

Q5. アルコールをやめたいがどこに相談すればよいのでしょうか？

A5. 日本人の一人当たりのアルコール消費量は年々増え、昭和20年代までは純アルコールに換算して年間2リットル以下だったのが、現在は約9リットルと4.5倍に増えています。飲酒人口も着実に増えており、アルコールによる肝障害も増加してきています。仕事上のストレスや付き合いで酒量が増えることもあり、事業所全体で健康を害さないお酒の飲み方を考えていく必要があります。飲酒を無理に勧めることは、絶対に避けましょう。また、身体・精神的健康、および社会・家庭・職業的責任に支障をきたし、飲酒行動を適正にコントロールできない状態になるとアルコール依存症と診断されます。このような場合の相談窓口は保健所や市区町村の保健センター、精神保健福祉センター、断酒会です。アルコール依存症の人にお酒をすすめたり、飲酒をともなう席に誘うことは厳禁です。

アルコール問題についての相談先

- 精神保健福祉センター…………… p84参照
- 市区町村保健センター・保健所…………… p85～88参照
- 全日本断酒連盟…………… p84参照

補足説明

久里浜式アルコール依存症スクリーニング・テスト (KAST)

最近6ヶ月間の間に次のようなことがありましたか。

1. 酒が原因で、大切な人（家族や友人）との人間関係にひびがはいたことがある。	ある ない	3.7 -1.1
2. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。	あてはまる あてはまらない	3.2 -1.1
3. 周囲の人（家族、友人、上役など）から大酒飲みと非難されたことがある。	ある ない	2.3 -0.8
4. 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。	あてはまる あてはまらない	2.2 -0.7
5. 酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをところどころ思い出せないことがしばしばある。	あてはまる あてはまらない	2.1 -0.7
6. 休日には、ほとんどいつも朝から酒を飲む。	あてはまる あてはまらない	1.7 -0.4
7. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことがときどきある。	あてはまる あてはまらない	1.5 -0.5
8. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。	ある ない	1.2 -0.2
9. 酒がきれたときに、汗がでたり、手がふるえたり、いらいらや不眠など苦しいことがある。	ある ない	0.8 -0.2
10. 商売や仕事上の必要で飲む。	よくある ときどきある めったにない	0.7 0 -0.2
11. 酒を飲まないと寝つけないことが多い。	あてはまる あてはまらない	0.7 -0.1
12. ほとんど毎日3合以上の晩酌（ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大びん3本以上）をしている。	あてはまる あてはまらない	0.6 -0.1
13. 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある。	ある ない	0.5 0
14. 酔うといつも怒りっぽくなる。	あてはまる あてはまらない	0.1 0

〈判定方法〉

- 2点以上 : 重篤問題飲酒群…直ちに専門医療機関へ相談する
 2~0点 : 問題飲酒群…積極的に専門医療機関へ相談する
 0~-5点 : 問題飲酒予備軍…飲酒行動変容のための保健指導を行う
 -5点以下 : 正常飲酒群…特別な介入の必要なし

合計点

Q6. 妊娠したが仕事が負担です。 どこに相談すればよいのでしょうか？

A6. 職場において女性の母性が尊重され、働きながら安心して子供を生むことができる条件を整備することは重要な課題です。このような問題に対処するため、男女雇用機会均等法と労働基準法で母性の健康管理と保護措置が定められています。それぞれの法律で定められている事項は次のようなものです。

〈男女雇用機会均等法〉

1. 保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間の確保
2. 主治医からの指導事項を守るための勤務時間の変更や勤務の軽減など

〈労働基準法〉

1. 産前・産後の休業
2. 軽易作業への転換、危険有害業務の就業制限、変形労働時間制の適用制限
3. 時間外労働、休日労働、深夜業の制限
4. 育児時間への配慮など

主治医からの指導事項を職場に的確に伝えるために「母性健康管理指導事項連絡カード」があります。主治医に就業上注意すべきことを記入してもらい、職場に提示し、職場において適切な措置を取れるようにしましょう。連絡カードは労働局や保健所、医療機関にあります。

このような母性の健康に関する相談は労働局や下記の相談先で受け付けています。

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> を参照のこと

** 母性の健康についての相談先 **

労働局 雇用均等室 …………… p74参照

女性と仕事の未来館 …………… p82参照

補足説明

男女雇用機会均等法による母性健康管理

(1) 事業主は、女性労働者が妊産婦のための健康診査等を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。(均等法第22条)

① 妊娠中の健康診査の回数

妊娠23週までは4週間に1回

妊娠24週から35週までは2週間に1回

妊娠36週以後出産までは1週間に1回

② 産後（出産後1年以内）の健康診査

主治医等の指示に従う。

(2) 健康診査等で就労について主治医等の指導を受けた女性労働者から、母性健康管理連絡カードの提出等により指導を受けた旨の申し出があった場合には、事業主はカードの記載内容等に応じて、勤務時間の短縮など次の措置を講じなければなりません。(均等法第23条)

① 妊娠中の通勤緩和…勤務時間の短縮、時差出勤等の措置

② 妊娠中の休憩…休憩時間を長くする、回数を増やす等の措置

③ 妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置…作業の制限、勤務時間の短縮、休業等の措置

(3) 医師の指導に基づき休業や就業形態の変更を申し出たことを理由として、妊娠中及び出産後の女性を解雇することは、均等法第8条第3項（妊娠したことを理由とする解雇の禁止）違反に該当します。

労働基準法における母性保護

① 産前・産後休業…産前は女性が請求した場合に6週間（多胎妊娠の場合は14週間）、産後は原則として8週間、女性を就業させることはできない。ただし、産後6週間経過後に本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務については就業させることができる。

② 妊婦の軽易業務転換…妊娠中の女性が請求した場合には、他の軽易な業務に換えなければならない。

③ 妊産婦等の危険有害業務の就業制限…妊娠、出産、哺育等に有害な業務に就かせることはできない。

④ 妊産婦に対する変形労働時間の適用制限…変形労働時間制がとられる場合にも、妊産婦が請求した場合には、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできない。

⑤ 妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限…妊産婦が請求した場合には、時間外労働、休日労働又は深夜業をさせることはできない。

⑥ 育児時間…生後満1年に達しない子供を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求できる。

労働者派遣法

派遣労働者については、派遣先と派遣元の双方が母性の健康管理に関する責任を負うことになっています（労働者派遣法第47条）。

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ができます。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「一子育てネット」のホームページ <http://www.i-kosodate.net/index.html>

もしくは、フレーフレーネット <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、フレイフレイネット <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；フレイ・フレイ・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****

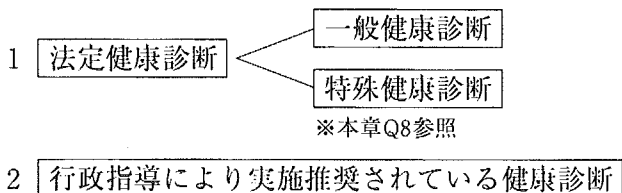
- (財)海外子女教育振興財団（海外転出入にともなう教育問題）…………… p82参照
- 養護教育総合センター（障害のあるお子さんの教育問題）…………… p83参照
- 児童相談所（子供のあらゆる問題）…………… p83参照
- いじめ110番（非行、いじめ、不登校、家庭内暴力、進路や思春期の悩み）…………… p83参照
- 少年相談コーナー（非行、いじめ、不登校、家庭内暴力、進路や思春期の悩み）…………… p83参照
- 子どもの虐待防止センター（子供の虐待）…………… p83参照
- 市区町村役場（法律相談、税務相談、労務・年金相談、離婚問題など）

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。



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、定期的に決められた項目の健康診断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、オーディ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） 【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 【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） 【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） 【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 【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いましょ。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？

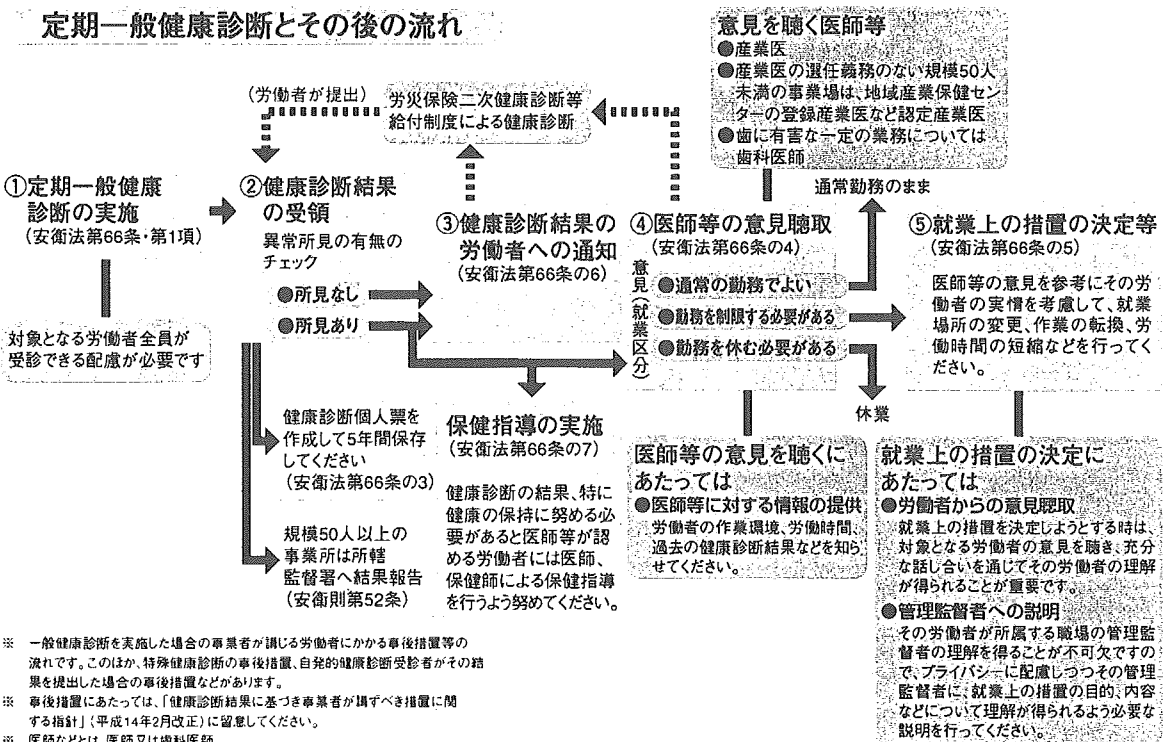
A6. 健診は実施するだけで終わりではありません。病気の予防や健康増進のために、健診の結果を活用することが大切です。結果に異常がある方や経年変化が気になる方は医師や保健師に相談しましょう。また、毎年の健診結果をファイルに綴じ、「健康ファイル」を作成して、必要なときに活用できると便利です。数年前の自分のデータを比較し自分の変化をチェックしてみてください。また、今後の健康目標をたてて、家族や職場の同僚や事業所に訪問している保健師などへ自己宣言して、確認してもらうのもよいでしょう。結果に異常のない方も、自らの健康を考え、生活習慣を見直してみましょう。

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。



※ 一般健康診断を実施した場合の事業主が講じる労働者にかかる事後措置等の流れです。このほか、特殊健康診断の事後措置、自発的健康診断受診者がその結果を提出した場合の事後措置などがあります。
※ 事後措置にあたっては、「健康診断結果に基づき事業主が講ずべき措置に関する指針」(平成14年2月改正)に留意してください。
※ 医師などは、医師又は歯科医師。

(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
	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
労働安全衛生法	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？

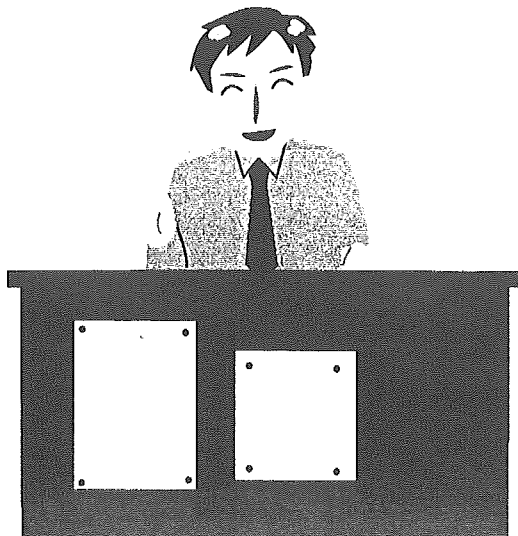
A9. 全国労働衛生団体連合会（全衛連）や東京都産業保健健康診断機関連絡協議会などの団体に加盟または登録し、労働衛生機関評価機構の優良労働衛生機関としての認定を受けている機関を選びましょう。詳しくは最寄りの地域産業保健センター、産業保健推進センターなどに、対応できる機関を確認してみましょう。検査項目は作業内容により異なります。また、特殊健康診断を実施した場合は事業所規模によらず、必ず労働基準監督署への届出が必要です。

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」があるとします。</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

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	住所
事業所名称	株式会社****	
保険者所在地	東京都****区****番地	健康保険組合の名称
保険者番号	*****	
保険者名称	△△健康保険組合	
	TEL 03-****-****	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	住所
保険者所在地	東京都****区****番地	健康保険組合の名称
保険者番号	*****	
保険者名称	△△国民健康保険組合	
	TEL 03-****-****	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	****	〇〇社会保険事務局 (*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。

東京都健康保険組合