

定期健診を受けましょう



もくじ

- どうして健診をする必要があるの？
- 検査項目(法定健診)について
- 健診結果判定の見方
- 各項目の数値の見方
- こんな時は病院へ
- 本日のまとめ

どうして健診をする必要があるの？

会社側：

労働安全衛生法第66条で
「事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による健康診断を行わなければならない」と定められています

⇒ 実施しなかった場合、罰則あり

従業員側：

「労働者は、前各項の規定により事業者が行なう健康診断を受けなければならない」

⇒ 罰則はないものの、法的義務がある（任意ではない）

安全配慮義務：

従業員が安全かつ健康に働けるように健康診断を受診させる義務がある

「常時使用する労働者」全てに健康診断を行う義務がある
非正規労働者（アルバイト等）であっても同様



どうして健診をする必要があるの？

自覚症状のない初期段階で
異常が発見できることが最大のメリット



一次予防: 健康診断結果から生活習慣を改善し、病気を予防する

二次予防: 病気を早期に発見し、早期治療につなげる

どうして健診をする必要があるの？

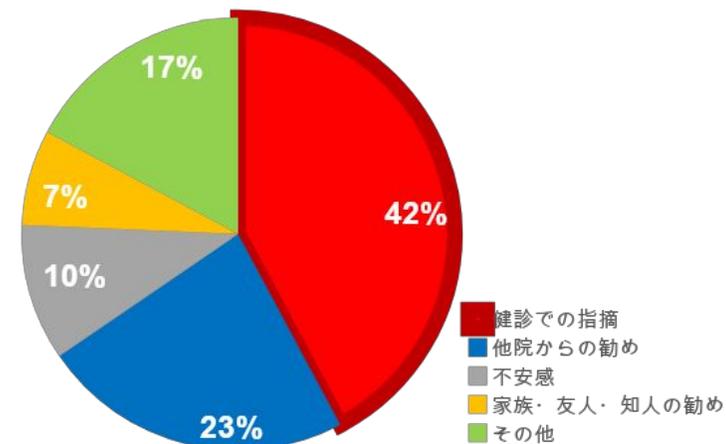
「病院は症状がある人が行くところ」 そう思っていないませんか？

受療行動調査（2020）によると外来を受診した27.8%は「自覚症状がなかった」と回答

「自覚症状がなかった」のに、なぜ受診を…？

「健康診断（人間ドック含む）で指摘された」が44.2%
次いで「他の医療機関等で受診をすすめられた」が24.4%

何らかの検査値の異常や病気が疑われる他覚所見を指摘されて、
受診を決めた人が多いようです。



（参考：日本生活習慣病予防協会
<https://seikatsusyukanbyo.com/>）

検査項目(法定健診)について

一般健康診断(雇入れ時の健康診断・定期健康診断)には、11種類の検査項目があります

- ・ 既往歴および業務歴の調査
- ・ 自覚症状および他覚症状の有無
- ・ 身長、体重、腹囲、視力、および聴力の検査
- ・ 胸部X線検査
- ・ 血糖検査
- ・ 尿検査(尿中の糖および蛋白の検査)
- ・ 心電図検査
- ・ 血圧検査
- ・ 貧血検査(血色素および赤血球数)
- ・ 肝機能検査(GOT、GPT、 γ -GTP)
- ・ 血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)



健診結果判定の見方

判定区分と事後指導の例：意味を正しく理解し、再検査や受診の指示には従いましょう

	判定区分	判定の意味	
A	異常なし	今回の検査で異常は認められませんでした	
B	軽度異常	検査の結果、軽度異常がみられました しかし、特に問題となるものではありませんでした	
C	要再検査・生活改善	病気へと進行する可能性があります 生活習慣の改善をしながら次回の検査で経過をみましょう	} 要注意！
D	要精密検査・治療	精密検査や治療が必要な段階です 早めに病院に行ってください	} 受診が必要！！
E	治療中	現在治療中	

判定区分は検査機関や検査方法によっても異なります

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 身体測定 ～

分かること：**身長・体重** から肥満度を計算できます

腹囲 はメタボリックシンドロームの指標のひとつになります

統計上、最も病気になりにくいのはBMIが22のときの体重といわれます

BMI(体格指数) : 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

	基準値	数値の説明
BMI	18.5 ～ 24.9	高いと：肥満傾向、生活習慣病のリスク
		低いと：やせ傾向、女性では骨量減少
腹囲	男性：85cm未満	メタボリックシンドロームの指標 内臓脂肪の蓄積度合いを調べる
	女性：90cm未満	

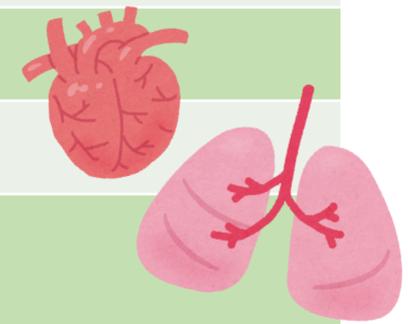


(参考: 日本人間ドック・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 胸部X線(レントゲン) ～

分かること：胸部の臓器(肺・心臓・大動脈)に異常が起きていないか
様々な**呼吸器・循環器の疾患**の有無、程度を調べます

代表的な疾患	説明
肺炎	すりガラス影、浸潤影など多彩な陰影
肺結核	主に上肺の空洞、気管支に沿った小粒状影、不均一浸潤影
肺がん	良性・悪性かをCT検査などで詳しく調べる必要があります
肺気腫	肺血管影の減少、肺の過膨張、両側横隔膜の下降平坦化など
心疾患	心筋梗塞や心臓弁膜症、大動脈瘤などの心疾患では、心陰影の拡大(心臓肥大)がみられることがあります



(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血圧 ～

分かること：心臓のポンプ機能が正常に働いているか、血流が悪くなっていないか
高血圧を放置すると**動脈硬化**が起こります

	基準値	要注意	異常
収縮期血圧	100 ～ 129mmHg以下	130 ～ 139mmHg以下	140mmHg以上
拡張期血圧	～ 80mmHg以下	80 ～ 89mmHg	90mmHg以上

収縮期血圧 … 心臓が収縮して血液を送り出す圧力
拡張期血圧 … 心臓がゆるんで血液が戻ってくる時の圧力



(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血圧 ～

動脈硬化とは？

弾力性を失った血管の壁が硬くなった状態です。

動脈硬化が進行すると心臓や脳などの血液の流れが悪くなります。

突然、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの発作が起きるリスクがあります。

生活の質が低下したり、時には命にかかわる場合もあります。

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

分かること：血液は、**身体全体の健康状態**を反映しています。

以下の項目を通して、全身の健康状態を把握できます。

血球検査

脂質検査

糖尿病検査

肝機能検査

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

血球検査

	基準値	低値だと
赤血球(RBC)	男 : 377~555 × 10 ⁴ /μl	鉄欠乏性貧血
	女 : 355~503 × 10 ⁴ /μl	
ヘモグロビン(Hb)	男 : 13.1 ~ 16.3g/dl	鉄欠乏性貧血
	女 : 12.1 ~ 14.5g/dl	



(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

貧血とは？

酸素を運ぶ働きをするヘモグロビンという物質が少なくなった状態です。

貧血が起きる理由は多様で、栄養バランスの乱れの場合もあれば
重大な病気が潜んでいることもあります。

原因：赤血球が失われること

慢性出血（月経、子宮筋腫などの婦人科疾患
消化管出血、痔などの消化器疾患）

原因：赤血球がうまく作られないこと

栄養の不足や吸収不全、癌、膠原病
腎臓や肝臓・骨髄の病気

（参考：日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/）

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

脂質検査

	基準値	高値だと	低値だと
中性脂肪(TG)	30 ～ 149mg/dl	動脈硬化	急性膵炎
HDLコレステロール	40mg/dl	高値の方が望ましい	脂質異常、動脈硬化
LDLコレステロール	60 ～ 119mg/dl	動脈硬化 心筋梗塞や脳梗塞	少ない方が望ましい

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

脂質異常とは？

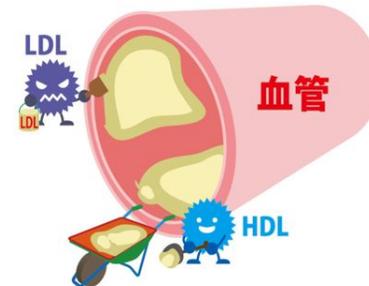
脂質とは、血管の中の脂肪分の濃度のことです。

エネルギー源として消費されなかった余分な脂肪が血中にある状態だと、
動脈硬化や血栓を発生させやすくなるというリスクがあります。

血栓が血管内部を塞いだりしてしまうと
血流の途絶えた臓器は壊死し
心筋梗塞や脳梗塞が起こります

善玉コレステロールには血管に
こびりついた悪玉コレステロールを
回収して肝臓に運ぶ働きがあります。

善玉コレステロールを増やすことが、
脂質異常症対策の一つになるといえる
でしょう。



(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

糖尿病検査

	基準値	高値だと
血糖値	99以下	膵臓癌、糖尿病 ホルモン異常



低血糖・高血糖のいずれにも、意識消失を引き起こす可能性があります
(運転等、業務によっては特に注意が必要)

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

血糖とは？

血糖とは、血液中の糖分の濃度のことです。

インスリンは血糖を下げる働きのある唯一のホルモンです。

インスリンの量が少ない・十分に働かない状態だと高血糖が続きます。

糖尿病は初期には殆ど自覚症状はありませんが、放置していると、数年～10年程度で様々な合併症を引き起こします。早めに受診し、治療を行いましょう。

三大合併症

- ・ 網膜症 ⇒ 失明のリスク
- ・ 腎症 ⇒ 透析のリスク
- ・ 神経症 ⇒ 四肢切断などのリスク

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

肝機能検査

	基準値	高値だと
AST (GOT)	0 ～ 30IU/l	肝機能障害
ALT (GPT)	0 ～ 30IU/l	肝機能障害
γ -GTP	0 ～ 50IU/l	アルコール性肝障害

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 血液検査 ～

肝機能障害とは？

肝臓は障害が起こっていても初期症状が殆どなく、沈黙の臓器と呼ばれます。

腹痛や腹水、発熱や黄疸などといった症状が起こる頃には
すでに病気が進行している場合があります。



脂肪肝：肝臓に過剰な脂肪が蓄積された状態です。
肝硬変や肝臓がんといった進行性の病気になることがあります。

アルコール性肝障害：長年にわたる大量の飲酒が原因で肝臓がダメージを受けている状態です。

(参考：日本人間ドック・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 尿検査 ～

分かること：尿に糖やたんぱく質、血液が含まれているかどうかを調べます
腎臓や尿管、膀胱、尿道などの異常を見つける手がかりになります

	正常	再検査	異常
糖	陰性(-)	(±)または(+)	(++)以上
蛋白	陰性(-)	(±)または(+)	(++)以上

尿糖 … 糖尿病、甲状腺機能亢進症

尿蛋白… 腎臓や尿路の病気

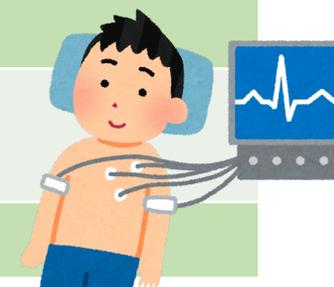
尿潜血… 腎臓や尿路の病気

(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

各項目の数値の見方 ～ 心電図検査 ～

分かること：心臓が鼓動を打つ際の電気信号を波紋として記録します
波の形から、**心臓の状態**を調べます

代表的な疾患	説明
冠動脈疾患	狭心症、心筋梗塞
心筋関連疾患	肥大型心筋症、拡張型心筋症、たこつぼ心筋症
弁膜症	大動脈弁疾患、僧帽弁疾患
不整脈	心房細動、心室性期外収縮、心室頻拍 異所性心房調律、WPW症候群、ブルガダ症候群等
その他	先天性心疾患、大動脈疾患等



(参考: 日本人間ドッグ・予防医療学会
https://www.ningen-dock.jp/other_inspection/)

こんな時は病院へ

健診結果は前日の食事や行動、その日の体調など様々な要素に左右されることがあり、
所見(異常)あり＝病気とは言えないこともあります

たまたま数値が悪かったのか？ あるいは病気のサインなのか？
一回の検査結果だけでは分からないことも…



**要精密検査・要治療の判定が出たら…
受診しましょう！**

主治医がいる場合は健診結果を一通り見ていただくことをお勧めいたします。

※健康診断後の受診や検査は任意です。

こんな時は病院へ

病院へ行き、精密検査を受けるメリット

- ◆ 一時的に数値が悪かったと分かれば安心できる
- ◆ 病気のサインが見つかったとしても早期であれば対策がしやすい
- ◆ 治療が必要だった場合、早期であればあるほど身体的な負担も経済的な負担も少ない



健康診断は「生活習慣病やその他さまざまな病気を早期に発見できるチャンス」

それでも病院へ行きたくない方へ…

糖尿病の治療を早期に始めた場合：

経口薬（1種類）を処方されている方の場合

<診察など>

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
外来診療料	740		
処方箋料	750		
検査（採血・尿など）	5,860		
合計	7,350円	① 2,200円	730円

<薬代など>

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
調剤基本料1	420		
薬剤調製料（内服薬1剤）	240		
調剤管理料1（1剤）	600		
服薬管理指導料	450		
<薬剤料>			
ジャヌビア50mg 1錠 1日1回朝食後 1回1錠 30日分	3,600		
合計	5,310円	② 1,590円	530円

支払額：①2,200+②1,590=3,780円（3割負担）

放置して状態が重くなった場合：

経口薬（1日1種類）+インスリン療法（1日4回）
+血糖自己測定（月60回以上）

<診察など>

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
外来診療料	740		
在宅自己注射指導管理料（月28回以上）	7,500		
血糖自己測定器加算（月60回以上）	8,300		
処方箋料	750		
検査（採血・尿など）	5,860		
合計	23,150円	① 6,940円	2,310円

<薬代など>

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
調剤基本料1	420		
薬剤調製料（内服薬1剤）	240		
薬剤調製料（注射薬）	260		
調剤管理料1（1剤）	600		
服薬管理指導料	450		
<薬剤料>			
ジャヌビア50mg 1錠 1日1回朝食後1回1錠30日分	3,600		
ヒューマログ注ミリオペン300単位 2本	2,570		
トレシーバ注フレックスタッチ300単位 2本	4,450		
マイクロファインプロ32G（70本/箱）2箱	2,380		
合計	14,970円	② 4,490円	1,500円

支払額：①6,940+②4,490=11,430円（3割負担）

月額7,650円の差



（参考：国立国際医療研究センター
糖尿病情報センター
<https://dmc.ncgm.go.jp/>）

まとめ

**健康診断は労働者の義務でもあります
職場の指示に従って年一回受診しましょう**

**健診結果には目を通すようにしましょう
健康な身体づくりのヒントがあるかもしれません**

**病気の早期発見につながることもあります
精密検査を受けましょう**