

健康診断の結果を活用しましょう!

健康診断の結果から、からだの状態をよく理解し、生活習慣改善の指標として健康管理に生かすことが健康診断の目的の一つです。ここでは、健康診断の結果から生活習慣改善のポイントと事業者が行う事についてご紹介します。

検査項目とその原因(一例)

血中脂質	血圧	肝機能	血糖	心電図
食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、脂質のとりすぎ	加齢、塩分のとりすぎ、喫煙、肥満、運動不足	食べすぎ、飲みすぎ、肥満、運動不足	食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレス	高血圧、喫煙、高血糖、脂質異常症(高脂血症)

予防・改善のポイント

食事に気を付ける

塩分・脂肪 控えめに!

暴飲暴食を避け、バランスのとれた食生活を心がけましょう。食事は1日3食、なるべく決まった時間にとるようにしましょう。

適度な飲酒量を守る

アルコールは適量を守り、週に2日は休肝日をつくりましょう。適度な飲酒量とは、個人差はありますが、純アルコールで1日平均約20gとされています。

※参考 厚生労働省 健康日本21(アルコール)

運動習慣をつくる

適度な運動を継続できるように習慣をつくりましょう。ウォーキング等の有酸素運動がおすすめです。

禁煙

ニコチンには血管を収縮させ血圧をあげる作用があります。病気の危険因子ともなりますので思いきって禁煙しましょう。

ストレス発散

ストレスによって血圧や血糖値が上昇することがあります。ストレスを上手に発散させましょう。

事業者が行う事

労働者に対し ●労働者へ定期健康診断の結果を通知

有所見者に対し ●医師の意見を勘案し、作業転換、労働時間の短縮等の措置をとる
●診断結果に基づき、食生活などの保健指導を行う
●栄養改善や運動等へ取組むよう健康教育、健康相談を行う

※参考：厚生労働省「定期健康診断における有所見率の改善に向けた今後の取組について」

労働安全衛生規則の一部改正に伴うご案内

お知らせ 2017年7月1日より、高所作業台(アップスター)の組立て等に係る業務には特別教育が必要となりました

受講できる外部機関 >>> 建設業労働災害防止協会(建災防) / 中央労働災害防止協会(中災防) ...等

豆知識

「柿が赤くなれば医者は青くなる」ということわざをご存知でしょうか。柿が色づく季節は気候がよく朝夕がしのぎやすくなり、夏の疲れも取れて体調がよくなってきます。また、柿だけではなく秋の食べ物には豊富な栄養が含まれているので病気になる人が減り、医者が困って青くなってしまおうという意味です。

50th Anniversary
お客様の「困った」に応えたい
● レンタルのニッケン

● レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

検索 **メルマガ配信中!**

安全ニュースのご活用についてお願い

弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複製・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたら eメールをご活用ください。e-mail : nikken@rental.co.jp



安全ニュース

- Safety News -

2017年9月号 No.189

株式会社レンタルのニッケン
編集・発行
安全技術部 / 営業支援部
お問い合わせ
TEL.03-5512-7411
発行日
2017年9月1日

特集 全国労働衛生週間

- 定期健康診断における有所見率の状況
- 健康診断の結果を活用しましょう!
- 過重労働による健康障害を防ぐために!
- 労働安全衛生規則の一部改正に伴うご案内
- 建設業におけるメンタルヘルス対策

2017年10月号の予告

建設機械・クレーン等災害

9月1日~30日は準備期間です! **10月1日~7日は「全国労働衛生週間」**

※主唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

2017年度スローガン 働き方改革で見直そう みんなが輝く 健康職場

全国労働衛生週間は、厚生労働省と中央労働災害防止協会の主唱により、労働者の健康管理や職場環境の改善等労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場で自主的な活動を促して労働者の健康確保等を図ることを目的として、昭和25年から実施されており、本年で68回を迎えます。毎年、10月1日から10月7日までを本週間として実施しています。

定期健康診断における有所見率の状況

※参考：厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査(平成28年)」

検査項目別有所見率(2016年)

血中脂質	32.2
血圧	15.4
肝機能	15.0
血糖	11.0
心電図	9.9
貧血	7.8
聴力(4000Hz)	7.4
尿酸	4.3
胸部X線	4.2
聴力(1000Hz)	3.6
尿(糖)	2.7
喀痰	1.8

成人病(生活習慣病)に関わる項目が上位

有所見率の推移

1991	27.4
1996	38.0
2001	46.2
2006	49.1
2011	52.7
2016	53.8

約2倍増加 過去最多!

有所見率が高い5項目に関連する病気

血中脂質	動脈硬化/脂質異常症
血圧	高血圧症/動脈硬化症/心疾患/脳卒中
肝機能	急性・慢性肝炎/アルコール性肝炎/脂肪肝/肝硬変
血糖	糖尿病/甲状腺機能亢進症
心電図	狭心症/心筋梗塞/心肥大/心筋症

有所見率が高い3業種(2016年)

- 鉱業... 69.9%
- 建設業... 62.2%
- 運輸交通... 61.5%

全業種中2番目に高い!

2016年に実施された定期健康診断の検査項目別有所見率は血中脂質が最も多いという結果となり、全体では53.8%と、およそ2人に1人は何らかの所見があると診断されました。有所見率の割合は年々増加しており、1991年とくらべると約2倍に増えています。建設業における有所見率では2016年の結果は62.2%となっていて、これは全業種中2番目に高い割合です。

定期健康診断における有所見率の状況を見ると、建設業における有所見率は全業種中2番目に多く、その傾向から生活習慣病を引き起こす要因を抱えた方が多いとも言えます。裏面では生活習慣の改善のポイントをまとめましたので、改善取組みのきっかけに頂ければ幸いです。中面では、建設業における過重労働による健康障害の状況と建設業におけるメンタルヘルス対策についてまとめました。職場の労働環境と比較し、改善の一步にして頂ければ幸いです。

★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★