



produced by MEDIPLAT

衛生講話資料

# 健康診断と特定保健指導

生活習慣病の予防

## 1. 生活習慣病とは

## 2. 一般健診・労災二次健診・特定健康診査

### 1. 健診の種類

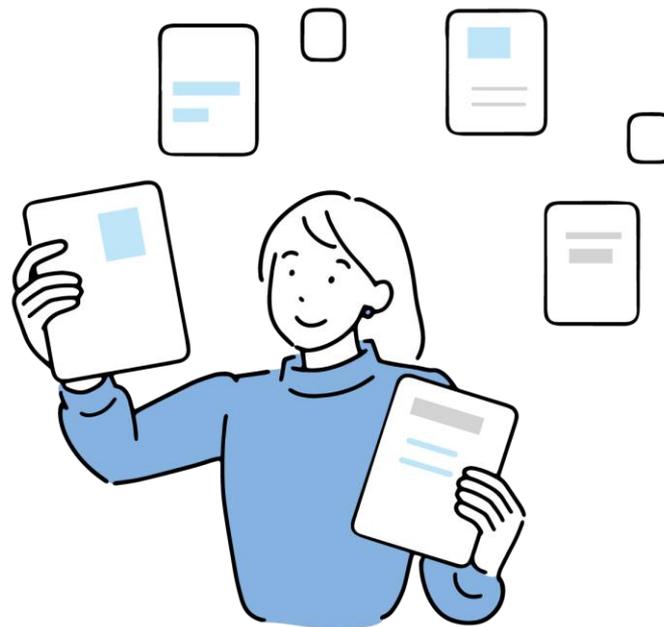
### 2. 労災二次健診

### 3. 特定健康診査

## 3. 特定保健指導の概要や効果

### 1. 概要

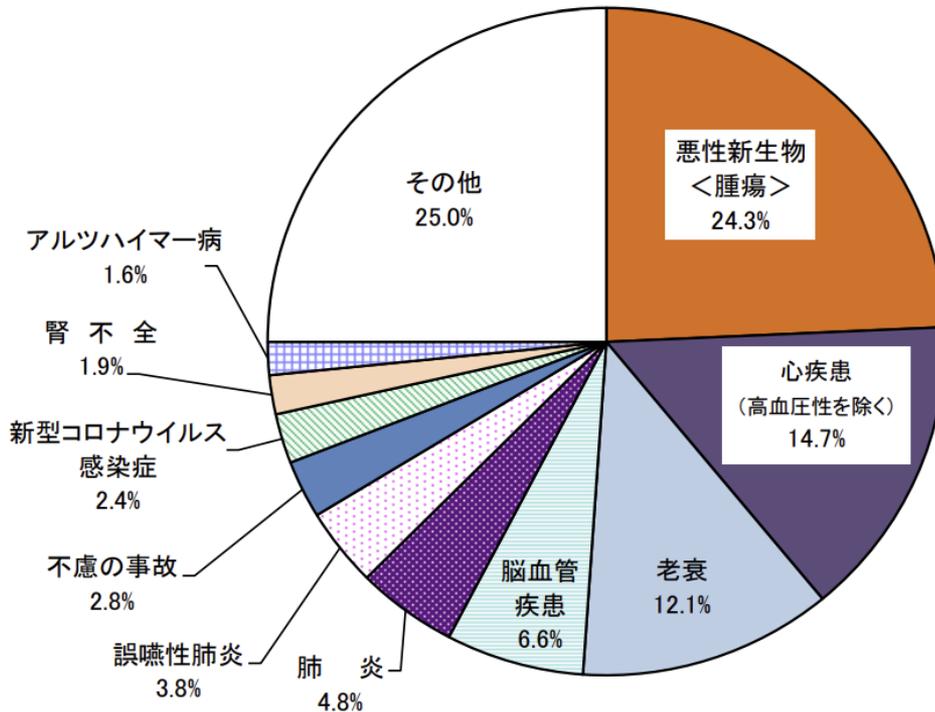
### 2. 効果



# 「生活習慣病」とは？

食事・運動・飲酒・喫煙などの**生活習慣**が  
発症・進行に寄与する病気の総称

図5 主な死因の構成割合（令和5年(2023)）



※生活習慣「だけ」が原因ではなく  
遺伝や社会環境なども関わる

労働者として  
働いている間に進行

ある日大きな病気  
として出現する

寿命・健康寿命に影響

厚生労働省, 令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況

## 健診の種類・違い

### ① 定期健康診断・雇入時健康診断（法定健診・一般健診）

会社が1年に1回以上労働者に受けさせる健康診断

法律に定められており、「**健診**」といえは通常はこれを指す

### ② 特定健康診査（特定健診）

生活習慣病の予防のために、40～74歳を対象に自治体が行う健康診断  
発症リスクが高い人は、専門職による**特定保健指導**を受けることができる

### ③ 労災保険二次健康診断等給付

**法定健診**で所定の異常が認められた人を対象に、

国が無料で二次健康診断（血液検査・尿検査・超音波検査）を提供



### ④ 人間ドック

健康増進のために個人が任意で受ける健康診断（**一般健診**を含むことが多い）

特に**法的義務はない**が、企業が**福利厚生**として費用負担することも

# 一般健診について

## ■ 一般健診のポイント

- ・ 雇入時健康診断 + 定期健康診断で、企業に勤めていれば**必ず年1回**は行う
- ・ 項目が国により決められており、その分は**企業負担**で受けられる
- ・ 結果は**会社が保管**し、産業医が**就業判定**を行う  
= 「**仕事の要否や制限**」に関わる健康診断

## ■ 一般健診の検査項目 (下線は特定健診との重複項目)

体型	脂質	肝機能	糖代謝	腎機能
<u>身長・体重</u> <u>BMI・腹囲</u>	<u>HDL-C</u> <u>LDL-C</u> <u>中性脂肪</u>	<u>AST・ALT</u> <u>γ-GTP</u>	<u>空腹時血糖</u> <u>HbA1c</u> <u>尿糖</u>	<u>尿蛋白</u>
<u>血圧/心臓</u>	<u>血液一般</u>	<u>眼科</u>	<u>聴力</u>	<u>レントゲン</u>
<u>血圧</u> <u>心電図</u>	<u>赤血球数</u> <u>Hb</u>	<u>視力</u>	<u>1000Hz</u> <u>4000Hz</u>	<u>胸部レントゲン</u>

法定項目外だがよく一緒に行われる

## ■ 労災保険二次健康診断等給付とは

条件を満たすと**1年に1回、無料**で二次健康診断＋特定保健指導を受けられる労災保険制度の給付

## ■ 労災二次健診給付を受けるための条件

①職場での一般健診の結果で下記**すべて**の項目について異常所見がある

**血圧／血糖／脂質／腹囲orBMI**

②脳・心臓疾患の症状を有していない

③労災保険の特別加入ではない

異常がない場合でも、  
**産業医の意見**をもとに  
給付される場合も

## ■ 労災二次健診の項目

①血液検査：空腹時血中**脂質**／空腹時**血糖**／**HbA1c**

②心臓検査：**負荷心電図**or**心エコー**検査のいずれか

③血管検査：**頸部エコー**検査

④尿検査：**微量アルブミン**尿検査

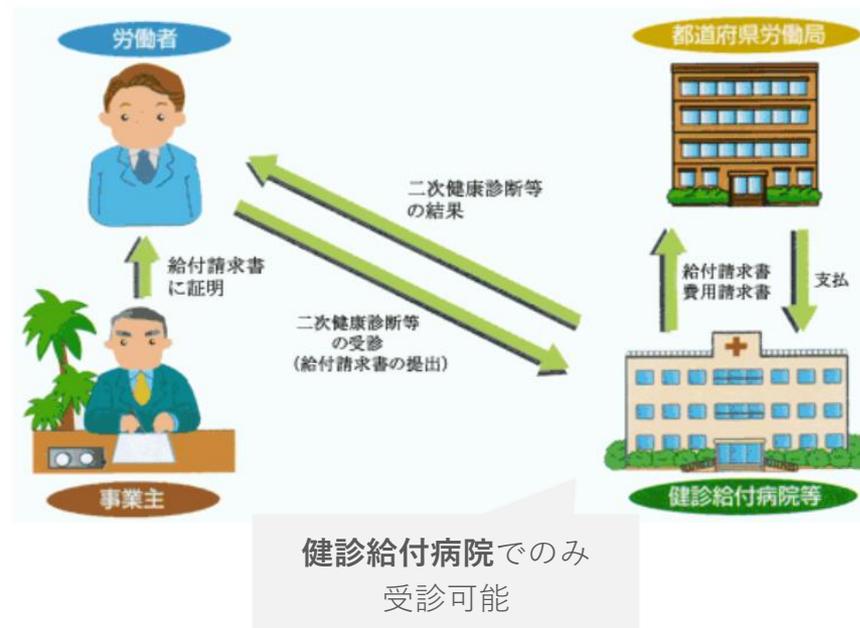
※一次健診で尿蛋白が(±)(+)のみ

つまり**心臓**や**脳血管疾患**  
**腎臓病**の検査ですね



## ■ 労災二次健診の受け方

- ① 労災二次健診を実施している  
病院・診療所を探す
- ② 二次健康診断等給付請求書等に  
本人が必要事項を記入
- ③ 事業主の**健康管理担当者**に  
**必要事項の記入**を依頼
- ④ 二次健診を受診
- ⑤ 後日二次健診の**結果説明**
- ⑥ 結果説明の**事業主控え**を会社に提出



## ■ 労災二次健診結果のポイント

- ・ 脳血管・心臓・腎臓の状態を無料で検査することが可能
- ・ 「二次健診」なので、受けた後は**会社に提出**、産業医の**就業判定**が必要

# 特定健康診査について

## ■ 特定健康診査（特定健診／メタボ健診）と一般健診の違い

	特定健康診査		一般健診
働いていなくても対象	40～74歳の 健保加入者	<b>対象者</b>	企業労働者
	健康保険組合	<b>実施者 費用負担</b>	雇用主（企業）
	特定保健指導	<b>実施後</b>	就業判定

## ■ 特定健康診査(メタボ健診)とは

40-74歳に対し、「生活習慣病の予防」を目的に提供される健診項目はほぼ**一般健診と同じ**だが、以下の違いがある

- ①**貧血検査**（赤血球、血色素量、ヘマトクリット）は症状や既往があり、医師が認めた場合
- ②**心電図検査**は**高血圧**もしくは**不整脈**が疑われる場合
- ③**眼底検査**は**高血圧・高血糖**の場合（**一般健診にはない項目**）

**内容は似ているが、目的や実施後の対応は異なる**

# 特定保健指導とは

## メタボリックシンドロームの予防や解消を目的に 特定健康診査の結果に応じて行われる健康支援

### ■ 判定区分

区分	専門職による支援
<b>積極的支援</b> （手厚い保健指導） = メタボリックシンドローム <b>診断orリスク高</b>	①20分以上の個別初回 <b>面談</b> ②3～6ヶ月のメール・電話などでの <b>支援</b> ③終了後に改善状況を <b>確認</b>
<b>動機付け支援</b> （自主的取り組みの支援） = メタボリックシンドローム <b>リスクがある</b>	①20分以上の個別初回 <b>面談</b> ②3～6ヶ月の <b>自主的取組</b> ③取組期間経過後に改善状況を <b>確認</b>
<b>情報提供</b> = 上記以外	健康と生活習慣の情報提供

### ■ 支援内容

- ・ 初回面談時に生活習慣改善のための「**行動計画**」を策定
- ・ 積極的支援では行動を**オンラインツール**などで支援
- ・ 3～6ヶ月後に結果を確認、その後の**継続に向けた支援**

# 特定保健指導の対象者

## ■ 判定要件

腹囲	追加リスク	喫煙	40-64歳	65-74歳
≧85cm (男) ≧90cm (女)	2つ以上	なし	<b>積極的支援</b>	動機付け支援
	1つ	あり		
上記以外 & BMI ≧ 25	3つ	なし	<b>積極的支援</b>	
	2つ	あり		
	1つ	なし	動機付け支援	
		あり		

追加リスク (≡メタボリックシンドローム判定項目)	
<b>血圧</b>	収縮期 130mmHg以上 or 拡張期 85mmHg以上
<b>脂質</b>	中性脂肪 150mg/dL以上 or HDL-C 40mg/dL未満
<b>血糖</b>	空腹時血糖 100mg/dL以上 or HbA1c 5.6%以上

→ 全て該当しない場合「情報提供」のみ

## ■ 目標

肥満から**生活習慣病への移行を予防**すること

① 腹囲2cm・体重2kgの**減量**

② 減量に向けた**行動変容**（食事・運動・喫煙などの改善）

「個人の健康支援」が目的

↓  
企業の一般健診との違い  
(就業管理も目的にある)