

従業員の健診結果 把握していますか？

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。

その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームになり、これが原因となって引き起こされます。

健診によって、現在の自分の健康リスクを把握することは出来ますが、

見つかった健康リスクに対して、本人、そして事業所として

どのように対応していくのかを考えることは、従業員の健康を守るうえで非常に重要です。

協会けんぽでは、健診の結果、「血圧・血糖・脂質」にリスクがある方に対して、

以下の基準により、本人に対して医療機関への受診勧奨を行っております。

<受診勧奨基準>

血 圧	
収縮期血圧	拡張期血圧
160 mmHg以上	100 mmHg以上

血 糖	
空腹時血糖	HbA1c
126 mg/dL以上	6.5 %以上

脂 質
LDLコレステロール
180 mg/dL以上

<受診勧奨チラシ>

**あなたは今すぐ医療機関に受診を！
健診結果を踏まえた次の行動が重要！**

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判断された方のうち、健診実施前および健診実施後1ヶ月を要人に要精密検査通知を1ヵ月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていまして、受診の旨が医師の判断の参考となりますので、本状と健診結果をお持ちください。

あなたの健診結果は

血圧	血糖	脂質
収縮期血圧 mmHg	空腹時血糖 mg/dL	LDLコレステロール mg/dL
拡張期血圧 mmHg	HbA1c %	

血圧

収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
<120	<80
120-139	80-89
140-159	90-99
160-179	100-109
≥180	≥110

血糖

空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)
<100	<5.6
100-125	5.6-6.4
≥126	≥6.5

脂質

LDLコレステロール (mg/dL)
<120
120-139
140-179
≥180

気づかぬうちに「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻る事が困難とされています。今すぐ医療機関に受診することをお勧めします。

レベル1

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活（エネルギー・塩分・脂肪の過剰等）
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

レベル3

- 糖尿病（特に内臓脂肪型糖尿病）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）

レベル5

- 半身の麻痺
- 認知症
- 日常生活における支障

出典：厚生労働省「生活習慣病の予防」を基に作成

**高血圧、
高血糖、脂質異常を
放置するとどうなる？**

高血圧

- ※時間単位をすべて測定が高くなるほど脳卒中（脳出血・脳梗塞等）の発症リスクが高まります。
- 収縮期血圧：160mmHg以上 **5.2倍**
- 拡張期血圧：100mmHg以上
- 収縮期血圧：140mmHg以上
- 拡張期血圧：90mmHg以上 **8.4倍**

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」を基に作成

高血糖

- ※高血糖の状態を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます。
- ※約4割は、糖尿病性腎症が原因です。

出典：日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2014」を基に作成

脂質異常

- ※LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人に比べて
- 約3～4倍、心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

出典：厚生労働省「健康づくりプログラム」を基に作成

自覚症状もないのに受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま体の中に進行するもの。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等の発症する危険度が高くなります。

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。

早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

従業員の健康を守るためには、 周りのサポートが重要です！

ところが、健診で「血圧・血糖・脂質」の異常が指摘され、協会けんぽより受診勧奨のお知らせが届いてもなかなか受診に至らないケースが見受けられます。それは、「**血圧・血糖・脂質**」の異常については、本人が自覚症状をほとんど感じないことが要因の一つと考えられます。しかしながら、これらのリスクを放置し続けた場合、病気はゆっくりと、しかし着実に悪い方向へ進行していきます。



そこで、医療機関への受診が必要な従業員様に対して、
協会けんぽからの受診勧奨に加え、ご本人様にとってより身近な事業所様からもお声がけいただくことで受診に結び付きやすくなり、従業員の病気の重症化を防ぐことが期待できます。

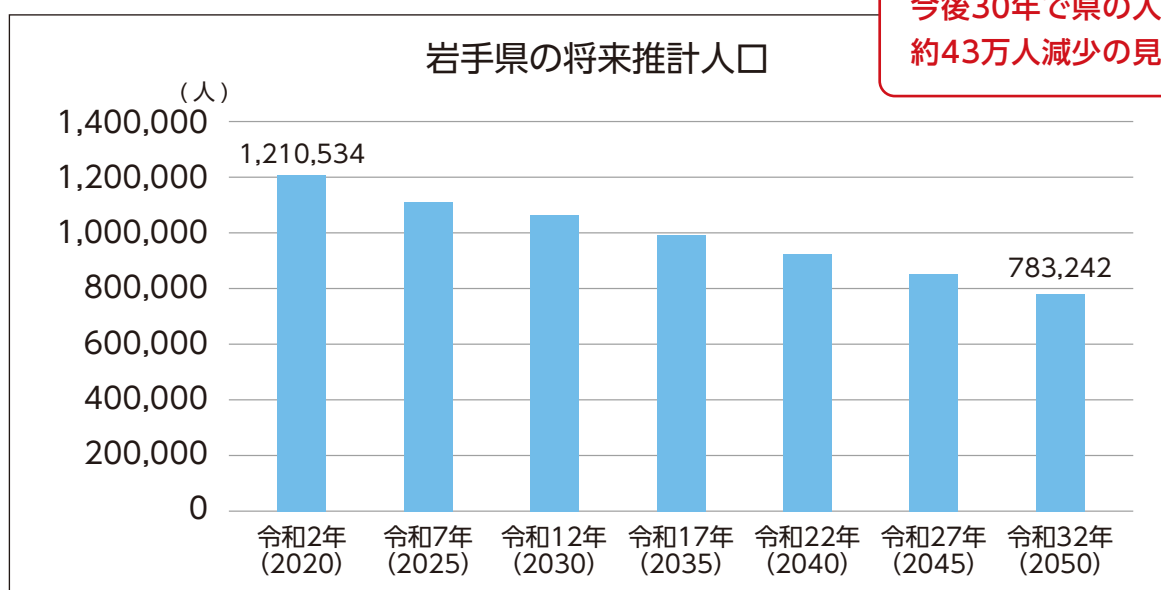


病気の重症化予防は、 労働力の確保につながります！

急速に少子高齢化が進む中、多くの事業所様におかれましては労働力の安定的な確保が課題であり、「少子化により新規採用が難しい・高齢化により従業員の有病率が上がっている」といった課題は、業種を問わず共通の課題ではないでしょうか。

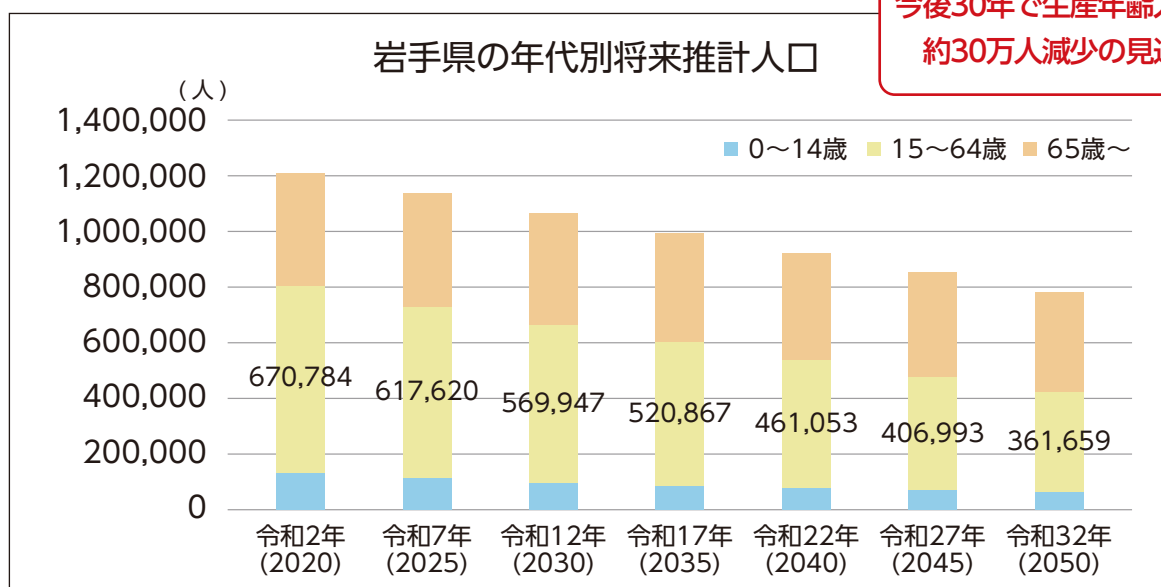
以下のグラフは、岩手県の将来推計人口です。今後も人手不足問題については、厳しい状況が見込まれております。**健診で見つかった健康リスクに対して、適切な措置を図る**ことは病気の重症化を防ぎ、結果として労働力の確保につながります。

岩手県の将来推計人口



今後30年で県の人口は
約43万人減少の見込み

特に、15歳から64歳までの生産年齢人口は、今後著しい減少が見込まれており、安定した労働力の確保は喫緊の課題となっています。



今後30年で生産年齢人口は
約30万人減少の見込み

協会けんぽと共に、 従業員の健康を守りましょう！

健康診断実施後の事業者の具体的な取組内容については、
労働安全衛生法第 66 条により以下のように定められております。

健康診断の結果の記録・通知

健康診断の結果は、健康診断個人票を作成・保存し、労働者に通知しなければなりません。

健康診断の結果についての医師等からの意見聴取

健康診断の結果に基づき、異常の所見のある労働者について、労働者の健康を保持するために必要な措置について医師（産業医）等の意見を聴かなければなりません。

つきましては、**事業所様におかれましても従業員様の健診結果を把握**していただき、健診結果において**血圧・血糖・脂質等**に異常が見られる従業員様には、**医療機関への受診に関するお声がけ**にご協力をお願いいたします。

令和 年 月 日

(学歴) _____

(氏名) _____ 様

(社名) _____

(代表者名) _____

健康診断の結果について

定期健康診断の結果、以下の項目に異常が認められました。
つきましては、医師の診察を受け（ 月 日）までに結果を報告してください。

☐ 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査	☐ 血中脂質検査
☐ 胸部エックス線検査及び肺がん検査	☐ 血糖検査
☐ 血圧	☐ 尿検査
☐ 貧血検査	☐ 心電図検査
☐ 肝機能検査	☐ その他（ ）

受診結果報告

受診日： 月 日

受診医療機関： _____

受診結果：

- ・異常なし
- ・ 月後にも再度受診
- ・治療開始
- ・その他（ ）

「医療機関への受診勧奨用紙」 を作成いたしました！

協会けんぽでは、事業所様が従業員の方へ受診勧奨を行う際に活用していただけるように、受診勧奨用紙を作成いたしました。当支部ホームページに掲載しておりますので、是非ご活用ください！

くわしくはこちらの
二次元コードから

