

# PLAZA PLAZA通信

2020年度  
No. 13

1月号

## 理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

令和2年8月1日～

## 「労災二次健康診断等給付担当規程」が一部改訂になりました

令和2年8月、労災二次健康診断は、より効果的な二次健康診断とすることを目的として、新たに実施基準が策定されました。

### 【改訂のポイント】

- ①受診者本人に、過重労働などにより、脳・心臓疾患の発症リスクが高まることの自覚を促すこと。
- ②事象者や産業医などに受診者の就業上の配慮に結び付く情報を確実に伝達する必要があること。

上記を踏まえ、二次健康診断の健診結果を総合的に判断するために、「生活状況」に加え、「就労状況」を踏まえた医師の面接指導が行われます。

《～改訂に伴い新様式が加わります～》※厚生労働省による労災二次健康診断規程の書類

### ①就労の状況に係る質問票

問診票と一緒に送付⇒ご本人様が記入して、当日持参します

### ②二次健康診断給付 特定保健指導票

面接指導(診察)時に医師が記入します

### ③受診結果

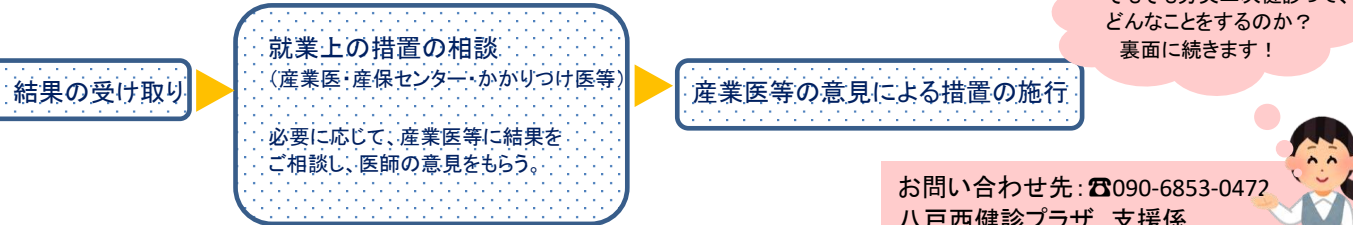
(本人様・事業主様用)は従来の受診結果報告書と一緒に送ります

医師面接の際には、検査結果を踏まえて、「就労の状況に係る質問票」に沿って、生活上の課題、就労上の課題を受診者と共に考え、アドバイスします。

事業場から専任されている産業医などから、結果についての情報提供を求められた場合の提供について、本人の同意欄が設けられました。

受診結果の医師の所見欄は、面接した医師が記入します。就業上の問題がある場合は、事業主に対して受診者の就業上の配慮に結び付く情報が伝達されることとなります。

《～健診後の事後措置の流れ～》



そもそも労災二次健診って、どんなことをするのか？  
裏面に続きます！

お問い合わせ先: ☎090-6853-0472  
八戸西健診プラザ 支援係



# 労災二次健康診断とは？

労災二次健診とは、労働安全衛生法に基づいて行われる一次(定期)健康診断において、脳血管疾患及び心臓疾患の発症に関連する項目に、異常の所見が認められた場合、二次健康診断及び特定保健指導が労災保険から給付され、費用負担なく受診できる制度です。

## ●給付が受けられる対象者

1) 一次健診の結果において①～④の検査項目に「異常所見」があると診断された方。

① 血圧検査 ② 血中脂質検査 ③ 血糖検査 ④ 腹囲またはBMI測定

※①～④の検査項目に「異常なし」の所見があっても、産業医等が異常の所見があると診断した場合には、産業医の意見を優先します。

2) 脳血管疾患、心臓疾患の症状を有していないこと。

3) 会社役員など労災保険特別加入の方や、共済組合、船員保険、一人親方ではない方。

## ●検査の内容

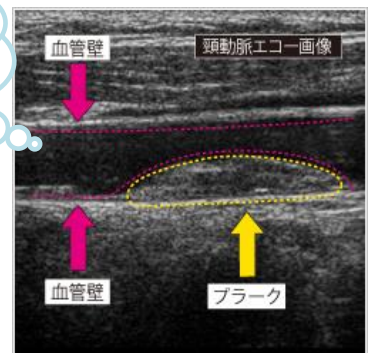
問診/尿検査(微量アルブミン) ※尿蛋白(+)(±)の場合/血圧検査/血液検査(空腹時): 血中脂質(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)、血糖(血糖、HbA1c)※HbA1cは一次で未実施の場合/身体測定(身長・体重・腹囲)

/頸動脈エコー検査/心臓エコー検査/面接指導、特定保健指導

### 頸動脈エコー

首に超音波を当て、首の左右にある頸動脈の形状や内膜面、及び血管壁の状態を観察します。これにより、全身の動脈硬化の状態を把握することが可能であり、糖尿病、高血圧等の生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの方に有益な検査です。

動脈硬化とは、血管壁が厚く硬くなり、プラーク(余分な脂質のかたまり)が付着している状態をいいます。



### 心臓エコー検査

胸に超音波を当て、心臓の大きさ、動き、弁の状態、血液の流れなどを検査します。心肥大、心拡大、弁膜症などが分かります。

# 動いて血糖値コントロール

健診で、血糖値高めと言われたけど、どんなことに気を付けたいの？  
今回は、運動で血糖値を改善する方法をご紹介します。

八戸西健診プラザ

健康運動指導士・管理栄養士 鷹架 優

## ★朝の階段利用で代謝スイッチオン

通勤時や社内の移動など、なるべく階段を使いましょう。

普段、エスカレーターやエレベーターを利用する人も、

**朝だけは階段**を利用しましょう。1日の代謝を上げることができます。

上りがきつい人は、下りだけでも階段を使うことで、筋肉に負荷をかけられます。



## ★週2回のスクワット

食事からとった糖は筋肉に運ばれ、エネルギーに変わるので、**筋肉が少ない人は糖が消費されにくくなります**。筋肉量が少なくなるとインスリン抵抗性(血糖値をさげるホルモンであるインスリンが出てはいるが、働きが十分ではない状態)が生じやすくなることわかっており、血糖値上昇の原因になります。筋肉量が少ない人は、**スクワットなどの筋トレを週2回程度**行いましょう。



## ★食後30分のウォーキング

・・・難しければ家事でもOK(\*~\*)

食後に歩くなど、身体を動かすことで血糖の上昇を抑えることができます。**食後血糖値が上がる30分後くらいが理想のタイミング**。特に**昼食後や夕食後**は血糖値が上がりやすいので、食べた後に動く生活習慣をつくりましょう。**買い物や掃除などの家事も食後**がおすすめ。

**！ポイント！** 食後に動くと血糖値が下がり、一時的に空腹を感じる場合があります。本当の空腹ではないので、ここは食わずに水やお茶でお腹を落ち着かせましょう。



※糖代謝が高く受診を勧められた方は、受診し主治医に相談の上、運動をすませましょう。また、通院されている方も、運動を始める際は、主治医に相談を★

メディカルコート八戸西病院付属

# 八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 8:00~16:30

土曜 8:00~11:30