

平成27年度厚生労働科学研究

## 労働安全衛生法に基づく保健指導実施者の手引き

平成28年3月

(公社)全国労働衛生団体連合会  
保健指導の手引き作成委員会

はじめに

保健指導の手引き作成委員会は、平成27年度厚生労働科学研究費補助金「中小企業用産業保健電子カルテの開発とそれによる効果的・効率的な産業保健手法に関する研究」の分担研究として、労働者を対象とした保健指導の手引の作成を目的に設置された。

平成20年度から実施されている特定健康診査・特定保健指導が定着しているが、産業保健の現場においては、特定保健指導で実施される個人の生活習慣の改善の指導に加え、就労状況、職場環境等を踏まえた保健指導が求められる。

今回報告する手引きは、労働衛生機関の保健師・看護師が、定期健康診断後の労働安全衛生法第66条の7に基づく保健指導を実施する場合、対象者の選定、対象者情報の収集、保健指導の実施、結果評価、事業者への報告という一連の流れの中で、留意すべき事項等を取りまとめたものである。特に、「保健指導に当たってのチェックポイント」表として、従事する業務・作業内容、作業環境、就労条件等の情報を踏まえ留意すべき情報収集のポイント及び保健指導のポイントをマトリックス表にして取りまとめたことが最大の特長である。

もちろん、「保健指導に当たってのチェックポイント」表は、労働衛生機関の保健師・看護師に限らず、事業所内保健師・看護師が保健指導を実施する際にも活用できるものである。

本手引きが産業保健業務に従事する保健スタッフのスタンダードとして活用されることを期待する。

平成28年3月

保健指導の手引き作成委員会  
委員長 福田崇典

## 保健指導の手引き作成委員会

- 大神 明 産業医科大学 産業生体科学研究所 作業関連疾患予防学研究室 教授
- 岡部 史佳 (一財) 京都工場保健会 産業保健推進部 保健指導課
- 加藤 京子 (公財) 東京都予防医学協会 健康増進部 健康増進課長
- 澤田 典子 (一財) 京都工場保健会 総務部 教育研修課 参事
- 只野 祐 (公社) 全国労働衛生団体連合会 専務理事
- 鳥羽山睦子 (社福) 聖隷福祉事業団 保健事業部 運営管理部 保健看護管理室 部長
- 福田 崇典 (社福) 聖隷福祉事業団 常務理事・保健事業部長
- 平野 幸子 (社福) 聖隷福祉事業団 保健事業部 統計情報課長

## 目次

- 1 はじめに
  - (1) 保健指導を規定する法令
  - (2) 労働安全衛生法に基づく保健指導
  - (3) 産業保健の課題を意識した保健指導
- 2 保健指導
  - (1) 保健指導の内容
  - (2) 保健指導のポイント
  - (3) 受診勧奨、療養指導
  - (4) 保健指導結果の整理
- 3 保健指導対象者の選定
  - (1) 一般健康診断結果を踏まえた対象者
  - (2) その他の健康診断結果を踏まえた対象者
- 4 保健指導対象者情報の収集
- 5 保健指導の実際
  - (1) 保健指導の流れ
  - (2) 保健指導事例
  - (3) 保健指導帳票参考様式
  - (4) 保健指導の実施時期
  - (5) 保健指導の手法
  - (6) プライバシーの保護
  - (7) 保健指導対象者の理解の促進
- 6 保健指導の評価
  - (1) 個人評価
  - (2) 集団評価
- 7 産業医との連携
  - (1) 職場要因評価
  - (2) 産業医活動への反映
- 8 事業者に対する保健指導実施の働きかけ
  - (1) 保健指導実施の提案

(2) 提案資料の作成

## 9 保健指導教材等

### 10 ストレスチェックに基づく相談指導等

(1) ストレスチェック結果を踏まえた相談対応、指導

ア 相談対応体制

イ 相談対応及び指導内容

(2) 職場環境改善指導

(3) メンタルヘルス教育

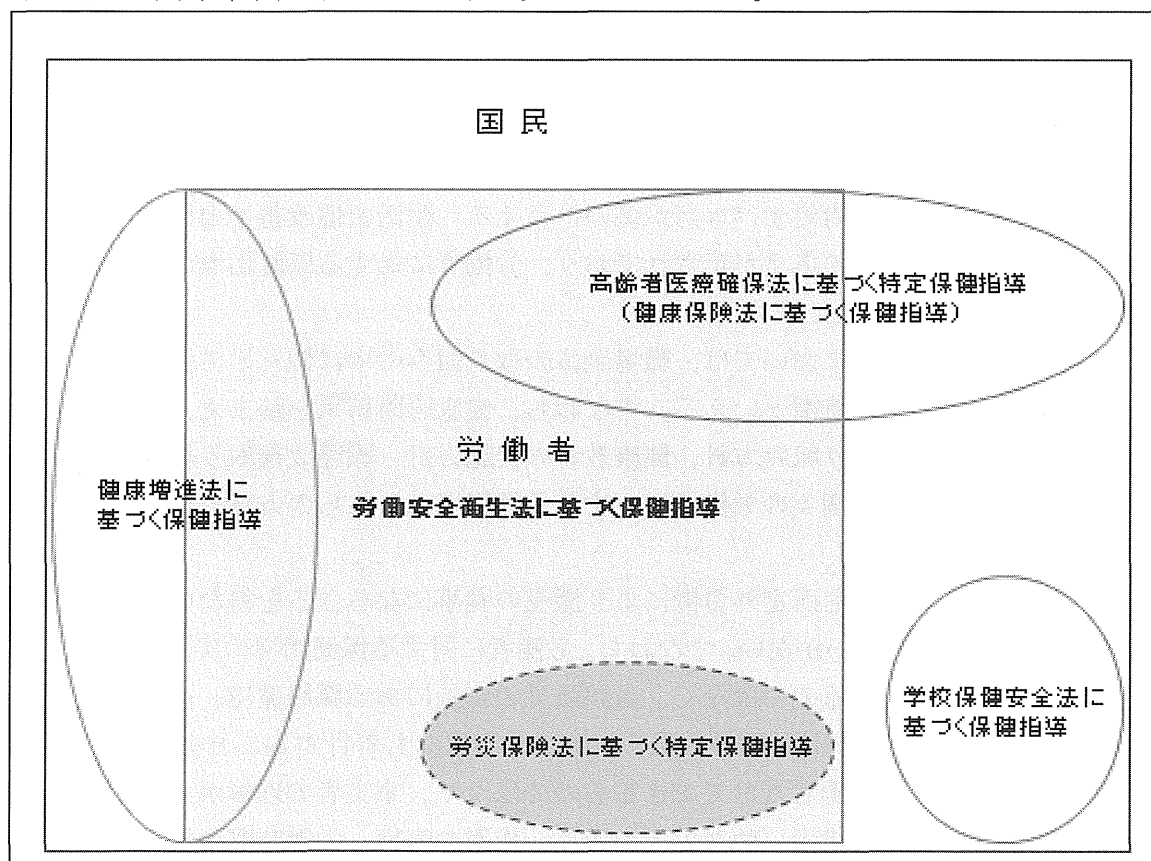
(4) 復職支援

# 1 はじめに

## (1) 保健指導を規定する法令

労働安全衛生法 (第 66 条の 7)	健康診断の結果を受け、必要な労働者に対する <u>保健指導</u> を実施
労災保険法 (第 26 条)	健康診断の結果、脳心臓疾患の発症の恐れのある労働者に対し <u>特定保健指導</u> を実施
高齢者医療確保法 (第 18 条)	特定健康診査の結果を受け、必要な対象者に対し <u>特定保健指導</u> を実施
健康保険法 (第 150 条)	健康保険者において高齢者医療確保法に基づく <u>保健指導</u> を実施
健康増進法 (第 17 条)	地域住民に対し <u>栄養指導等</u> を実施
学校保健安全法 (第 9 条)	児童、生徒に対し <u>心身の保健指導</u> を実施

- ・各法令の対象、範囲を概念的に示すと次のとおりとなる。



- ・これらは、各々の法目的から保健指導の意味するところは多少異なるものの、労働者を対象に実施される保健指導（労働安全衛生法、労災保険法、高齢者医療確保法、健康保険法）は、おおむね類似している。

## (2) 労働安全衛生法に基づく保健指導

- 労働安全衛生法第 66 条の 7 は「事業者は、健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対し、医師または保健師による保健指導を行うように努めなければならない。」とする。「特に健康の保持に努める必要があると認める労働者」については、労働安全衛生法の趣旨、これまでの行政施策等から、職業性疾病の予防にとどまらず、脳・心臓疾患、メンタルヘルス不調及びその他の作業関連疾患の予防を含むと考えられる。
- 労働安全衛生法第 66 条の 7 に基づく保健指導を実施するに当たっては、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（昭和 63 年）、「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」（平成 8 年）、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成 18 年）、「労働者の心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導の結果に基づく事後措置に関する指針」（平成 27 年）のほか、関連通達等を踏まえる必要がある。なお、平成 27 年 12 月から実施されているストレスチェック制度に関しては、相談対応等を通じて保健師等が中心的役割を担うべきである。
- 労働衛生機関に所属する保健師等は、平成 20 年度から実施されている高齢者医療確保法に基づく特定保健指導に大きく関わっているが、労働安全衛生法に基づく保健指導については、努力義務規定であることもあって、残念ながら積極的に関わってきたとは言い難い。今後、労働安全衛生法に基づく保健指導に積極的に取り組む必要がある。

## (3) 産業保健の課題を意識した保健指導

- 一般健康診断の結果、労働者の有所見率は 50%を超え、とりわけ血中脂質、血糖に関する所見が多く指摘されている。このため労働者に対する保健指導の実施に当たっては、個人の生活習慣の改善に求める特定保健指導の手法により対処すべき点が多いと言える。生活習慣改善指導については、厚生労働省から特定保健指導に関しての考えが示されており、労働者に対する保健指導においても基本的にはこの考えを踏まえて実施することとなる。
- ただし、職域における保健指導においては、職場全体の取り組みの中に個々の労働者に対する保健指導を関連させて実施することが特徴といえる。すなわち、健康診断結果を踏まえ、衛生委員会等において健康保持、増進に関する取り組み方針、健康教育の実施方針、職場改善取り組み方針等が審議され、実行に移されることから、個々の労働者に対する保健指導はこれらの方針に従って統一的に、効果的に実施される必要がある。
- また、生活習慣の改善と言っても所定外労働により深夜の食事にならざるを得ない場合等もあり、労働の視点を考慮しないわけにはいかない。すなわち、労働者に対する保健指導の実施に当たっては、個人の生活習慣の改善だけに求めるのではなく、当該所見の背景にある職場環境、就労環境（所定外労働時間数、休日労働日数、年次有給休暇の取得状況等）の事情にも着目することが重要である。
- もちろん、就業状況の改善は労働者だけでできるものではなく、事業者の理解が必要である。事業者の義務である健康診断実施後の措置（就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数減少等）が必要となる場合は当然として、健康経営の観点から従業員の健康管理に事業者も積極的に取り組んでいただけるよう保健師等は産業医と連携して提案することも必要である。

## 2 保健指導

### (1) 保健指導の内容

指導方針	就業環境（作業内容、作業量、労働時間、勤務形態等）に留意し、生活習慣改善指導（栄養指導、運動指導、生活指導）を中心に指導
①栄養指導	・ 栄養指導が必要と判断される者に対し、栄養の摂取量にとどまらず、個々人の食習慣の評価とその改善に向けて指導を行う。
②運動指導	・ 運動指導が必要と判断される者に対し、運動実践の指導を行う。 ・ 運動プログラムの作成に当たっては、個人の生活状況、身体活動レベル、趣味、希望等が十分に考慮され、運動の種類及び内容が安全に楽しくかつ効果的に実践できるものであるよう配慮する。
③生活指導	・ 勤務形態や生活習慣が原因と考えられる健康上の問題を解決するために、睡眠、喫煙、飲酒、口腔保健等の健康的な生活への指導及び教育を、職場生活を通して行う。
指導単位	個別指導または集団指導

- ・ なお、特殊健康診断の結果、保健指導が必要であると産業医が判断した労働者（有所見者）を対象に、産業医と連携し、必要な保健指導を実施する。



## (2) 保健指導のポイント

・項目（所見）ごとの保健指導の特徴・要素については次の各表に示す。保健指導対象者の有所見の状況にあわせて、「保健指導に当たってのチェックポイント」表を基に保健指導における情報収集ポイントと保健指導ポイントを整理し実際の指導に活用するものとする。

### 【表の内容】

項目：①血圧、②血中脂質（中性脂肪）、③血中脂質（LDL-C）、④糖代謝、⑤肝機能、⑥造血系（貧血・多血）、⑦造血系（白血球）、⑧腎機能（尿蛋白）、⑨腎機能（尿潜血）、⑩腎機能（尿酸）

基本情報：病歴、身体状況（健診データ等）、仕事

生活習慣：食生活、運動、睡眠、飲酒、喫煙、その他

・表は①～⑩の項目ごとに、基本情報・生活習慣の内容が網羅され、それぞれに情報収集ポイントと保健指導ポイントを記載している。

・共通項目として記載のある内容は、どの項目にも共通する基本的内容となっている。

・また、各項目別の特徴的な内容は追加項目欄に示している。

保健指導に当たってのチェックポイント

【共通項目】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント
基本情報	病歴	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴、過去精査結果、通院状況、内服薬の有無、服薬状況・服薬中断の有無	疾病状況(合併症・後遺症を含む)の有無を確認し、正しい治療・服薬ができていないか、対象者の意思を考慮しながら指導する。
	身体状況	健診データ(身長・体重・腹囲・各項目の検査値)、併症による症状の有無(自覚症状・他覚症状)	各項目値の健康管理区分※と関係する疾病状況(合併症・後遺症を含む)や関連する検査・自覚症状に関する内容を確認し、対象者が正しい認識を持っているかを考慮して指導する。
	仕事	職種、職位、職歴、作業状況、使用物質、労働時間、年休取得状況、シフト勤務、通勤手段(バイクや車など)	各項目値の健康管理区分※や疾病状況(合併症・後遺症を含む)により、業務との関係を考慮して指導する。産業医・事業所担当者との連携も考慮して指導する。
	生活環境	同居の有無(独身、単身赴任、親、配偶者、子)、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	各項目値の健康管理区分※や疾病状況(合併症・後遺症を含む)により、生活環境との関係や影響を考慮し指導する。
生活習慣	食生活	食事内容・時間・回数、昼食(社食・外食)、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間	各項目の健康管理区分毎※に、昼食(社食・外食)付き合い・宴会・単身赴任など食生活の環境と食事摂取時間への影響など業務による内容を加味して指導する。
	運動	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)	各項目値の健康管理区分毎※に、生活活動量や運動量・内容(有酸素運動、短時間のレジスタンストレーニング)を把握し、安全・効果的にできる方法を指導する。
	睡眠	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況、交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認	睡眠の質に着目した生活指導をする。状況により専門医への受診勧奨指導をする。
	飲酒	種類・量、頻度(休肝日)、飲み方(外食・宴会)、つまみ	各項目の健康管理区分毎※に、適切なアルコールのカロリーや摂取グラム数を把握して、指導する
	喫煙	喫煙歴・禁煙歴(量・期間)	原則は、禁煙にむけての働きかけを基本とし、各項目値の健康管理区分毎※の状況や合併症・後遺症を考慮して指導する
その他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	通院への不安や疑問、中断などについて必要なアドバイスを行う。
	ストレス	精神心理状態(抑うつ傾向・不安感)、ストレス度(職場・家庭)、相談相手の有無、ストレスチェックの結果	・ストレス状況に応じて、セルフケア、ストレス解消、働きがよい、生きがいのついてアドバイスを行う。 ・ストレスチェック結果を参照し、高い場合は、各項目と関連付けて指導し、事業所報告については、本人の同意を得た上で行う。

※健康管理区分とは、情報提供レベル、保健指導レベル、受診勧奨レベルのことを示す。

①【血圧】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント	
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無	
		追加項目	・合併症の有無（糖尿病・脳血管疾患・心血管疾患・腎臓病・眼底出血ほか） ・内服薬の種類（非ステロイド性抗炎症薬、漢方薬、経口避妊薬など） ・合併症の状況（精密検査・現病での検査）把握	
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）	
		追加項目	・血圧左右差 ・心電図、眼底、胸部XP、腎機能、検尿結果、脂質、血糖、脈拍、下肢浮腫など ・体重増加、妊娠時の高血圧 ・頭痛、頭重、のぼせ、立ちくらみ、めまい、耳鳴り、疲労感、肩や	
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）	
		追加項目	考慮すべき作業：重筋労働、高所作業、高熱低温作、・異常気圧下作業、深夜（交替）作業、運転作業、単独作業	
	生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動、役割、家庭内のできごと	
		追加項目		
	生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回致、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
			追加項目	・総摂取カロリー ・塩分摂取状況 ・食物繊維（野菜、海藻、きのこ類など）の摂取状況 ・肉と魚の摂取バランス
運動		共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量（家事、通勤時間）	
		追加項目	なし	
睡眠		共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認	
		追加項目	なし	
飲酒		共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ	
		追加項目	なし	
喫煙		共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）	
その他		通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	通院への不安や疑問、中断などについて必要なアドバイスを行う
	ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果	・ストレス状況に応じて、セルフケア、ストレス解消、働きがい、生きがいについてアドバイスを行う ・ストレスチェック結果を参照し、高い場合は、各項目と関連付けて指導し、事業所報告については、本人の同意を得た上で行う	
	排泄	便秘の状況・ヒートショックリスク	血圧上昇、変動を招く状況について改善指導する	
	血圧測定	通院の有無に関らず自己測定の状況	家庭血圧の意義の教育と測定実施指導し、また適切な血圧計の勧めも行う	
	特定保健指導 労災二次健診	特定保健指導、労災二次健診受診状況	受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する	

※健康管理区分とは、情報提供レベル、保健指導レベル、受診勧奨レベルのことを示す

②【血中脂質（中性脂肪）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無
		追加項目	・合併症の有無（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、膵炎、脳出血など） ・家族性脂質異常症の確認 ・内分泌疾患（甲状腺）の有無 ・婦人科疾患（ホルモン補充療法更年期症状など）の有無、閉経状況
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）
		追加項目	・心電図、胸部XP、頸エコー、動脈硬化検査、内臓CT、アディポネクチンなど ・眼瞼黄色腫、アキレス腱肥厚 ・労作時の胸痛や左手の放散痛、一定距離歩行時の下肢筋痛（間歇性跛行）など合併症に関する症状に注意（心、脳、下肢動脈塞栓など）
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）
追加項目		考慮すべき作業：合併症発症状況による	
生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
		追加項目	・総摂取カロリー ・糖質、間食の摂取状況 ・夕食時間 ・飽和脂肪酸の摂取状況
	運動	共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)
		追加項目	なし
	睡眠	共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認
		追加項目	なし
	飲酒	共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ
追加項目		なし	
喫煙	共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）	
その他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	
	ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果	
	特定保健指導 労災二次健診	特定保健指導、労災二次健診受診状況	

③【血中脂質（LDL）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無・家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無 疾病状況（合併症・後遺症を含む）の有無を確認し、正しい治療・服薬ができているか、対象者の意思を考慮しながら指導する
		追加項目	
	身体状況	共通項目	健康データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状） 各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> と関係する疾病状況（合併症・後遺症を含む）や関連する検査・自他覚症状に関する内容を確認し、対象者が正しい認識を持っているかを考慮して指導する
		追加項目	
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間） 各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> や疾病状況（合併症・後遺症を含む）により、業務との関係を考慮して指導する
追加項目			
生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと 各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> や疾病状況（合併症・後遺症を含む）により、生活環境との関係や影響を考慮し指導する	
生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間 各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> に、昼食（社食・外食）付き合い・宴会・単身赴任など食生活の環境と食事摂取時間への影響など業務による内容を加味して指導する
		追加項目	
	運動	共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間) 各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> に、生活活動量や運動量・内容（有酸素運動、短時間のレジスタンストレーニング）を把握し、安全・効果的にできる方法を指導する
		追加項目	
	睡眠	共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 睡眠の質に着目した生活指導をし、状況により専門医への受診勧奨指導をする
		追加項目	
	飲酒	共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ 各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> に、適切なアルコールのカロリーや摂取グラム数を把握して、指導する
		追加項目	
	喫煙	共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間） 原則は、禁煙にむけての働きかけを基本とし、各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> の状況や合併症・後遺症を考慮して指導する
	その他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況 通院への不安や疑問、中断などについて必要なアドバイスを行う
ストレス		精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果 ・ストレス状況に応じて、セルフケア、ストレス解消、働きがい、生きがいについてアドバイスを行う ・ストレスチェック結果を参照し、高い場合は、各項目と関連付けて指導し、事業所報告については、本人の同意を得た上で行う	
特定保健指導 労災二次健診		特定保健指導、労災二次健診受診状況 受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する	

④【糖代謝】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無
		追加項目	・合併症の有無（脳梗塞、心筋梗塞、腎障害、神経症状、視力障害など） ・妊娠、授乳中の有無 ・歯疾患の状況 ・家族歴、胃切除の有無、ステロイド治療の状況、内分泌疾患、膝疾患、肝疾患、医師の指示による運動制限など
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）
		追加項目	・FBS、尿糖、HbA1c、0-GTT、眼底所見および合併症関連検査 ・口渇、夜間飲水、多、空腹感、倦怠感、歯周病、シビレ、かすみ目、低血糖症状
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・ソフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）
追加項目		考慮すべき作業：重筋労働、高所作業、高熱低温作業、異常気圧下作業、深夜（交替）作業、運転作業、精密作業、危険作業、単独作業（合併症のレベルによる）	
生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
		追加項目	・総摂取カロリー ・主食（炭水化物）、菓子、甘味飲料の摂取状況 ・食物繊維（野菜、海藻、きのこ類など）の摂取状況 ・食べる速さ・時間帯
	運動	共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)
		追加項目	なし
	睡眠	共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認
	飲酒	共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ
		追加項目	なし
	喫煙	共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）
	その他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況
		ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果
口腔保健		歯磨き、オーラルケア	
特定保健指導 労災二次健診		特定保健指導、労災二次健診受診状況	
		保健指導ポイント	<p>疾病状況（合併症・後遺症を含む）の有無を確認し、正しい治療・服薬ができていないか、対象者の意思を考慮しながら指導する</p> <p>各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>と関係する疾病状況（合併症・後遺症を含む）や関連する検査・自覚症状に関する内容を確認し、対象者が正しい認識を持っているかを考慮して指導する</p> <p>各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>や疾病状況（合併症・後遺症を含む）により、業務との関係を考慮して指導する 産業医・事業所担当者との連携も考慮して指導する</p> <p>血糖コントロール不良（低血糖など）のリスクがある場合、視力障害がある場合は、特に注意して業務との関係を踏まえて指導する</p> <p>各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>や疾病状況（合併症・後遺症を含む）により、生活環境との関係や影響を考慮し指導する</p> <p>各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>に、昼食（社食・外食）付き合い・宴会・単身赴任など食生活の環境と食事摂取時間への影響など業務による内容を加味して指導する</p> <p>・内臓脂肪型肥満を改善する ・高カロリーの食事、炭水化物、甘い物の過剰摂取を控える ・食物繊維の多い食品を勧める"</p> <p>各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>に、生活活動量や運動量・内容（有酸素運動、短時間のレジスタンストレーニング）を把握し、安全・効果的にできる方法を指導する</p> <p>・運動前の体調確認の説明をする（激しい運動や長時間運動による低血糖予防） ・主治医がいる場合は、運動制限について確認する ・有酸素運動の効果について情報提供する ・運動する時間帯についてアドバイス</p> <p>睡眠の質に着目した生活指導をし、状況により専門医への受診勧奨指導をする</p> <p>各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>に、適切なアルコールのカロリーや摂取グラム数を把握して、指導する</p> <p>摂取カロリー＋副食の影響が血糖に大きいので詳しく指導する</p> <p>原則は、禁煙にむけての働きかけを基本とし、各項目値の健康管理区分<sup>※</sup>の状況や合併症・後遺症を考慮して指導する</p> <p>通院への不安や疑問、中断などについて必要なアドバイスを行う</p> <p>・ストレス状況に応じて、セルフケア、ストレス解消、働きがい、生きがいについてアドバイスを行う ・ストレスチェック結果を参照し、高い場合は、各項目と関連付けて指導し、事業所報告については、本人の同意を得た上で行う</p> <p>血糖値が高い場合は、歯周病になりやすく重症化しやすいこと、また、歯周病は血糖コントロール悪化に影響することを指導する</p> <p>受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する</p>

⑤【肝機能】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント	
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無・家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無	
		追加項目	過去の輸血歴感染歴、家族歴（肝炎）、肝関連疾患の有無（脂肪肝・NASH・アルコール性肝障害・ウイルス性肝炎・肝硬変・食道静脈瘤など）	
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）	
		追加項目	・肝機能全般、ウロビリ、総ビリルビン、蛋白分画、腹部エコー（脂肪肝）、感染症データなど ・発熱、全身倦怠、食欲不振、感冒症状、黄疸、尿色、手掌紅斑、クモ状血管腫、吐き気、便秘、腹痛、四肢浮腫など	
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）	
		追加項目	血液等感染のリスクのある業務の有無、海外勤務状況・海外渡航歴 有害物取り扱い：有機溶剤（肝機能検査物質） 特定化学物質（ウロビリ・肝機能検査物質）	
	生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
		追加項目		
	生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
			追加項目	飲酒時間帯 ・適正な摂取カロリーとバランス良い食事が基本 （たんぱく質、糖質、脂質をバランス良く摂取する、野菜・果物からのビタミン・ミネラルを摂取する） ・脂肪肝、アルコール性肝障害、肝硬変など疾病状況により指導内容は異なる ・アルコール・加工食品・塩分を減らす
運動		共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量（家事、通勤時間）	
		追加項目	なし	
睡眠		共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認	
		追加項目	飲酒との関係性	
飲酒		共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ	
		追加項目	なし	
喫煙		共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）	
その他		通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	
	ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果		
	特定保健指導 労災二次健診	特定保健指導、労災二次健診受診状況		

⑥【造血系（貧血・多血）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント
基本 情報	病 歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無
		追加項目	・貧血関連疾患の有無（鉄欠乏性貧血、悪性貧血、再生不良貧血、溶血性貧血、多血症、巨赤芽球性貧血など） ・胃切除の有無、肛門科疾患、婦人科疾患、鼻疾患、歯科疾患、肝硬変、人工透析など ・ダイエットの有無 ・生理の状況・妊娠の状況 ・多血は脱水状況（特に健診時）
	身 体 状 況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）
		追加項目	・小球性、大球性などのタイプ判断（MCV MCHC） ・動悸、めまい、息切れ、頭痛、蒼白、多血時は顔面紅潮、のぼせ、発汗
	仕 事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）
		追加項目	多血：高熱作業 貧血：有害物取り扱い：有機溶剤（貧血検査有物質）特定化学物質（貧血検査有物質）、電離放射線業務、鉛業務・立作業・高所作業・異常気圧下作業・粉じん作業
生 活 環 境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
生 活 習 慣	食 生 活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
		追加項目	偏食の有無、ダイエットの有無、食事制限の状況、量、食べる速さ
	運 動	共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量（家事、通勤時間）
		追加項目	ダイエットの有無
	睡 眠	共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認
	飲 酒	共通項目	種類・量・頻度（休肝日）、飲み方（外食・宴会）、つまみ
		追加項目	なし
	喫 煙	共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）
		追加項目	なし
	そ の 他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況
ストレス		精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果	



⑦【造血系（白血球）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無
		追加項目	・白血球関連疾患の有無（白血病、感染症、貧血、多血、アレルギー疾患など） ・感染リスクの有無（歯科領域、感冒など） ・薬剤情報も確認、化学療法・放射線治療 ・白血球高値、低値両方に着目する
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）
		追加項目	・白血球分類、CRP等の炎症反応 ・健診時の感冒、扁桃腺炎、歯科、外傷、アレルギーなどの確認
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）
追加項目		考慮すべき作業：有害物取り扱い：特定化学物質（白血球系検査物質）、電離放射線関連作業	
生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
		追加項目	食物アレルギー、多血の有無
	運動	共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)
		追加項目	検査前の激しい運動
	睡眠	共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認
	飲酒	共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ
	喫煙	共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）
		共通項目	なし
	その他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況
		ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果

⑧【腎機能（尿蛋白）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント	
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無・家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無	
		追加項目	・尿蛋白関連疾患の有無（高血圧、糖尿病、尿路感染、腎機能低下（慢性腎炎など）、扁桃炎など） ・透析の状況 ・外傷や溶連菌感染の状況・医師の指示による運動・食事制限など	
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）	
		追加項目	・腎機能、尿沈渣、血清蛋白、血圧、血液一般、腎エコー、膀胱エコーなど ・分泌物、精液など ・発熱、検査前の運動、排尿困難感、残尿、浮腫、疲労感、過労など	
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）	
		追加項目	考慮すべき作業：有害物取り扱い：有機溶剤、特定化学物質（尿蛋白有物質）、暑熱寒冷作業	
	生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
	生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
			追加項目	水分摂取量
運動		共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)	
		追加項目	検査前の激しい運動	
睡眠		共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認 種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ	
飲酒		共通項目		
		追加項目	検査前飲酒の状況	
喫煙		共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）	
その他		通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	
	ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果		

⑨【腎機能（尿潜血）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント	
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無	
		追加項目	・尿潜血関連疾患の有無（高血圧、扁桃炎、尿路感染、尿路結石、腎機能低下など） ・腎臓尿路系だけではなく前立腺や婦人科疾患も ・溶連菌感染の状況 ・内服薬の種類（抗生剤など尿潜血に影響のある薬剤） ・医師の指示による運動・食事制限	
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）	
		追加項目	・腎機能、尿沈渣、血圧、血液一般、腎エコー、膀胱エコーなど ・腰背部痛、疲労感、過労、腹部症状、浮腫、排尿痛、困難感、残尿感、頻尿など ・生理状況	
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）	
		追加項目	考慮すべき作業：高熱低温作業・立ち作業・有害物取り扱い：特定化学物質（尿潜血・尿沈渣検査項目物質）	
	生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
		共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	
	生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間
			追加項目	水分摂取量
運動		共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)	
		追加項目	検査前の激しい運動	
睡眠		共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認	
		共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ	
飲酒		共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ	
		追加項目	検査前飲酒の状況	
喫煙		共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）	
その他		通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	
	ストレス	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果		

⑩【腎機能（尿酸）】

		情報収集ポイント	保健指導ポイント	
基本情報	病歴	共通項目	既往歴・現病歴・合併症の有無、家族歴・過去精査結果、通院状況・内服薬の有無・服薬状況・服薬中断の有無	疾病状況（合併症・後遺症を含む）の有無を確認し、正しい治療・服薬ができていないか、対象者の意思を考慮しながら指導する
		追加項目	・尿酸関連疾患の有無（痛風・尿路結石・腎機能障害など） ・痛風発作歴・脱水状況（特に健診時）	
	身体状況	共通項目	健診データ（身長・体重・腹囲・各項目の検査値）合併症による症状の有無（自覚症状・他覚症状）	各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> と関係する疾病状況（合併症・後遺症を含む）や関連する検査・自覚症状に関する内容を確認し、対象者が正しい認識を持っているかを考慮して指導する
		追加項目	・体重増加の状況、内臓脂肪、腎機能 ・関節症状（特に末端関節）違和感や痛み	
	仕事	共通項目	職種・職位・職歴・作業状況・使用物質・労働時間・有休取得状況・シフト勤務・通勤（手段：バイクや車など、時間）	各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> や疾病状況（合併症・後遺症を含む）により、業務との関係を考慮して指導する 産業医・事業所担当者との連携も考慮して指導する
		追加項目	考慮すべき作業：高熱寒冷作業、重筋肉作業	痛風発作時の影響（外動や立ち作業など考慮）について指導する
生活環境	共通項目	同居の有無（1人暮らし、単身赴任、親、配偶者、子）、休日の過ごし方、介護の有無、看護の有無、地域活動・役割、家庭内のできごと	各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> や疾病状況（合併症・後遺症を含む）により、生活環境との関係や影響を考慮し指導する	
生活習慣	食生活	共通項目	食事内容・時間・回数、昼食（社食・外食）、付き合い・宴会、調理担当者、単身赴任の有無、外食の有無、嗜好品、甘味飲料、間食の有無・内容、食べる速さ・時間	各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> に、昼食（社食・外食）付き合い・宴会・単身赴任など食生活の環境と食事摂取時間への影響など業務による内容を加味して指導する ・適正体重へ近づける（減量） ・高カロリーの食事・糖質（果糖）、高プリン体食品の過剰摂取を控える ・野菜など尿をアルカリ化する食品を勧める ・水分摂取を勧める
		追加項目	・総摂取カロリー ・高脂肪食の摂取状況 ・糖質、甘味飲料、果物など糖質（果糖）の摂取状況 ・高プリン体食品摂取状況 ・水分摂取状況	
	運動	共通項目	運動量・内容・時間・頻度、水分摂取内容、生活活動量(家事、通勤時間)	各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> に、生活活動量や運動量・内容（有酸素運動、短時間のレジスタンストレーニング）を把握し、安全・効果的にできる方法を指導する
	睡眠	共通項目	睡眠時間・質、SASの有無、ストレス状況 交替勤務の有無、残業時間、睡眠導入剤等薬剤使用の確認	睡眠の質に着目した生活指導をし、状況により専門医への受診勧奨指導をする
	飲酒	共通項目	種類・量・頻度（休肝日）・飲み方（外食・宴会）、つまみ	各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> に、適切なアルコールのカロリーや摂取グラム数を把握して、指導する
		追加項目	なし	アルコール摂取自体が問題なので、種類にかかわらず減酒指導をする
喫煙	共通項目	喫煙歴・禁煙歴（量・期間）	原則は、禁煙にむけての働きかけを基本とし、各項目値の健康管理区分 <sup>※</sup> の状況や合併症・後遺症を考慮して指導する	
その他	通院・服薬	服薬に対する意識・思い、主治医との関係、サプリメント摂取状況	通院への不安や疑問、中断などについて必要なアドバイスを行う	
	通院・服薬	精神心理状態（抑うつ傾向・不安感）、ストレス度（職場・家庭）、相談相手の有無、ストレスチェックの結果	・ストレス状況に応じて、セルフケア、ストレス解消、働きがい、生きがいについてアドバイスを行う ・ストレスチェック結果を参照し、高い場合は、各項目と関連付けて指導し、事業所報告については、本人の同意を得た上で行う	
	特定保健指導 労災二次健診	特定保健指導、労災二次健診受診状況	受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する	