

Q7. 育児と仕事の両立についてどこに相談すればよいのでしょうか？

A7. 豊かで活力ある社会を築いていく上で、育児による負担を軽減し、女性が働く場において能力を充分発揮できるような環境作りは重要です。

労働基準法では産前の休業同様、産後の休業制度が定められています。産後休業は出産の翌日から数えて8週間の休暇が定められていますが、本人が請求し、医師が健康に支障がないと認めた場合は6週間以降業務につくことができます。

労働基準法では育児時間制度も定められています。これは1歳未満の子供を育てている女性労働者が、本来の休憩時間のほかに、1日2回、少なくとも各々30分育児時間が取れる制度です。有給・無給については事業所ごとに異なりますので確認が必要です。

育児休業制度とは、男女労働者が1歳に満たない子を養育するために、雇用関係を継続したまま一定期間休業することができる制度です（育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律）。休業中の賃金の有給・無給については、事業所ごとに異なりますので確認が必要ですが、雇用保険の被保険者には、一定の条件を満たせば、休業前賃金の最高40%にあたる額が育児休業給付金として支給されます。育児休業期間中、申し出により、被保険者負担分及び事業主負担分ともに社会保険料（健康保険と厚生年金保険）が免除されます。育児休業は女性だけでなく男性もとることもできます。男性が子育てに参加することにより、職業生活と家庭生活のバランスをとるよい機会になるかもしれません。これらの制度については労働局にお問い合わせください。

職場に復帰後、子供の保育が家庭で行えない場合、保育園にお願いすることができます。産後休業明けからすぐに預かってくれる保育園や休日保育、病児保育を行っている保育園もあります。保育園以外にも、資格のある家庭福祉員が自宅で保育を行う保育ママ制度や、地域住民間の相互援助活動であるファミリー・サポートなどさまざまな育児支援事業が行われていますので市区町村の児童福祉を担当する課にお問い合わせください。

詳しくはi-子育てネットのホームページ <http://www.i-kosodate.net/index.html>

もしくは、フレ－フレ－ネット <http://www.2020net.jp>を参照のこと



**** 育児と仕事の両立についての相談先 ****

- 労働局 雇用均等室（産前・産後・育児の休業制度）…………… p74参照
- 公共職業安定所（育児休業給付金）…………… p77参照
- 社会保険事務所（社会保険の免除）…………… p72参照
- 女性と仕事の未来館（育児相談など）…………… p82参照
- （財）女性労働協会；ファミリー・サポート・センター…………… p82参照
- （財）21世紀職業財団；フリー・フリー・テレフォン…………… p82参照
- 市区町村役場 児童福祉を担当する課（保育サービス）
- 保育所……………最寄りの市区町村役場にお問い合わせください
- 市区町村保健センター（育児相談など）…………… p87・88参照
- 全国病児保育協議会（病児保育）…………… p83参照

Q8. 更年期障害や月経痛など女性特有の病気についてどこに相談すればよいのでしょうか？

A8. 女性労働者は、その数の増加とともに種々の産業分野に進出してきています。これに伴い、従来の女性固有の健康問題だけでなく、新たな健康問題への対応が必要となってきています。働く女性の健康についての相談は、一般の健康相談と同様、市区町村の保健センターなどでも受け付けてくれますが、いくつかの労災病院には働く女性メディカルセンターが設置されており、女性のライフサイクルに係る問題（月経不順、不妊、母性保護、更年期障害等）、生活習慣病、職業関連疾患、心の健康問題に対する相談や診療を行っています。

女性特有の病気についての相談先

働く女性メディカルセンター…………… p82参照

女性と仕事の未来館…………… p82参照

Q9. 親の介護についてどこに相談すればよいのでしょうか？

A9. 在宅介護をよい形で行うためには、さまざまな保健福祉サービスを効率よく利用することが大切です。なにもかも個人で解決しようとするとう無理が出て、高齢者も介護をする家族も疲れ果ててしまいます。介護についての相談は、まず、市区町村の担当窓口にご相談することをお勧めします。市区町村の担当窓口の名称は地域によって異なるので、わからない場合は「高齢者の介護について相談したいのですが」と問い合わせれば、担当窓口を紹介してくれます。在宅介護支援センター（市区町村設置。市区町村が社会福祉協議会へ委託している場合もあります。）や高齢者総合相談センター（各県1箇所）も気軽に利用できる相談窓口です。

また、介護者の心理的な負担を軽減させるために、社会福祉協議会などがバックアップしている介護者のための集会があります。介護者どうして介護の悩みや情報を共有することで、一人で解決できなかった問題を解決しようとするもので、介護者の心理的な負担を軽減することは介護される側にとってもよい影響があると考えられています。

介護休業制度とは、家族の介護を行う従業員が（男女問わず）、一定期間の休業や深夜業の制限、短時間勤務制度などの措置を受けることができる制度です（育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律）。詳しくは、労働局にお問い合わせください。

詳しくは東京労働局のホームページ <http://www.roudoukyoku.go.jp/seido/kintou/index.html>
 もしくは、フリーフリーネット <http://www.2020net.jp>を参照のこと

****高齢者介護についての相談先****

- 市区町村在宅介護支援センター ……最寄りの市区町村役場にお問い合わせください
- 高齢者総合相談センター …… p83参照
- (財)21世紀職業財団；フリー・フリー・テレフォン …… p82参照
- 労働局 雇用均等室 …… p74参照

**Q10. 子供や家庭に関わる悩みはどこに相談すれば
 良いのでしょうか？**

A10. 家庭における問題は従業員の方々にとって重要な問題で、心の健康に大きな影響を与え、欠勤などにもつながる可能性があります。このような問題に関しては様々な相談窓口が設置されており、専門家からの適切なアドバイスを受けることができるようになっています。専門機関に相談することで、早期の問題解決につながるかもしれません。

****子供や家庭の悩みについての相談先****

- (財)海外子女教育振興財団（海外転出入にともなう教育問題） …… p82参照
- 養護教育総合センター（障害のあるお子さんの教育問題） …… p83参照
- 児童相談所（子供のあらゆる問題） …… p83参照
- いじめ110番（非行、いじめ、不登校、家庭内暴力、進路や思春期の悩み） …… p83参照
- 少年相談コーナー（非行、いじめ、不登校、家庭内暴力、進路や思春期の悩み） …… p83参照
- 子どもの虐待防止センター（子供の虐待） …… p83参照
- 市区町村役場（法律相談、税務相談、労務・年金相談、離婚問題など）

健康診断の進め方に迷ったら・・・

Q1. 職場における健康診断はどのようなものがあるのでしょうか？

A1. 職場における健康診断には、働く人々の健康を守るために労働安全衛生法に基づき事業主に義務付けられている法定健康診断があります。

労働安全衛生法に基づく健診は、以下の2つに大別されます。1の法定健診については、事業主が実施（費用負担）する必要性があります。

- 1 **法定健康診断**
 - 一般健康診断
 - 特殊健康診断

※本章Q8参照
- 2 **行政指導により実施推奨されている健康診断**

※騒音健康診断、VDT健康診断、腰痛健康診断等
一般健康診断の概要を下記にまとめました。

一般健康診断

健診種類	概要
定期健康診断 (労働安全衛生規則第44条)	1年以内ごとに1回、 <u>定期的に決められた項目の健康診断</u> を行わなければならない 下表参照
雇い入れ時健康診断 (労働安全衛生規則第43条)	労働者を雇い入れた際は、決められた項目の健康診断を行わなければならない
特定業務従事者の健康診断 (労働安全衛生規則第45条)	配置換えの際および6ヶ月以内ごとに1回定期的に、定期健康診断と同じ項目の健康診断を行わなければならない 【業務】暑熱作業、振動作業、重量物取り扱い作業、深夜業務、水銀・ヒ素・硫酸等を取り扱う有害業務等
海外派遣労働者の健康診断 (労働安全衛生規則第45条の2)	労働者を6ヶ月以上海外に派遣しようとするときは、予め決められた項目の健康診断を行わなければならない。また、帰国して国内業務に就かせるときも同様である
その他の健康診断	①結核健康診断 ②給食従業員の検便

定期健康診断の項目

健診項目	省略基準(医師の判断による)
○既往歴および業務歴の調査	
○自覚症状および他覚症状の有無の検査	
○身長、体重、視力および聴力の検査	・身長 20歳以上 ・聴力 45歳未満(35歳・40歳を除く)は、オーディオメータ*以外の方法で可
○胸部エックス線検査およびかくたん検査	・かくたん検査 胸部エックス線検査で所見のない場合
○血圧の測定	

深夜業に従事する労働者の自発的健康診断 ※本章Q10参照



健診診断項目

省略基準 (医師の判断による)

- 貧血検査 (赤血球数、血色素量)
- 肝機能検査 (GOT、GPT、γ-GTP)
- 血中脂質検査 (血清総コレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド) ・ 40歳未満 (35歳を除く)
- 血糖検査 (HbA1cでも可)
- 尿検査 (尿中の糖および蛋白の有無の検査) ・ 血糖検査を受けた者は、尿中の糖の有無の検査
- 心電図検査 ・ 40歳未満 (35歳を除く)

※聴力検査は、1,000Hzの30dBおよび4,000Hzの40dBで純音を用いて、オージオメータで検査します。

詳しくは「労働衛生のハンドブック」東京産業保健推進センター発行 (無料) や「産業保健ハンドブック」産業保健ハンドブック編集委員会編／労働調査会発行 (500円；問い合わせ先03-3915-6401など) が参考になります。

また、健康保険法等に基づき、加入している医療保険者が提供する健診を受けられる場合もあります。(被保険者の健康の保持増進のために必要な保健事業を行う努力義務が課せられている)

医療保険者が保険事業として実施する健診の場合、事業主の法定健診の内容を充実させた人間ドックなど、一部費用負担され行われることもあり、詳細は加入している健康保険組合等でご確認ください。(例：政府管掌健康保険の「生活習慣病予防健診」など)

※本章Q3参照

Q2. 健康診断は毎年実施する必要があるのでしょうか？

A2. 定期健康診断を毎年受けることによって、自分の健康チェックが行えます。また、健康診断を行うことは事業主の責任でもあります。

定期健康診断 事業主は、常時使用する労働者に対し、一般健康診断は1年以内ごとに1回、定期的に健康診断を行わなければなりません (労働安全衛生規則第44条)。また、労働者は、事業主が行う健康診断を受けなければなりません (労働安全衛生法第66条の5)。

特殊健康診断 有害作業を行う職場では6ヶ月以内ごとに1回、種類によっては1年以内毎に1回、定期的に特殊健康診断を実施します。詳しくは「労働衛生のしおり」などをご覧ください。

Q3. 健康診断を実施したいときはどのようにすればよいのでしょうか？

A3.

1. 事業主として実施する場合

事業主には労働安全衛生法により健診の実施が義務付けられていますので、従業員の数に限らず、年1回定期的に健診を行う必要があります。本章Q1参照

1) 最寄りの医療機関・労働衛生機関で実施

・医療機関で受診する場合は、項目が多い方で約8,000～10,000円前後、項目が少ない方は5,000円前後が必要です。いずれも、医療機関によりサービスの内容が異なりますので、事前にご確認ください。

健診の進め方や医療機関についての相談などは、近くの地域産業保健センター、産業保健推進センターなどに尋ねるとよいでしょう。

2) 保健所、市町村保健センターなど自治体の実施している健診を利用

保健所によっては、事業場向けの職域（小規模企業）健診を実施していることがあります。また、従業員が個別に保健所の一般健康診査や、市町村保健センターの基本健康診査（住民健診）を受けられる場合もありますが、自治体により取扱いが異なりますので、事前に近くの保健所等にお問合せください。

2. 医療保険者の健診を利用する場合

まず、加入の医療保険証の種類をご確認ください。保険者名称欄に「〇〇社会保険事務局」とあれば政府管掌健康保険、「△△健康保険組合」とあれば組合管掌健康保険、「□□国民健康保険組合」とあれば国民健康保険です。（P71参照）

1) 政府管掌健康保険の35歳以上の方は、「生活習慣病予防健診」をご利用いただけます。

「生活習慣病予防健診」は、年齢や条件等により利用できる健診内容が異なります（下表）。申込みは（財）社会保険健康事業財団から送付された健診申込書を財団支部に提出します。詳しくは、（財）社会保険健康事業財団や社会保険事務所に問い合わせましょう。

2) 組合管掌健康保険組合、国民健康保険組合の方は、加入の各組合に問い合わせをしましょう。



政府管掌健康保険による健康診断内容について

健診	内容
生活習慣病予防健診の 一般健診	<p>【対象者】</p> <p>①40歳以上の被保険者及び被扶養者である配偶者 ②35歳以上40歳未満の被保険者で生活習慣改善指導を希望する方</p> <p>【検査項目】</p> <p>身体計測：身長、体重、BMI、視力、聴力（オージオメーター） 血液検査（赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット） 尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）、腎機能（クレアチニン、尿酸） 糖尿病（尿糖、空腹時血糖）、肝機能（GOT、GPT、γ-GTP、ALP） 脂質検査（総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール） 呼吸器（胸部X線直接撮影）、循環器（血圧、心電図） 消化器（胃部X線直接撮影（胃カメラへの変更可））、便潜血反応（2日法）</p> <p>【自己負担】6,720円</p>
付加健診	<p>【対象者】</p> <p>一般健診受信者で40歳と50歳の被保険者と被扶養者である配偶者</p> <p>【検査項目】</p> <p>尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査（血小板数、末梢血液像） 生化学的検査（総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH） 眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査</p> <p>【自己負担】4,740円</p>
健診	内容
乳がん・子宮がん健診	<p>【対象者】</p> <p>①40歳以上の女性被保険者および被扶養配偶者 ②30歳以上、40歳未満の女性被保険者</p> <p>【検査項目】</p> <p>乳がん検査（視診・触診）、子宮頸がん検査（子宮細胞診（スメア方式）による）</p> <p>【自己負担】1,420円</p>
肝炎ウイルス検査	<p>【対象者】</p> <p>①一般健診を受診する35歳、40歳、45歳等の5歳きざみで検査希望者 ②広範な外科的処置を受けたり妊娠・分娩で多量に出血したことのある方 ③一般健診の結果、GPTの値が36IU以上の方 ④一般健診を受診した方のうち過去に肝機能異常の指摘を受けたことのある方 （ただし、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことのある方を除く）</p> <p>【自己負担】750円</p> <p>【手続き】</p> <p>①②の方は健診と同時に受けられます ③④の方は健診の後、別日の検査となります（個人での申込みとなります）</p>
生活習慣病予防健診 フォローアップ健診	<p>【対象】</p> <p>一般健診等の検査結果のうち、血圧、脂質、肝機能及び代謝系に関する指導区分に軽度異常、経過観察があり、健診受診後3ヶ月以上の生活習慣改善努力の効果測定を希望される方</p> <p>【検査項目】</p> <p>問診、身体測定、血圧測定、血液検査</p> <p>【費用】無料</p>

＊ ＊ 健康診断についての相談先 ＊ ＊

- 財) 社会保険健康事業財団 …………… p72参照
- 社会保険事務所 …………… p72参照
- 健康保険組合・国民健康保険組合 … p71参照（保険証から必要事項を転記しておくとう便利です）
- 全国労働衛生団体連合会 …………… p78参照
- 保健所 …………… p85・86参照
- 地域産業保健センター …………… p73参照
- 産業保健推進センター …………… p73参照

Q4. 定期健康診断を受けられなかった従業員への対応はどうすればよいのでしょうか？

A4. あらかじめ職場内で勤務調整を行い、職場内で健診予定日の掲示を見えやすい場所に貼ったりする工夫をして、全員が健診を受けられるようにしましょう。未受診となった場合、自ら受診ができるように業務調整を行きましょう。土曜日に健診を実施している医療機関もありますので、個別で受診ができるか最寄りの医療機関に尋ねてみましょう。

Q5. 健康診断結果の保管と従業員への返却方法は？

A5. 事業主は法定項目の健康診断結果を5年間記録しておかなければなりません（労働安全衛生法第66条の3、労働安全衛生規則第51条）。また、健診結果は個人情報ですので、他の従業員の目に触れないようプライバシーを配慮して保管をすることが必要です（労働安全衛生法第104条）。健康診断結果は速やかに本人に通知することが事業主に義務づけられています（労働安全衛生法第66条の6）。

政府管掌健康保険による生活習慣病予防健診を受診した場合は、結果は個人通知のみとなります。この場合、事業主は健診機関へ法定の健診項目部分の結果をもらうことができるかどうか確認しましょう。その際、健診機関により費用（文書料）が発生する場合がありますので、事前にご確認ください。

健康保険組合が行う健診を受診した場合は、結果は個人に通知されます。この場合、事業主が健診機関から結果を入手することができるかは、健康保険組合と事業主との共同事業契約の有無によります。事前に該当する健康保険組合にご確認ください。

Q6. 健康診断後はどうすればよいのでしょうか？

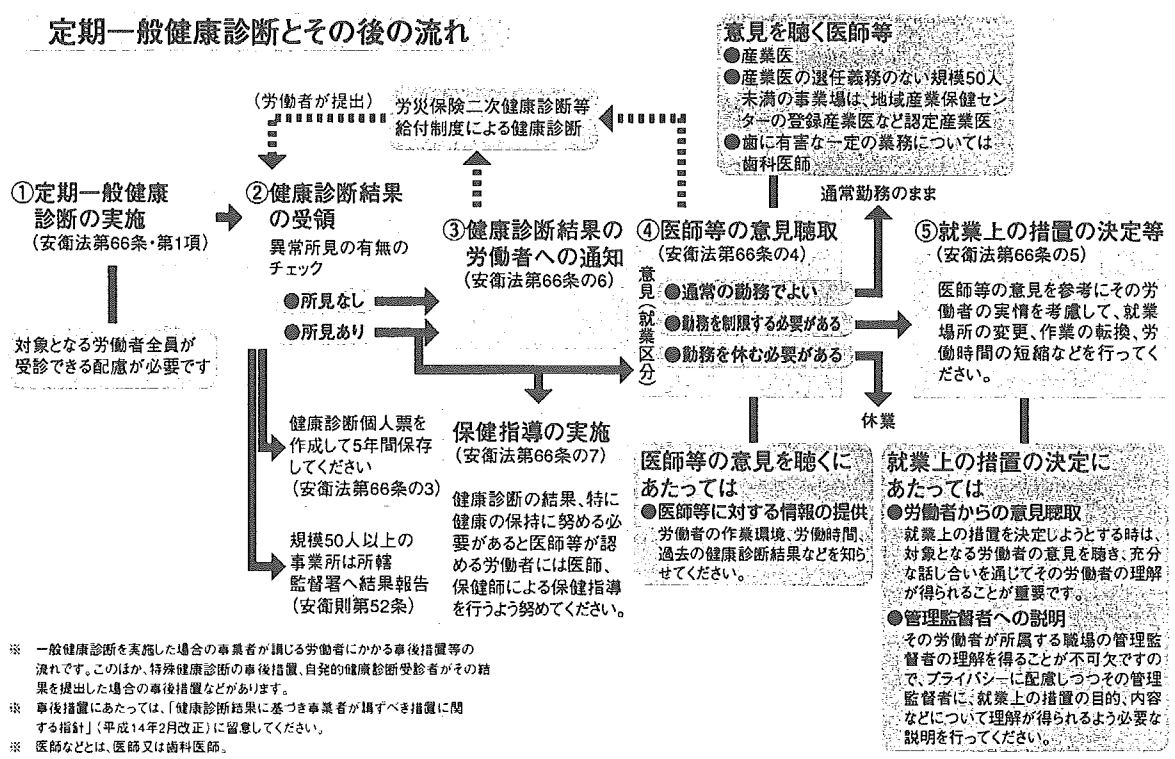
A6. 健診は実施するだけで終わりではありません。病気予防や健康増進のために、健診の結果を活用することが大切です。結果に異常がある方や経年変化が気になる方は医師や保健師に相談しましょう。また、毎年の健診結果をファイルに綴じ、「健康ファイル」を作成して、必要なときに活用できると便利です。数年前の自分のデータを比較し自分の変化をチェックしてみてください。また、今後の健康目標をたてて、家族や職場の同僚や事業所に訪問している保健師などへ自己宣言して、確認してもらうのもよいでしょう。結果に異常のない方も、自らの健康を考え、生活習慣を見直してみましよう。

安全衛生法第66条の7では、下記のようになっています。

- ・事業主は、医師又は保健師による保健指導を行うように務めなければならない
- ・労働者自身も、健康の保持に努めるものとする

また、同法第4条に「労働者の労災防止義務」や第69条の2項に「労働者の健康保持義務」もうたわれています。健診結果で所見がある場合は、医師や保険師等の専門家に相談しましょう。

なお、健康保険組合では、傘下の事業所に保健師等を派遣して健康診断の事後指導（保健指導等）を実施しているところがありますので、所属する健康保険組合にお尋ねください。



(出典:「労働衛生のハンドブック」)

Q7. 精密検査（二次健康診断）を指示された場合はどうすればよいのでしょうか？

A7. 精密検査（二次健康診断）を指示された場合は、速やかに受診しましょう。その際、これまでの経過がわかるように、過去数年分の健診結果を持参するとよいでしょう。受診する科がわからない場合などは、所管の医療保険のサービスを活用して尋ねましょう。政府管掌健康保険の場合は、財）社会保険健康事業財団の保健師にご相談ください。また、健康保険組合の場合は、健康保険組合に保健師が雇用されていたり電話相談制度が設けられていることがありますので、これらのサービスをご利用ください。

職域における健康診断の精密検査の場合、個人で健康保険を使用し受診するのが一般的ですが、一部の精密検査には労災保険が適用されることになりました（労災保険による二次健康診断など給付）。これは業務によるストレスや過重な負荷による過労死を防止するために、定期健康診断などで、脳・心臓疾患を発症する危険性が高いと判断された方々が、精密検査や保健指導を無料で受けることができる新しい労災保険の制度です。

①血圧、②血中脂質、③血糖、④肥満度のすべての検査について異常所見がある場合に受けることができます。ただし、労災保険制度に特別加入されている方及び既に脳血管疾患又は心臓疾患の症状を有している方は対象外となります。

詳しくは労働局におたずねください。

精密検査（二次健康診断）についての相談先

財）社会保険健康事業財団 …………… p72参照
健康保険組合・国民健康保険組合 …… p71参照
労働局 …………… p74参照

補足説明

労災保険による二次健康診断と特定保健指導

精密検査（二次健康診断）として、以下の検査を受診者の負担なく受けることができます。

- 空腹時血中脂質検査
- 空腹時の血中グルコース量の検査（空腹時血糖値検査）
- HbA1c検査（一次健康診断において行った場合を除きます。）
- 負荷心電図検査又は胸部超音波検査（心エコー検査）
- 頸部超音波検査（頸部エコー検査）
- 微量アルブミン尿検査（一次健康診断において尿蛋白検査の所見が疑陽性又は弱陽性である方に限ります。）

特定保健指導として、精密検査1回につき1回、保健指導を医師又は保健師から受診者の負担なく受けることができます。（精密検査の結果、脳血管疾患又は心臓疾患の症状を有していると診断された場合は受けることができません。）

精密検査（二次健康診断）等給付を受けようとする従業員の方は、二次健康診断等給付請求書（様式第16号の10の2）に必要事項を記入し事業主の証明を受け、一次健康診断の結果を証明することができる書類（一次健康診断の結果の写しなど）を添付した上で、当該請求書を健診給付病院などを経由して病院などの所在を管轄する都道府県労働局長に提出する必要があります。

精密検査を受けた従業員から、結果を証明する書面が提出された場合には、事業主は労働安全衛生法に基づき、医師等の意見を聴取し、就業上の措置を講ずる義務があります。

Q8. どのような場合に特殊健康診断を行う必要があるのでしょうか？

A8. 下記の作業に従事する従業員が対象になります。まずは職場巡視を行い、作業環境を把握するとともに対象者を把握しましょう。特殊健康診断は、健診を実施するだけではなく、定期的な環境測定や設備の定期点検などが必要となります。又、環境測定や健診の結果によって、作業設備の改善や作業方法を見直し、人への健康影響を極力減らす努力が必要です（「II. 作業方法・作業環境の改善を進めるには…」の章を参照）。困ったときは産業医、労働衛生コンサルタント、中央労働災害防止協会（中災防）、労働基準監督署、最寄りの労働衛生機関、地域産業保健センターなどに尋ねるとよいでしょう。

	特殊健康診断の種類	対象業務等	健診実施時期 健診項目等の条文
じん肺法	じん肺健康診断	じん肺則別表に掲げる粉じん作業従事者等（じん肺則第2条、同則別表）	じん肺法第3条 じん肺法第8条～ 第9条の2
	高気圧業務健康診断	高圧室内業務又は潜水業務（安衛法施行令第22条第1項第1号）	高圧則第38条
労働安全衛生法	電離放射線健康診断	エックス線、その他の電離放射線にさらされる業務（安衛法施行令第22条第1項第2号）	電離則56条
	鉛健康診断	鉛等を取扱う業務（安衛法施行令第22条第1項第4号）	鉛則第53条
	四アルキル鉛健康診断	四アルキル鉛の製造、混入、取扱いの業務（安衛法施行令第22条第1項第5号）	四アルキル則第22条
	有機溶剤等健康診断	屋内作業場等（第3種有機溶剤は、タンク等の内部に限る）における有機溶剤業務（安衛法施行令第22条第1項第6号）	有機則第29条
	特定化学物質等健康診断	1. 安衛法施行令別表第3第1号（第一類物質）若しくは第2号（第二類物質）に掲げる物を製造し、若しくは取扱う業務（ただし、エチレンオキシドの製造取扱いの業務は除く。また、オーラミン又はマゼンタ等について安衛法施行令第22条第1項で除かれる業務あり） 2. 安衛法施行令第22条第2項に掲げる物を過去に製造し、又は取扱っていたことのある労働者で現に使用しているもの	同則別表第3、第4
	歯科医師による健康診断	安衛法施行令第22条第3項に掲げる業務	安衛則第48条

Q9. 特殊健康診断を実施する機関はどこにありますか？

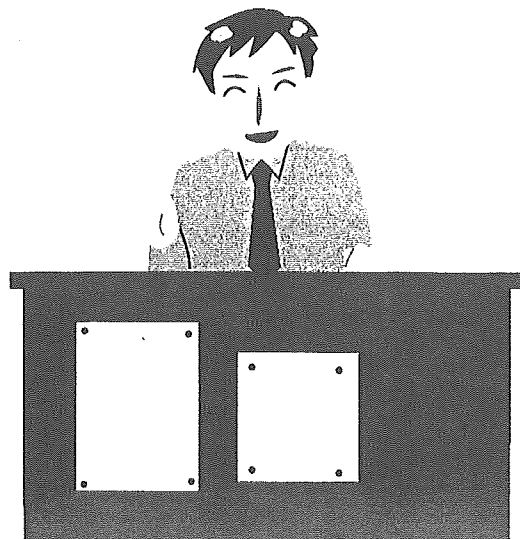
A9. 全国労働衛生団体連合会（全衛連）や東京都産業保健健康診断機関連絡協議会などの団体に加盟または登録し、労働衛生機関評価機構の優良労働衛生機関としての認定を受けている機関を選びましょう。詳しくは最寄りの地域産業保健センター、産業保健推進センターなどに、対応できる機関を確認してみましょう。検査項目は作業内容により異なります。また、特殊健康診断を実施した場合は事業所規模によらず、必ず労働基準監督署への届出が必要です。

詳しくは全国労働衛生団体連合会のホームページ <http://www.zeneiren.or.jp/> を参照のこと

＊ ＊特殊健康診断についての相談先＊ ＊

日本労働安全衛生コンサルタント会	……………	p75参照
中央労働災害防止協会（中災防）	……………	p75参照
労働基準監督署	……………	p74参照
全国労働衛生団体連合会（全衛連）	……………	p78参照
地域産業保健センター	……………	p73参照
産業保健推進センター	……………	p73参照
東京都産業保健健康診断機関連絡協議会（都産健協）	…	p80・81参照

なお、同業種の事業所で組織された総合健康保険組合のなかには、特殊健康診断に対応しているところもありますので、所属の健康保険組合の診療所や健康管理センター、または保健師等にお尋ねください。



Q10. 交替勤務を行っています。体調が不安で健康診断を受けたいがどうすればよいのでしょうか？

A10. 深夜業に従事している方が健康に不安を感じ、次回の健康診断を待てない場合、自ら健康診断を受診することができます。この場合、費用の一部が本人へ支給されます。申請書はお近くの産業保健推進センター、労働局、労働基準監督署、地域産業保健センター、労災病院などで入手できます。以下、自発的健康診断受診支援助成金の概要を説明します。

内容	注意
<p>【対象】</p> <p>①常時使用される労働者（1週間の労働時間が通常の労働者の所定労働時間数の4分の3以上の方も含まれる）</p> <p>②自発的健康診断を受診する日前6ヶ月の間に1ヶ月当たり4回以上（過去6ヶ月で合計24回以上）深夜業に従事した方</p> <p>③今年度にこの助成金の支給を受けたことがない方</p> <p>【検査項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・業務歴及び既往歴の調査 ・自覚症状及び他覚症状の有無の検査 ・身長、体重、視力及び聴力（1000Hz及び4000Hzの音に係る聴力）の検査 ・胸部エックス線検査及び喀痰検査 ・血圧の測定 ・貧血検査（赤色素量及び赤血球数の検査） ・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTPの検査） ・血中脂質検査（血清総コレステロール、HDLコレステロール及び血清トリグリセライドの量の検査） ・血糖検査（HbA1cも可） ・尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無の検査） ・心電図検査 <p>【費用】</p> <p>費用（消費税を含む。）の3/4に相当する額が助成される。ただし、その3/4に相当する額が、7,500円を超える場合の支給額は7,500円となる</p>	<p>*深夜業とは、午後10時から翌日の午前5時までの間における業務をいい、勤務時間の一部でも午後10時から午前5時までの時間帯にかかる場合は「深夜の業務」とあります。</p> <p>*国の直営事業、官公署の事業等の労働保険非加入事業場に係る労働者は対象外</p>

＊ ＊ 深夜業従事者の自発的健康診断についての相談先 ＊ ＊

産業保健推進センター	…………… p73参照
労働局	…………… p74参照
労働基準監督署	…………… p74参照
地域産業保健センター	…………… p73参照
労災病院	…………… p74参照

サービスや情報の活用

健康保険組合・国民健康保険組合	71
社会保険健康事業財団	72
社会保険事務所	72
全国国民健康保険組合協会	72
産業保健推進センター	73
地域産業保健センター	73
労働局	74
労働基準監督署	74
労災病院	74
日本労働安全衛生コンサルタント会	75
中央労働災害防止協会	75
中央労働災害防止協会 たんぽぽ計画	75
中央労働災害防止協会 THPステップアッププラン	75
都道府県快適職場推進センター	75
勤労者心の電話相談	75
中小企業勤労者福祉サービスセンター	76
公共職業安定所	77
全国労働衛生団体連合会	78
〈東京地区 会員健診機関〉	78
東京都健康保持増進機関	79
東京都産業保健健康診断機関連絡協議会(都産健協)	80・81
女性と仕事の未来館	82
(財)女性労働協会	82
働く女性メディカルセンター	82
(財)21世紀職業財団	82
海外子女教育振興財団	82
全国病児保育協議会	83
養護教育総合センター	83
児童相談所	83
いじめ110番	83
少年相談コーナー	83
子どもの虐待防止センター	83
高齢者総合相談センター	83
精神保健福祉センター	84
いのちの電話	84
全日本断酒連盟	84
保健所	85・86
市区町村保健センター	87・88

健康保険組合・国民健康保険組合

政府管掌保険以外の方は、下記に必要な事項を保険証から転記しておく、連絡先を一覧することができて便利です。(政府管掌健康保険の方は、p72に連絡先が記載されています。)

名 称	健康保険組合	
住 所	都道府県	市区町村
電話番号	-	-

組合管掌健康保険組合の保険証 (例)

健康保険 本人(被保険者)
 被保険者証 記号**** 番号****
 氏 名 ****
 生 年 月 日 昭和**年**月**日 性別*
 資格取得年月日 平成**年**月**日
 事業所所在地 **区** **丁目**番**号
 事業所名称 株式会社***
 保険者所在地 東京都**区** **番地
 保険者番号 ****
 保険者名称 △△健康保険組合
 TEL 03-****-****

住所

健康保険組合の
名称

電話番号

国民健康保険組合の保険証 (例)

国民健康保険 有効期限 平成**年**月**日
 被保険者証 記号**** 番号****
 氏 名 ****
 生 年 月 日 昭和**年**月**日 性別*
 資格取得年月日 平成**年**月**日
 交 付 年 月 日 平成**年**月**日
 保険者所在地 東京都**区** **番地
 保険者番号 ****
 保険者名称 △△国民健康保険組合
 TEL 03-****-****

住所

健康保険組合の
名称

電話番号

政府管掌健康保険の保険証 (例)

健康保険 本人(被保険者) 平成**年**月**日交付
 被保険者証 記号**** 番号**
 氏 名 **** 性別*
 生 年 月 日 昭和**年**月**日
 資格取得年月日 平成**年**月**日
 事業所所在地 **区** **丁目**番**号
 事業所名称 株式会社***
 保険者所在地 新宿区** **番地
 保険者番号・名称 **** ○○社会保険事務局
 (**社会保険事務所)

保険者名称がこの
ようになっている
場合は、政府管掌
健康保険ですので、
p72をご参照くだ
さい。

社会保険健康事業財団(政府管掌健康保険の被保険者等を対象としたサービスの実施機関)

財)社会保険健康事業財団は、厚生労働省社会保険庁の委託を受け、社会保険各制度の被保険者などに対する福祉の増進に寄与することを目的としています。主な支援サービスの内容は「政府管掌健康保険の生活習慣病予防健診及び保健師による健診事後指導(個別相談・集団学習)」「心の健康づくり」「一次予防対策」などです。

財)社会保険健康事業財団	〒108-0074 港区高輪3-22-12 (社)全国社会保険協会連合会1階 http://www.peare.or.jp/index.html	☎03-5285-8777 (5月より変更)
財)社会保険健康事業財団東京都支部	〒160-0022 新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京5F http://www.kenko-tokyo.com/	☎03-5285-2271

社会保険事務所

社会保険事務所は、政府管掌健康保険、組合健康保険、船員保険など、厚生年金保険及び国民年金の各事業の運営実施の実務を担当する厚生労働省の外局として置かれている社会保険庁の全国の出先機関で、医療や年金に関する相談をおこなっています。

東京社会保険事務局荒川事務所	〒116-8904 荒川区東尾久5-11-6	☎03-3800-9151
麹町社会保険事務所	〒102-8337 千代田区三番町22	☎03-3265-4381
神田社会保険事務所	〒101-8345 千代田区猿楽町2-7-8	☎03-5280-2811
日本橋社会保険事務所	〒103-8270 中央区日本橋1-7-9	☎03-3281-5811
京橋社会保険事務所	〒104-8175 中央区銀座7-13-8	☎03-3543-1411
港社会保険事務所	〒105-8513 港区浜松町1-10-14	☎03-5401-3211
新宿社会保険事務所	〒169-8601 新宿区大久保2-12-1	☎03-5285-8611
杉並社会保険事務所	〒166-8550 杉並区高円寺南2-54-9	☎03-3312-1511
中野社会保険事務所	〒164-8656 中野区中野2-4-25	☎03-3380-6111
上野社会保険事務所	〒110-8660 台東区根岸2-19-19	☎03-3876-1141
文京社会保険事務所	〒112-8617 文京区千石1-6-15	☎03-3945-1141
墨田社会保険事務所	〒130-8586 墨田区立川3-8-12	☎03-3631-3111
江東社会保険事務所	〒136-8525 江東区亀戸5-16-9	☎03-3683-1231
江戸川社会保険事務所	〒132-8502 江戸川区中央3-4-24	☎03-3652-5106
品川社会保険事務所	〒141-8572 品川区大崎5-1-5	☎03-3494-7831
蒲田社会保険事務所	〒144-8530 大田区蒲田4-25-2	☎03-3733-4141
大森社会保険事務所	〒143-8516 大田区山王2-5-9	☎03-3772-8321
渋谷社会保険事務所	〒150-8334 渋谷区神南1-12-1	☎03-3462-1241
目黒社会保険事務所	〒153-8905 目黒区上目黒1-12-4	☎03-3770-6421
世田谷社会保険事務所	〒154-8555 世田谷区世田谷1-30-12	☎03-3429-0111
池袋社会保険事務所	〒171-8567 豊島区南池袋2-17-2	☎03-3988-6011
北社会保険事務所	〒114-8567 北区上十条1-1-10	☎03-3905-1011
板橋社会保険事務所	〒173-8608 板橋区板橋1-47-4	☎03-3962-1481
練馬社会保険事務所	〒177-8510 練馬区石神井町4-27-37	☎03-3904-5491
足立社会保険事務所	〒120-8580 足立区綾瀬2-17-9	☎03-3604-0111
葛飾社会保険事務所	〒124-8512 葛飾区立石3-7-3	☎03-3695-2181
立川社会保険事務所	〒190-8580 立川市錦町2-12-10	☎042-523-0351
八王子社会保険事務所	〒192-8506 八王子市南新町4-1	☎0426-26-3511
武蔵野社会保険事務所	〒180-8621 武蔵野市吉祥寺北町4-12-18	☎0422-56-1411
府中社会保険事務所	〒183-8505 府中市府中町2-12-2	☎042-361-1011

全国国民健康保険組合協会

全国国民健康保険組合協会は国民健康保険組合の健全な発展を目的とし、健康の保持増進事業への支援、保健福祉に関する施設への支援等を行っている社団法人です。

(社)全国国民健康保健組合協会	〒160-0004 東京都新宿区四谷2-4 久保ビル2階 http://www.kokuhokyo.or.jp/	☎03-3353-7525
-----------------	---	---------------

産業保健推進センター

都道府県産業保健推進センターは産業医、保健師、衛生管理管理者などの産業保健スタッフを支援するため、全国47の都道府県に設置されています。支援サービス内容は産業保健スタッフに対する「窓口相談・実地相談」「研修」「情報提供」などです。このほか「小規模事業場産業保健活動支援促進助成金」「自発的健康診断費用の助成」なども行っています。「深夜業の自発的健康診断についての相談」「快適職場づくりについての相談」「職場の健康管理についての相談」「作業環境改善に対するアドバイス」「パンフレットの無料配布やビデオの貸し出し」などです。

東京産業保健推進センター	〒100-0011 千代田区内幸町2-2-3 http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo13/	☎03-3519-2110
--------------	---	---------------

地域産業保健センター

地域産業保健センターは、労働者数50人未満の事業所に健康相談・健康指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。支援サービス内容は「健康診断や特殊健康診断についての相談」「健康診断結果についての相談」「快適職場づくりや作業環境測定などについての情報提供」などです。事業所を訪問し健診結果に基づいた健康管理指導を行います。

東京中央地域産業保健センター	〒103-0005 中央区日本橋久松町1-2 http://www.nihonbashi-med.com/indust/index_ind.htm	☎03-3666-0131
台東区地域産業保健センター	〒110-0015 台東区東上野3-38-1 http://www.shitaya-med.or.jp/taitosanpo/text/info.html	☎03-3831-0077
港地域産業保健センター	〒106-0045 港区麻布十番1-4-2 http://www.minatokuishikai.or.jp/jigyo/sng_home.htm	☎03-3582-6261
都南地域産業保健センター	〒152-0004 目黒区鷹番2-6-10 http://www.mki.co.jp/meguroMA/senta.htm	☎03-3716-5223
大田地域産業保健センター	〒143-0024 大田区中央4-30-13 http://www.omori-med.or.jp/flame/ftiiki.html	☎03-3772-2402
東京西部地域産業保健センター	〒150-0031 渋谷区桜丘町10-1 http://sby.tokyo.med.or.jp/tiikisan.htm	☎03-3462-2358
新宿地域産業保健センター	〒160-0022 新宿区新宿7-26-4	☎03-3208-2301
東京城北地域産業保健センター	〒173-0012 板橋区大和町1-7 http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/2305/oh_index.html	☎03-3962-4848
北地域産業保健センター	〒114-0002 北区王子2-16-11 http://www.kitaku-med.or.jp/	☎03-5390-3558
足立・荒川地域産業保健センター	〒120-0036 足立区千住仲町14-4 http://www.arakawa-med.or.jp/m9_1.htm	☎03-3881-9861
東京東部地域産業保健センター	〒124-0012 葛飾区立石5-15-12 http://www.katsushika-med.or.jp/center/kma_lh.html	☎03-3691-8536
江東区地域産業保健センター	〒135-0016 江東区東陽5-31-18 http://koto.med.gr.jp/01%29enterprise/hoken-center.html	☎03-3649-1411
江戸川地域産業保健センター	〒132-0021 江戸川区中央4-24-14	☎03-3652-3166
八王子地域産業保健センター	〒192-0905 八王子市明神町2-11-8 http://www.tt.rim.or.jp/~hachioji/center/	☎0426-42-0182
北多摩地域産業保健センター	〒190-0023 立川市柴崎町3-16-11	☎042-524-6135
西多摩地域産業保健センター	〒198-0044 青梅市西分町3-103 http://www.nishitama.tokyo.med.or.jp/sangyouhoken.htm	☎0428-23-2171
多摩東部地域産業保健センター	〒181-0014 三鷹市野崎1-7-23 http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sangyo/index.htm	☎0422-47-2155
町田地域産業保健センター	〒194-0022 町田市森野3-13-20 http://www.machida.tokyo.med.or.jp/sisetu/tiiki.html	☎0427-22-9877

労働局

労働基準、職業安定及び雇用均等の各行政に関する業務を行うため都道府県に設置され、労働基準監督署、公共職業安定所（ハローワーク）は労働局が設置しています。支援サービス内容は「深夜業従業者の自発的健康診断」「労災保険による二次健康診断、特定保健指導」についての相談などです。

東京労働局	〒112-8571 文京区後楽1-7-22 第一庁舎 http://www.roudoukyoku.go.jp/index.html	☎03-3814-5311
東京労働局 雇用均等室	〒112-8581 文京区後楽2-5-1 住友不動産飯田橋ファーストビル2F http://www.chiba-roudoukyoku.go.jp/	☎03-3818-8408

労働基準監督署

労働基準行政の機関として、労働基準法をはじめ所管する法律に基づき、労働条件確保・改善の指導、安全衛生の指導、労災保険の給付などの業務を行っています。支援サービス内容は「特殊健康診断」「深夜業従事者の自発的健康診断」の相談などです。

中央労働基準監督署	〒102-8085 千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎12階	☎03-3511-2161
上野労働基準監督署	〒110-0008 台東区池之端1-2-22 上野合同庁舎7階	☎03-3828-6711
三田労働基準監督署	〒108-0014 港区芝5-35-1 産業安全会館3階	☎03-3452-5475
品川労働基準監督署	〒141-0022 品川区東五反田2-6-17	☎03-3443-5741
大田労働基準監督署	〒144-0052 大田区蒲田5-40-3 月村ビル8・9階	☎03-3732-0172
渋谷労働基準監督署	〒150-0041 渋谷区神南1-3-5 渋谷神南合同庁舎5階	☎03-3780-6542
新宿労働基準監督署	〒160-0023 新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村屋ビル4階	☎03-3361-2501
池袋労働基準監督署	〒171-8502 豊島区池袋4-30-20 豊島地方合同庁舎1階	☎03-3971-1256
王子労働基準監督署	〒115-0045 北区赤羽2-8-5	☎03-3902-6003
足立労働基準監督署	〒120-0026 足立区千住旭町4-21 足立地方合同庁舎4階	☎03-3882-1187
向島労働基準監督署	〒131-0032 墨田区東向島4-33-13	☎03-3614-4141
亀戸労働基準監督署	〒136-8513 江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ8階	☎03-3685-5121
江戸川労働基準監督署	〒134-0091 江戸川区船堀2-4-11	☎03-3675-2125
八王子労働基準監督署	〒192-0046 八王子市明神町3-8-10	☎0426-42-5296
立川労働基準監督署	〒190-8516 立川市錦町4-1-18 立川合同庁舎2階	☎042-523-4471
青梅労働基準監督署	〒198-0042 青梅市東青梅2-6-2	☎0428-22-0285
三鷹労働基準監督署	〒181-0013 三鷹市下連雀3-2-11	☎0422-48-1161
町田労働基準監督署	〒194-0022 町田市森野2-28-14 町田地方合同庁舎2階	☎042-724-6881

労災病院

労災疾病に関する高度・専門的医療をはじめ、職場における勤労者の健康を確保するための勤労者医療に取り組む病院として独立行政法人労働者健康福祉機構によって設置され、支援サービス内容は「勤労者メンタルヘルスセンター」「働く女性メディカルセンター」「働く女性専門外来」の設置や「勤労者心の電話相談」などです。

東京労災病院	〒143-0013 大田区大森南4-13-21 http://www.tokyoh.rofuku.go.jp/	☎03-3742-7301
関東労災病院	〒211-8510 川崎市中原区木月住吉町2035 http://www.kantoH.rofuku.go.jp/index.htm	☎044-411-3131
横浜労災病院	〒222-0036 横浜市港北区小机町3211 http://www.yokohamah.rofuku.go.jp/	☎045-474-8111

日本労働安全衛生コンサルタント会

労働安全・衛生コンサルタントは労働安全衛生法に基づき、事業所等の求めに応じて、労働安全衛生にかかわる安全衛生診断、指導などを行います。(社)日本労働安全衛生コンサルタント会は労働安全・衛生コンサルタントを会員とする公益法人です。「特殊健康診断」「環境測定」「労働衛生教育」などについて相談をしたいときに、会員を検索することができます。

(社)日本労働安全衛生コンサルタント会	〒108-0014 港区芝4-4-5 三田労働基準協会ビル5階 http://www.jashcon.or.jp/	☎03-3453-7935
日本労働安全衛生コンサルタント会東京支部	〒108-0014 港区芝4-4-5 三田労働基準協会ビル5階(社)日本労働安全衛生コンサルタント会内 http://www.jashcon.or.jp/tokyo/	☎03-3453-7393
中災防中央快適職場推進センター	〒108-0014 港区芝5-35-2 安全衛生総合会館 http://www.jisha.or.jp/frame/index_profile3_kaiteki.html	☎03-3452-6396

中央労働災害防止協会

中央労働災害防止協会(略称 中災防)は、事業主の自主的な労働災害防止活動の促進を通じて、安全衛生の向上を図り、労働災害を絶滅することを目的に、労働災害防止団体にに基づき設置されています。支援・サービス内容は「安全衛生に係る情報の提供」や業務運営を行う労働衛生調査分析センターによる「健康診断」「化学物質の分析」「講師の派遣、技術指導」などです。

中央労働災害防止協会	〒108-0014 港区芝5-35-1 http://www.jisha.or.jp/index.html	☎03-3452-6841
労働衛生調査分析センター	〒108-0014 港区芝5-35-2 安全衛生総合会館 http://www.jisha.or.jp/frame/index_org_chosa.html	☎03-3452-6841

中央労働災害防止協会 たんぽぽ計画

中小企業の団体及びその構成員である小規模事業場の安全衛生活動を支援するための支援システムで、費用は中災防が負担し、中災防のアドバイスのもとに安全衛生活動計画を策定し、安全衛生活動を実施します。

中央労働災害防止協会・ 中小企業安全衛生推進センター本部	〒108-0014 港区芝5-35-1 http://www.jisha.or.jp/tanpopo/index.html	☎03-3452-6389
中小企業安全衛生推進センター東北支部	〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-3-34 中災防東北安全衛生サービスセンター内	☎022-261-2821
中小企業安全衛生推進センター関東支部	〒108-0014 港区芝5-35-1 中災防関東安全衛生サービスセンター内	☎03-5484-6701
中小企業安全衛生推進センター中部支部	〒456-0035 名古屋市熱田区白鳥1-4-19 中災防中部安全衛生サービスセンター内	☎052-682-1731

中央労働災害防止協会 THPステップアッププラン

企業内健康づくりの重要性を認識するため、費用は中災防が負担し、経営者を対象に健康測定や健康指導などのTHP活動の体験を中心とした「経営者健康づくり体験セミナー」と、THPを導入しようとする事業場に対して、健康づくり計画の作成、実践、評価までの一連の活動を4年間にわたって支援する「職場健康づくり支援サービス」があります。

中央労働災害防止協会 健康確保推進部	〒108-0014 港区芝5-35-1 http://www.jisha.or.jp/frame/index_profile3_thp.html	☎03-3452-2462
--------------------	--	---------------

都道府県快適職場推進センター

快適職場づくりの推進支援のために中央と都道府県に設置され、支援・サービス内容は「快適職場づくりについての相談」などです。

東京快適職場推進センター	〒102-0084 千代田区2番町9-8 東京労働基準協会連合会内 http://www.roudoukyoku.go.jp/seido/anzen/ae-top2/ae-kaitekisyokuba.htm	☎03-3556-1921
--------------	--	---------------

勤労者心の電話相談

全国19箇所の労災病院に設置され、支援・サービス内容はフリーダイヤル、電子メール、電話による勤労者の心の健康相談です。

労災病院 勤労者心の電話相談	http://www.rofuku.go.jp/rosaibyoin/kokoro_soudan.html	
横浜労災病院 勤労者予防医療部	〒222-0036 横浜市港北区小机町3211 http://www.yokohamah.rofuku.go.jp/	☎0120-706-185
中部労災病院勤労者予防医療センター	〒455-8530 名古屋市港区港明1-10-6 http://www.chubuh.rofuku.go.jp/	☎0120-646-556
東京労災病院勤労者予防医療センター	〒143-0013 大田区大森南4-13-21 http://www.tokyoh.rofuku.go.jp/	☎03-3742-7556
関東労災病院勤労者予防医療センター	〒211-8510 川崎市中原区木月住吉町2035 http://www.kantoh.rofuku.go.jp/kokoro/index.html	☎044-434-7556