

## 定期健康診断を受けましょう

新年度を迎え、新しい環境で仕事を始める方も多いのではないのでしょうか。今の時期は気温の変化や環境の変化などで体調不良を起こしやすい時期です。今回は健康管理のひとつ、定期健康診断についてご紹介します。

### 定期健康診断とは

労働安全衛生法で、1年以内ごとに1回、定期的に医師による健康診断を行わなければならないと規定されています。ここでいう「定期」とは毎年一定の時期という意味であり、その時期についてはそれぞれの事業所毎に決められるものです。

#### 【健康診断項目】

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| ① 既往歴および業務歴の調査        | ⑥ 貧血検査   |
| ② 自覚症状および他自覚症状の有無の検査  | ⑦ 肝機能検査  |
| ③ 身長・体重・腹囲・視力および聴力の調査 | ⑧ 血中脂質検査 |
| ④ 胸部エックス線検査および喀痰検査    | ⑨ 血糖検査   |
| ⑤ 血圧の測定               | ⑩ 尿検査    |
|                       | ⑪ 心電図検査  |



### 定期健康診断の活用のポイント



#### ① 異常があったら放置しない

健康診断の結果で、総合判定が**要再検査・生活改善**の方は生活習慣を改善し、3～4か月後に再検査を受け、結果が改善しているかどうか確認しましょう。また、総合判定が**要精密検査・治療**となった方は、必ず医療機関を早めに受診しましょう。

#### ② 経年的な数値の変化を確認しましょう

毎年の健康診断結果の確認だけでなく、前年度など過去のものと比べてみましょう。年々悪くなっている検査数値はありませんか。生活習慣の状況と照らし合わせることで、改善が必要なポイントを見つけ出すことにつながります。

#### ③ 病気を未然に防ぐ・生活習慣を見直すきっかけにする

健康診断結果を確認し、必要であれば食習慣や運動習慣、禁煙、節酒、適正体重の維持などの生活習慣を改善することで健康診断結果の改善が期待できます。



### 安心して健康診断へ行きましょう

健康診断を行う場所では、3つの密（密閉・密集・密接）のそれぞれを可能な限り回避することにより、感染予防に努めています。マスクの着用や体温測定など、感染対策を行った上で健診にいきましょう。

#### ○適切な感染予防対策

健康診断を行う会場では、換気や消毒の徹底や予約制導入による人数制限の実施等安心して受診できる環境が整っています。

#### ○健診当日の体調に要注意

健康診断の受診日は体温測定等行い、体調が良い状態で受診するようにしましょう。

参考：厚生労働省HP 新潟県HP（健康づくり推進部 横山 理恵 2023.4）