

定期健康診断を
受けましょう！



株式会社Avenir

もくじ

- ✎ 定期健診診断に関する法律
- ✎ 安全配慮義務と自己保健義務
- ✎ 定期健康診断の目的
- ✎ 健康診断は「二次予防」
- ✎ 定期健康診断のメリット
- ✎ 健診受診後の注意点

✎ 検査項目について

- ・ 検査項目（適正体重）
- ・ 検査項目（内臓脂肪）
- ・ 検査項目（胸部X線）
- ・ 検査項目（血圧）
- ・ 高血圧ガイドライン
- ・ 検査項目（血球検査）
- ・ 検査項目（肝臓）
- ・ 検査項目（肝臓）
- ・ 肝臓の検査値で疑われる病気
- ・ 検査項目（脂質）
- ・ 検査項目（心電図検査）
- ・ 検査項目（血糖）
- ・ HbA1cの値
- ・ 検査項目（尿検査）

✎ 生活の質と健診の関連

✎ まとめ～結果を予防に役立てるために～

定期健康診断に関する法律



定期健康診断は**1年に1回対象職員**が定期的に行わなければならないと、労働安全衛生法第66条1項で義務づけられています。

- ✓ 労働安全衛生法第66条に基づき、
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りません。
また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。

➔ 労働安全衛生法で定められている



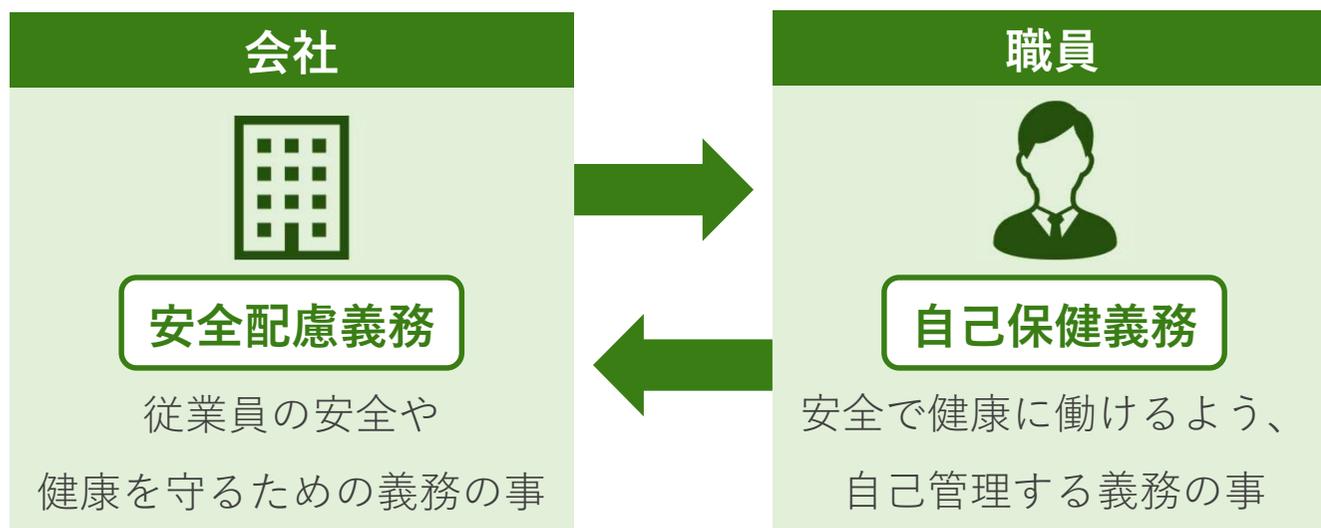
安全配慮義務と自己保健義務



健康診断を受ける上で、安全配慮義務と自己保健義務の2つの義務を果たすこと大切です。

安全かつ健康に労働できるように、健康診断を受けましょう。

✓ 安全配慮義務と自己保健義務とは



※ただし、育児休業、療養等により休業中の場合には、**休業終了後、速やかに実施しなければなりません。**

定期健康診断の目的



自覚症状のない初期の段階で異常を発見する事を目的としています。

一次
予防

健康診断結果から
生活習慣の改善をし、
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

約50%の方がなんらかの
有所見があります！



健康診断実施



健康診断結果の確認



再検査・精密検査等の
指示に従って医療機関受診

健康診断は「二次予防」



定期健康診断のメリット



定期的に受けてこそ、メリットがあります。
毎年受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう。



自覚症状のない病気、特に**生活習慣病**を**予防**できる



毎年受ける事で、1年前の自分の健康状態を
経年変化でチェックできる



緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など
重篤な疾患の徴候が発見できる



疾病の予防・早期発見により、**長期入院・長期治療しなくて済む**ため、本人や家族にとっての負担が少ない

健康は**お金で買えない**
価値があります。
受診率**100%**を
目指しましょう！



健診受診後の注意点

- ✓ 健診を毎年受けていれば健康？

異常所見があっても
無視していたら×

基準値の範囲内
≠ 健康

健診結果を
有効的に
利用しましょう

すべての病気が
わかるわけではない

基準値の範囲外
≠ 病気

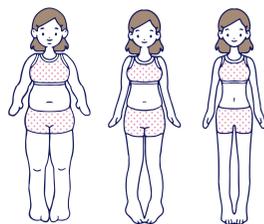
検査項目（適正体重）



BMI値は身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。
統計上もっとも病気になりにくいのは、
約BMIが22のときの体重と言われております。

➔ Ex：身長160cm、体重50kgの場合のBMIは？ →19.53

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



太りすぎ

がん・循環器疾患・
糖尿病などの
生活習慣病リスク

痩せすぎ

若い女性では骨量減少・
低出生体重児出産の
リスク、高齢者では虚弱

※体重は健康と栄養状態の
目安として重要

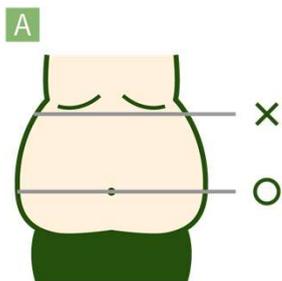
	要注意	基準範囲*	要注意
体格指数 (BMI)	18.4以下 (低体重)	18.5~24.9	25.0以上 (肥満)

※将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

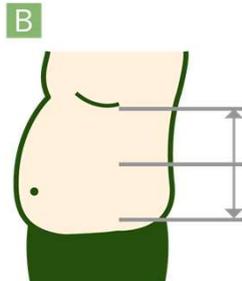
検査項目（内臓脂肪）



腹囲が増加すると、**メタボリックシンドローム**のリスクも高まるとも言われているため、**内臓脂肪**の指標となっています。



体幹の最も細い部分ではなく、へソの位置で水平に測定する。



ろっ骨の下と骨盤の
出っ張ったところの
中間の高さで測定する。

内臓脂肪がたまると…

脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす**悪い物質が多く分泌**。

内臓脂肪型肥満になると…

血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなる。

動脈硬化になると…

危険因子が多いと**動脈硬化**が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病など引き起こしやすい。

	男性	女性
腹囲	85cm以上	90cm以上

検査項目（胸部X線）

胸部X線



胸部にある臓器（主に肺・心臓・大動脈など）、つまり呼吸器と循環器に異常がないかを調べる検査です。肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、胸水、気胸など、呼吸器や循環器の疾患の有無、その程度がわかります。

代表的な疾患	所見
肺炎	気管支透亮像を伴う浸潤影、スリガラス影など多彩な陰影
肺結核	主に上肺に空洞や気管支に沿った小粒状影、不均一な浸潤影
肺がん	肺の組織に発生した腫瘍良、性か悪性かをCT検査などで診断する必要があります。
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、中心陰影の幅の狭小化、側面像での胸郭前後径の拡大（樽状）
心臓肥大	心陰影の拡大や、肺での循環不全を現す下肺野での線状影、肺紋理増強など

検査項目（血圧）

高血圧



日本では4300万人と、最も患者数の多い生活習慣病です。
脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで、
血圧のコントロールはとても重要です！

血圧…血管の壁にかかる圧力のこと

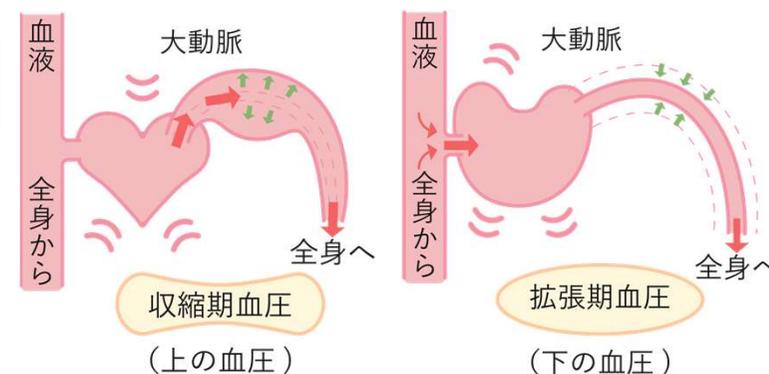
収縮血圧

心臓が収縮して血液を動脈に送り出したときの圧力

拡張血圧

心臓が拡張して血管にかかる圧力

高血圧により、脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全などを
引き起こす恐れがあります。



引用文献：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン

検査項目（血圧）

確認してみましょう！！あなたの血圧は、
今どこの範囲にありますか？
収縮期血圧が130以上の方は要注意です。



		基準範囲*	要注意	異常
血圧	収縮期血圧	129以下	130～139	140以上
	拡張期血圧	80以下	80～89	90以上

* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

引用文献：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン

高血圧ガイドライン

✓ 高血圧ガイドライン2019

血圧の基準値が引き下げられ、
血圧上昇によるリスクなどが見直されています。



分類	診察室血圧(mmHg)			家庭血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
III 度高血圧	≧180	かつ/または	≧110	≧160	かつ/または	≧100
(孤立性)収縮期高血圧	≧140	かつ	<90	≧135	かつ	<85

検査項目（血球検査）

血球検査



血液中にある細胞成分（赤血球・白血球・血小板）の数や質の異常を調べています。RBC（赤血球）やHb（ヘモグロビン濃度）の異常は貧血や多血症の可能性がります。

また、WBC（白血球）の異常は感染症の可能性がります。

略語	検査項目名	基準値	単位	検査の説明
WBC	白血球数	3.3~8.6	$\times 10^3/\mu\text{L}$	白血球の数を調べる検査。 炎症性疾患や白血球などの血液疾患の診断の指標。
RBC	赤血球数	男：4.3~5.6	$\times 10^6/\mu\text{L}$	赤血球の数を調べる検査。 多いと多血症、少ないと貧血。
		女：3.8~5.0		
Hb	ヘモグロビン濃度	男：13.5~17.0	g/dL	血液中に含まれるHb量の検査。 貧血の有無を知る検査。
		女：11.5~15.0		
Ht	ヘマトクリット	男：40~51	%	血液全体に占める赤血球の容積の比率。 貧血や多血症の診断の指標。
		女：35~45		

検査項目（肝臓）

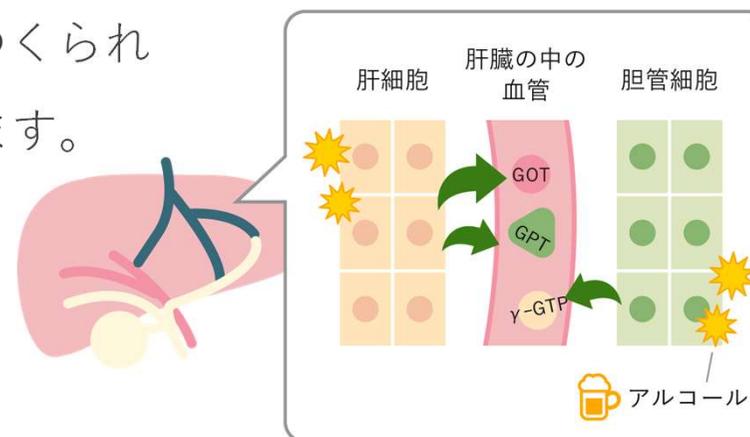
肝臓



ASTやALTは肝細胞にあり、 γ -GTPは胆管でつくられる酵素を示しています。

肝臓の働きに異常がある際、これらの項目に異常が見られます。

AST(GOT)、ALT(GPT)は幹細胞で、 γ -GTPは胆管でつくられる酵素で、いずれも「トランスアミナーゼ」と呼ばれます。肝臓でアミノ酸の代謝にかかわる働きをしています。肝細胞が破壊されると血液中に放出されるため、その量によって肝機能を調べることができます。



引用文献：<https://www.kanen-net.info/kanennet/knowledge/inspection01>

検査項目（肝臓）

肝臓の働き

- ✓ 炭水化物（糖質）・脂肪（脂質）・たんぱく質の代謝・貯蔵
- ✓ アルコール、薬の成分、有害物質、体内の老廃物などの分解・排泄
- ✓ 脂肪の消化に必要な胆汁の生成・分泌



引用文献：<https://www.kanen-net.info/kanennet/knowledge/inspection01>

肝臓の検査値で疑われる病気

✓ 基準値(正常値)と、基準値外(異常値)の場合に疑われる病気

項目	基準値	疑われる病気
AST(GOT)	7~38 IU/L	高値：急性肝炎、劇症肝炎、慢性肝炎、アルコール性肝炎、 脂肪肝、肝硬変、肝がんなど
ALT(GPT)	4~44 IU/L	
γ-GTP	男性：80 IU/L以下 女性：30 IU/L以下	高値：急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝がん、 アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪性肝炎、 薬剤性肝障害、胆道系疾患など

ASTは肝細胞以外にも存在している為、
ASTの上昇は心筋梗塞、溶血性貧血、
骨格筋疾患の可能性もあり！！

AST・ALT↑またはALT↑…肝機能障害！
γ-GTP↑のみ…アルコール原因の可能性大！
飲酒に問題ない人は生活習慣が原因の可能性

※基準値は検査機関によって異なることがあります。

(金井正光 編：臨床検査法提要改訂第32版、東京、金原出版、2005)

引用文献：<https://www.kanen-net.info/kanennet/knowledge/inspection01>

検査項目（脂質）

脂質



脂質とは、血液の中の脂肪分の濃度のことです。
血液の中の脂肪分はLDLコレステロール、HDLコレステロール、
中性脂肪に分けられます。

動脈硬化が進む



心臓や脳などの血液の流れが悪くなる



突然、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの発作が起きる



生活の質が低下したり、ときには命も左右されかねない

脂質異常症と指摘されたら、
心臓や脳の発作を
起こさないため、
とくに悪玉コレステロールに
気をつけましょう。

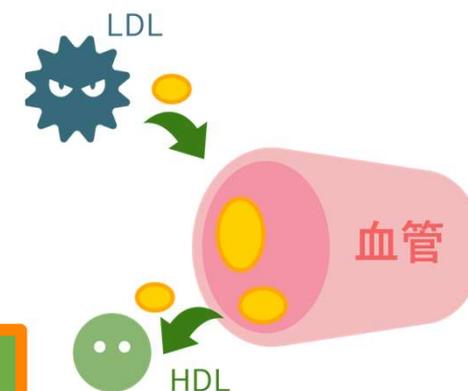


検査項目（脂質）

HDL コレステロール	異常	要注意	基準範囲*
	34以下	35～39	40以上

LDL コレステロール	要注意	基準範囲*	要注意	異常
	59以下	60～119	120～179	180以上

中性脂肪	要注意	基準範囲*	要注意	異常
	29以下	30～149	150～499	500以上



* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

検査項目（心電図検査）

心電図検査



心電図検査とは、心臓が鼓動を打つ際の微弱な電気信号を波形として記録し、その波形から心臓の状態を把握する検査です。
不整脈、虚血性心疾患を発見することが出来ます。

代表的な心疾患	疾患詳細
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 等
その他	先天性心疾患、大動脈疾患等

致死性不整脈だけではなく
WPW症候群やブルガダも
致死性不整脈へ移行する
恐れがあり！！早期受診！



検査項目（血糖）

血糖値



血糖値とは、血液の中の糖分の濃度のことです。

健康な人の血糖値は食事の前の空腹時で80～110mg/dL程です。

血糖値を下げる唯一のホルモンがインスリンです。

✓ インスリン治療とは

- ➔ 本来すい臓で作られているインスリンを、体外から注射で補う治療法の事。
- ➔ 薬で人間が持つ本来の血糖値を下げる働きを取り戻す。

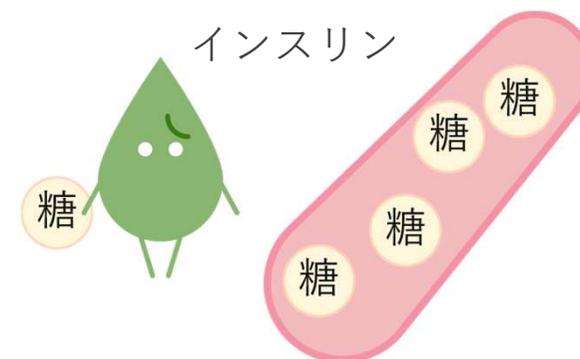


引用文献：日本生活習慣病予防協会／糖尿病 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/diabetes.php>

検査項目（血糖）

空腹時 血糖	基準範囲*	要注意	異常
	99以下	100-125	126以上

HbA1c	基準範囲*	要注意	異常
	5.5以下	5.6-6.4	6.5以上



- ✓ インスリンの量が少ない、分泌されても働かないと、高血糖が続く。
- ✓ コントロールが難しく、低血糖や高血糖で意識消失する可能性もあり、
運転業務の方等は特に注意が必要。

* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

引用文献：日本生活習慣病予防協会／糖尿病 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/diabetes.php>

HbA1cの値

✓ HbA1c（ヘモグロビンA1c）とは？

ヘモグロビン…赤血球内のタンパク質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きをしている。血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと糖化ヘモグロビンになる。

- ➔ 血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなる
- ➔ いったん糖化したヘモグロビンは、赤血球の寿命(120日)が尽きるまで元には戻らない



HbA1cの値

表：糖尿病診断に用いるHbA1cの値

項目	HbA1c(NGSP値)
適正基準の範囲	4.6～6.2%
診断基準	≧6.5%
治療のためのコントロール目標値	<6.9%
糖尿病の疑いが否定できない群	6.0～6.4%
将来の糖尿病発症の高リスク群	5.6～5.9%



門脇孝.HbA1cで糖尿病の早期発見・早期治療 gooヘルスケア2012年8月28日

検査項目（尿検査）

尿検査



尿蛋白、尿糖、尿潜血について調べます。

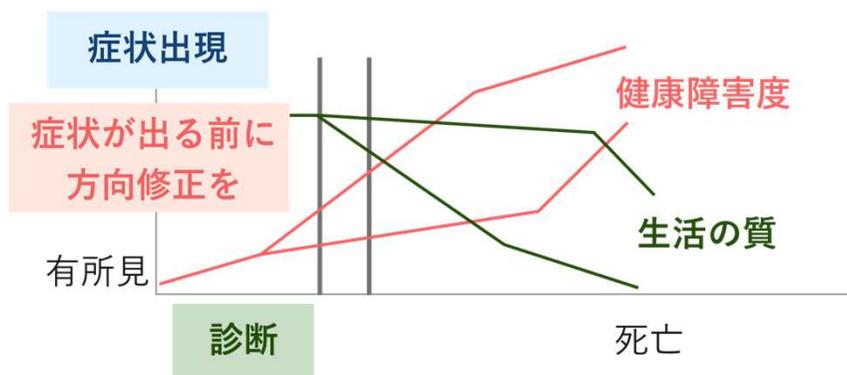
腎臓疾患や糖尿病のスクリーニングとして実施されます。

項目	検査結果	説明
尿蛋白	- ~ ±	慢性腎臓病、腎炎、尿路感染症など腎臓や尿路等の病気発見の手がかりになります。高熱が出た時の熱性蛋白尿や起立性蛋白尿、一過性の過労等で陽性となることがあります。
	+	
	2+ ~ 4+	
尿潜血	-	膀胱炎、腎臓や尿管の結石など尿の通り道に異常があると、尿の中にわずかに赤血球が混じることがあります。前立腺炎や泌尿器系の悪性腫瘍等でも陽性となることがあります。
	±	
	+	
	2+ ~ 4+	
尿糖	- ~ ±	糖尿病、腎性糖尿などで陽性となります。
	+ ~ 4+	尿糖が陽性でも糖尿病とは限らず、血糖値等によって判定する必要があります。



生活の質と健診の関連

✓ 潜在的な不健康と「生活の質」の低下



QOL（生活の質）を下げる危険な病気があります。

- ➔ 自覚症状があらわれにくく、気づいたときにはかなり進行していることが多い
- ➔ 複数の病気を併発することが多い
- ➔ 加齢を土台にした慢性病なので完全には治らず、生涯にわたってコントロールしていかなければならない

まとめ ～結果を予防に役立てるために～

- ① 毎年受診していますか？経過を追うことも大切です！
.....
- ② 健診結果を見えていますか？生活習慣を振り返りましょう！
.....
- ③ 総合判定に従い再検査・要精密検査の方は医療機関へ受診しましょう！
.....

