



「健康診断」 受けっぱなしに していませんか？

健康情報コラム

皆さんは、健康診断（人間ドック）は受けたらおしまい！になっていませんか？健康診断では、“がん”や“生活習慣病”のリスクがないか、現在の生活習慣・健康状態をチェックしています。

健康診断の結果について、皆さんから、こんな質問をよく受けますが、あなたは心当たりありませんか？

● 去年の結果とあまり変わらない

本当にそうでしょうか？長期に俯瞰して見ると、働き方や、食生活・運動習慣など生活習慣の変化と、健診結果との関係や傾向が見えてくるかもしれません。将来、病気になるリスクがないか、変化を敏感に分析して、悪化する前に生活習慣を見直し先手を打ちましょう！

● “経過観察”だから問題ない

いえいえ、“**要経過観察**”は問題ない、ではなく、むしろ“**要改善**”です。生活習慣を見直して、今後、生活習慣病に進行しないために改善が必要です。ただし、画像検査（胸部 X 線や心電図検査など）の場合は、“再検査・精密検査の必要はありませんが、定期的に経過をみましょう”の意味です。

● “要再検査” “要精密検査”と言われた

自覚症状もないし、体調も問題ないけど、再検査・精密検査を受ける必要がありますか？という声をよく聞きます。健康診断の目的は疾病の早期発見・早期治療です。多くの疾病は無症状で進行しますので、“**要精密検査**”の場合には、速やかに医療機関を受診してください。“**要再検査**”の場合は、生活習慣を見直して 3～6 か月以内を目安に医療機関を受診してください。

【特定保健指導とメタボリックシンドローム】

内臓脂肪の蓄積した「内臓脂肪型肥満」が、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病など）の共通の原因であるとされています。この「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常などに関連する危険因子を複数あわせもち、生活習慣病が引き起こされる確率が高い状態を“**メタボリックシンドローム**”と呼びます。

40 歳以上を対象に実施される**特定健康診査**の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康支援が、**特定保健指導**です。

※メタボリックシンドロームの診断基準：

ウエスト周囲径が、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上が必須で、以下の 3 項目のうち 2 項目以上に該当する場合

- ① 血 圧： 収縮期（最大）血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期（最低）血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
- ② 脂質異常： 高中性脂肪（TG）血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低 HDL コレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$
- ③ 糖代謝： 空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

働く皆さんは「自分の健康管理に努め、安全に働けるよう行動する」義務があり、会社（事業者）には「労働者の生命・身体の安全を確保しながら労働できるよう必要な配慮をする」義務があります。したがって、健康診断は必ず受診していただき、その結果で、安全に働くために配慮が必要な場合には、“就業配慮（制限）”の対応（支援）をすることがあります。

[参考資料：メタボリックシンドロームの診断基準](#)

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。