

第75回全国労働衛生週間

労働衛生講習会

「健康診断の活用法」
～健康KYTをしていますか？～

川越市医師会

(医) ひろせクリニック

院長 廣瀬哲也



ある日の安全衛生委員会

- ゼロサイ
- 「0災で行こう よし」「よし」
- 「さあ、今月の委員会も終わりだ。」
- 「ちょっと待ってください,内野さん（仮名）」
- 「なんですか 産業医のH先生」
- 「まだ 私の巡視の結果、対応未の案件があります」
- 「え、なんですか？」
- 「内野さん（仮名）、健康診断で血圧が150を越えていた
でしょう。それにLDLコレステロールも以前から高かったですよね。」



健康KYT（危険予知トレーニング）

- 「ああ、でもなんの症状もないし様子を見ていたんですよ。」
- 「何も症状のないところが動脈硬化性疾患の恐ろしいところなんですよ。」
- 「あ！そういえば先日急に胸が痛くなって休日外来を受診したんですけど
肋間神経痛だったって笑っていたんですよ。」



「内野さん、それヒヤリハットです！もし本当に狭心症だったら笑っていられないところですよ！

健康KYTやっていますか？」

「え？健康KYT」

健康診断は会社と従業員の義務



健診：健康診断とは？

- 健診には職場などで定期的実施する「一般健康診断（定期健康診断）」と、生活習慣病の予防や早期発見を目的とした「特定健康診査」の2種類があります。
- **一般健康診断**
 - 一般健康診断は尿検査や血液検査、胸部X線検査など、ごく基本的な内容の健診です。日本では労働安全衛生法により、労働者が年に1回の一般健康診断を受けることが義務づけられています。
- **特定健康診査**
 - 特定健康診査は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の原因となる「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を予防するため、40歳～74歳の方が受診できる健診です。
- **健診とがん検診は違います**「健康状態を調べる」ための健診に対して、検診には「特定の病気を早期発見する」という役割があります。

健康診断はなんのためにあるのでしょうか？

- 病気を予防し、健やかな生活を送るため、一次予防・二次予防・三次予防という考え方があります。
- 健康診断の役割は、尿や血液を採取し、体に悪いところがないか全体的にチェックする「一次予防」です。
- そして健診結果は自分の身体のパロメーター 今の自分の健康の成績表なんです。
- がん検診は、早期発見するための二次予防となります。
- 最近では、身近な環境を整えることで未然に病気を防ぐ「0次予防」も進んでいます。

予防は最強の防御

0次予防	環境を整えて未然に病気を防ぐ
一次予防	病気にならないようにする
二次予防	病気になってしまった人を早期発見・早期治療する
三次予防	病気になってしまった人の後遺症の進行を防ぐ

健やかな生活を送るためには健康への意識を高め、
健診・検診をそれぞれ上手に活用することが大切です。

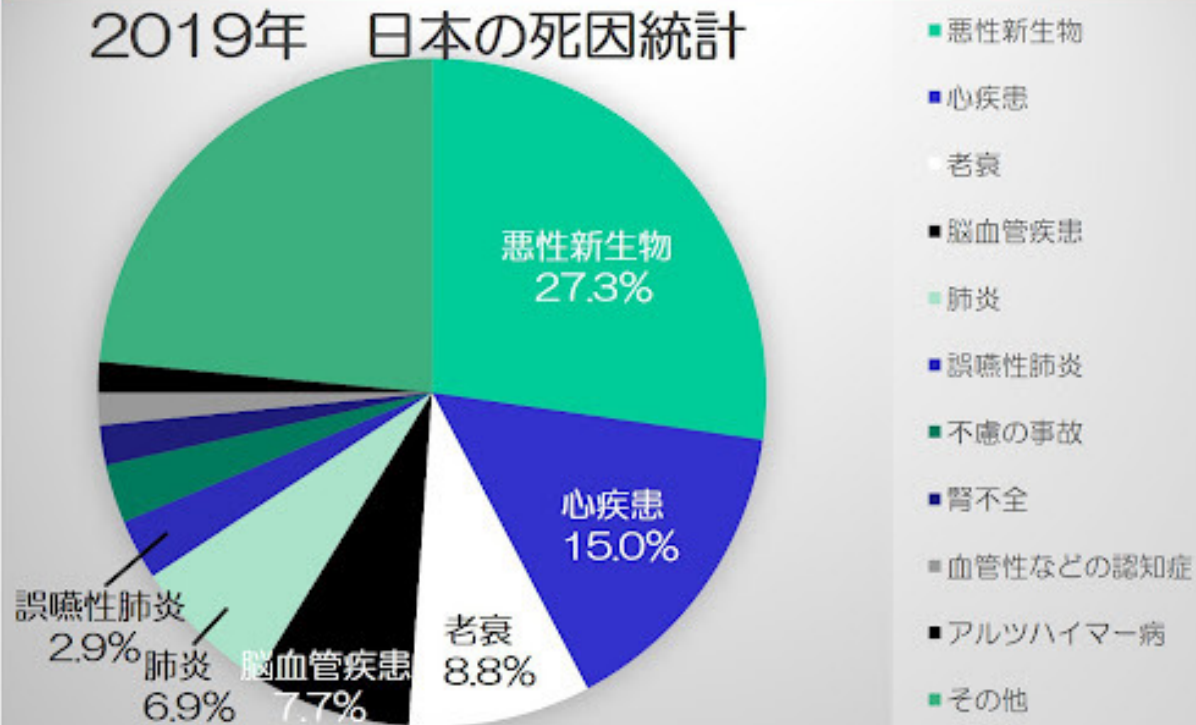
EHS活動

- Environment：環境の管理
- Health：健康・衛生・ウェルネス
- Safety：職場の安全
- 事故・疾病を予防し、健康経営をおこなうことで労働者の健康を保持し、ひいては仕事効率を確保する。

どういう病気が多いのでしょうか？

日本人はどんな病気で最期を迎えるか

2019年 日本の死因統計

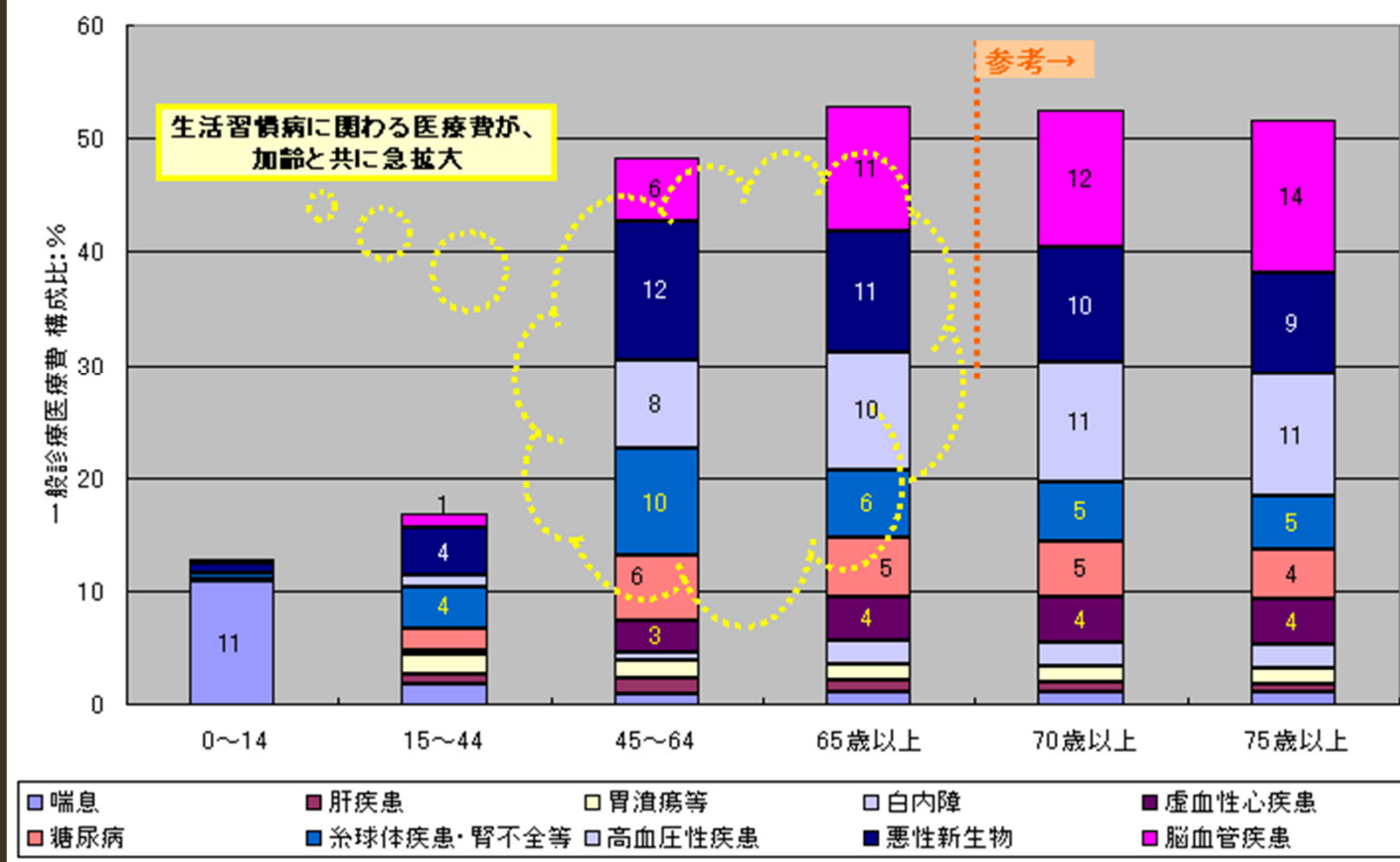


出典：厚生労働省 令和元年人口動態統計（確定数）の概況

- なんの病気が多いのか
- 悪性新生物（がん）
- と
- 血管老化病（心疾患 + 脳血管疾患）

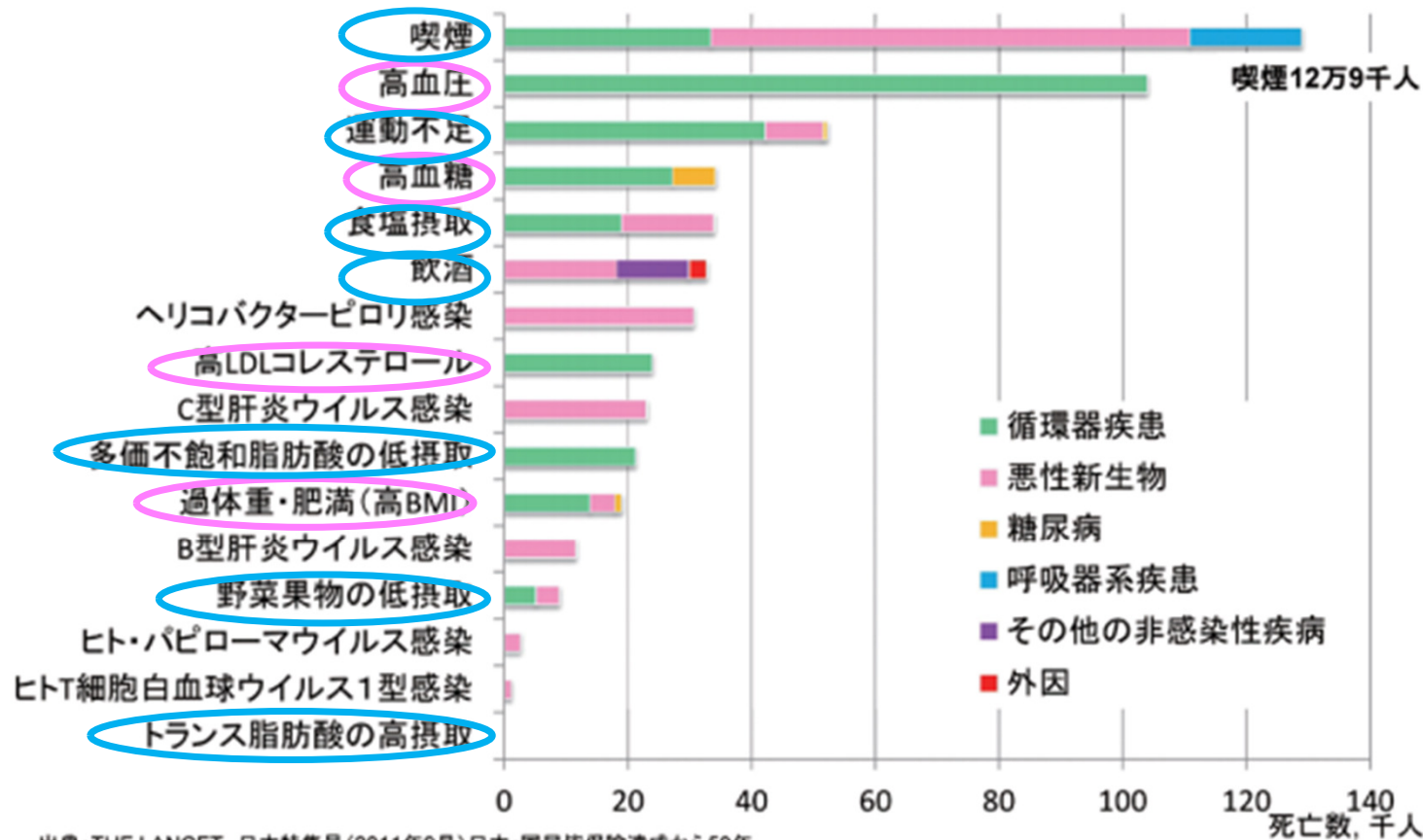
働き盛りから疾病が急増

主要疾病別の一般診療医療費の年齢別構成比分布(2004年)



非感染症疾患のリスク要因の推計

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾患と外因による死亡数



○ 健診項目
○ 生活習慣

出典: THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本:国民皆保険達成から50年
なぜ日本国民は健康なのか(厚生科学研究:我が国の保健医療制度に関する包括的実証研究、渋谷健司より作成)

メタボリックドミノ



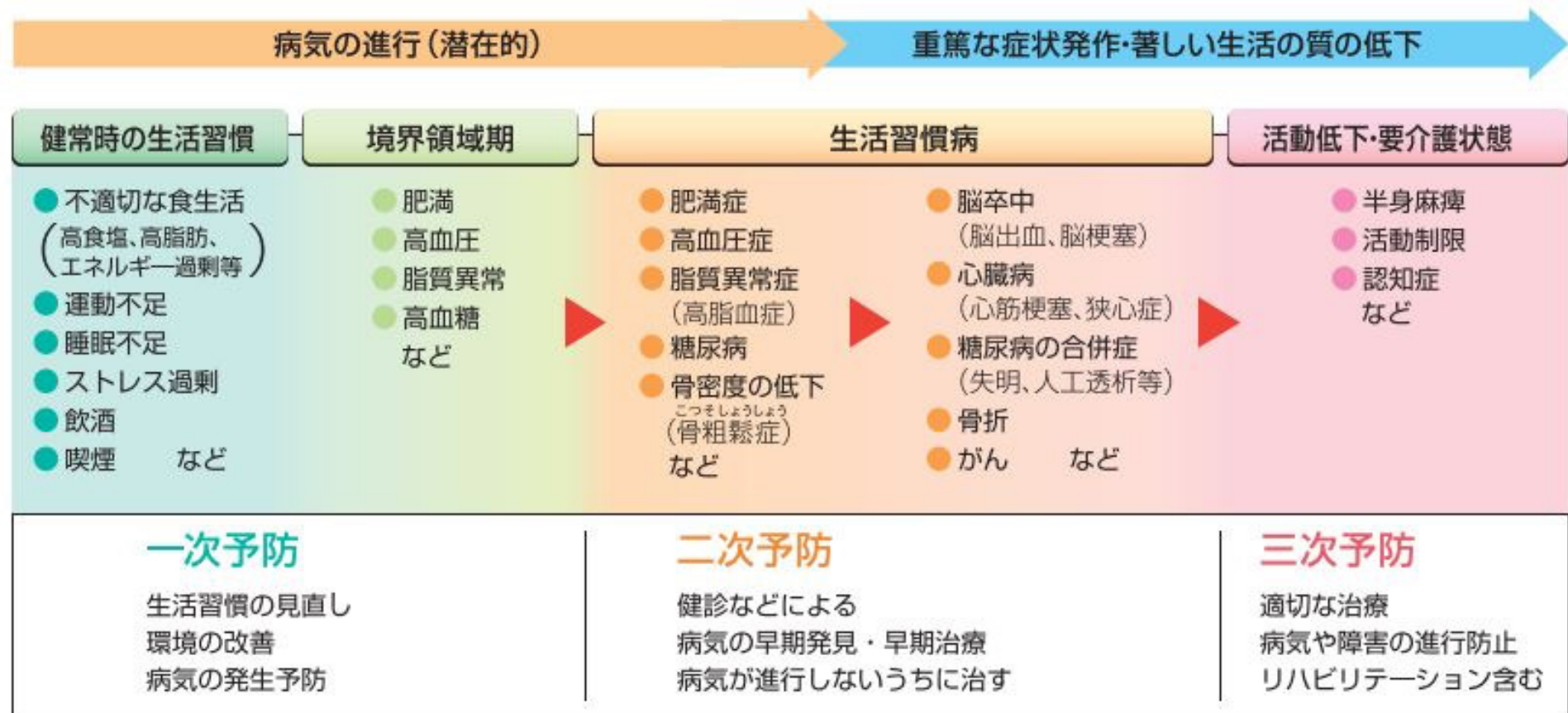
今あなたはどこにいますか？

せつかくの自分の大切なデータを
無駄にしているませんか？



健診による予防

生活習慣病の進行と一次予防・二次予防・三次予防の関係



より早くからの予防に 後からの対策では追いつけない

