように双方が協力し合う

■健康診断を受ける目的■

自分の体の状態を知る・健康維持に生かす

異常を早期発見・治療することで重篤な病気になること防ぐ

事業者は、労働者が安全に働ける健康状態か確認し、健康保持のためにサポートします。

■健康診断は金銭面でもメリットがある■

定期健康診断の法定項目はすべて会社負担となります。
さらに、パソナHSではオプション項目がいくつかあり、それらも会社負担となります。仮に、健康診断を個人で受けようとした場合、自費になるためおよそ１万円近くかかります。さらに自費でオプション健診も加えるとなると、費用はさらに高額になります。

オプション健診（女性）	オプション健診（男性）
●子宮がん検診 （子宮頸部細胞診） ●乳がん検診　乳房エコー検査 ※39歳以下 ●乳がん検診　マンモブラフィー検査 ※40歳以上	以下の３つのうち１つのみ無料 ●腹部エコー検査 ●前立腺がん検査＜PSA＞ ●前立腺エコー検査

■健康診断で見るところ・分かること■

身体測定

血液検査

血圧測定

検査から分かること

尿検査

尿糖検査など

その他問診等

心電図検査
胸部レントゲン検査
聴力検査
視力検査
既往歴の有無
視診・聴診など

検査項目	基準範囲	関係すること
腹囲	男性84.9以下 女性89.9以下	肥満
BMI	18.5～24.9	
血圧	(収縮期)129以下 (拡張期)84以下	高血圧
血糖 (空腹時血糖)	99以下	糖尿病
HbA1c	5.5以下	
尿糖 (参考値)	陰性(－)	
中性脂肪	149以下	脂質異常症
HDL コレステロール	40以上	
LDL コレステロール	119以下	
Non-HDL コレステロール	149以下	
AST(GOT)	30以下	肝臓
ALT(GPT)	30以下	
γ-GT(γ-GTP)	50以下	
尿たんぱく (参考値)	陰性(－)	腎臓
eGFR	60以上	
血色素量 (ヘモグロビン値)	男性13.1以上 女性12.1以上	貧血

引用：学ぼう！健診結果の見方 - 子育て・福祉情報サイト「カイタス」 - 海田町ホームページより

■健康診断が終わったら

健診機関にもよりますがおよそ３～４週間後に健診結果が届きます。
健診結果が届いたらすぐに検査の結果を確認しましょう。

健診結果が問題無かったから大丈夫？

判定欄だけではなく、経年変化も見てみましょう。

- 体重の増減の有無
- 血圧の傾向
- 血液検査の数値（上昇、改善）等

反省点だけでなく、自身を称賛できる点も探してみましょう

NO！「要受診」「再検査」放置！

判定欄を確認し、要受診や再検査と記載されていたら
健診結果を持参して、すぐに受診をしましょう。

- 昨年は問題ないと言われたから大丈夫だろう
- いつもは高くないのにその日だけ高かった　等

判定欄の通り、毎年再検査を受ける、定期的にチェックすることが大切です

MEMO

健康診断終了後、検査結果は事業主のもとに届き、産業医が確認します。検査数値によっては、会社の規定に準じて本人へ状況確認の連絡をする場合があります。産業医や保健師などの産業保健スタッフが、現在の体の状態や治療状況、リスクを伴う業務の有無などを確認し、安全に就労できるようにサポートします。

いまさら聞けない…

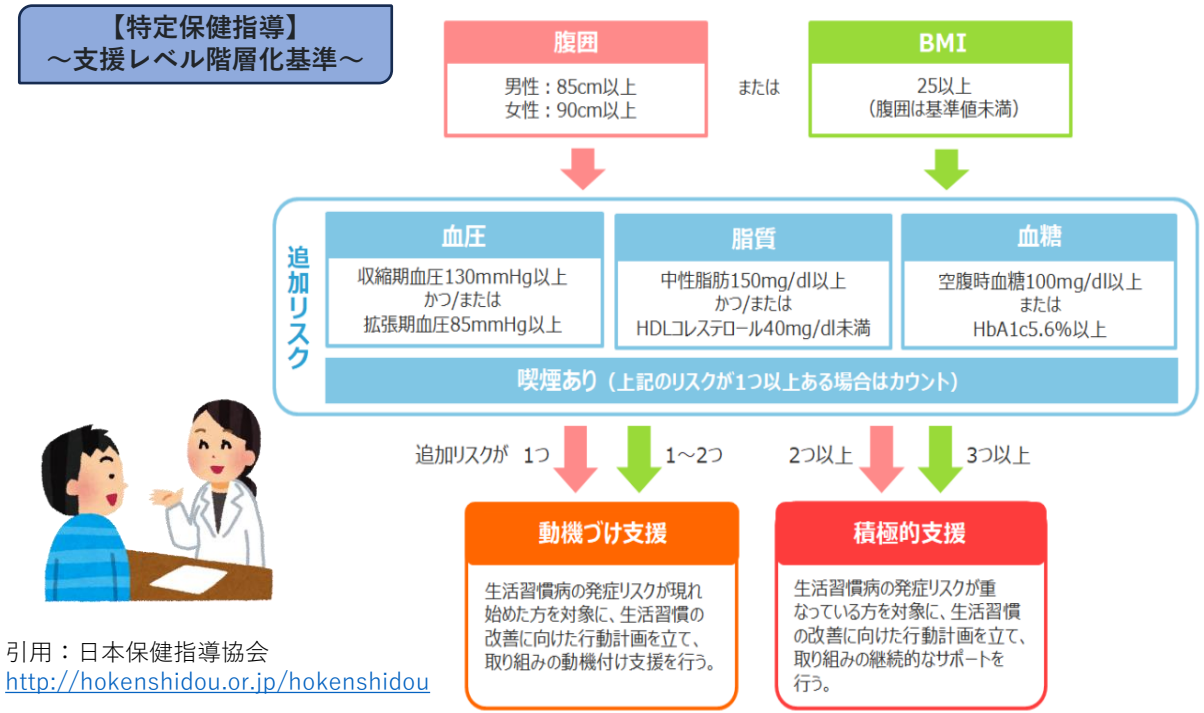
■特定健康診査、特定保健指導ってなに？■

特定健康診査（略称：特定健診）とは

腹囲や身体計測、血液検査などをもとに、生活習慣病の発症リスクが高い方を抽出するための健康診査です。
40～74歳の方を対象に、日本人の死亡原因の約5割を占めるとされている生活習慣病の予防を目的としています。
特定健診の項目は、定期健康診断の受診項目が含まれています。

特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することにより生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して行う保健指導のことです。



引用：日本保健指導協会
http://hokenshidou.or.jp/hokenshidou

「保健指導を受ける時間がない」
⇒オンライン面談が中心（対面面談も可）で、所要時間は約30分です。
希望日時を伝え、自分の予定に合わせて調整することができます。

「保健指導を受けて本当に効果はあるの？」
⇒厚生労働省の調査により、体重や血糖値が優位に減少しており、血圧やLDL（悪玉）コレステロールも改善されることが明らかになっています。
医療費は、4年間連続で健康診断、保健指導を受診した方が最も安いとの報告もあります。

「食べてはいけない、飲んではいけない、って言われそう。怒られそうで嫌だな」
⇒あれはダメ、これはダメという指導ではなく、生活習慣の課題を確認しながらどのように工夫すれば改善できるかを、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）がサポートをします。

「自分でやるからいいよ」
⇒自分一人で取り組み、生活習慣を改善して数値が改善することができれば素晴らしいですが、実際はそう多くいません。

～保健指導を受けた人の声～
「自分では健康に良いと思ってやっていたことが間違っていたことに気づけた」
「これまでの数値の変化やできている部分を評価してくれたおかげで、めげずに地道に生活改善に取り組むことができた」
「頑張りをみられている、応援してくれていると思うと、頑張ることができた」

産業保健スタッフからのコメント

2025年度から健康診断の予約、開始時期が早まります（4/30～予約開始、5/14～健診開始）。これまで以上に健康診断を受けやすくなりますので、ご自身のお体と向き合う年１回の大切な機会と捉えて、定期的に健康診断を受けましょう。年末や2～3月末は駆け込みの健康診断で混み合いますので、春～秋にかけて、ご自身の繁忙期を避けて受けるのがお勧めです（健診機関によって多少混雑時期は変わります）。皆様が健やかに生き生きと充実した毎日を送られることを願っております。